

Χορτοφαγική διαίτα: Μπορεί να είναι ισορροπημένη;

2011-05-13 17:19:05

Ως **χορτοφαγικές**, χαρακτηρίζονται οι **δίαιτες** που είναι βασισμένες σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα όπως τα **δημητριακά**, τα **λαχανικά**, τα **φρούτα**, τα **όσπρια**, οι **σπόροι** και οι **ξηροί καρποί**. Ανάλογα με το περιορισμό που θέτει κάποιος στη κατανάλωση ζωικής προέλευσης τροφίμων, υπάρχουν και οι διάφορες παραλλαγές της χορτοφαγικής διαίτας. Η γαλακτοωχορτοφαγική για παράδειγμα, περιέχει γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, η γαλακτοχορτοφαγικές περιέχουν τα γαλακτοκομικά και όχι τα αυγά, ενώ οι πιο αυστηρές χορτοφαγικές, δεν περιλαμβάνουν κανένα προϊόν που παράγεται από ζώα.

Όσον αφορά τα οφέλη υγείας που προκύπτουν από μία τέτοια διατροφή, η Αμερικάνικη Ένωση Καρδιολογίας (American Heart Association) αναφέρει ότι οι χορτοφάγοι διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, αυξημένης αρτηριακής πίεσης και αγγειακών επεισοδίων. Τα οφέλη αυτά φαίνονται να οφείλονται στην αυξημένη περιεκτικότητά της σε **αντιοξειδωτικές ουσίες** (βιταμίνη C και E) και **φυτικές ίνες** και τη χαμηλή περιεκτικότητά της σε **κορεσμένο λίπος** και **χοληστερίνη**.

Πρωτεϊνική πρόσληψη

Μία από τις βασικότερες ανησυχίες των ειδικών σε σχέση με τις δίαιτες που αποκλείουν τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, ήταν το γεγονός του ότι στερούνται των πρωτεϊνών **υψηλής βιολογικής αξίας**. Οι πρωτεΐνες αυτές, σε αντίθεση με τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, περιέχουν σε επαρκή ποσότητα όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, δηλαδή εκείνα που ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει από μόνος του.

Ωστόσο, σύμφωνα με πιο σύγχρονες συστάσεις του **Αμερικανικού Συλλόγου Διαιτολόγων** (American Dietetics Association 2003), η **χορτοφαγική διαίτα** μπορεί να είναι πλήρης σε απαραίτητα αμινοξέα, αρκεί να καταναλώνεται μία ποικιλία λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών κατά τη διάρκεια της ημέρας σε ποσότητα που να καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου. Οι απόψεις ότι τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται σε συγκεκριμένους συνδυασμούς, ή συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, φαίνεται να αποτελούν πια παρελθόν.

Μικροθρεπτικά συστατικά

Ασβέστιο : Σε μεγαλύτερο κίνδυνο έλλειψης ασβεστίου, βρίσκονται οι αυστηρά χορτοφάγοι και οι ωχορτοφάγοι, που αποκλείουν τη κυριότερη πηγή ασβεστίου, δηλαδή τα γαλακτοκομικά. Ασβέστιο όμως υπάρχει και στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αμύγδαλα, τα ξερά φασόλια και το ταχίνι, οπότε με επαρκή πρόσληψή τους μπορεί να αποφευχθεί ή έλλειψη σε αυτό το θρεπτικό συστατικό.

Σίδηρος: Για να προληφθεί η σιδηροπενία, λόγω αποκλεισμού του εύκολα απορροφήσιμου σιδήρου, που βρίσκεται στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα, πρέπει να καταναλώνονται φυτικής προέλευσης τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο (π.χ. σύκα, ξερά δαμάσκηνα, δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο, φακές, σόγια και σπανάκι) κατά προτίμηση με πλούσιες πηγές βιταμίνης C (κιτρώδη φρούτα και χυμοί τους) αφού η βιταμίνη αυτή ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου. Επιπλέον, καλό είναι να αποφεύγεται η ταυτόχρονη κατανάλωση των παραπάνω πηγών σιδήρου με σοκολάτα (οξαλικό οξύ), τσάι ή καφέ (ταννίνες) ή πηγές ασβεστίου, αφού η το οξαλικό, οι ταννίνες και το ασβέστιο φαίνονται να μειώνουν την απορρόφηση του ιχνοστοιχείου.

Βιταμίνη B12 και Βιταμίνη D: Η βιταμίνη B12 βρίσκεται κυρίως στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα, οπότε όλοι οι αμιγώς χορτοφάγοι, πρέπει είτε να καταναλώνουν εμπλουτισμένα δημητριακά με τη

βιταμίνη, ή γάλατα φυτικής προέλευσης (από σόγια ή μαγιά) ή να λαμβάνουν συμπλήρωμα της βιταμίνης (2,000 µg/ηµ., ADA-2003). Όσον αφορά τη βιταμίνη D, επαρκής πρόσληψή της είναι αναγκαία, επειδή βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τη γαστρεντερική οδό. Καλή πηγή της βιταμίνης σε μία χορτοφαγική διαίτα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (για τους γαλακτοχορτοφάγους) και οι φυτικές μαργαρίνες και συμπληρώματα της βιταμίνης (για τους αυστηρά χορτοφάγους), ενώ η καθημερινή έκθεση στον ήλιο για 20 λεπτά βοηθάει στη σύνθεση της βιταμίνης αυτής ενδογενώς.

Πιθανή ανεπάρκεια σε θρεπτικά συστατικά : Όπως είναι κατανοητό, για να είναι μία χορτοφαγική διαίτα διατροφικά πλήρης, πρέπει να είναι κατάλληλα σχεδιασµένη από ειδικό της διατροφής. Ειδικές ομάδες του πληθυσµού στις οποίες ο σχεδιασµός της διαίτας είναι ακόµη πιο επιτακτικός είναι :

- 1.** Γυναίκες στην εγκυµοσύνη και παιδιά και έφηβοι µε αυξηµένες απαιτήσεις σε πρωτεΐνη, ασβέστιο, σίδηρο, βιταµίνη D και ψευδάργυρο (λόγω σωματικής ανάπτυξης).
- 2.** Γυναίκες κατά την έµµηνο ρύση και άτοµα µε γαστρεντερικές αιµορραγίες µε αυξηµένες απώλειες σιδήρου, γυναίκες κατά την εµµηνόπαυση µε αυξηµένες απαιτήσεις για ασβέστιο και βιταµίνη D (πρόληψη οστεοπόρωσης).
- 3.** Αθλητές αντοχής µεγάλου όγκου προπόνησης ή αθλητές δύναµης µε αυξηµένες απαιτήσεις σε ενέργεια και πρωτεΐνη.

Γράφει η **Γλυκερία Τριανταφύλλου**, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Msc στη Δημόσια Υγεία

Πηγή: www.mednutrition.gr