

Introdução ao Vegetarianismo



- História do Vegetarianismo
- Tipos de Vegetarianos
- Motivações
- Alimentação equilibrada
- Dicas para a mudança
- Novos Alimentos

Introdução ao Vegetarianismo

- História do Vegetarianismo
- Tipos de Vegetarianos
- Motivações
- Alimentação equilibrada
- Dicas para a mudança
- Novos Alimentos

Título: Introdução ao Vegetarianismo
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
2ª edição, Setembro de 2005
(1ª edição em Abril de 2005)
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
<http://www.centrovegetariano.org>
ISBN 972-8967-15-2

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web
<http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio
público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante
aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de
usufruir de forma plena.*

Conteúdo

1	Vegetarianismo ao longo da História	2
1.1	Na Pré-História	2
1.2	Nas civilizações antigas	3
1.3	Na cultura grega e romana	4
1.4	No Cristianismo	5
1.5	No Renascimento	5
1.6	No Iluminismo	6
1.7	No século XIX	6
1.8	No século XX	7
1.9	Actualmente	7
2	Tipos de Vegetarianos	9
2.1	Ovo-lacto-vegetarianos ou Vegetarianos	9
2.2	Lacto-vegetarianos	9
2.3	Ovo-vegetarianos	10
2.4	Veganos	10
2.5	Frugívoros	10
2.6	Crudívoros	11
3	Razões para ser Vegetariano	12
3.1	Saúde	12
3.2	Éticas	15
3.3	Ambientais	16
3.4	Económicas	16
3.5	Religiosas	18

4	Como entrar no vegetarianismo	19
5	Dicas para a mudança	21
6	Como obter os nutrientes essenciais	23
6.1	Hidratos de carbono	23
6.2	Lípidos	24
6.3	Proteínas	25
6.4	Água	26
6.5	Vitaminas	26
6.5.1	Vitamina B12	27
6.6	Sais minerais	29
6.6.1	Cálcio	30
6.6.2	Ferro	32
7	Novos Alimentos	35
7.1	Soja	35
7.2	Leite de soja	36
7.3	Tofu	37
7.4	Seitan	38
7.5	Tempeh	39
7.6	Miso	39
7.7	Molho de soja (shoyu)	40
7.8	Levedura de cerveja	41
7.9	Arroz integral	42
7.10	Aveia	44
7.11	Quinoa	44
7.12	Cuscuz	45
7.13	Feijão azuki	46
7.14	Germinados	47
7.15	Algas	47
7.16	Sementes de sésamo	50
7.17	Alfarroba	51
8	Como substituir a carne?	53

Introdução

O Vegetarianismo, mais do que uma opção alimentar, é uma filosofia de vida. Ser vegetariano é uma forma de estar na vida, de se sentir bem com o seu corpo e de estar em harmonia com a natureza. Em síntese, uma opção mais humana e mais natural.

Ao contrário do que se possa pensar, as dificuldades na alimentação vegetariana não são encontrar o equilíbrio nutricional. O problema principal é viver numa sociedade que não está adaptada ao vegetarianismo e onde este regime alimentar nem sempre é bem tolerado.

Neste documento apresentam-se as motivações para excluir a carne da alimentação, dicas para a mudança e informações nutricionais que mostram como, com apenas alimentos vegetarianos, se pode promover uma boa saúde.

Capítulo 1

Vegetarianismo ao longo da História

1.1 Na Pré-História

O vegetarianismo surgiu há cerca de 5 milhões de anos atrás. O nosso antepassado mais antigo, o *Australopithecus Anamensis*, alimentava-se de frutas, folhas e sementes, vivendo em perfeita harmonia com os animais mais pequenos, que poderia facilmente apanhar para se alimentar. Mas a índole destes homínidos era pacífica e assim continuou até ao *Australopithecus Boesei* (existiu há cerca de 2,4 - 1 milhão de anos).

Com o domínio do fogo e o desenvolvimento das armas, o *Homo Neanderthalensis*, nosso antepassado mais recente (127.000 – 30.000 anos), caçava, em grupos de 10 a 15, animais de grande porte como os mamutes e outros mais pequenos como os veados, dos quais tudo era meticulosamente aproveitado. Mais tarde, as populações humanas foram criando culturas de vegetais fixas, que começaram a atrair animais como porcos selvagens, ovelhas, cães, cabras, aves, ratos e pequenos felinos, que foram sendo domesticados. Alguns animais começaram a ser mortos para consumo. Foi então que o Homem se tornou sedentário e começou a encarar os animais como alimentos.

1.2 Nas civilizações antigas

Por volta de 3200 AC, o vegetarianismo foi adoptado no Egipto por grupos religiosos, que acreditavam que a abstinência de carne criava um poder kármico que facilitava a reencarnação.

Na China e Japão Antigos (século III, AC), o clima e os terrenos eram propícios à prática do vegetarianismo. O primeiro profeta-rei chinês, Fu Xi, era vegetariano e ensinava às pessoas a arte do cultivo, as propriedades medicinais das ervas e o aproveitamento de plantações para roupas e utensílios. *Gishi-wajin-den*, um livro de história da época, escrito na China, relata que no Japão não existiam vacas, cavalos, tigres ou cabras e que os povos viviam das plantações de arroz, do peixe e dos crustáceos que apanhavam. Muitos anos mais tarde, com a chegada do Budismo, a proibição da caça e da pesca foi bem recebida pelas populações japonesas.

Na Índia, animais como as vacas e macacos foram adorados ao longo dos anos por simbolizarem a encarnação de divindades. O rei indiano Asoka, que reinou entre 264-232 AC, converteu-se ao Budismo, chocado com os horrores das batalhas. Ele proibiu os sacrifícios animais e o seu reino tornou-se vegetariano. A Índia, ligada ao Budismo e Hinduísmo, religiões que sempre enfatizaram o respeito pelos seres vivos, considerava os cereais e os frutos como a melhor forma (mais equilibrada) de alimentar a população. Juntamente com estas práticas religiosas, certos exercícios, como o Yoga, associaram-se ao não consumo de carne, para alcançar a harmonia e ascender a níveis espirituais superiores.

Para os povos celtas e aztecas, intimamente ligados à natureza, a carne era reservada para grandes ocasiões: as festas que serviam para estreitar os laços sociais e ligar o mundo humano ao dos deuses pagãos. De resto, quando não estava ligado ao sacrifício, o consumo de carne dependia da caça. Apenas a caça escapava à lógica do sacrifício, mas no sistema de valores da cultura celta era uma actividade marginal.

1.3 Na cultura grega e romana

A ideologia alimentar grega e romana foi fundada sobre os valores do trigo, da vinha e da oliveira. Este modelo esteve frequentemente ligado à ideia de frugalidade: o pão, o vinho e o azeite (aos quais eram acrescentados os figos e o mel) eram elevados à categoria de símbolos de uma vida simples, de uma pobreza digna, feita de trabalho duro e de satisfações singelas. Na época, estas imagens eram a proposta alternativa dos gregos ao luxo e à decadência do povo persa, conforme mostram os textos clássicos. A proeminência do pão na cultura antiga era também decorrente da primitiva ciência dietética, que colocava o pão no topo da escala de nutrição. Os médicos gregos e latinos viam no pão o equilíbrio perfeito entre os “componentes” quente e frio, seco e húmido, conforme os ensinamentos de Hipócrates. Em contraste, o consumo da carne foi sempre problemático. Imagem do luxo, da gula, da festa, do privilégio social, a carne não era considerada pelas civilizações antigas do Mediterrâneo como um bem tão essencial quanto os produtos da terra: o seu preço não era sujeito a um controlo político como eram os cereais. Em certas épocas, a venda de carne chegava a ser proibida ao público.

O matemático e filósofo grego Pitágoras e o filósofo romano Platão advogavam a não crueldade para com os animais. Eles verificaram que as vantagens de um regime vegetariano eram imensas e que este regime era a chave para a coexistência pacífica entre humanos e não humanos, focando que o abate de animais para consumo embrutecia a alma das pessoas. Os argumentos de Pitágoras a favor de uma dieta sem carne apresentavam três pontos: veneração religiosa, saúde física e responsabilidade ecológica. Estas razões continuam a ser citadas hoje em dia por aqueles que preferem levar uma vida mais responsável. Os Essénios foram um antigo povo judeu, que viveu durante o segundo século AC, e reagiram ao excessivo abate de animais que eram feitos muitas vezes num só dia. Acabaram por ser perseguidos e mortos pelos romanos.

1.4 No Cristianismo

O Cristianismo primitivo, com raízes na tradição judaica, viu o vegetarianismo como um jejum modificado para purificar o corpo. Tertuliano (155-255 DC), Clemente de Alexandria (150-215 DC) e João Crisóstomo (347-407 DC) ensinaram que evitar a carne era uma maneira de aumentar a disciplina e a força de vontade necessárias para resistir às tentações. Isto tornou as restrições dietéticas, como o vegetarianismo, muito comuns no comportamento cristão da época. E estas crenças foram transmitidas ao longo dos anos de uma forma ou de outra – por exemplo, a proibição de carne (excepto peixe) da Igreja Católica Romana nas sextas-feiras, durante a Quaresma.

Com o estabelecimento do Cristianismo, surgiram ideias de supremacia humana sobre todas as criaturas, mas muitos grupos não ortodoxos não partilhavam desta visão. Desde então, no decorrer da Idade Média, todos os seguidores das filosofias que eram contra o abate e abuso dos animais, eram considerados fanáticos, hereges e frequentemente perseguidos pela Igreja e queimados vivos. No entanto, conseguiram escapar a este terrível destino dois notáveis vegetarianos – Santo David (Santo Padroeiro de Wales) e São Francisco de Assis. O mundo medieval considerava que os vegetais e cereais eram comida para os animais. Somente a pobreza compelia as pessoas a substituírem a carne pelos vegetais. A carne era o símbolo de *status* da classe alta. Quanto mais carne uma pessoa pudesse comer, mais elevada era a sua posição na sociedade.

1.5 No Renascimento

No início da era Renascentista, a ideologia vegetariana surgiu como um fenómeno raro. A fome e as doenças imperavam, enquanto as colheitas falhavam e a comida escasseava. A carne era muito pouca e um luxo apenas para os ricos. Foi durante este período que a filosofia clássica (greco-romana) foi redescoberta. O Pitagorismo e o Neo-Platonismo tornaram-se novamente uma grande influência na Europa.

Com a sangrenta conquista de novos territórios, novos vegetais foram introduzidos na Europa, tais como as batatas, a couve-flor e o milho.

A adoção destes novos alimentos trouxe imensos benefícios à saúde, ajudando a prevenir doenças dermatológicas, que eram na altura muito frequentes.

1.6 No Iluminismo

Com o Iluminismo do século XVIII, emergiu uma nova perspectiva do lugar do Homem na ordem da criação. Argumentos de que os animais eram criaturas inteligentes e sensíveis começaram a ser ouvidos e objeções morais a serem colocadas, à medida que aumentava o desagrado pelo desrespeito e abuso dos animais.

Nas religiões ocidentais houve um ressurgimento da ideia de que, na realidade, o consumo de carne era uma aberração e ia contra a vontade de Deus e contra a genuína natureza da humanidade. Nestes dias, os métodos de abate eram extremamente bárbaros. Os porcos eram chicoteados até à morte com cordas cheias de nós para tornar as carcaças mais tenras, e os pescoços das galinhas eram golpeados, para depois serem penduradas e deixadas a sangrar até morrer.

Vegetarianos famosos deste período incluíram os poetas John Gay e Alexander Pope, o médico Dr. John Arbuthnot e o fundador do movimento metodista John Wesley. Grandes filósofos como Voltaire, Rousseau e Locke, questionaram a inumanidade do Homem em relação aos animais; e a obra de Paine, *The Rights of Man*, de 1791, despertou muitos assuntos a respeito dos direitos dos animais.

