26 Νοεμβρίου 2012

Το 3% των παιδιών από 8 έως 18 ετών έχει επιλέξει χορτοφαγική διατροφή

/ Ε[illegible]



Τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν έχουν αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Τι γίνεται, όμως, όταν επιλέγουν να αποκλείσουν μια ομάδα τροφίμων τελείως από τη διατροφή τους; Έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική το 2010 έδειξε ότι το 3% των παιδιών από 8 έως 18 ετών έχει επιλέξει χορτοφαγική διατροφή.

Αυτός όμως δεν είναι λόγος ανησυχίας, αν το παιδί λαμβάνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται σε επαρκείς ποσότητες από άλλα τρόφιμα, επισημαίνει η διαιτολόγος- διατροφολόγος Ελένη Αβλίχου.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφράγματος, χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, λιγότερα περιστατικά εμφάνισης διαβήτη και καρκίνου του παχέος εντέρου από τους μη χορτοφάγους. Τα θρεπτικά συστατικά που είναι πιθανό να βρίσκονται σε έλλειψη σε μια χορτοφαγική διατροφή είναι οι πρωτεΐνες, ο σίδηρος, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ειδικά η Β12, ο ψευδάργυρος και τα Ω3 λιπαρά οξέα. (περισσότερα…)