

Οδηγίες για μια σωστή vegan διατροφή

Η χορτοφαγική διατροφή αποκτά ολοένα και περισσότερους οπαδούς.

Ας δούμε όμως πρώτα ποιες είναι οι κυριότερες ομάδες χορτοφάγων, ανάλογα με τη μερική ή πλήρη αποχή τους από ζωϊκά προϊόντα.

Κύριες ομάδες χορτοφάγων

Ομάδες	Δεν επιτρέπεται	Επιτρέπεται
Vegans (αυστηρά χορτοφάγοι)	Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι), άσπρο κρέας (κοτόπουλο, ψάρι), αβγά, γαλακτοκομικά και ίσως μέλι	Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, ξηροί καρποί
Lacto-vegetarians (γαλακτο-χορτοφάγοι)	Κόκκινο κρέας, άσπρο κρέας, αβγά	Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά προϊόντα
Lacto-ovo-vegetarians (Γαλακτο-αβγο-χορτοφάγοι)	Κόκκινο κρέας, άσπρο κρέας	Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά
Φρουτοφάγοι	Κόκκινο κρέας, άσπρο κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά	Φρούτα, ξηροί καρποί, σπόροι
Pesce(a)tarians ή Pescovegetarians	Κόκκινο κρέας, κοτόπουλο	Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, ξηροί καρποί, ψάρια, θαλασσινά, αβγά, γαλακτοκομικά προϊόντα
Raw vegans (ωμοφάγοι)	Κόκκινο κρέας, άσπρο κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά	Φρούτα, λαχανικά, σιτηρά, ξηροί καρποί. Η μέγιστη θερμοκρασία μαγειρέματος είναι 46-47 βαθμοί
Μακροβιοτικοί	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά, αβγά, ζάχαρη, επεξεργασμένες τροφές	<u>Περιστασιακά</u> : Ψάρι, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί <u>Συχνά</u> : λαχανικά τοπικής παραγωγής, δημητριακά ολικής, όσπρια

Παρακάτω δίνονται κάποιες σημαντικές διατροφικές οδηγίες για τους **αυστηρά χορτοφάγους (vegans)**, καθώς και ένα υγιεινό νηστίσιμο πρόγραμμα διατροφής, ώστε να διατηρούν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και τη διάθεσή τους σε καλή κατάσταση.

Η **vegan** διατροφή μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού μας μόνο αν μας παρέχει σωστή ποικιλία και ποσότητα τροφίμων ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες μας σε θρεπτικά συστατικά και θερμίδες.

** Προσοχή: Αν έχετε σκοπό να διατηρήσετε ένα τέτοιο πρόγραμμα διατροφής εφ' όρου ζωής, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.*

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε μια vegan διατροφή

Πρωτεΐνη	Όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί, κινόα, σόγια και παράγωγα σόγιας (γάλα, τυρί κ.ά)
Σίδηρος	Εμπλουτισμένα δημητριακά, σπανάκι, όσπρια, μελάσα, ξηροί καρποί, αρακάς, αποξηραμένα βερίκοκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, σύκα, κινόα
Ασβέστιο	Γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο, γάλα αμυγδάλου, ταχίни, σουσάμι, σταφίδες, αποξηραμένα δαμάσκηνα, σύκα και βερίκοκα, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (εκτός από σπανάκι), λάχανο, ρόκα, γογγύλια, μπάμιες, μπρόκολο, αμύγδαλα, βραζιλιάνακα καρύδια (έως τρία την ημέρα), φουντούκια, πορτοκάλι, λευκά φασόλια, λευκό ψωμί
Ψευδάργυρος	Ξηροί καρποί, εμπλουτισμένα δημητριακά, φασόλια (το μούλιασμα αυξάνει την απορρόφηση ψευδαργύρου), καστανό ρύζι, προϊόντα ολικής άλεσης, φάβα, κινόα
Βιταμίνη D	Έκθεση στον ήλιο, μαργαρίνη, δημητριακά εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, εμπλουτισμένα προϊόντα σόγιας, γάλα αμυγδάλου, μανιτάρια, χυμός πορτοκαλιού
Βιταμίνη B12	Εμπλουτισμένα δημητριακά, εμπλουτισμένο γάλα σόγιας

