

Satistici - vegetarieni si vegani

BUCURESTI - 23 decembrie 2019 ora 13:01

Comunicat tip General in Afaceri

In incercarea de a avea o alimentatie sanatoasa este posibil sa luati in considerare eliminarea carnii din alimentatie. In prezent, multe restaurante si supermarketuri ofera alternative proteice pentru a usura decizia. Se pune insa intrebarea daca o dieta vegetariana este mai sanatoasa.
Afla mai multe despre dieta pentru vegetarie sau vegani.



Statistici

In incercarea de a avea o alimentatie sanatoasa este posibil sa luati in considerare eliminarea carnii din alimentatie. In prezent, multe restaurante si supermarketuri ofera alternative proteice pentru a usura decizia. Se pune insa intrebarea daca o dieta vegetariana este mai sanatoasa.

Afla mai multe despre dieta pentru vegetarie sau vegani.

Tipuri de vegetarieni

Desi toti vegetarienii evita sa consume carne, pasari de curte si uneori peste, exista multe variatii ale unei diete vegetariene:

Veganii sunt cei care nu consuma niciun produs de origine animala, cum ar fi carne, produse lactate sau oua;

Lacto-vegetarienii evita toate tipurile de carne si ouale, dar consuma produse lactate;

Lacto-ovo-vegetarienii sunt cei care au eliminat din alimentatie carnea, dar consuma oua si produse lactate.

Ovo-vegetarienii sunt cei care consuma oua, dar au eliminat complet carnea din alimentatie;

Pesco-vegetarienii sunt cei care consuma peste, dar niciun alt tip de carne;

Pollo-vegetarienii nu consuma carne rosie, ci doar pasari de curte.

Cati oameni sunt vegetarieni

Potrivit sondajelor, vegetarienii se impart astfel:

3.2% sunt barbati adulti;

3.5% sunt femei adulte;

5.3% au varste cuprinse intre 18 si 34 de ani;

3.1% au varste cuprinse intre 35 si 44 de ani;

2.2% au varste intre 45 si 54 de ani;

1.8% au peste 65 de ani.

In plus, se constata o crestere a numarului celor care au eliminat sau au redus consumul de carne rosie, dar inca mananca pui si peste. Statisticile indica ca 37% dintre oameni consuma deseori mese vegetariene cand iau masa in oras.

Motive pentru care oamenii devin vegetarieni

Oamenii aleg sa devina vegetarieni din mai multe motive:

compasiunea pentru animale;

adoptarea unei alimentatii mai sanatoase;

evitarea aditivilor si antibioticelor din carne;

gustul neplacut al carnii;

reducerea impactului asupra mediului;

prevenirea bolilor grave cum ar fi cancerul sau diabetul;

convingeri religioase;

o hrana mai ieftina;

controlul greutatii;

reducerea aportului de colesterol si grasimi.

Vegetarienii sunt mai sanatosi?

Multi nutritionisti sustin ca dietele vegetarine si vegane echilibrate pot fi mai sanatoase decat cele in care se consuma carne. Astfel, asociatiile medicale recunosc ca o alimentatie fara carne, bazata pe legume si fructe, acopera necesarul nutritional, fiind o optiune sanatoasa chiar si pentru diabetici.

In comparatie cu cei care consuma carne, vegetarienii manca mai putine grasimi saturate si mai multe fibre, vitamine, magneziu, potasiu, acid folic si caretonoizi si flavonoizi. Din aceste motive, vegetarienii pot avea colesterolul rau si tensiunea arteriala mai scazute si, totodata, o masa corporala mai mica. Acestea sunt motive

pentru care vegetarianii prezinta un risc redus pentru multe boli cronice.

Dieta vegetariana este adecvata pentru toata lumea

Studiile Academiei de nutritie confirmă faptul că dietele vegetariene sunt nutritional
adecvate pentru toate etapele vietii:

femei insarcinate;

sugari;

adulti in varsta;

sportivi.

Totodata, s-a stabilit că dietele pe baza de legume și fructe sunt asociate cu un risc
redus de afecțiuni, inclusiv hipertensiune arterială, boli de inimă, diabet de tip 2,
obezitate și chiar anumite forme de cancer.

Acest lucru se explica prin faptul că dietele vegetariene sau vegane au un aport redus
de grasimi saturate și un consum mare de legume, fructe, cereale integrale,
leguminoase, soia, nuci și seminte - toate fiind foarte sănătoase pentru organism.

Sursa: <https://viata-sanatoasa.ro>

Adriana Sandu

office@pr2advertising.ro

0770399614

PR2ADVERTISING