

Σελ.41, Εργασία 1: **Όπως γνωρίζετε, οι χορτοφάγοι αποφεύγουν να καταναλώνουν τροφές ζωικής προέλευσης. Να βρείτε ποιες διαφοροποιήσεις υπάρχουν στο θέμα αυτό ανάμεσα στις διάφορες ομάδες χορτοφάγων και πώς εξασφαλίζονται τα απαραίτητα για τον οργανισμό του ανθρώπου αμινοξέα.**

Χορτοφαγία είναι η πρακτική της μη κατανάλωσης κρέατος, συμπεριλαμβανομένων του βοδινού, πουλερικών, ψαριού και των υποπροϊόντων τους, με ή χωρίς τη χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων ή αυγών και συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων που προέρχονται από ζώα, όπως λαρδί, ζωικό λίπος και ζελατίνη.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι κυριότερες ομάδες χορτοφάγων καθώς και οι τροφές που τρώνε:

Τύποι Χορτοφάγων	Επιτρεπόμενη Τροφή	Απαγορευμένη Τροφή
<u>Lacto (Γαλακτο-φάγοι)</u>	Σπόροι, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά.	Κόκκινο κρέας (τετράποδα ζώα), πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά, αυγά.
<u>Ovo (Αυγο-φάγοι)</u>	Κόκκινο κρέας (τετράποδα ζώα), πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά, αυγά.	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά, γαλακτοκομικά.
<u>Lacto-Ovo (Γαλακτο-Αυγοφάγοι)</u>	Κόκκοι, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξυροί καρποί, σπόροι, γαλακτοκομικά, αυγά.	Κόκκινο κρέας, Πουλερικά, ψάρια και Θαλασσινά.
<u>Pollo (Πουλερο-φάγοι)</u>	Κόκκοι, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξυροί καρποί, σπόροι, πουλερικά.	Κόκκινο κρέας, ψάρια και θαλασσινά, γαλακτοκομικά, αυγά.
<u>Pesco (Ψαρο-φάγοι)</u>	Κόκκοι, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξυροί καρποί, σπόροι, ψάρια και θαλασσινά.	Κόκκινο κρέας, ψάρια και θαλασσινά, γαλακτοκομικά, αυγά.
<u>Lacto-Ovo-Pollo-Pesco</u>	Τους επιτρέπεται να τρώνε όλα εκτός από το κόκκινο κρέας των τετραπόδων ζώων.	
<u>Vegan (Φυτοφάγοι)</u>	Κόκκοι, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξυροί καρποί, σπόροι.	Κόκκινο κρέας, ψάρια και θαλασσινά, γαλακτοκομικά, αυγά και προϊόντα που προέρχονται από τα ζώα, όπως το μέλι.
<u>Fruitarian (Φρουτοφάγοι)</u>	Φρούτα και χυμοί φρούτων	Τα πάντα εκτός από τα φρούτα.
<u>Raw-foodists (Ωμοφάγοι)</u>	Ωμά φρούτα και λαχανικά και ξηροί καρποί.	Κόκκινο κρέας, ψάρια και θαλασσινά, γαλακτοκομικά, αυγά, βραστά φρούτα, λαχανικά.

Χορτοφάγοι και Πρωτεΐνες – Αμινοξέα

Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητο συστατικό των οστών, του μυϊκού συστήματος, του δέρματος, των μαλλιών και όχι μόνο. Ο οργανισμός συνθέτει τις πρωτεΐνες από τα αμινοξέα, τα οποία λαμβάνει από τις διάφορες τροφές. Καθώς τα αμινοξέα δεν αποθηκεύονται, η κατανάλωση πρωτεΐνης είναι απαραίτητη σε καθημερινή βάση.

