



Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты
болеешь.

(Гиппократ)

Положительные стороны вегетарианства



- Профилактика нарушений липидного обмена и сердечно – сосудистых заболеваний
- Хорошая обеспеченность большинством витаминов и микроэлементов
- Профилактика дисбактериоза!!!
- Благоприятное воздействие на моторную функцию кишечника (профилактика атонических состояний и запоров)

Отрицательные стороны вегетарианства



- ✓ Дефицит белка в питании
- ✓ Нехватка железа
(особенно у женщин!)
- ✓ Нехватка витамина В 12
- ✓ Дефицит кальция и цинка

Источники растительного белка при вегетарианском питании



- Все молочные продукты (для лактовегетарианцев)
- Злаки (гречка, овес, пшеница, киноа)
- Бобовые (чечевица, нут, маш, фасоль, горох, соя)
- Все орехи и семечки (**внимание! Богаты жирами и могут вызывать аллергические реакции!**)
- Соя и продукты из нее
- Желательно сочетать растительные белки со сложными углеводами (имеются в составе риса, макаронных изделий, клетчатка овощей)

Источники железа при вегетарианском питании



- ✓ Крупы (гречневая, овсяная)
- ✓ Тыквенные семечки, семена кунжута
- ✓ Гранаты и гранатовый сок
- ✓ Яблоки
- ✓ Свекла
- ✓ Темно – зеленые листовые овощи (шпинат)
- ✓ Обогащенные железом продукты (минеральная вода «Медвежка»)

Необходимо помнить, что всасывание и усваивание железа улучшается в присутствии аскорбиновой кислоты

Всасывание железа ухудшают

- Фитиновые соединения зерновых и бобовых
- Танины в составе чая и кофе

Источники витамина B12 при вегетарианском питании



- Молоко и молочные продукты
- Зеленые листья растений (шпинат, щавель, листовые салаты)
- Зеленые водоросли (спирулина, в меньшей степени ламинария)
- Дополнительно обогащенные витамином B12 продукты
- Дрожжи

Пищевые источники витаминов группы В



- Мука из цельного зерна
- Пищевые дрожжи
- Оболочка злаков (рис, овес)
- Овощи, фрукты
- Большинство круп

Пищевые источники жирорастворимых витаминов



- ❖ Молоко, молочные продукты (витамин А), все цветные овощи и фрукты (каротины)
- ❖ Растительные масла – оливковое, льняное, хлопковое, кунжутное – богато витаминами Д, Е
- ❖ Орехи и семечки
- ❖ Зеленый чай, все листовые овощи, злаки – витамин К



Благодарю за внимание