

Établissement : ITU
Code : ORG 101
UE : Techniques de communication
EC : Français

Année universitaire 2021-2022
Épreuve : ÉVALUATION ÉCRITE
Date : Mardi 15/02/22

Groupe : A N° : 11 N° matricule étudiant :01757

NOM et Prénoms : ANDRIANANDRASANA Midera Dania

De nos jours, les gens commencent à devenir végétariens pour de nombreuses raisons, y compris la santé, le bien-être, les convictions religieuses ou simplement concernant le bien-être animal.

Et pourtant, ce mode alimentaire ne tolérant que les végétaux a ses risques parce qu'il n'est pas complet en termes d'apports nutritionnels. Tout d'abord, le besoin de l'organisme en fer n'est pas comblé étant donné que les aliments riches en fer ne sont pas consommés. Par exemple, les végétariens évitent viande et poisson, les aliments les plus riches en fer. Ensuite, Il est important d'être conscient du fait que le besoin de prendre un supplément au régime alimentaire est indispensable pour équilibrer l'alimentation. Comme apport pour compenser la carence en zinc et protéines, il est crucial de consommer autant de soja ou d'autres légumes, fruits qui remplacent les viandes.

Cependant, la plupart des viandes et des produits dérivés contiennent beaucoup de graisses et de cholestérol. Effectivement, le végétarisme possède de réels avantages pour la santé. Dans l'hypothèse où la consommation est équilibrée, l'apport en fibres est suffisant via les légumes, céréales complètes et bien sûr, les fruits. De plus, l'organisme profite de l'effet antioxydant de ces derniers : le régime végétarien apporte peu de matières grasses saturées, car ces dernières sont contenues majoritairement dans les viandes. Enfin, les mauvaises graisses responsables de maladies qui touchent le cœur, sont remplacées par des huiles végétales contenant beaucoup plus d'acides gras essentiels, comme les Omega 3, nécessaire au bon fonctionnement du cerveau.

Bref, malgré les avantages et les inconvénients mentionnés ci-dessus, il s'agit en général d'un changement de style de vie et ce sera à chacun de nous d'en décider. Toutefois, il est préférable d'en parler à son médecin avant de se lancer dans le végétarisme pour éviter toute forme de carences.