Τα αμινοξέα που συνθέτουν τις πρωτεΐνες χωρίζονται σε βασικά και μη. Τα βασικά αμινοξέα είναι αυτά τα οποία το σώμα δεν μπορεί να παράγει και επομένως πρέπει να εντάσσονται στην καθημερινή μας διατροφή. Τα μη βασικά αμινοξέα είναι αυτά που ο οργανισμός μπορεί να παράγει από μόνος του. **“Πλήρεις πρωτεΐνες” ονομάζονται οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα βασικά αμινοξέα. Αυτές βρίσκονται στο κόκκινο κρέας, στο ψάρι, στα πουλερικά, στο γάλα και τα αυγά.** Ένα ασπράδι αυγού αποτελεί εξαιρετική πηγή πλήρους πρωτεΐνης. Το κρέας είναι επίσης μια πολύ καλή πηγή πλήρους πρωτεΐνης, με τα διάφορα είδη κρέατος να διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητα σε λίπος. **“Ατελείς πρωτεΐνες” είναι αυτές που βρίσκουμε στα φυτά. Μερικά φυτά περιέχουν περισσότερες πρωτεΐνες από άλλα, ωστόσο σε κανένα φυτό δε θα βρούμε όλα τα βασικά αμινοξέα. Οι χορτοφάγοι λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες βασικών αμινοξέων εφόσον καταναλώνουν τις απαραίτητες ποσότητες σε θερμίδες και έχουν ποικιλία στη διατροφή τους. Οι διαφορετικές πρωτεΐνες που προέρχονται από διαφορετικές κατηγορίες τροφών βοηθούν στην καλή υγεία.**

7 Πηγές Πρωτεΐνης χωρίς Κρέας

1.Φακές

Μαζί με τα φασόλια, οι φακές αποτελούν μια πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, φτάνοντας τα 18 γραμμάρια σε 1 φλιτζάνι (δηλαδή όσο περίπου μια μπριζόλα). Και αντί για λίπη και θερμίδες, οι φακές χαρίζουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως φυλλικό οξύ, σίδηρο, χαλκό, φώσφορο, φυτικές ίνες, σελήνιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κ.ο.κ. Αν μάλιστα τις συνδυάσουν με ρύζι, Προσφέρουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που θα έδινε και μια μπριζόλα.

2.Γιαούρτι

Ανάλογα με τη μάρκα και τη μερίδα, το γιαούρτι παρέχει 13 με 18 γραμμάρια υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη.



3.Ξερά φασόλια

Ένα φλιτζάνι φασολιών περιέχει περίπου 15 γραμμάρια πρωτεΐνης. Όπως και με τις φακές και το ρύζι, έτσι και με τα φασόλια, λόγω του ότι στερούνται τα αμινοξέα μεθειονίνη και κυστεΐνη, καλό είναι να συνδυάζονται με δημητριακά ή ξηρούς καρπούς, έτσι ώστε να μετατρέπονται σε όσο πιο θρεπτική τροφή γίνεται.

4.Τόφου: το τυρί με πρωταγωνίστρια τη σόγια

Μισό φλιτζάνι τόφου περιέχει περισσότερα από 10 γραμμάρια πρωτεΐνης, η οποία αν και είναι φυτικής προέλευσης είναι υψηλής βιολογικής αξίας, χωρίς τα λιπαρά άλλων τυριών.



5.Κινόα: ένα από τα πιο υγιεινά σιτηρά

Η κινόα περιέχει ισορροπημένη περιεκτικότητα σε ουσιώδη αμινοξέα και σε ένα φλιτζάνι μαγειρεμένης κινόα, τα γραμμάρια πρωτεΐνης ανέρχονται στα 8. Το καστανό ρύζι και το πλιγούρι αποτελούν επίσης καλές πηγές πρωτεΐνης.

6.Σπανάκι

Το σπανάκι, γνωστό για την περιεκτικότητά του σε σίδηρο, μας παρέχει επίσης και ασβέστιο μεταξύ άλλων θρεπτικών συστατικών, ενώ καταναλώνοντάς το σε ποσότητα 1 φλιτζανιού, λαμβάνουμε 5 γραμμάρια πρωτεΐνης με μόνο 40 θερμίδες.



7.Ξηροί καρποί: συνδυάζουν πρωτεΐνη με καλά λιπαρά

Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φιστίκια και οι περισσότεροι ξηροί καρποί χαρίζουν πρωτεΐνη στον οργανισμό, με τα φιστίκια να βρίσκονται πρώτα στη λίστα. Συγκεκριμένα, περίπου 30 γραμμάρια φιστίκια παρέχουν 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, συν του ότι είναι πλούσια σε καλά λιπαρά, τα οποία ευεργετούν την καρδιά και τον εγκέφαλο.

Βίντεο με πηγές πρωτεΐνης για Χορτοφάγους: <https://www.youtube.com/watch?v=Hg3yLZfOtLM>