	<i>*Δεν την βρίσκουμε εύκολα σε φυτικές τροφές</i>
Φολικό οξύ	Όσπρια (κυρίως οι φακές), σπαράγγια, ρόκα, σπανάκι, μπρόκολο, αγγινάρες, ξηροί καρποί (κυρίως τα φιστίκια), πορτοκάλια

** Τα προϊόντα ολικής άλεσης έχουν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα (βιταμίνη Β6, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, φολικό οξύ, χαλκό, σίδηρο και ψευδάργυρο) από τα επεξεργασμένα. Είναι όμως πλούσια σε **φυτικές ίνες**, οι οποίες δεσμεύουν σίδηρο ασβέστιο κλπ. και εμποδίζουν την απορρόφησή τους από τον οργανισμό. Έτσι πρέπει να αποφεύγονται από άτομα με σιδηροπενική αναιμία (δηλαδή έλλειψη σιδήρου) ή οστεοπόρωση. Το λευκό ψωμί έχει χάσει μεγάλη ποσότητα από τα θρεπτικά συστατικά του, λόγω επεξεργασίας, όμως εξακολουθεί να αποτελεί μια καλή πηγή ασβεστίου.*

** Κινόα: Ανήκει στα ψευδοδημητριακά. Πολύ καλό πλύσιμο πριν το μαγείρεμα για να φύγει η πικρή γεύση.*

Παραδείγματα σωστών συνδυασμών τροφίμων

1. Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια κ.α.) + κινόα ή λευκό ρύζι (όχι αναποφλοίωτο). Έτσι δημιουργούμε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (αντίστοιχη της ζωϊκής).
2. Όσπρια + φρυγανιά ή ψωμί ή πατάτα. Ο συνδυασμός δημιουργεί πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.
3. Τα όσπρια και τα λαχανικά περιέχουν τρισθενή (δύσκολα απορροφήσιμο) σίδηρο. Με τη βοήθεια της βιταμίνης C αυξάνεται η απορρόφηση του. Έτσι συνδυάζουμε
 - Όσπρια + σαλάτα με πιπεριές και μαϊντανό
 - Φακές ή ρεβίθια + λεμόνι (ή ακτινίδιο ή πορτοκάλι)
 - Σπανάκι (μαγειρεμένο) + λεμόνι (ή χυμό πορτοκάλι ή ακτινίδιο)
4. Προϊόντα σόγιας + υδατάνθρακες π.χ.
 - Μπιφτέκια σόγιας + ρύζι + σάλτσα ντομάτας.
 - Εμπλουτισμένο γάλα σόγιας + δημητριακά + αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες)
5. Βρασμένο μπρόκολο + ντομάτα. Ο συνδυασμός βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση των συστατικών τους. Αν τα προτιμάτε ωμά προσθέστε οπωσδήποτε λίγο ελαιόλαδο.
6. Πράσινη σαλάτα + λεμόνι + ελαιόλαδο + λίγα καρύδια ή 1 κ.γ. λιναρόσπορο (τον μουλιάζουμε αρκετές ώρες σε χλιαρό νερό. Να τον αποφύγουν όσοι πάσχουν από υποθυρεοειδισμό ή φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου).

Ενδεικτική Διατροφή

1^η μέρα

Πρωί: 1 ποτήρι χυμό από δύο φρούτα (στο μπλέντερ με μισό ποτήρι νερό) + 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής + 1 κ.γ. ταχίни

Δεκατιανό: 10 ωμά και ανάλατα αμύγδαλα

Μεσημέρι: 3/4 της μερίδας φακόρυζο + 2 φρυγανιές σικάλεως

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό ή 1 μερίδα βρασμένα λαχανικά

2^η μέρα

Πρωί: 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι + 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής + 1 κ.γ. μαρμελάδα + 1/2 κ.γ. μαργαρίνη

