



Vegetarianismo

Revisando nossos hábitos alimentares

É considerada vegetariana a pessoa que elimina de seu cardápio o consumo de todo tipo de carne (boi, frango, peixe, frutos do mar). Os motivos que levam uma pessoa a adotar uma dieta vegetariana são diversos. Entre eles estão: saúde, meio ambiente, compaixão pelos animais e religião.

O vegetarianismo tem sua origem na tradição filosófica indiana, que chega ao Ocidente na doutrina pitagórica. Nas raízes indianas e pitagóricas do vegetarianismo são ligadas a noção de pureza e contaminação, não correspondendo com a visão de respeito aos animais. O nascimento de uma sensibilidade em relação aos animais, que condena o consumo dos mesmos por motivos morais ou solidários, é muito recente na história da humanidade e data a partir do século XIX em alguns países da Europa.

Existem várias formas de vegetarianismo, classificadas de acordo com o grau de restrição de alimentos:

- **Ovo-Lacto-Vegetarianos** - Consomem ovos, leite e derivados. É a forma mais comum de vegetarianismo.
- **Lacto-Vegetarianos** - Consomem leite e derivados. Não consomem ovos. Geralmente relacionados com filosofias indianas. Esta é a característica alimentar da maioria da população indiana.
- **Vegans ou Vegetarianos Puros** - Não consomem nenhum produto de origem animal, inclusive ovos, leite e derivados, gelatina e mel. Os vegans extrapolam a questão alimentar, abstendo-se também do consumo de lã, couro e cosméticos que contenham derivados animais ou que tenham sido testados em animais. É a forma mais completa e mais rara de vegetarianismo, apesar do número de adeptos estar crescendo ultimamente.

Estudos científicos constantemente provam os benefícios que uma dieta vegetariana proporciona, que vão desde melhor desempenho nos esportes à reversão de doenças do coração, controle de peso, redução do risco de doenças do coração, redução do risco de desenvolver câncer além de outros benefícios.

Vegetarianismo e nutrição

Dietas vegetarianas normalmente são ricas em carboidratos, fibras dietéticas, magnésio, potássio, folato, antioxidantes (como vitaminas C e E) e fitoquímicos, além de apresentarem baixa ingestão de gordura saturada e colesterol, fornecendo diversos benefícios nutricionais. Por outro lado dietas vegetarianas podem apresentar menor ingestão de vitamina B12, vitamina D, cálcio, selênio, iodo, ferro, zinco e proteínas, o que pode causar efeitos negativos sobre o organismo. Os vegetarianos devem ter maior atenção no que diz respeito à ingestão de vitamina B12, cálcio, zinco e ferro.

Uma alimentação vegetariana adequada pode ser capaz de atender às necessidades nutricionais do organismo, mas é importante a orientação de um nutricionista para garantir a adequada combinação dos alimentos e não aumentar o risco à saúde por inadequação alimentar.

A verdade é que a dieta vegetariana traz muitos benefícios para quem a pratica, no entanto alguns cuidados são necessários. Foi pensando nisso que a equipe Telu criou a Linha Vegetariana no seu NOVO CARDÁPIO onde os pratos foram cuidadosamente selecionados, durante meses de testes, a fim de garantir a oferta de pratos que realmente atendam as necessidades do organismo, principalmente na questão dos micronutrientes, sem deixar de oferecer aquele sabor especial que só a Telu sabe dar aos pratos.