1.7 No século XIX

A influência do Cristianismo radical, no século XIX, deveu-se à grande difusão do vegetarianismo na Inglaterra e nos Estados Unidos. Os fundamentalistas cristãos provieram de grandes congregações existentes na recente e pobre zona urbana. Estes representantes estavam a sair da Inglaterra e a espalhar-se por outros países europeus, e as comunidades vegetarianas nos Estados Unidos eram formadas maioritariamente por Adventistas do Sétimo Dia. Um notável praticante desta religião era o Dr. John Harvey Kellogg, o inventor dos cereais Kellogg's.

Por volta de 1880, os restaurantes vegetarianos eram populares em Londres e ofereciam refeições baratas e nutritivas.

1.8 No século XX

Com o virar do século XX, a população britânica encontrava-se ainda num estado de pobreza. A Sociedade Vegetariana, durante a crise de 1926, distribuía alimentos às comunidades mais carenciadas - o vegetarianismo e o humanitarismo estiveram sempre proximamente relacionados. Devido à escassez de alimentos durante a Segunda Guerra Mundial, os britânicos foram encorajados a “Escavar para a Vitória” (Dig For Victory), para cultivarem os seus próprios vegetais e frutas. A dieta vegetariana manteve a população, e a saúde das pessoas melhorou muito durante os anos em guerra.

Nos anos 50 e 60 do século XX, muitas pessoas tomaram consciência do que se passava nas unidades de produção intensiva, introduzidas após a guerra.

O vegetarianismo tornou-se muito apelativo quando as influências orientais se espalharam pelo mundo ocidental.

Durante as décadas de 80 e 90, o vegetarianismo ganhou um maior ímpeto, quando o desastroso impacto que a população humana estava a causar no planeta se tornou mais evidente. Os assuntos ambientais dominaram os noticiários e estiveram durante muito tempo em primeiro plano na política. O vegetarianismo foi encarado como parte do processo para a conservação dos recursos.

1.9 Actualmente

Mais recentemente, assuntos como as importações de gado foram motivo de oposição ao consumo de carne por parte de muitas pessoas, por todo o Reino Unido. Preocupações em relação à saúde surgiram quando as pessoas se aperceberam de que os animais para consumo estavam infectados com doenças como a “doença das vacas loucas” (BSE), listeria e salmonelas.

Desde os anos 80 do século XX, a consciência popular tem-se focado cada vez mais num regime de vida saudável. O vegetarianismo passou então a ser associado à saúde e dados cada vez mais concretos apontaram a carne como causa de inúmeras doenças. Consequentemente, o não consumo de carne e outros produtos animais foi associado à não-violência e ao respeito pelos animais. Desde então organizações de defesa animal e promoção do vegetarianismo/veganismo começaram a ganhar cada vez mais força e a desenvolver acções mundiais.

Os benefícios do vegetarianismo têm sido evidentes ao longo de todas as culturas, e uma dieta exclusivamente à base de vegetais tem mantido a população humana desde há milhões de anos atrás.

Com a população global a crescer de forma exaustiva e os recursos a decrescerem de forma assustadora, o vegetarianismo/veganismo é considerado por muitos como a solução para todos os problemas da humanidade e irá influenciar grandemente o futuro das gerações que se seguem.

Capítulo 2

Tipos de Vegetarianos

Vegetariano é alguém que se alimenta basicamente de grãos, sementes, vegetais, cereais e frutas, com ou sem o uso de laticínios e ovos.

Os vegetarianos excluem o uso de todas as carnes animais, incluindo peixe e frango.

2.1 Ovo-lacto-vegetarianos ou Vegetarianos

Comem laticínios e ovos, além dos produtos de origem vegetal.

2.2 Lacto-vegetarianos

Este grupo de vegetarianos exclui os ovos da sua dieta, por vezes por motivos de saúde, visto que o ovo contém um elevado nível de colesterol. No entanto, não sentem necessidade de abrir mão dos laticínios por vários motivos. Entre eles a suposta dificuldade em excluir todos os produtos que contenham leite ou derivados, porque estão atravessando uma fase de transição para o veganismo ou simplesmente porque gostam dos laticínios.

2.3 Ovo-vegetarianos

Incluem na sua alimentação os ovos, mas excluem o leite e todos os seus derivados. Muitos dos que retiram o leite da sua alimentação fazem-no por preocupações ambientais, compaixão pelos animais ou por motivos de saúde (intolerância à lactose, por exemplo).

2.4 Veganos

Não consomem produtos de origem animal. Também designados veganistas, “vegetarianos radicais”, ou pelo termo inglês *vegan*. O termo original português, vegetaliano, raramente é encontrado.

Este grupo exclui a carne de animais (carne vermelha, aves, peixe) e também produtos animais (ovos e laticínios). Exclui ainda o mel e a gelatina, o uso de produtos de origem animal (couro, seda, lã, lanolina), os produtos testados em animais e os espetáculos onde a exploração animal é motivo de entretenimento (circo, touradas, etc.).

O veganismo vai, pois, além da alimentação (os que excluem todos os produtos derivados de animal só da alimentação são, por vezes, designados de vegetarianos puros) e pode ser definido como uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do prático, todas as formas de exploração e tratamento cruel de animais na alimentação, no vestuário e com qualquer outro fim.

O repúdio às práticas cruéis inerentes à produção de laticínios e à criação de animais e aves é, provavelmente, a razão mais comum para a adopção do veganismo. Os veganos não querem apoiar a indústria da carne. Por isso recusam-se a comer ovos ou laticínios. Muitas pessoas não comem esses produtos também por causa das condições em que são produzidos.

2.5 Frugívoros

Os frugívoros alimentam-se exclusivamente de frutos, grãos e sementes, como tomate, banana, manga, abacate, nozes, pepino, abóbora e amendoim, entre outros.

Têm uma alimentação muito semelhante aos veganos, com a diferença que se recusam a utilizar alimentos que matam a planta. Evitam assim todas as raízes, como sejam: cenoura, batata, cebola. Os rebentos são também evitados, como os de soja e alfafa.

O frugivorismo, assim como o veganismo, é geralmente encarado como uma forma de vida. Além da recusa em contribuir para a exploração e morte animal, também se recusam a participar da morte das plantas. Envolvem não só a questão dietética como também o vestuário, produtos testados em animais, etc.

Quem adopta esta forma de vida geralmente fá-lo por razões espirituais, de compaixão por todos os seres vivos.

O frugivorismo é uma prática milenar entre os jainistas, adeptos de uma religião originária da Índia que tem ganho admiradores em várias partes do mundo.

2.6 Crudívoros

Alimentam-se única e exclusivamente de alimentos crus.

No crudivorismo, os alimentos são comidos no estado natural, crus, e, geralmente, sem o recurso a conservantes, temperos, fermentações ou preparos culinários.

Defendem que o homem é o único animal que cozinha os alimentos, destruindo com isto as suas propriedades nutritivas e que estamos preparados para digerir e assimilar alimentos crus (naturais).

Capítulo 3

Razões para ser Vegetariano

3.1 Saúde

Nos últimos anos, extensivos estudos médicos têm provado que os Ocidentais seguem uma dieta com quantidade excessiva de açúcares, proteínas, gorduras saturadas, colesterol, pesticidas e com poucas fibras. Este tipo de dieta está a originar elevados custos médicos.

A maioria das pessoas que segue uma alimentação omnívora consome várias vezes mais proteínas do que as que são necessárias. Essa proteína extra não só é um desperdício como causa doenças desnecessárias. O consumo exagerado de produtos animais na dieta ocidental é responsável, em parte ou na totalidade, pelo alto índice de morte causadas pelas seguintes doenças: ataque cardíaco, artrite, cancro da mama, cancro da próstata, cancro do cólon, osteoporose, diabetes, asma, pedra nos rins, impotência e obesidade.

Os vegetarianos são, por regra, mais saudáveis, como comprovam vários estudos (da American Dietetic Association and Dietitians of Canada—http://www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92_17084.cfm ou do PCRM – Physicians Committee for Responsible Medicine—<http://www.pcrm.org>, por exemplo).

Com uma alimentação isenta de produtos animais é possível obter todos os nutrientes (talvez à exceção da B12, como podes ler no capítulo 6.5.1) necessários ao bom funcionamento do organismo. A chave de uma alimentação vegetariana está, pois, na variedade e em saber combinar os alimentos.

Os vegetarianos escolhem uma dieta menos poluída com toxinas e, também, em venenos como o mercúrio, que polui as águas do mar e dos rios. Nenhum vegetariano precisa de preocupar-se com a loucura das vacas, a febre aftosa, as hormonas das galinhas ou o colesterol da carne de porco ou da pele dos frangos.

Os peixes, que até há bem pouco eram considerados uma alternativa mais saudável do que a carne, também não escapam às agressões ambientais. Pior ainda é que estes não têm um sistema de eliminação capaz de expelir as toxinas que ingerem nas águas poluídas em que vivem. Portanto, quem come peixe está inevitavelmente também a ingerir toxinas.

Doenças cardíacas

Uma das maiores vantagens que se pode ter ao diminuir o consumo de produtos de origem animal é a redução do risco de cardíacas. As doenças do coração são uma das principais causas de morte nos países que mantêm um consumo alto de produtos de origem animal. Só os Estados Unidos gastam anualmente cerca de 100 biliões de dólares no tratamento de doenças cardíacas. E a cada 45 segundos, nesse mesmo país, ocorrem mortes devido a ataques cardíacos.

É principalmente nas carnes magras que mais se encontra colesterol (que, conseqüentemente, aumenta o risco de doenças coronárias), embora possa parecer razoável o contrário. Os legumes, os grãos, os vegetais e as frutas são alimentos totalmente isentos de colesterol (este é exclusivamente de origem animal, e não está presente em nenhum produto exclusivamente vegetal).

Média de risco de morte por ataque cardíaco:

Em homens americanos que consomem carne é de 50%.

Em homens americanos que não comem carne é de 15%.

Em homens americanos que não consomem carne, ovos ou produtos

lácneos é de 4%.

Cancro

O risco de contrair muitas das formas de cancro pode ser reduzido com a diminuição do consumo de produtos que contêm alta quantidade de gorduras animais.

Em Inglaterra, onde os vegetarianos já têm desconto no seguro de vida, o *Journal of National Medicine* (principal órgão técnico-informativo britânico sobre saúde) publicou um estudo que prova que os vegetarianos têm menos 40% de probabilidades de desenvolver cancro ou doenças cardíacas, se comparados aos que comem carne. O grupo de investigadores comparou 6115 vegetarianos com 5015 carnívoros, ao longo de 12 anos. O objectivo era constatar se a dieta vegetariana é capaz de reduzir o risco de morte prematura. Depois de incluírem variantes como tabaco, grau de obesidade e classe social, os investigadores concluíram que a dieta à base de verduras reduziu efectivamente o risco de cancro e de doenças cardíacas.

Por exemplo:

- Aumenta-se o risco do cancro da mama em mais 2,8 sempre que se comem ovos e produtos lácteos uma vez por semana.
- Aumenta-se mais 3,2 vezes o risco de ter cancro da mama sempre que se comer manteiga e queijo 2 a 4 vezes por semana.
- Aumenta em 3 a 8 vezes mais o risco de ter cancro da mama a mulher que come carne pelo menos uma vez por semana.
- Aumenta mais 3,6 vezes o risco de ter cancro dos ovários a mulher que consome 3 ou mais ovos durante a semana.
- Aumenta em 3 vezes mais o risco de cancro na próstata o homem que consome carne, ovos e produtos lácteos.

3.2 Éticas

Uma das principais razões que leva a que as pessoas se tornem vegetarianas é o respeito pelos animais. Para muitos, a decisão de se tornarem vegetarianos prende-se com a vontade de eliminar todos os tipos de exploração e experiências sobre animais.

