

## Είναι η χορτοφαγική διαίτα αληθινά υγιής για εσάς;



Η χορτοφαγική

διατροφή θεωρείται συνήθως ότι είναι υγιής. Και σε σύγκριση με την μέση διατροφή του δυτικού κόσμου είναι όντως, καθώς αντικαθιστά τα ζωικά προϊόντα με φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Ωστόσο, μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Γκρατς στην Αυστρία υποστηρίζει πως τα πράγματα δεν είναι ακριβώς όπως φαίνονται. Στο έργο της η ερευνητική ομάδα του αυστριακού Πανεπιστημίου διαπιστώνει πως αν και οι χορτοφάγοι τείνουν να έχουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος και να πίνουν λιγότερο αλκοόλ, έχουν παράλληλα χαμηλότερη ποιότητα ζωής και είναι λιγότερο υγιείς από τους ομολόγους τους που τρώνε κρέας.

Στην πραγματικότητα οι έρευνες σημειώνουν πως ακόμα κι αν μια χορτοφαγική διαίτα είναι χαμηλή σε χοληστερόλη και κορεσμένα λίπη, οι χορτοφάγοι παρουσιάζουν αύξηση κατά 50% στις καρδιακές προσβολές και τον κίνδυνο περιστατικών καρκίνου. Έχουν επίσης διπλάσιες πιθανότητες να πάσχουν από αλλεργίες και σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν άγχος ή κατάθλιψη.

Τα δεδομένα αυτά εγείρουν σοβαρά ερωτήματα, από τη στιγμή που μέχρι τώρα ήταν γνωστό πως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι εξαιρετικά υγιείς επιλογές, επειδή είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, χαμηλά σε θερμίδες και διαθέτουν πολλά αντιοξειδωτικά που

καταπολεμούν τις ασθένειες.

Ωστόσο, οι χορτοφαγικές δίαιτες μπορεί να στερούνται από ορισμένα βασικά θρεπτικά συστατικά που παρέχονται από το κρέας ή το ψάρι, όπως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (από ψάρι), το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και η βιταμίνη B12 (από τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και το κρέας).

Το... debate θα συνεχιστεί πιθανότατα για κάποιο χρονικό διάστημα, ωστόσο ο καλύτερος τρόπος για να είναι και να παραμείνει κάποιος υγιής είναι να τρώει τα πάντα μέσα από μια ισορροπημένη προσέγγιση για τη διατροφή. Όταν τρώτε ένα πράγμα μόνο, χάνετε σε όλα τα είδη των θρεπτικών ουσιών. Είτε αυτό που τρώτε είναι μόνο κρέας, είτε είναι μόνο λαχανικά, ουσιαστικά αρνείστε στον εαυτό σας τη διατροφή που θα συμβάλλει στη γενική σας υγεία.

Είναι πολύ σημαντικό να μείνετε μακριά από μια πληθώρα σακχαρούχων και επεξεργασμένων τροφίμων, είτε είστε χορτοφάγος, είτε είστε κρεατοφάγος, γιατί έτσι περιορίζετε τα κορεσμένα λίπη και τις τροφές που συμβάλλουν στην υψηλή χοληστερόλη.

Αλλά κάθε ακραία δίαιτα έχει τα υπέρ και τα κατά της κι έτσι προτού ενδώσετε σε ένα πρότυπο διατροφής, καλό είναι να κάνετε κάποια έρευνα και να βεβαιωθείτε ότι έχετε βρει έναν τρόπο να πάρετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Αν θέλετε να έχετε καλή υγεία τότε προτιμήστε μια ισορροπημένη προσέγγιση που να βασίζεται σε μια ποικιλία από φρέσκα τρόφιμα. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να παραμείνετε υγιείς.

**Πηγές:** [medinova.gr-ikypros.com](http://medinova.gr-ikypros.com)