

Saúde

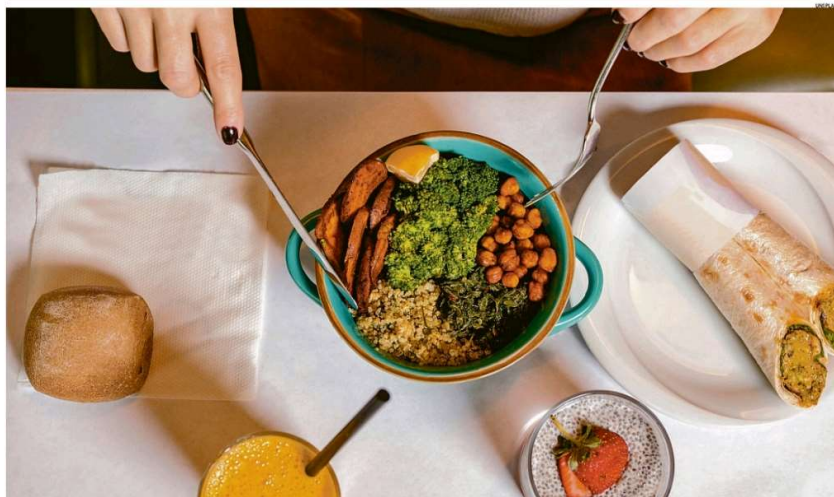


SUPERAÇÃO
Atleta corre 36 maratonas seguidas

Preparadora física de 32 anos foi diagnosticada com fibrose cística na infância



POSSÍVEL
ACQUIRIR
APÓS
O CÍCLICO
POSSÍVEL
POSSÍVEL



MANUAL PRÁTICO

Adotar dieta vegetariana pode ser desafio; veja dicas de especialistas

ALICE CALLAHAN E
HETTY LUI MCKINNON
Do New York Times

Os vegetarianos de longa data já sabem: ser vegetariano é comer muito bem. Entretanto, se você está pensando em seguir esse tipo de dieta ou apenas uma alimentação com mais vegetais, pode ter dúvidas e até preocupações.

O que cozinhar? Como organizar as refeições? Como saber se estou ingerindo proteína suficiente? Uma dieta vegetariana não precisa ser especialmente focada na saúde, embora possa ser, da mesma forma que pode ser reconfortante e flexível. Ela jamais deve ser limitada ou restritiva, mas sim nutritiva e até mesmo prazerosa. Quer você tenha cortado lentamente a carne ou tenha acabado de começar a pensar no vegetarianismo, este guia — escrito por Hetty Lui McKinnon, autora de livros de receitas e vegetariana há 30 anos, e Alice Callahan, repórter do The New York Times que se dedica à alimentação e à saúde e segue uma dieta baseada em vegetais em casa — tem o objetivo de ajudar na transição.

A seguir estão dicas para dar os primeiros passos na cozinha — e respostas para algumas das perguntas mais comuns sobre saúde, guiadas por especialistas.

Por onde começar

• **Adicione vegetais aos seus pratos favoritos**
Temos a tendência de cozinhar e comer o que já ex-

perimentamos, mas deixar de comer carne não significa abandonar os sabores de que mais gostamos. Se você adora frango à milanesa, opte por cogumelos ou berinjela feitos dessa forma.

Mudar leva tempo, mas é muito mais fácil se você aproveitar os sabores e pratos que já conhece.

• Faça compras de forma inteligente

Aprender a gostar de vegetais, com variedade, tornará suas refeições mais interessantes. Certifique-se de que a sua lista de compras semanal inclua três ou quatro vegetais saudáveis, como brócolis, pimentão, abóbora ou couve-flor, juntamente com um ou dois ramos de ervas e algumas folhas verdes, como espinafre ou rúcula.

• Não esqueça dos legumes congelados

Ervilhas, milho e espinafre são excelentes em refeições fáceis durante a semana e, muitas vezes, podem ser mais práticos se forem em versões congeladas.

Que tipos de ingredientes comprar?

• Vegetais

Por terem muitos dos cinco sabores básicos — doce, salgado, azedo, amargo e umami —, os vegetais podem assumir diversas características dependendo de como são preparados.

Por exemplo, o brócolis. Comido cru, ele é levemente amargo com um gosto residual de grama. Uma rápi-

da imersão em água com sal revela sua doçura natural, e o cozimento em fogo alto resulta em bordas crocantes com um sabor defumado de terra. Trate bem os legumes e você será recompensado.