A competição para produzir carne, ovos e derivados de leite baratos leva a que os animais para consumo humano sejam tratados como objectos e mercadorias. As condições em que os animais são criados são cada vez piores: espaços minúsculos, condições *stressantes*, más condições de transporte, as crias são retiradas à mãe, etc.

Peter Singer, filósofo da Princeton University e autor do livro *Animal Liberation* (Libertação Animal), afirmou que “*todos os argumentos para provar a superioridade humana não conseguem desmentir esse facto: no sofrimento, os animais são iguais à nós*”.

Apesar de ser quase impossível evitar todos os produtos que estejam de alguma maneira vinculados ao sofrimento dos animais, ao rejeitarem-se os produtos primários pelos quais os animais são mortos e explorados, está-se a retirar o apoio à indústria pecuária e conseqüentemente a reduzir o sofrimento.

Tendo em conta que um omnívoro consome em média 80 animais por ano e que a população mundial não-vegetariana é de biliões, depreende-se que o número exacto de animais mortos para a alimentação humana será muito elevado. Sabe-se que só nos EUA se consomem anualmente mais de 10 biliões de animais.

Sendo que a esperança média de vida em Portugal é de 75 anos, um omnívoro consome cerca de 6000 animais durante a sua vida. Por conseguinte, um vegetariano, só pelo simples facto de não consumir carne, poupa muitas vidas.

Ao ser-se vegetariano está-se a privilegiar o respeito pelo outro e pelos animais. Ser vegetariano é, sem dúvida, uma forma mais harmoniosa e compassiva de encarar os animais e o mundo. Uma opção mais natural de vida e de estar em sintonia com natureza e consigo próprio.

3.3 Ambientais

A actual dieta alimentar baseada em produtos animais, com a sua agricultura intensiva, é responsável por uma série de problemas ambientais. Provoca directa ou indirectamente desertificação, degradação do ecossistema global, poluição dos oceanos, extinção ou diminuição de algumas espécies animais, destruição de matas, erosão do solo, mudanças climáticas.

A dieta vegana não contribui para o sofrimento dos animais nem para a destruição do planeta.

Um dos maiores problemas com que a humanidade se defronta—a desertificação—é causada, entre outras razões, por extensas manadas de bovinos. Estes bovinos precisam de ter pastos; e para esses existirem, milhões de hectares de floresta tropical tiveram, ao longo da história, de ser devastados. Daí resultaram desertos ou o seu aumento.

Por outro lado, a produção de carne é uma das coisas menos eficientes na cadeia alimentar. Por exemplo, para produzir apenas meio quilo de carne são necessários 45.850 litros de água (alimentar, lavar, limpar, etc.), o que significa uma factura muito pesada em termos ambientais. E principalmente se tivermos em atenção que os recursos hídricos são cada vez mais escassos.

3.4 Económicas

Embora a crença generalizada possa ser do contrário, ser vegetariano pode permitir poupar dinheiro! Existem muitos tipos de vegetais, cereais, frutas, nozes e uma enorme variedade de outros produtos disponíveis no mercado. Bem equilibrados dão facilmente um bom substituto de carne ou peixe a um preço mais baixo. Por exemplo, meio quilo de soja custa menos de 2 euros e dá para cerca de 8 doses individuais.

Vantagem económica global

Economicamente, a dieta omnívora tem produzido tragédias. Nas últimas décadas a produção de grãos, só nos EUA, aumentou em quase 100%. Mas calcula-se que actualmente os rebanhos americanos consomem 85%

de todo o milho, cevada, aveia e soja produzidos e não exportados. Uma extensa porção do país é utilizada para produzir carne de vaca—uma terra que poderia ser usada para cultivar alimentos vegetarianos e alimentar muito mais pessoas do que a carne produzida é capaz...

33% dos grãos produzidos no mundo e 70% dos grãos produzidos nos USA são para alimentar os animais criados para o nosso consumo.

Muitas das nações em desenvolvimento plantam e exportam grãos para alimentar o gado das nações Ocidentais, enquanto que a sua população morre de fome.

A maioria das pessoas concorda que desperdiçar comida não é uma atitude correcta, nem económica. Contudo, todo o esforço e energia para produzir cerca de 1 quilograma de proteína de carne desperdiça cerca de 16 quilos de proteínas de grãos. Este desperdício, apenas nos Estados Unidos, seria suficiente para cobrir 90% do *déficit* anual de proteína no mundo inteiro.

Ser vegetariano reduz também os custos com a saúde pública.

Sem dúvida, e como já Albert Einstein disse, “*se o mundo inteiro adoptar o vegetarianismo, isso poderá modificar o destino da humanidade*”, e poderá haver muito menos pessoas subnutridas ou a morrerem de fome um pouco por todo o mundo.

Alguns números

Se criarmos um boi nos 4 hectares necessários, teremos 39 quilos de proteína após quatro anos (o período que ele precisa para estar apto a ser consumido). Se plantarmos arroz nesta mesma área e no mesmo período de tempo, obteremos 1520 quilos de proteína. Isto sem contar com os demais nutrientes.

Um adulto com 70 quilos consome cerca de 70 gramas de proteína por dia, o que significa que, se criarmos gado, teremos proteína para cerca de um ano e meio. Se, pelo contrário, plantarmos arroz, teremos cereal para alimentar este homem durante cerca de 60 anos. Em poucas palavras, isto significa multiplicar o número de pessoas que poderiam ser alimentadas numa mesma área e no mesmo espaço de tempo.

3.5 Religiosas

Há também aqueles que se tornam vegetarianos por opções espirituais ou religiosas. Em certas religiões o vegetarianismo é um elemento básico para que um indivíduo se torne mais apto e mais encorajado a amar Deus e todas as suas criaturas.

Os Hindus e os Jainistas são exemplos de correntes religiosas que defendem o vegetarianismo. Também muitos Adventistas do Sétimo Dia e Budistas são vegetarianos.

Capítulo 4

Como entrar no vegetarianismo

A mudança de alimentação, por muito benéfica que seja, não convém ser radical. Deve ser progressiva, de modo que a adaptação do corpo seja gradual. É importante para um vegetariano/vegano que tenha uma opinião esclarecida sobre alimentação e as transformações que irão ocorrer.

Isto não significa que no caso de a transição ser brusca as consequências sejam graves ou inultrapassáveis. A maior parte das pessoas reage simplesmente expulsando toxinas, com sintomas como diarreia, dores de cabeça ou confusão mental.

Dicas para uma transição sem sobressaltos:

- **LÊ.** Pesquisa. Explora o assunto. Procura informações em livros e na Internet. A informação deve ser a tua arma.
- **REFLECTE.** Pensa a respeito dos animais. Pensa a respeito do teu corpo. Pensa sobre a Terra. Despe-te de preconceitos e evita ideias convencionais. Considera o impacto das escolhas alimentares no mundo ao teu redor.
- **CONVERSA.** Fala com vegetarianos. Fala com não-vegetarianos. Faz perguntas. Compara pontos de vista.

- **DEFINE OBJECTIVOS.** Brinca com a ideia de te tornares vegetariano(a). Aposta com um amigo que consegues ficar um mês ou dois sem comer no McDonald's, por exemplo. Vê como te sentes com uma ideia como essa, como reages a um desafio desses. Podes criar desafios sérios ou bem humorados.
- **COZINHA.** Aprender a cozinhar pode ser muito interessante. Faz um curso de cozinha vegetariana, ou compra livros de culinária vegetariana. Com isso ganhas independência na escolha da tua própria alimentação. Quanto mais receitas vegetarianas uma pessoa sabe preparar, mais fácil é a adaptação à nova dieta.
- **COME COM CALMA.** Transforma a tua refeição num momento especial. Senta-te com calma, ouve músicas tranquilas, não te distraias com leituras ou televisão, não participes em conversas agitadas. Uma mastigação cuidadosa, sem pressa, é muito importante para qualquer vegetariano. Desfruta do prazer da mesa!
- **PRESTA ATENÇÃO.** Tenta notar as necessidades do teu organismo. Não te recuses a dormir quando estiveres cansado, não te recuses a comer quando tiveres fome. Procura perceber se algum alimento produz mal estar no teu corpo. Nota se algum alimento te faz sentir cansado, irritado, agitado, ou sonolento. Respeita o teu corpo. Aprende a identificar as relações entre o que comes e o teu comportamento.
- **MUDA O TEU ESTILO.** Tenta uma mudança no teu estilo de vida. Praticar um novo desporto, aprender uma dança, ou uma terapia (como yoga), ao mesmo tempo de uma mudança alimentar, pode ser uma boa forma de quebrar velhos condicionamentos.
- **PREPARA-TE.** Irás enfrentar alguma resistência dos teus amigos ou da tua família. Deves estar preparado(a) para isso. Reuniões de família podem ser particularmente *stressantes*, sobretudo se há tradições alimentares. Só tens de ser firme, mas cortês, e confiar nas tuas próprias capacidades e escolhas. Acima de tudo, é importante que valorizes a tua identidade.

Capítulo 5

Dicas para a mudança

Comidas pré-preparadas permitem poupar tempo na cozinha. As lojas de produtos naturais e os hipermercados têm muitas comidas vegetarianas pré-preparadas (salsichas, hamburques, etc.).

Mesmo restaurantes que não servem comida vegetariana podem preparar uma refeição sem carne, ou mesmo um prato vegetariano se o pedires. Se tiveres para ser servido à mesa pede à(ao) empregado(a) para remover a carne do teu prato e pôr outra coisa qualquer em vez dela.

As companhias aéreas geralmente servem refeições vegetarianas se as pedires previamente; pede na tua agência de viagens que te reserve uma, ou telefona directamente para o serviço de reservas da companhia.

- Pede a tua próxima pizza sem queijo, mas com muitos vegetais em cima.
- Procura livros de cozinha vegetariana e diverte-te experimentando novas receitas e novos alimentos.
- As melhores apostas para encontrar comida vegetariana quando vais jantar fora são restaurantes internacionais. Restaurantes italianos, chineses, mexicanos e indianos costumam oferecer uma larga variedade de pratos vegetarianos.

- A soja texturizada não contém gordura como um bife, e é ótima para substituir a carne em quase todas as receitas.
- Churrascadas de Verão são saudáveis e divertidas com cachorros e hamburgueres sem carne. Ou, para uma real mudança de ritmo, grelha pequenas fatias de vegetais marinados, como cenouras, beringelas ou curgetes.
- Procura lojas étnicas para comidas vegetarianas especiais. Lojas do médio-orientes oferecem, por exemplo, falafel e folhas de videira. Lojas italianas são um bom local para encontrar bons pães caseiros, tomates secos ao sol e massas frescas. As indianas e asiáticas oferecem também muitas delícias vegetarianas.
- Os pratos mais simples são muitas vezes os mais satisfatórios. Arroz integral, subtilmente aromatizado com ervas e limão e borrifado com cogumelos cortados ou sementes de girassol, é um prato perfeito.
- Adiciona variedade à tua dieta facilmente preparando as refeições familiares de maneiras interessantes. Cozinha arroz numa mistura de água e sumo de maçã. Polvilha brócolos com passas, espalha sementes de girassol ou amêndoas nos vegetais. Cozinha cenouras, nabos, couve ou beterraba em sumo de laranja.
- Quando viajares leva uma boa quantidade de refeições, como pré-preparadas, fruta fresca, vegetais crus, frutos secos e bolos de aveia que podes fazer em casa. Leva uma mala térmica com sanduíches e recipientes individuais de sumos e leite de soja.

Capítulo 6

Como obter os nutrientes essenciais

Uma dieta vegetariana, através de uma alimentação variada e equilibrada, promove uma quantidade ampla de todos os nutrientes, seja para um adulto, para uma mulher grávida ou mesmo para uma criança. O corpo humano não tem necessidade de carne ou leite animal e não há nenhum nutriente indispensável para uma boa saúde nesses alimentos, que não se possa obter nas plantas. São seis os nutrientes essenciais: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, água, vitaminas e minerais.