Δεκατιανό: 2 ακτινίδια ή 1 πορτοκάλι ή 1 μήλο

Μεσημέρι: 1 μερίδα λαδερό + 2 φρυγανιές σικάλεως

Απόγευμα: 15 ξηρούς καρπούς

Βράδυ: 1 βραστή πατάτα + 2-3 κομματάκια βραστό μπρόκολο + 1 βραστό καρότο + 1 κ.γ. ελαιόλαδο + λεμόνι

3^η μέρα

Πρωί: 1 ποτήρι χυμό από δύο φρούτα (στο μπλέντερ με μισό ποτήρι νερό) + 1 φέτα ψωμί ολικής + 1 γεμάτο κ.γ. ταχίни

Δεκατιανό: 2 κριτσίνια πολύσπορα

Μεσημέρι: 1 μερίδα σπανακόρυζο (με λίγο ελαιόλαδο) + λεμόνι

Απόγευμα: 10 ωμά, ανάλατα αμύγδαλα

Βράδυ: 1 μερίδα πράσινη σαλάτα + 1 φρυγανιά σικάλεως + 2 κ.γ. ελαιόλαδο + λεμόνι

4^η μέρα

Πρωί: 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι + 2 κριτσίνια πολύσπορα

Δεκατιανό: 2 ακτινίδια ή 1 πορτοκάλι ή 1 μήλο

Μεσημέρι: 1 σαλάτα μαρούλι-ρόκα + 1/2 φλιτζάνι βρασμένη κινόα + 2 κ.γ. ελαιόλαδο + 5 ελιές + 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής

Απόγευμα: 15 ξηρούς καρπούς

Βράδυ: Βραστό μπρόκολο + 1 ντομάτα + 2 κ.γ. ελαιόλαδο + λεμόνι

5^η μέρα

Πρωί: 1 ποτήρι χυμό από δύο φρούτα (στο μπλέντερ με μισό ποτήρι νερό) + 1 φέτα ψωμί ολικής + 1 γεμάτο κ.γ. ταχίни

Δεκατιανό: 1 μπάρα δημητριακών ή 2 κριτσίνια ολικής

Μεσημέρι: 3/4 μερίδας φασόλια γίγαντες + 1/2 ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά

Απόγευμα: 10 ωμά, ανάλατα αμύγδαλα

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό ή 1 μερίδα πράσινη σαλάτα + 1/2 φλιτζανιού βρασμένη κινόα + λεμόνι + 2 κ.γ. ελαιόλαδο

6^η μέρα

Πρωί: 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι + 2 κριτσίνια πολύσπορα

Δεκατιανό: 2 ακτινίδια ή 1 πορτοκάλι ή 1 μήλο

Μεσημέρι: 1 σαλάτα μαρούλι-ρόκα + 2 κ.γ. ελαιόλαδο + 5 ελιές + 2 λεπτές φέτες ψωμί ολικής

Απόγευμα: 1 μπάρα δημητριακών

Βράδυ: 1 βραστή πατάτα + 2-3 κομματάκια βραστό μπρόκολο + 1 βραστό καρότο + 1 κ.γ. ελαιόλαδο + λεμόνι

7^η μέρα

Πρωί: 1 ποτήρι χυμό από δύο φρούτα (στο μπλέντερ με μισό ποτήρι νερό) + 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής + 1 κ.γ. ταχίνι

Δεκατιανό: 1 μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μερίδα λαδερό + 2 φρυγανιές σικάλεως

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό ή 1 μερίδα βρασμένα λαχανικά

3 λίτρα νερό την ημέρα, καφές και τσάι επιτρέπεται (έως 2 φλιτζάνια τη μέρα)

Στη σαλάτα βάζετε όσο λεμόνι ή ξύδι θέλετε. ΟΧΙ πολύ αλάτι ή πολύ αλμυρά τρόφιμα

Αν θελήσετε δεκατιανό, τρώτε 1 φρούτο ή 1 φρυγανιά σικάλεως ή 1 αγγουράκι ή 1 καρότο

** Όταν κριθεί απαραίτητο μπορούμε να προσθέσουμε στη vegan διατροφή μας ενισχυμένες τροφές και συμπληρώματα βιταμινών.*

Με πολλή αγάπη

Σαββίνα Κουσλόγλου