

Γιατί και ποιες εξετάσεις πρέπει να κάνουν οι χορτοφάγοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



έχουν επιλέξει να ακολουθούν μια χορτοφαγική διατροφή δεν πρέπει να περιορίζονται μόνο στα λαχανικά.

Σύμφωνα με την Επαγγελματική Ένωση Ιατρών Παίδων και Εφήβων της Γερμανίας (BVKJ), αυτοί που αποκλείουν όλες τις άλλες ομάδες τροφών, διατρέχουν κινδύνους για την υγεία τους.

«Οι έφηβοι που τρέφονται αποκλειστικά χορτοφαγικά πρέπει να επιλέγουν το φαγητό τους με ιδιαίτερη προσοχή», επισημαίνει ο εκπρόσωπος της BVKJ, Ούλριχ Φέγκελερ, και υπογραμμίζει ότι η ημερήσια πρόσληψη σιδήρου σε αυτή την ηλικιακή ομάδα πρέπει να είναι ιδιαίτερα αυξημένη.

Επίσης, θα πρέπει να είναι σίγουροι ότι η διατροφή τους περιλαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης, ψευδαργύρου, ιωδίου και ασβεστίου καθώς επίσης και βιταμίνες D, B2 και B12.

Ο σίδηρος παρέχεται στον οργανισμό από τροφές όπως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα παντζάρια, το κάρδαμο, τα ψάρια, τα αυγά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Ο οργανισμός απορροφά τον σίδηρο καλύτερα όταν στο φαγητό περιέχεται και βιταμίνη C, για παράδειγμα από πράσινες πιπεριές, κουνουπίδια, μπρόκολα και χυμό πορτοκαλιού.

Οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έχουν πρόβλημα πρόσληψης βιταμίνης B12 και ασβεστίου.

Για να ανταποκριθεί η διατροφή στις ανάγκες των εφήβων για τη βιταμίνη B2 πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση προϊόντα γάλακτος, τυρί, δημητριακά ολικής άλεσης,μανιτάρια, όσπρια, μπρόκολο και σπανάκι.

Το ψάρι και το τυρί είναι πολύ καλές πηγές ψευδαργύρου και ιωδίου που περιέχονται στα ψάρια της θάλασσας και στο ιωδιούχο αλάτι.

Ο οργανισμός συνθέτει τη βιταμίνη D όταν το σώμα εκτίθεται στην υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών περιπάτων στην ύπαιθρο.

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα ψάρια και το γάλα.

Μια απλή αιματολογική εξέταση μπορεί να προσδιορίσει τα επίπεδα βιταμίνης D και σιδήρου στον οργανισμό.

«Οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις είναι επιβεβλημένες για τους νεαρούς χορτοφάγους», τόνισε ο Φέγκελερ.

Συμπτώματα έλλειψης σιδήρου είναι η χλωμάδα, η κούραση, η ανορεξία, τ' αδύνατα μαλλιά και νύχια, τα σκασίματα στις γωνίες των χειλιών, τα ξηρά χείλη και η συχνή εμφάνιση λοιμώξεων.

Πηγή: onmed.gr