É necessário ter em atenção que estes nutrientes fazem parte do organismo humano em diferentes percentagens e que cada um apresenta funções diferentes, que no seu conjunto contribuem para o bom funcionamento do organismo. A necessidade diária dos nutrientes depende de vários factores, como o clima, a profissão, a idade e o sexo, entre outros.

6.1 Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono ou glícidos são principalmente energéticos, sendo a sua energia utilizada no crescimento, movimento, manutenção da temperatura do corpo e outras funções similares. Fornecem diariamente ao organismo cerca de 60% da energia de que necessita.

A carência total de glícidos na alimentação pode provocar a morte,

por falta de energia necessária aos processos vitais. O excesso de glícidos (principalmente açúcares simples) provoca obesidade, diabetes, arteriosclerose e cárie dentária.

Os hidratos de carbono são facilmente encontrados no pão, cereais (arroz, massas, etc.), leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, fava), batata, frutos secos, etc..

As **fibras** são hidratos de carbono que não são digeridos pelo organismo, sendo, no entanto, nutrientes reguladores. Estas substâncias provocam um aumento das fezes e estimulam os movimentos da parede muscular dos intestinos, contribuindo para o bom funcionamento deste órgão.

A carência de fibras alimentares, também chamadas por vezes celulose, provoca obstipação e outras doenças, como o cancro.

6.2 Lípidos

Como um carro que precisa de gasolina para se mover, assim também o corpo humano necessita de energia (combustível), que faz com que os músculos se contraiam, que conduz os impulsos nervosos e repara ferimentos. E para que as células cresçam, este combustível celular é composto pelos hidratos de carbono e pelos óleos e gorduras vegetais. Os lípidos fornecem 20 a 30% da energia calorífica necessária ao organismo.

A ausência total de lípidos na alimentação contribui para o envelhecimento da pele. Uma dieta pobre em gorduras pode provocar dificuldade de concentração. O excesso, pelo contrário, favorece o aparecimento de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Alimentos com alto teor de gordura, como óleos, margarinas, nozes, manteiga de amendoim, manteiga de semente de abacate e coco devem ser consumidos moderadamente.

As gorduras vegetais são, em geral, de muito melhor qualidade do que as animais.

6.3 Proteínas

Os prótidos são os construtores dos tecidos das células, produzindo os materiais para os músculos e o sangue. São também importantes na construção de novos tecidos (cabelos, unhas, pele, etc.), na cura das feridas, no crescimento dos ossos e na produção de anticorpos. Fornecem 10 a 12% do total da energia necessária diariamente.

As proteínas são constituídas por longas cadeias de moléculas simples, chamadas aminoácidos. Há aminoácidos que o corpo humano sintetiza e outros não. Designam-se por aminoácidos essenciais aqueles que não são sintetizados pelo organismo. No homem esses aminoácidos são: triptofano, lisina, metionina, valina, leucina, isoleucina, fenilalanina, treonina, arginina e histidina. É pois através de uma alimentação variada que se adquirem todos os aminoácidos indispensáveis ao bom funcionamento do organismo.

Quase todos os alimentos, à excepção do álcool, do açúcar e das gorduras, são fontes consideráveis de proteína. Para um vegetariano as fontes vegetais são principalmente: a soja e seus derivados, o seitan, os grãos, as leguminosas, os vegetais verdes (brócolos, espinafres, etc.), os frutos secos (nozes, amêndoas, amendoins, etc.), e as sementes (girassol, abóboras, sésamo). Estes alimentos são excelentes recursos de proteínas e podem suprir todas as necessidades básicas do corpo, sem necessidade de produtos de origem animal.

A necessidade média de proteínas é de 1 g/dia por cada kilo de peso. Isto é, uma pessoa com 60kg necessita de pelo menos 60g de proteínas diárias. No entanto, a necessidade pode variar consoante a idade, o sexo, o nível de actividade (por ex, se se pratica desporto), a condição física (doença, gravidez), etc.

A questão das proteínas é considerada um mito pois numa alimentação omnívora muito rapidamente se ingerem 60g-80 g de proteínas. 100 g de carne têm cerca de 20 g de proteínas, 100 g de ovos têm 12 g, 100 g de leite têm 3 g, 100 g de arroz têm 7 g, 100 g pão trigo têm 6 g.

Por exemplo, as quantidades diárias recomendadas de proteína para os homens adultos podem ser encontradas numa ementa que inclua: uma chávena de aveia, um copo de leite de soja, duas fatias de pão

integral, duas colheres de sopa de manteiga de amendoim, uma chávena de feijão, duas colheres de sopa de amêndoas, uma chávena de brócolos, uma chávena de arroz integral.

6.4 Água

No organismo a água é um bom solvente para a maioria das substâncias, transporta todas as substâncias e é essencial para que as reacções bioquímicas se processem.

A quantidade de água perdida pelo organismo, por dia, é cerca de 2,5 litros. É através da urina, fezes, transpiração e respiração que se dá essa perda. Para a compensar, o organismo necessita de 2 a 3 litros de água por dia, que pode ser na forma de água pura, chás de ervas, sumos de frutas ou vegetais ou alimentos sólidos. Este nutriente aparece em todos os alimentos em diferentes percentagens. O ideal é comer frutas ou vegetais que contenham bastante líquidos.

6.5 Vitaminas

As vitaminas são necessárias como colaboradoras das enzimas das células, para que executem o seu trabalho na produção de proteínas e no seu metabolismo. São substâncias orgânicas sem valor energético, mas responsáveis pela regulação e activação de muitas reacções bioquímicas no organismo.

Encontram-se em vários tipos de alimentos, sobretudo nos frutos e vegetais frescos.

Decompõem-se sob a acção do calor e do oxigénio, pelo que os alimentos devem ser preparados pouco antes de serem consumidos. Os grelhados, assados e fritos conservam maior quantidade de vitaminas devido à formação de uma crosta superficial que se forma no alimento.

Existem dois tipos de vitaminas:

- **Hidrossolúveis** – não são guardadas no corpo e por isso é necessário repô-las todos os dias. São os casos das vitaminas C, complexo B, ácido fólico (B9), etc.

Encontram-se nas folhas verdes e nos vegetais como couve manjeira, couve flor, brócolos, espinafre, salsa, assim como nas frutas cítricas e na levedura de cerveja.

- **Lipossolúveis** – são as do tipo A, D, E, K, etc., e são armazenadas no fígado.

Encontram-se nas cenouras, nas abóboras, nas batatas doces, nos frutos secos, nos vegetais de cor verde escura, assim como nos brócolos e nas frutas como o melão.

6.5.1 Vitamina B12

A vitamina B12, também conhecida como Cianocobalamina, talvez seja um dos assuntos mais polémicos da dieta vegana. A maioria dos estudos aceita que, apesar da B12 já ter sido um dia abundante em vegetais, hoje em dia praticamente apenas se encontra nos produtos animais. Na realidade ela é exclusivamente sintetizada por bactérias; nem animais de grandes dimensões nem seres vegetais a sintetizam. Mas as plantas podem contê-la, desde que estejam em contacto com bactérias que a produzem, presentes no solo. Produtos animais são ricos em B12 apenas porque os animais ingerem alimentos contaminados com essas bactérias, ou as têm residentes nos intestinos.

A B12 ajuda na formação do sangue e no desenvolvimento dos glóbulos vermelhos. Ajuda também no funcionamento do sistema nervoso e trabalha na conversão de gorduras, proteínas e carboidratos, em energia. Esta vitamina, essencial na nutrição, desempenha um papel muito importante na concentração, no equilíbrio e na memória.

A maioria dos casos de deficiência de vitamina B12 não ocorre entre a população vegetariana, mas na população em geral. Um sintoma de deficiência é um tipo de anemia, a megaloblástica, na qual os glóbulos vermelhos não maturam correctamente.

Precisamos de vitamina B12 apenas em quantidades mínimas, pois ela é retida no corpo de forma muito eficaz. A dose diária recomendada (DDR) para adultos é de 2 microgramas, para grávidas 2,2 microgramas e para lactantes 2,6 microgramas.

Um adulto contém em média 5000–10000 mg de B12 distribuídas entre o fígado e o sistema nervoso. Através de um mecanismo de reabsorção/reciclagem, o fígado é capaz de armazenar uma quantidade suficiente para muitos anos, de onde se conclui não ser essencial a sua ingestão diária, mas sim periódica.

A quantidade de B12 excretada pela bÍlis pode variar de 1 a 10 microgramas por dia. Portanto, crê-se que mesmo pessoas que tenham dietas pobres nessa vitamina podem levar até 20 anos para desenvolverem uma deficiência. Por outro lado, se há alteração nos mecanismos da sua absorção, no máximo em três anos instala-se a deficiência. Adultos veganos são capazes de reduzir a excreção biliar de B12 a valores como 1 micrograma/dia e reabsorver quase toda a quantidade, prolongando a deficiência dessa vitamina por até 20–30 anos.

A deficiência de vitamina B12 não parece ser mais frequente entre veganos do que no resto da população. Alguns estudos mostram níveis satisfatórios de B12, mesmo em veganos que tomam suplementos há mais de dez anos. A maior parte dos casos de deficiência de B12 (cerca de 95%) não se deve à baixa ingestão da vitamina, mas às deficiências na sua assimilação. Muitos casos ocorrem, não por falta de vitamina na dieta, mas devido à má absorção da mesma, que precisa da presença de três substâncias: ácido gástrico, enzimas digestivas e um factor intrínseco.

Algumas experiências demonstraram haver factores que podem levar à carência de B12 como, por exemplo:

- Consumo em excesso de carne, produtos animais e hidratos de carbono refinados podem duplicar as necessidades de B12;
- Uso de açúcar, drogas, álcool, cafeína, laxantes, tabaco e produtos químicos podem destruir ou remover a B12, ou as bactérias que a produzem;
- Quantidades maiores que 500 mg de vitamina C podem destruir de 50 a 95% da B12 na comida;
- A albumina e a gema de ovo podem reduzir a absorção;
- Metais pesados, ou falta de cálcio na comida, reduzem o aproveitamento nutricional de B12;

- A lavagem, cozimento e exposição à luz dos alimentos contendo B12 podem alterar a quantidade e/ou qualidade dessa vitamina.

Onde obter B12

Os veganos, para se certificarem de que ingerem a quantidade adequada de vitamina B12, devem consumir regularmente suplementos dessa vitamina (dar preferência às formas metilcobalamina ou hidroxocobalamina) ou alimentos enriquecidos com ela (leite de soja, cereais, levedura de cerveja, etc.).

Os ovo-lacto-vegetarianos não terão de se preocupar com possíveis deficiências nesta vitamina, desde que consumam diariamente leite, iogurte, queijo ou ovos, em quantidades normais.

Quanto à presença de B12 nos alimentos de origem vegetal, ela não se encontra em quantidade suficiente, nem de forma disponível. Alimentos fermentados (tempeh, miso, tamari), o molho de soja, as algas marinhas (hijiki, wakame, clorela) e a spirulina têm a reputação de a conterem. No entanto, não é a verdadeira vitamina B12, mas sim um análogo não activo (corrinóide não cobalamina). São substâncias similares mas não funcionam da mesma forma no corpo.

Recorrendo a suplementos ou consumindo produtos enriquecidos é possível garantir uma óptima saúde, mesmo em estágios críticos de crescimento.

6.6 Sais minerais

Os minerais são elementos da terra, necessários para as reacções eléctricas e químicas das células do corpo. Intervêm na formação dos ossos e dos dentes, na constituição dos glóbulos vermelhos e na regulação das células.

Embora em doses mínimas, o organismo necessita diariamente de sais minerais, que devem compensar as perdas resultantes essencialmente das excreções (fezes, urina, suor). A carência de sais minerais provoca determinadas doenças, como o bócio, a cárie dentária e a anemia.

