



Filosofia e alimentação? Conheça algumas das principais vertentes vegetarianas

Diversas pessoas incorporam o vegetarianismo como um estilo de vida. Há quem, por motivos religiosos e/ou culturais, preocupa-se basicamente com a saúde do organismo humano. Outros o adotam como uma filosofia espiritual, visando ao respeito e à dignidade animal.

O vegetarianismo possui diversas e diferentes identidades ideológicas e culturais. É importante conhecer e respeitar todos os segmentos a uma alternativa alimentar.

Ovo-Lacto-Vegetarianismo

É o tipo mais simples de vegetarianismo. O ovo-lacto-vegetariano aboliu a carne (vermelha, de frango, peixe) de seu prato por uma questão de saúde. É uma vertente do vegetarianismo que ainda consome ovos e leite.

Lacto-Vegetarianismo

Como o próprio nome diz, este grupo aboliu o consumo de ovo, mas o leite ainda está presente no cardápio dos lacto-vegetarianos. É uma dieta tradicional e milenar na Índia, e é o sistema alimentar ideal para a prática do Yôga.

Veganismo

É o grupo de pessoas que passam a ter uma identidade filosófica com a alimentação. Eles transcendem à questão da alimentação saudável e estabelecem uma consciência ética com os animais. O Vegan não come nada que tenha origem animal, incluindo leite e mel. Ele também não usa vestimenta de origem animal, já que isso resulta da morte de um animal.
<http://www.colivre.coop.br/Aurium/Vegetarianismo>

É o grupo de pessoas que passam a ter uma identidade filosófica com a alimentação. Eles transcendem à questão da alimentação saudável e estabelecem uma consciência ética com os animais. O Vegan não come nada que tenha origem animal, incluindo leite e mel. Ele também não usa vestimenta de origem animal, já que isso resulta da morte de um animal.

Frugivorismo

Esse grupo de pessoas alimenta-se exclusivamente de frutas e grãos. Pode-se dizer que essas pessoas atingiram o ápice do relacionamento ético/filosófico com outros seres vivos, não apenas animais.

É recomendável estudar cada dieta alimentar. O vegetariano pode sofrer com a falta de proteínas e algumas vitaminas, que podem ser substituídas por suplementos e alternativas alimentares. Consulte um nutricionista!



Fonte:
<http://www.colivre.coop.br/Aurium/Vegetarianismo>

Cereais reduzem até a barriga

Estudos comprovaram que os integrais estão entre os alimentos mais completos

O cardápio do brasileiro é recheado de cereais integrais. O pão, que tem entre seus ingredientes a farinha de trigo, é largamente consumido, principalmente no café da manhã. No almoço e jantar, predomina o arroz. O milho está sempre presente em diversas receitas, como a pizza, ou em forma de espiga mesmo. Sem falar da cevada, que compõe uma das bebidas mais saboreadas no mundo, a cerveja.

Além de saborosos, os cereais integrais ganharam importância nas dietas e no bom funcionamento do organismo, principalmente com relação à eliminação de gordura (em especial, a da região do abdômen) e funcionamento do intestino.

Segundo pesquisa da renomada Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, a ingestão deste tipo de alimento reduz a gordura abdominal. A barriguinha vai embora e, junto com ela, diversas células adiposas que levam a doenças cardíacas e outros problemas de alta seriedade. Isso se deve ao fato de os cereais possuírem uma substância chamada idiponectina, conforme estudos de uma equipe da Universidade Harokopio, na Grécia.

Para completar a lista de benefícios, são ricos em fibras, que facilitam a digestão, e em minerais essenciais ao corpo humano como magnésio, zinco e fósforo. Sem contar os antioxidantes, que previnem o câncer, e os carboidratos, que impedem o gasto imediato de energia.



Fonte:
http://saude.abril.uol.com.br/edicoes/0300/nutricao/conteudo_288714.shtml

Linhaça reduz indicativo de doença de próstata em até 70%

Tenha uma alimentação saudável e previna a HBP

Estudo publicado pelo renomado Journal of Urology, aponta que a suplementação da semente de linhaça, aliada a uma dieta de restrição de gordura, ajuda no combate da Hiperplasia Benigna da Próstata, HBP. A HBP é o aumento do volume da próstata, uma glândula situada na parte inferior da bexiga. Quando a próstata começa a crescer, ela pode comprimir a uretra, impedindo que a urina saia da bexiga.

Ainda segundo o estudo, 15 pacientes foram submetidos a uma biópsia repetida de próstata e instruídos a seguir a dieta à base de linhaça (30g/dia). Ao final de 6 meses, houve um resultado surpreendente: a linhaça pode reduzir em até 70% a quantidade de PSA, um indicativo do HBP.

A linhaça é a semente do linho, e é composta por 41% de gordura, 28% de fibras, 21% de proteína, 4% de resíduos e 6% de outros carboidratos, como açúcares, ácidos fenólicos, lignana e hemicelulose.

É possível triturar a linhaça em um liquidificador e temperá-la junto à comida. A linhaça moída pode ser guardada na geladeira, em um vidro limpo e fechado e deve ser consumido em até 1 semana. Essa semente, além do combate à HBP, reduz o colesterol, auxilia na redução do peso, ajuda no equilíbrio dos hormônios e no controle da diabetes.

Consulte um nutricionista!

Fontes: <http://belezaesaude.dae.com.br/linhaca>
http://saude.abril.com.br/edicoes/0268/nutricao/conteudo_108464.shtml
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?607>
Urology. 2004 May; 63(5):900-4.



Receita: Quinoa com Palmito

Grão Sagrado: ótima alternativa a dieta vegetariana

A quinoa é um grão de origem boliviana e rico em proteínas. Era bastante consumida pelos Incas, que apelidaram o alimento de "Grão Sagrado", há mais de 5 mil anos atrás.

A quinoa é uma excelente alternativa a dietas naturais e vegetarianas e proporciona diversos benefícios ao corpo humano, entre eles a prevenção do câncer de mama, osteoporose e problemas cardíacos, melhora do sistema imunológico, recuperação de tecidos e até mesmo da memória e aprendizagem.

Além de tudo, a quinoa é rica em vitaminas B1, B2, B3, C, E e sais minerais, como o magnésio, potássio, ferro, zinco e manganês, além de ser ótima fonte de fibras, o que regula o intestino, e livre de glúten. Ela tem gosto semelhante ao da soja e pode ser um ótimo substituto para o arroz.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de quinoa
- 1 unidade de vidro de palmito em conserva
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (para refogar)
- 1 parte de cebola pequena (picada em cubos pequenos)
- 1.5 xícara de água quente
- sal a gosto
- 2 colheres de sopa de creme de leite fresco
- queijo parmesão (compre um pedaço e rale na hora) a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga

PASSO A PASSO

1. Refogue a cebola no azeite até murchar
2. Adicione a Quinoa e misture bem.
3. Coloque a água da conserva do palmito. Dica: Quem tiver com uma garrafa de vinho branco seco aberta pode também colocar 1/2 taça neste momento.
4. Adicione o sal.
5. Aos poucos, adicione a água quente. A quinoa vai quadruplicar o seu tamanho e, quando estiver cozida, terá a consistência do arroz cozido.
6. Adicione o palmito cortado em rodelas e desligue o fogo.
7. No final, coloque a manteiga para dar brilho e o creme de leite para criar a cremosidade. Sirva com parmesão ralado.

Fonte: <http://www.receitaculo.com/receitas/206/>