• Fontes de carboidratos complexos

Os carboidratos complexos, como arroz integral, quinoa, cevada e aveia, levam mais tempo para serem digeridos do que os carboidratos simples e fazem com que você se sinta satisfeito por de forma mais duradoura. Macarrão é uma boa opção para vegetarianos: capriche nos vegetais na combinação com uma pequena porção de massa pode resultar em uma refeição rica em nutrientes.

Lentilhas, grão-de-bico, feijões também podem reforçar seus pratos e acrescentar proteína.

• Tofu

Para os vegetarianos, o tofu, feito de leite de soja, não é apenas uma excelente fonte de proteína, mas também é altamente versátil, absorvendo sabores e assumindo todos os tipos de texturas. Não se limite a um tipo ou a uma maneira de prepará-lo. Tofu firme ou extrafirme crocante em uma frigideira, no forno ou na fritadeira; refogue o tofu firme ou médio em um molho salgado simples; amasse e misture vários tipos com temperos.

• Umami

O umami (o "quinto sabor") desempenha um papel fundamental nos pratos vegetarianos, tornando ca-

da um deles mais rico e saboroso. Há muitas fontes vegetais desse ingrediente. Os cogumelos são talvez os mais conhecidos, oferecendo também uma textura "carnuda" aos pratos. Outros incluem nozes e manteigas de nozes; tomate; algas marinhas; cebola, alho, chalota, alho-poró e cebolinha; e alimentos fermentados como kimchi, pickles, molho de soja e outros.

Como posso fazer jantares fáceis?

Naqueles dias em que você não sabe o que cozinhar, siga uma fórmula simples. Como ponto de partida, pense nisso como uma "carne" e três acompanhamentos para vegetarianos. E lembre-se: não existe uma única maneira de ser vegetariano. Portanto, para que seja duradouro, certifique-se de que o vegetarianismo se adapte ao seu estilo de vida, à sua despensa e aos sabores que você deseja.

Comece com um ou dois vegetais, cozidos de acordo com sua preferência: assados, grelhados, fritos na frigideira, no vapor ou crus. Acrescente um ou dois carboidratos básicos: arroz, quinoa, macarrão, legumes.

Adicione uma verdura opcional: espinafre, couve, folhas de salada. Adicione um molho: pesto, azeite temperado, molho de soja, vinagre. Adicione alguns extras: Tofu ou ovos para dar mais saciedade, ervas para um frescor, nozes e sementes para uma textura crocante.

Como saberei se estou ingerindo proteína suficiente?

As diretrizes recomendam que a maioria dos adultos consuma pelo menos 0,36 gramas de proteína por quilo de peso corporal todos os dias. Para um adulto médio de 90 quilos, isso se traduz em 67 gramas de proteína por dia.

Se você incluir pelo menos uma porção de um alimento rico em proteínas em cada refeição, provavelmente atingirá essa meta, afirma Reed Mangels, professor de nutrição aposentado e coautor do "The dietitian's guide to vegetarian diets" ("O guia do nutricionista para dietas vegetarianas", em tradução livre).

Feijões, lentilhas, nozes, manteigas de nozes, sementes, tofu, ovos e laticínios são todas boas fontes. E lembre-se: os grãos e vegetais também contribuem com pequenas quantidades de proteína.

Mais cor:
Escolher
vegetais
variados é a
melhor forma
de garantir
nutrientes

A quais outros nutrientes devo estar atento?

A maior preocupação é a vitamina B12, segundo Sudha Raj, professora de nutrição da Universidade de Syracuse e que é vegetariana de longa data. As deficiências de B12 podem levar a uma série de problemas nas células sanguíneas e nervosas, o que pode resultar em fadiga, anemia, problemas nervosos e problemas mentais como depressão, perda de memória e confusão.

A vitamina é encontrada somente em alimentos de origem animal e em alguns alimentos fortificados. Se você estiver seguindo uma dieta vegetariana, é uma boa ideia tomar um suplemento de B12, afirma Raj.

Outros nutrientes podem, às vezes, ser insuficientes quando se segue uma dieta baseada em vegetais, incluindo ferro, cálcio, vitamina D, zinco e ácidos graxos como o ômega 3.

Incorporar uma variedade de grupos de alimentos nas refeições ajudará a atender a essas necessidades.