O potássio, o ferro, o fósforo, o magnésio, o cálcio, o flúor, o cloro, o sódio, o zinco, o iodo, etc., são encontrados abundantemente em vegetais

de folhas verdes, nas cascas de grãos e vegetais, nos grãos, nos cogumelos, nos frutos e nas algas.

6.6.1 Cálcio

Existem muitos alimentos, além dos laticínios, com capacidade de prender o cálcio aos ossos.

Quando questionada sobre as causas da osteoporose, a maioria das pessoas responderá: “falta de cálcio”. Esta ideia é reforçada todos os dias quando se lembra às mulheres que bebam cerca três copos de leite diariamente. Mesmo mulheres jovens, saudáveis e sem osteoporose, andam preocupadas com a perda potencial de massa óssea, e tomam precauções para aumentar a resistência dos seus ossos.

Como o osso é composto em grande parte por cálcio, parece lógico vincular a ingestão deste mineral à saúde dos ossos. As mulheres ocidentais são hoje encorajadas a consumir pelo menos 1.000 a 1.500 mg de cálcio por dia. No entanto, é curioso que os dados de outras culturas mostrem claramente que, em países menos desenvolvidos, onde as pessoas consomem pouco ou nenhum laticínio e ingerem menos cálcio no total, há taxas muito mais baixas de osteoporose.

A saúde dos ossos é um processo complexo onde outros factores, para além da quantidade de cálcio, estão envolvidos.

Os ossos são afectados pelo consumo de substâncias potencialmente prejudiciais, como o excesso de proteínas, o sal, a gordura saturada e o açúcar; pelo uso de algumas drogas, álcool, cafeína e tabaco; pelo nível de exercícios físicos; pela exposição ao sol; pela remoção dos ovários e do útero; e muitos outros.

O corpo só usa os sais minerais quando estão no equilíbrio correcto. Por exemplo, mulheres jovens que consomem dietas ricas em carne, refrigerantes e alimentos industrializados com alto teor de fósforo, apresentam perdas alarmantes de massa óssea. A proporção elevada de fósforo em relação ao cálcio provocará a retirada de cálcio dos ossos para compensar.

Uma prioridade máxima do nosso corpo é manter o equilíbrio apropriado entre ácidos e bases no sangue. Uma dieta rica em proteínas, provenientes da carne e dos laticínios, apresenta alto risco de osteopo-

rose porque torna o sangue muito ácido. O cálcio, então, precisa de ser extraído dos ossos para restaurar o equilíbrio correcto. Como o cálcio do sangue é usado por todas as células do corpo para manter sua integridade, o organismo sacrifica o dos ossos para manter a homeostase.

Este é um dos motivos porque os vegetarianos podem manter boas reservas de cálcio com uma dieta sem lacticínios.

Nível de absorção de cálcio em vários alimentos:

- Vegetais de folha verde-escuros (brócolos, couve-de-bruxelas, repolho, e couve-portuguesa, couve em geral, nabiça, etc.): 50-70%
- Leite de vaca: 32%
- Amêndoas: 21%
- Feijões: 17%
- Espinafre cozido: 5%

O papel da proteína

O excesso de proteína animal (carne, aves, peixe e ovos) provoca a excreção de cálcio pela urina. Uma pessoa que segue uma dieta que não inclui proteína animal pode ter menor necessidade de cálcio. Por exemplo, um vegano que consuma uma dieta pobre em proteínas e sódio pode precisar apenas de 500 mg de cálcio por dia. Quem consome uma dieta rica em proteínas e sódio pode precisar de até 2000 mg de cálcio por dia.

O papel do sódio

1000 mg de sódio fazem com que 20 mg a 40 mg de cálcio se percam pela urina. Esta quantidade pode parecer pequena, mas uma pessoa consome, em média, 3000 mg a 4000 mg de sódio por dia.

Em média, precisamos apenas de 1800 mg de sódio por dia. Por isso o consumo de sal deve ser reduzido, assim como de alimentos industrializados.

Qualidade vs quantidade

O cálcio da couve, da couve-chinesa, dos brócolos e de outras verduras,

assim como o do tofu (enriquecido com sulfato de cálcio ou cloreto de cálcio) tem uma taxa de absorção igual ou maior do que o do leite.

Vegetais com alto teor de oxalatos, como o espinafre, folhas de beterraba e ruibarbo, reduzem a absorção de cálcio. No entanto, esses vegetais são a exceção, e não a norma. Leguminosas comuns, como grão-de-bico e feijões, contêm também oxalatos e fitatos que interferem com a absorção de cálcio. Na verdade, a quantidade de cálcio absorvida destes grãos é metade da que se obtém de verduras verdes.

Alimentos ricos em cálcio

Normalmente, 4 a 6 porções por dia de qualquer um dos alimentos listados abaixo fornecerão uma quantidade adequada de cálcio de fácil absorção. No entanto, adolescentes e mulheres grávidas ou em lactação deveriam ingerir 6 a 8 porções.

- Amêndoas (1/3 de chávena): 50 mg
- Melado escuro (1 colher de sopa): 137 mg
- Alga hijiki (1/4 de chávena): 162 mg
- Hummus (pasta árabe de grão de bico) (1/2 chávena): 81 mg
- Quinoa (1 chávena): 50 mg
- Tahina (2 colheres de sopa): 128 mg
- Tofu com cálcio (1/4 de chávena): 430 mg
- Alga wakame (1/4 de chávena): 104 mg

6.6.2 Ferro

O ferro da dieta existe como hémico e não hémico: o primeiro encontra-se nos produtos animais, como o fígado de vaca e de porco, carne, aves, peixe, marisco e ovos; o segundo encontra-se nos legumes de folha verde, damascos, ervilhas, feijões, frutos secos e cereais enriquecidos.

Existem factores nutricionais que diminuem a absorção de ferro, ou seja, alguns alimentos e bebidas bloqueiam a absorção do ferro não heme, quando são consumidos nas mesmas refeições.

Alguns estudos mostram também que a anemia devido a carência de ferro não é maior em vegetarianos do que no resto da população.

O ferro heme existe principalmente nos produtos de origem animal, em especial na carne e peixe, e é absorvido em cerca de 15 a 35%. O restante, existente nos alimentos de origem vegetal, é chamado de ferro não-heme. Este tipo é absorvido de forma diferente, numa proporção de cerca de 2 a 20%. A maior ou menor absorção do ferro não-heme depende, em parte, da presença de outros alimentos na mesma refeição. Os componentes da refeição podem ter um efeito, tanto no aumento como na diminuição da absorção do ferro não-heme. A absorção do ferro da carne e do peixe (heme) não é afectado por esses componentes. Compreender esta diferença da absorção dos dois tipos de ferro, pode ajudar-te a tirar melhor proveito do nutriente proveniente dos alimentos de origem vegetal.

Factores que aumentam a absorção:

- Os alimentos ricos em vitamina C facilitam e aumentam a absorção do ferro não-heme dos produtos vegetais. Estudos demonstraram que a quantidade de ferro absorvida através de cereais de pequeno almoço duplicava ou triplicava se na mesma refeição se ingerisse uma laranja grande ou um sumo de laranja, contendo 75 a 100 mg de vitamina C.
- Outra forma eficaz de aumentar a ingestão de ferro é utilizar utensílios de ferro fundido. Panelas de ferro e woks de aço (frigideiras grandes usadas pelos chineses) mostraram um aumento significativo da quantidade de ferro aproveitável pelo organismo nos alimentos.

Factores que diminuem a absorção:

- As bebidas que contêm taninos, como os chás preto e verde, e em menor quantidade o café, devem ser evitadas à refeição ou juntamente com alimentos ricos em ferro, uma vez que o tanino se combina com o ferro, formando um composto insolúvel, que não é absorvido.

- Os alimentos ricos em oxalatos tornam igualmente inacessível o ferro, impedindo a sua absorção. Ao contrário do que se costuma afirmar, o espinafre não é o alimento mais rico em ferro, para além de que o ferro que possui se encontra ligado a oxalatos, o que o torna pouco acessível. Outros alimentos ricos em oxalato são o ruibarbo, a acelga e o chocolate.
- Os fitatos estão associados às fibras das leguminosas, cereais integrais crus, nozes e sementes. Os fitatos presentes em alimentos, sobretudo crus, como o farelo de trigo, têm sido responsabilizados por diminuir ou até impedir a absorção de minerais como o ferro, zinco e cálcio dos alimentos. O problema existe principalmente no farelo cru, uma vez que em processos específicos de preparação dos alimentos (imersão das leguminosas em água, acção do fermento no pão, germinação das sementes e leguminosas, cozedura dos cereais, torrefacção das nozes), parte dos fitatos é destruída por enzimas (fitases). Desta forma, o poder de impedimento da absorção dos minerais fica diminuído, não constituindo problema.
- A soja é geralmente um alimento importante na alimentação vegetariana, uma vez que é rico em proteínas e pobre em gorduras saturadas. Os feijões de soja (a partir dos quais são feitos todos os produtos derivados) têm um alto teor de ferro, mas contêm fitatos que inibe a absorção do mineral. Mas, os métodos de processamento dos produtos derivados da soja (tofu, tempeh, miso e molho de soja), têm a capacidade de quebrar esses inibidores, aumentando bastante a disponibilidade do ferro.
- A deficiência de ferro pode ser também agravada por uma alimentação deficiente em proteínas, ácido fólico, e vitaminas B12, B6 e C.

Os vegetarianos e os veganos consomem mais frutas e verduras e ingerem quantidades maiores de alimentos ricos em vitamina C, o que reforça a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal. Em alguns estudos os vegetarianos mostraram-se capazes de adaptar-se a uma dieta reduzida em ferro pela sua maior facilidade de absorção desse mineral.

Capítulo 7

Novos Alimentos

7.1 Soja

A soja é uma planta herbácea e tem aproximadamente 10000 variedades. É da família das leguminosas (popularmente é um feijão) e teve sua origem na China, onde é bastante utilizada desde o século XI a.C.

A de maior comercialização é a de cor amarelada e arredondada, por ser privilegiada com o melhor sabor.

No Ocidente o seu principal uso foi sempre o óleo, já que o grão, farinhas e bagaço eram usados apenas na ração animal.

Actualmente a situação está a alterar-se por influência das cozinhas chinesa e japonesa, bem como por influência dos vegetarianos e veganos, que encontraram na soja uma óptima fonte proteica.

O valor proteico da soja é tal que 500 g de soja são tão ricas em proteínas como 1,136 kg de carne de vaca limpa ou 27 ovos. As proteínas da soja são completas tais como as da carne, pois contêm todos os aminoácidos essenciais.

É também uma das maiores fontes de nitrogénio, bem como o alimento mais rico em lecitina, que tem como base o fósforo, o qual faz parte de todas as células do organismo. É ainda um alimento rico em potássio (2.200 mg) e nas vitaminas A, B, D e E.

Um dos derivados de soja mais utilizados é a P.V.T. (Proteína Vegetal Texturizada), conhecida também como “carne de soja”. Obtida do

grão de soja, após o processo de extracção do seu óleo é constituída em média de 53% de proteína de alto valor biológico. Encontra-se em cubos, em bifes ou granulada (óptima para lasanhas e esparguete à bolonhesa).

É um alimento extremamente versátil e absorve facilmente o sabor dos temperos, podendo substituir a carne em diversas preparações, como strogonof, feijoada vegetariana, jardineira vegetariana, croquetes, etc.

Existem no mercado muitos outros derivados de soja que substituem os produtos de origem animal. Entre eles encontram-se a manteiga de soja, os iogurtes de soja, as natas de soja e até o queijo de soja.

O que a medicina já sabe sobre os benefícios da soja:

Coração: a ingestão de 25 g por dia de proteína de soja reduz o LDL, o mau colesterol, cerca de 33%.

Prevenção do cancro : o consumo diário de soja e seus derivados diminui a incidência de cancro da mama e da próstata até 50%.

Menopausa: a soja atenua os desconfortos como os suores nocturnos e as ondas de calor.

Osteoporose: o fitoestrogénio genisteína da soja ajuda a fixar o cálcio e fortalece a estrutura óssea.

Diabetes: as fibras do grão de soja agem como reguladores do nível de glicose.

Arteriosclerose: a hormona vegetal isoflavona torna as artérias mais flexíveis e reduz o índice da doença.

7.2 Leite de soja

O leite de soja é uma bebida feita a partir do feijão de soja. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

Para preparar esta bebida os grãos de soja são demolhados em água e depois moídos. Posteriormente a massa anterior é cozida, para destruir

toxinas que impossibilitam a absorção das proteínas. O filtrado obtido é o leite de soja.

Pode ser consumido puro ou de forma aromatizada com chocolate, baunilha, morango, frutos silvestres, etc. Constitui uma boa alternativa ao leite de vaca, sendo de fácil digestão e privilegiado com um sabor agradável.

Tem ainda um baixo teor de glúcidos (açúcares), e sem lactose (o açúcar natural do leite). É ainda rico em fitoquímicos, em especial as isoflavonas, que parecem estar implicados na luta contra o cancro devido aos seus efeitos antiestrogénicos.

Para os vegetarianos que eliminaram também os produtos lácteos esta bebida pode assumir um papel de extrema importância, pela qualidade das suas proteínas e pela riqueza em cálcio (no caso de ser um leite enriquecido artificialmente neste mineral).

Também já existem máquinas que permitem preparar leite de soja (ou ainda leite de aveia ou arroz) caseiro. Através de um processo controlado de moagem e cozimento, a máquina produz leite a partir de grãos de soja e água, por uma fracção do custo do leite de soja pré-embalado (e que contém aditivos). Os grãos de soja podem ser comprados em qualquer supermercado ou loja de produtos naturais, a preços que rondam os 2.5Euros o quilo, dando um quilo para produzir entre 15 e 20 litros de leite.

7.3 Tofu

Tofu é um produto natural para a cozinha, muito apreciado devido à sua versatilidade. É originário da China, onde foi considerado como um alimento que promovia a longevidade.

Trata-se de um queijo, ou também requeijão, que é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua proteína, quer seja cozido, guisado, frito ou grelhado, pode substituir a carne. É por natureza de sabor neutro. Precisa de preparação e tempero—tal como a carne.

É digerido facilmente pelo nosso sistema digestivo o que permite a completa absorção dos nutrientes.

O tofu é feito de um leite produzido dos feijões de soja moídos. Os

grãos de soja são primeiro descascados para lhes retirar o característico sabor amargo e em seguida são esmagados em água quente. A escolha da temperatura da água é muito importante para respeitar as vitaminas e outros nutrientes. Depois de aquecidas, as partes duras (Okara) são separadas do leite, e então a proteína é feita coagular através da adição de um coagulante (nigari, sulfato magnésio ou cloreto de cálcio). Esta proteína prensada é o tofu.

Pode ser consumido no estado natural ou associado a outros alimentos. Associado a um cereal completa o seu valor nutricional.

Grelhado e associado a uma salada com vários legumes e vegetais é agradável pela sua frescura e sabor requintado.

Há que ter em atenção que o tofu apresenta um período de validade curto (aproximadamente 2-3 semanas), ainda que existam variedades de tofu ultrapasteurizadas ou desidratadas cuja validade é mais extensa (vários meses). A congelação do tofu altera drasticamente o seu aspecto e textura, embora possa ser congelado. Nesse caso deve ser espremido após descongelação para libertar o excesso de água.

O tofu é um alimento de alto valor proteico com oito aminoácidos essenciais: contém cerca de 12% de proteína. A carne tem entre 16 a 20%. O tofu também é rico em minerais, principalmente cálcio e fósforo.

7.4 Seitan

O seitan ou glúten, como por vezes também é designado, é produzido a partir da preparação da farinha de trigo.

Faz-se primeiro uma massa, como para o pão. Esta é depois lavada, num passador, com água corrente. Neste processo perde as gorduras e os hidratos de carbono.

A massa lavada é então cozinhada com molho de soja (shoyu ou tamari) e ganha assim uma consistência dura. Fica um preparado fibroso, que deve ser bem cortado em fatias. O seitan é um ótimo substituto da carne em praticamente todas as receitas e assemelha-se no aspecto.

Encontra-se à venda em lojas de produtos naturais. Geralmente o seu período de validade é de 2-3 semanas, no entanto pode congelar-se.

7.5 Tempeh

O tempeh é um produto feito a partir do feijão de soja. Na produção do tempeh os feijões de soja são descascados, demolhados e cozidos. Em seguida, são arrefecidos e inoculados com um bolor (*Rhizopus*), que faz fermentar o preparado. Da fermentação dos feijões de soja resulta a pasta chamada tempeh. Os feijões de soja ficam aglutinados entre si sob a forma de barras retangulares compactas com cerca de 1,5 cm de espessura, num processo parecido com o da produção do queijo. Depois, permanecem cerca de 24h numa incubadora. No final deste processo, o tempeh está pronto a consumir.

O tempeh é ainda mais rico do que o tofu, pois por este processo não se perde nenhum nutriente do feijão de soja. Pode constituir uma fonte essencial de proteínas, pois contém 19,5% de proteínas, ou seja, mais 50% do que os hambúrgueres normais. Não tem gorduras saturadas, é inteiramente livre de colesterol e contém apenas 157 calorias por cada 100 gramas.

O tempeh apresenta um sabor peculiar, lembrando o sabor de aves ou peixe, e uma textura elástica. Utiliza-se como substituto da carne em receitas tradicionais e pode ser grelhado, frito ou estufado com vegetais.

7.6 Miso

O miso é uma pasta de soja fermentada, produzido a partir dos feijões de soja cozidos e misturados com outros cereais. Após a fermentação dos grãos, a mistura é salgada, obtendo-se uma pasta espessa e nutritiva.

A consistência do miso é pastosa e a cor varia entre o bege claro e o castanho escuro, passando por toda uma gama de cores intermédias. O sabor é intenso e relativamente salgado, assemelhando-se a avelãs. O miso de cor clara é, normalmente, menos salgado e de sabor menos intenso do que o mais escuro.

O miso foi inicialmente utilizado pelos cozinheiros japoneses, que o souberam apreciar e introduzir nas suas receitas de sopas e molhos requintados. Este constitui um excelente condimento em sopas, legumes e verduras estufados, cereais, leguminosas, na preparação de soja e tofu,

bem como na elaboração de patês.

Devido ao processo de fermentação a que é sujeito, o miso é um alimento vivo (tal como o iogurte) que contém bactérias e fermentos vivos, facilmente assimilados pelo organismo, e muito benéficos para o equilíbrio da flora intestinal.

Como são elementos vivos, as bactérias e os fermentos do miso perdem as suas propriedades quando são submetidos a altas temperaturas. Assim, o melhor é cozinhar em lume brando ou introduzir o miso o mais tardiamente possível, na fase da preparação dos alimentos, pouco antes do final do cozimento. Antes de adicionar o miso à água de cozedura é preciso dissolvê-lo primeiro num pouco de água quente à parte, e só depois adicioná-lo aos alimentos.

Concentrado em energia, possui muita da riqueza proteica dos feijões de soja. Contém igualmente fitonutrientes como as isoflavonas, presentes nos feijões de onde é originado.

Dependendo do tipo de cereal adicionado aos feijões de soja, obtém-se um tipo de miso específico. Se for feito exclusivamente com feijões de soja estamos perante o miso *hatcho*, ou miso de soja, que é a variedade cujo sabor é mais intenso e a textura mais densa. Nutricionalmente é o que apresenta a maior concentração de proteínas (21%) e menor conteúdo de hidratos de carbono (12%) e água (40%).

A variedade que se encontra com maior facilidade é o miso *mugi*, uma combinação de soja com cevada. Este tipo de miso tem um sabor adocicado e quente que lembra o mel, sendo simultaneamente salgado. Contém uma reduzida quantidade de hidratos de carbono e cerca de 13% de proteínas.

O miso *genmai* feito com feijões de soja e arroz integral, tem uma cor mais clara, textura leve e sabor doce.

7.7 Molho de soja (*shoyu*)

O molho de soja, também conhecido por *shoyu* (existe uma outra variedade que é o *tamari*), é o resultado da fermentação do feijão de soja, trigo e sal moído. Há séculos que é usado na cozinha japonesa e chinesa como condimento, conservante e emoliente.

Nutricionalmente é rico em enzimas e proteínas, resultantes da acção de bactérias e leveduras sobre a proteína da soja, e ainda em minerais e vitaminas essenciais ao funcionamento do organismo. Devido à sua riqueza em sódio tonifica o coração e fortifica o sangue. É indicado para nefrites, nevralgias e ciática.

Possui uma cor castanha escura e não contém açúcar. Pode ser usado em substituição do sal em legumes, molhos e para temperar soja texturizada, tofu ou seitan. O seu sabor subtil combina bem com sabores doces, picantes ou ácidos. Ajuda a digerir os cereais integrais e os vegetais.

O molho de soja, tal como outros alimentos fermentados (o miso, o tempeh, os pickles), beneficia o sistema digestivo de três formas diferentes: fornecendo enzimas e vitaminas que ajudam a assimilar melhor os alimentos; fornecendo bactérias que ajudam a repovoar a flora do intestino grosso; e produzindo moléculas de assimilação fácil, uma vez que as proteínas da soja, de difícil assimilação, são convertidas em aminoácidos (moléculas mais simples).

O molho de soja pode ser facilmente encontrado em hipermercados e em lojas de produtos naturais. De preferência, deve escolher-se uma marca que não contenha corantes, nem conservantes, nem outro tipo de produtos químicos que acelerem o processo de fermentação.

7.8 Levedura de cerveja

A levedura de cerveja é um condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B. É também uma excelente fonte de proteínas, de vitaminas, de minerais e de aminoácidos essenciais. Apresenta ainda um importante teor de ferro orgânico.

A levedura é um fungo unicelular responsável pela fermentação alcoólica de soluções açucaradas. Apesar de poder ser produzida propositadamente para ser utilizada como suplemento alimentar, é geralmente extraída após o processo de fermentação da cerveja.

Este suplemento alimentar, por muitos considerado um alimento completo, deve a sua riqueza ao teor de vitaminas do complexo B (B1, B2, B6, ácido pantoténico, ácido nicotínico, ácido fólico, biotina, colina, inositol, etc.). Possui ainda todos os aminoácidos essenciais (alanina, ar-

ginina, ácido aspártico, leucina, lisina, isoleucina, treonina, entre outros) e ainda muitos minerais (entre os quais se destacam o potássio, o sódio, o cálcio, o fósforo, o magnésio, o enxofre, o zinco, o selénio e o crómio). É também uma fonte considerável de DNA e RNA, dois ácidos nucleicos importantes que estimulam o sistema imunitário e ajudam a melhorar o funcionamento cerebral a nível da memória e do envelhecimento precoce.

A ingestão de levedura nutricional é benéfica a nível de transtornos intestinais, particularmente na regulação de casos de diarreia e de prisão de ventre. É também um suplemento a considerar na diabetes, devido ao seu teor de crómio, que ajuda a regular o metabolismo do açúcar. Quando combinada com a lecitina, a levedura de cerveja revela-se eficaz em casos de colesterol elevado.

Outras vantagens, devido principalmente ao seu elevado teor de vitaminas do complexo B, são os efeitos benéficos que produz na pele, nas unhas e no cabelo, ajudando mesmo a melhorar casos de acne, eczemas e mesmo psoríase.

Este suplemento, que possui um travo amargo característico, encontra-se disponível sob diversas formas: em pó ou flocos, que deves juntar na comida crua ou já cozinhada (não deves cozinhar a levedura de cerveja, pois, caso contrário, perderá o seu teor de vitaminas), comprimidos, cápsulas ou líquida (que poderás adicionar a sopas, sumos, etc.).

7.9 Arroz integral

O arroz integral (de cor castanha, devido ao facto de não lhe ser removida a película) deve o seu valor aos nutrientes que se encontram na casca.

O arroz é uma gramínea cultivada desde há milénios na Ásia. Actualmente existem inúmeras variedades de arroz, que podem ser preparadas de diversas formas, seja como prato principal, acompanhamento ou sobremesa.

Este alimento não possui gordura ou sal, mas é rico em nutrientes, nomeadamente em hidratos de carbono, que fornecem energias indispensáveis a uma alimentação equilibrada e saudável, sendo por isso a base da alimentação de mais de metade da população mundial. Contudo, para podermos falar de valor nutritivo é necessário, em primeiro

lugar, distinguir o arroz branco do integral.

O arroz sofre determinados processos específicos para ter uma aparência mais atractiva aos olhos do consumidor, atingir um maior período de conservação e para que se cozinhe mais rapidamente. Para que se torne branco é-lhe retirada a casca e a película e são utilizadas substâncias, como o talco ou a parafina, para o branquear, técnicas estas que simultaneamente eliminam substâncias nutritivas.

O arroz branco contém apenas amido, e os povos mais pobres que baseiam a sua alimentação quase exclusivamente neste alimento sofrem muitas vezes de carências vitamínicas, das quais podem resultar doenças como o beribéri (carência de vitamina B1), por exemplo. Na maioria dos países ocidentais, onde a alimentação é mais diversificada, o arroz branco é geralmente um bom acompanhamento de outros alimentos, dado que fornece energia facilmente assimilável.

Por seu lado, o arroz integral deve o seu valor aos nutrientes que se encontram na casca: fibras, vitaminas, minerais e óleos essenciais. Por exemplo, a uma chávena de arroz integral correspondem cerca de 3,5 g de fibra, enquanto que à mesma quantidade de arroz branco equivale somente 1 g.

O arroz integral é rico em vitamina E, vitaminas do grupo B, cálcio, fósforo e magnésio. Estes nutrientes são importantes numa alimentação equilibrada, e ajudam a prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares e a diminuir o nível de colesterol no sangue. No que respeita ao teor de fibras alimentares contidas no arroz integral, estas favorecem a digestão, ajudando a promover o bom funcionamento intestinal.

O principal inconveniente deste arroz é que o seu prazo de conservação não é tão alargado como o do arroz branco, e o tempo de cozedura é mais prolongado. Porém, para facilitar a cozedura pode deixar-se o arroz integral de molho ou ainda cozê-lo na panela de pressão.

Existem também no mercado variedades de arroz semi-integral, que conservam grande parte do seu valor nutritivo, mas cujo tempo de cozedura é inferior ao do arroz integral e é mais fácil de mastigar.

7.10 Aveia

No norte da Europa, desde há muitos séculos que se consome aveia. É o cereal tradicional do norte das Ilhas Britânicas, nomeadamente da Escócia e da Inglaterra, mas também da Irlanda .

Actualmente este cereal começa a fazer parte da alimentação de povos de todo o mundo. A aveia é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio.

Este cereal é rico em minerais como o magnésio, o fósforo e o cálcio, responsáveis pela formação de ossos e dentes saudáveis. É igualmente rico em vitaminas B1, B2, B5, E e niacina. Contém ainda 13,5% de proteínas, nestas se incluindo o glúten, gorduras (7%), hidratos de carbono complexos, que são absorvidos lentamente pelo organismo, proporcionando uma taxa constante de glicose no sangue, e silício.

É um alimento de fácil digestão, pelo que é aconselhado a pessoas com intensa ou baixa actividade física ou intelectual. Devido ao seu conteúdo de fibras ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite, o que beneficia o controlo de peso, a cardiopatia e a diabetes. As fibras solúveis são igualmente benéficas para controlar o colesterol e proporcionar um bom funcionamento intestinal.

Estudos recentes concluíram que o consumo diário de aveia integral pode reduzir a tensão arterial. Em pacientes hipertensos, que estejam a ser medicados para esta redução, o consumo de aveia integral pode ajudar a diminuir as doses dos medicamentos tomados.

A aveia é geralmente consumida em flocos e pode ser usada na preparação de bolos, biscoitos, pães, almôndegas, croquetes e em cereais de pequeno-almoço. Pode ser utilizada crua, mas recomenda-se que seja cozinhada, assada ou tostada de forma a facilitar a sua digestão e assimilação.

7.11 Quinoa

A quinoa, também chamada de “arroz dos Incas”, é originária da América do Sul. Era dos alimentos de sobrevivência mais utilizados, devido à sua riqueza nutricional, sobretudo a nível proteico.

Pode ser usada em sopas, bolachas, purés, sobremesas, ou como acompanhamento de pratos de legumes. Neste caso prepara-se de forma idêntica à do arroz.

É um pequenino grão arredondado, cor de areia, de textura leve e macia, e com gosto semelhante ao de nozes.

É um cereal de rápido cozimento. Geralmente cozinha-se com o dobro da quantidade de água do que do cereal, deixando ferver durante 10 a 15 minutos. Deve ser bem lavada antes de ser cozinhada, para remover uma resina natural, de sabor amargo e forte.

À semelhança da maioria dos cereais, a quinoa tem como principal nutriente os hidratos de carbono - cerca de 72%, maioritariamente na forma de amido. Contém ainda cerca de 18% de proteínas, um valor superior ao encontrado na maioria dos cereais tradicionais. Para além do maior teor em proteínas, o seu grande interesse nutricional reside na composição em aminoácidos essenciais, especialmente a lisina. A quinoa tem quantidades notáveis de lisina e de metionina, os dois aminoácidos mais deficientes entre as proteínas vegetais. A quantidade de lisina na quinoa é o dobro da encontrada na aveia, o triplo da do milho, e tem cinco vezes mais que o trigo. Para além disso, o aproveitamento destes aminoácidos pelo organismo é muito elevado.

A quinoa é relativamente pobre em gordura (cerca de 10%) e mais rica em certos minerais, como o ferro (9,5 mg/100 g de quinoa), o fósforo (286 mg/100 g) e o cálcio (112 mg/100 g).

7.12 Cuscuz

O cuscuz é um ingrediente típico da cozinha do Norte de África, mas que actualmente já se encontra à venda um pouco por todo o mundo.

Pela sua riqueza em hidratos de carbono, o cuscuz pode constituir um acompanhamento diferente para quem procura uma alimentação variada e com novos sabores. É uma óptima alternativa ao arroz, às batatas ou à massa e também pode ser usado em saladas ou em sobremesas.

O cuscuz não é um cereal, mas um derivado do trigo que corresponde ao endosperma, a parte interior do grão. Embora pouco comum, também existe cuscuz derivado de farinha de arroz ou de milho. Encontram-se

igualmente à venda variedades de cuscuz elaboradas com sêmola de trigo integral, que são mais ricas em fibra.

Como resultado das operações a que o grão é sujeito, o cuscuz quase não necessita ser cozinhado. É muito fácil de preparar: basta ferver um pouco de água (a mesma quantidade que de cuscuz) com sal, juntar um pouco de azeite e, fora do lume, deitar a sêmola. Depois é só esperar uns minutos até inchar e deixar cozinhar em lume brando 3-4 minutos.

As propriedades nutricionais do cuscuz são muito semelhantes às do trigo. O trigo, além de hidratos de carbono, apresenta cálcio, magnésio, sódio, potássio, silício, zinco e vitaminas A, B, K, D.

7.13 Feijão azuki

O feijão azuki, originário do Japão, é uma leguminosa selvagem, pequena e vermelha. A sua introdução na Europa deu-se após o século XX, depois de ter sido levado pelos emigrantes japoneses para o Brasil.

É um alimento de grande riqueza nutricional, pois é rico em proteínas (20 g por 100 g), fósforo, cálcio (252 mg por 100 g), ferro (8 mg por 100 g), potássio, zinco, fibras solúveis e vitaminas do complexo B.

Para além de propriedades diuréticas, este feijão fermenta menos do que os outros. Auxilia na formação óssea, fortifica e regenera rins cansados, sendo indicado para disfunções renais, hipertensão e diabetes. Os japoneses utilizam-no na preparação de doces com sabor suave. Na alimentação vegetariana é o ingrediente principal de feijoadas ou chili, por ser leve e saudável. Também é usado na preparação de sopas e saladas. O consumo de arroz com feijão azuki fornece ao organismo uma combinação nutricional completa.

Antes de qualquer preparação, este feijão deve ser deixado de molho durante 10 a 12 horas. Deve cozinhar-se, preferencialmente na panela de pressão, durante 50 minutos, sem sal. O sal deve ser adicionado depois da cozedura e de se deixar a água evaporar, com a tampa destapada e a chama moderada.

Actualmente, o feijão azuki é um produto relativamente fácil de encontrar em lojas de produtos naturais e até em alguns hipermercados.

7.14 Germinados

O mais elevado ponto de vitalidade no ciclo de vida de uma planta ocorre quando esta é um rebento, daí os seus benefícios nutricionais.

Ao germinar alguns nutrientes dos cereais e das leguminosas multiplicam-se. É o caso da vitamina C, que é praticamente inexistente no grão de trigo, mas que, uma vez germinado, aumenta seiscentos por cento o seu teor.

O processo de germinação torna os nutrientes mais digeríveis, pelo que os rebentos causam menos gases do que os grãos que lhe deram origem. Os rebentos são pobres em calorias, mas contêm quantidades apreciáveis de vitaminas A e C, vitaminas do complexo B, vitamina E, algum ferro e enzimas e proteínas.

Podes obter os seus rebentos fazendo uma germinação caseira: escolhe as sementes ou feijões, removendo todos os que estejam danificados. Demolha-os em bastante água morna, durante a noite (cerca de 12 horas). Escorre bem a água e mete-os num frasco de boca larga, tapando com um algodão ou outro material poroso. Guarda o frasco num local escuro e quente (temperatura ambiente), mas não exposto directamente ao sol. Duas vezes por dia passa as sementes por água fresca, e escorre ou retira o excesso de água. As sementes de cereais rebentam em 2 a 3 dias, os feijões e as lentilhas demoram 5 a 6 dias a germinar. Nessa altura podem ser colhidos.

Podes conservá-los no frigorífico durante 4 dias, depois de lavados. Servem para as mais diversas preparações culinárias. Podem ser consumidos crus, em saladas e sanduíches, misturados com outros legumes, salteados, adicionados a molhos, e de outras formas que a tua imaginação sugerir.

7.15 Algas

As algas marinhas fazem parte da alimentação de muitos povos, como os chineses e os japoneses. Entre os ocidentais, são consumidas principalmente pelos vegetarianos e macrobióticos.

As algas são uma excelente fonte de iodo, mineral essencial ao cor-

recto funcionamento da tiróide. Outros minerais que normalmente se encontram nas algas são o ferro, o potássio, o cálcio, o cobre, o magnésio e o zinco.

A maioria das algas contém ainda betacaroteno (provitamina A) e algumas das vitaminas do complexo B. A maioria dos tipos de algas apresentam um elevado conteúdo proteico, sendo ricas nos aminoácidos essenciais.

O consumo regular de algas pode ajudar a combater a anemia, uma vez que ajudam a manter e restabelecer as reservas de ferro.

As algas aumentam o volume das refeições, sendo contudo pobres em gordura e calorias. Tem uma composição gelatinosa e um elevado teor de fibras.

Como são muito ricas em carotenos, podem ter um efeito protector contra a mutação de certas células cancerígenas.

Além dos benefícios nutricionais e terapêuticos, de alguns tipos de algas são também extraídas substâncias utilizadas na indústria alimentar e de cosmética. Por exemplo, em alguns produtos alimentares utiliza-se o agar-agar (E-406), o carragenano (E-407) e os alginatos (E-400), substâncias que funcionam como aditivos naturais com, respectivamente, as funções de gelificantes, espessantes e estabilizantes.

Por outro lado, na cosmética as algas são muito usadas em produtos para ajudar a rejuvenescer a pele, a prevenir problemas circulatórios e reumáticos e a combater a celulite.

As algas compradas secas e embaladas, conservam-se quase indefinidamente enquanto fechadas; uma vez abertas as embalagens, conservam-se cerca de 4 meses num recipiente fechado.

Tipos de algas:

- **AGAR-AGAR** – usada principalmente para engrossar os alimentos. É vendida em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como gelatina (substitui as gelatinas de origem animal).

Devem demolhar-se poucos minutos e cozinhar-se até que a alga se dissolva; depois deve deixar-se solidificar até se obter uma excelente gelatina.

- **ARAMÉ** – alga escura, muito fina e de sabor suave que se cozinha com os vegetais. Pode ser cozinhada em vapor, salteada ou comida como salada. Rica em cálcio, ferro, iodo e outros minerais. Deve demolhar-se cerca de 15 minutos e cozinhar durante mais ou menos meia hora. O seu sabor suave mistura-se bem com outros sabores pelo constitui um bom começo para a apreciação de vegetais marinhos.
- **CLORELA** – é uma microalga verde, de água doce, cujo nome se deve à riqueza em clorofila. Rica em nutrientes e ácidos nucleicos (DNA e RNA), apresenta propriedades desintoxicantes e estimulantes do sistema imunitário, sobretudo ao nível da actividade anti-viral. A clorela contribui ainda para controlar o colesterol, para além de ser também uma boa fonte de proteínas. É útil no crescimento das crianças, sobretudo quando há necessidade de enriquecimento nutricional, na nutrição de grávidas e durante a amamentação.
- **DULSE** – alga vermelha (púrpura), macia, com sabor característico, usada em sopas e condimentos. Rica em minerais como o ferro, potássio, magnésio, iodo e fósforo.
- **HIZIKI** – alga escura e comprida com textura semelhante à aramé, mas mais espessa e com um sabor a mar muito mais forte. Tem uma quantidade enorme de cálcio e também de potássio e ferro. Deve colocar-se de molho cerca de 10 minutos antes de usar, pois aumenta cinco vezes de volume quando hidratada.
- **IRISH MOSS** – também chamada de musgo da Irlanda, é utilizada na indústria alimentar como fonte de carraginas gelatinosas para solidificar os alimentos. Apresenta uma cor entre o roxo-avermelhado e o verde-avermelhado.
- **KOMBU** – de cor escura, é mais larga e mais espessa do que as outras algas. É usada para cozinhar com feijões (torna as leguminosas mais macias e digeríveis) ou com vegetais, realçando o seu sabor e ajudando na digestão das fibras. É também excelente para

fazer caldos de legumes e sopas. Deve demolhar-se e demora cerca de 20 minutos a cozinhar. É bastante rica em cálcio e contém ácido glutâmico, que amolece os legumes e realça o seu sabor.

- **NORI** – de cor entre o verde vivo e o roxo e de folhas finas. As suas tiras secas são utilizadas como invólucro do famoso prato japonês, o sushi. Prepara-se tostando-a rapidamente na chama do fogão. Pode comer-se directamente ou parti-la em pedaços e salpicar sobre a sopa, vegetais ou feijões. É particularmente rica em ferro, potássio, iodo e proteínas. Contem também vitamina A, cálcio, ferro, vitaminas B1, B2 e C.
- **SPIRULINA** – é uma microalga azul-esverdeada, que apresenta cerca de 70% de proteínas contendo 8 aminoácidos essenciais. É 58 vezes mais rica em ferro do que o espinafre, e oferece ainda vitaminas do complexo B. A sua riqueza em clorofila faz com que seja usada em preparados para eliminar o mau hálito. Ajuda a combater o cansaço, tanto físico como intelectual, e reforça o sistema imunitário.
- **WAKAME** – de folhas verdes escuras e encaracoladas tem um sabor suave e adocicado. É principalmente usada na confecção de sopas ou em conjunto com os vegetais. Rica em iodo, proteínas, cálcio, ferro e magnésio.

Deve demolhar-se durante cerca de 20 minutos. Pode ser fervida em lume brando durante 10 a 15 minutos, ou cortada em bocadinhos para ser servida como salada. O seu veio central é rijo e deve ser retirado depois de amolecido em água fria, pois não amolece nem mesmo com a cozedura.

7.16 Sementes de sésamo

As sementes de sésamo, também chamadas de gergelim, têm uma grande riqueza de gorduras insaturadas (cerca de 50%), o que as torna particularmente benéficas para a prevenção das doenças cardiovasculares e diminuição do colesterol.

A sua riqueza em vitamina E (que é uma vitamina lipossolúvel e sensível ao calor), também as torna de grande interesse nutricional.

Uma colher de sopa de sementes de sésamo fornece cerca de 15% das necessidades diárias de cálcio, tornando estas sementes numa fonte de potencial importância para os vegetarianos. São ainda ricas em proteínas, ferro, niacina, magnésio e ácido fólico. Uma dose de 50 g de sementes de sésamo tem a quantidade diária de ácido fólico necessária à alimentação da mulher.

Estas sementes podem ser utilizadas cruas ou torradas, para enfeitar saladas, adicionadas aos cereais, ou misturadas na massa de bolos ou pão.

Tradicionalmente são utilizadas no Médio Oriente para fazer um creme para barrar, com uma textura semelhante à manteiga de amendoim. O creme chama-se tahini, ou **tahina**, e é constituído essencialmente por sementes de sésamo torradas e posteriormente moídas. Esta pasta pode ser usada só por si para barrar no pão, em bolachas, ou em bolos. Pode ainda ser usada para dar sabor a outros pratos e pastas. Adicionada ao grão-de-bico transforma-se num puré chamado hummus.

7.17 Alfarroba

Alfarroba é uma planta da família das leguminosas, cujas sementes são utilizadas para preparar um pó que substitui o cacau em muitas receitas. A goma é usada como espessante em iogurtes e outros alimentos industrializados.

Tem um sabor adocicado, de chocolate amargo, que substitui o cacau. É uma vagem comestível, de cor escura (entre o castanho e negro), que pode ter entre 10 e 25 cm de comprimento e demora um ano a amadurecer.

É anti-diarréica, estimulante, laxativa, mineralizante, nutritiva e abre o apetite. Tem sido usada contra a gastroenterite das lactantes, falta de apetite, anemia, convalescença, para tratar desordens do foro intestinal (diarreias e obstipação, dependendo do modo como for preparada) e para regular a digestão.

Não foram encontradas quaisquer contra-indicações, mas deve, con-

tudo, ser consumida em doses moderadas, uma vez que contém grandes quantidades de taninos que, tal como o café e o cacau, inibem a absorção de proteínas pelo organismo.

Os frutos são nutritivos, devido ao seu alto teor de açúcar, adocicados e ligeiramente laxantes. As sementes podem ser trituradas e usadas em substituição do chocolate praticamente em todas as receitas. O pó das sementes contém pectina, boa para regular a digestão.

Os frutos devem ser conservados em sacos plásticos ou de papel, bem fechados. As sementes em sacos de papel ou pano, bem fechados.

Capítulo 8

Como substituir a carne?

Uma das questões que mais atormenta os que dão os primeiros passos no vegetarianismo ou aqueles que convivem com os vegetarianos é saber como substituir a carne. O consumo de carne está tão enraizado na nossa cultura que, à primeira vista, pode parecer impossível dispensá-la da alimentação. Na verdade, herdámos hábitos não questionados há séculos.

É também generalizada a ideia de que só em alimentos de origem animal se podem obter as proteínas necessárias. No entanto, de um modo geral, todos os alimentos vegetais contém algumas proteínas. A única diferença é que na carne as proteínas são completas, isto é, com todos os aminoácidos essenciais.

O nosso corpo consegue sintetizar a maioria dos aminoácidos, mas oito deles (leucina, isoleucina, valina, treonina, metionina, fenilalanina, triptofano e lisina) devem obter-se através da alimentação. Actualmente sabe-se que o nosso corpo consegue combinar os aminoácidos provenientes de diferentes refeições para produzir proteínas completas. Por isso, através de uma alimentação vegetariana não é difícil fornecer proteínas completas ao organismo, bastando para tal fazer uma dieta variada.

Em vegetais, frutas, leguminosas e cereais podemos obter os nutrientes de que o nosso organismo necessita, incluindo as proteínas.

A **soja** (proteína de soja texturizada) em cubos, granulada ou em bifés é considerada um alimento completo a nível proteico uma vez que

contém todos os aminoácidos essenciais. Alimentos como castanha-do-Pará, sementes de girassol, sementes de sésamo, quinoa, germen de trigo, alfafa, também incluem uma boa proporção de aminoácidos.

São também alimentos ricos em proteínas os **frutos secos** em geral (avelãs, amêndoas, nozes) e as **leguminosas** (feijões, lentilhas, ervilha, grão-de-bico).

Outros produtos que os vegetarianos costumam usar para substituir a carne são o **seitan**, o **tofu** e o **tempeh**.

Cereais, sobretudo integrais, como aveia, trigo, arroz, cevada e centeio também contêm quantidades consideráveis de proteína e os seus aminoácidos complementam os das leguminosas. Por exemplo, uma refeição de arroz com feijão é equilibrada e fornece todos os aminoácidos essenciais.

Actualmente também já existem no mercado vários produtos vegetarianos processados que são bons substitutos da carne. Se bem que estes alimentos não sejam tão saudáveis como os referidos anteriormente, podem ser úteis quando se necessita fazer uma refeição rápida e prática. Incluem-se entre estes produtos as salsichas vegetarianas (geralmente contêm albumina de ovo), os crepes vegetais; os hambúrgueres de soja ou de tofu (alguns têm queijo ou albumina) e os chouriços e farinheiras de soja.

Outra forma de substituir a carne é fazer receitas caseiras de almôndegas ou rissóis vegetais. Em <http://www.centrovegetariano.org/receitas> encontram-se algumas receitas fáceis e práticas. De forma a não se perder tanto tempo a cozinhar, pode fazer-se uma grande quantidade e congelar; depois, quando se necessita, é só fritar ou levar ao forno.

Mesmo em pratos típicos (feijoada, rancho, cozido à portuguesa, chanfana) é possível substituir a carne. Basta trocá-la por soja, seitan ou chouriço de soja para que o prato fique mais saudável, continue equilibrado e mantenha um aspecto semelhante.

A maioria dos substitutos da carne encontram-se à venda em hipermercados. Outros como o seitan, o tofu, o tempeh e os chouriços de soja, praticamente só se encontram em lojas de produtos naturais.

Publicações galaxia-alfa.com

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 69 receitas

www.centrovegetariano.org

* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor *

Mais do que apenas uma dieta ou opção alimentar, ser vegetariano é uma forma de estar na vida, de se sentir bem com o seu corpo e de coexistir em harmonia com a natureza e com o mundo. É uma opção mais saudável, mais económica, mais humana e natural.

Neste livro apresentam-se e descrevem-se as principais razões para ser vegetariano—as de saúde, as éticas, as ecológicas, e mesmo as religiosas—, dicas para mudar, e informações que serão úteis aos leitores que queiram fazer a mudança, ou simplesmente conhecer melhor esta filosofia e forma de estar na vida.

O **Centro Vegetariano** nasceu no início de 2001, com o nome de galaxia-alfa.com, das conversas à mesa da cantina de um grupo de então estudantes da Universidade de Coimbra. Constatando a falta de informação em Português de Portugal sobre o vegetarianismo, a decisão foi criar uma página web informativa, abrangente e aberta à participação de todos.

O **Centro Vegetariano** é, pois, o resultado do esforço voluntário de muitas pessoas, tendo como objectivo principal a divulgação de informações sobre a alimentação e a filosofia veganas e vegetarianas.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.