

Dieta Vegetariana

Tipos de dieta vegetariana

A dieta vegetariana baseia-se em alimentos de origem vegetal, excluindo animais e produtos derivados. No entanto, dentro desta dieta podemos ainda encontrar vários tipos de acordo com o maior ou menor rigor de exclusão de alguns alimentos. Os principais tipos de dieta vegetariana são os seguintes:

- Vegetarianismo puro ou veganismo - não há consumo de produtos animais nem de ovos, leite e queijo.
- Lacto-vegetarianismo - é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido o consumo de leite e seus derivados, como queijo, manteiga e iogurte.
- Ovo-vegetarianismo - é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido comer ovos.
- Ovo-lacto-vegetarianismo - é proibida a ingestão de todas as carnes, mas é permitido o consumo de produtos animais como ovos e leite.
- Pesco-vegetarianismo - este tipo de dieta permite o consumo de marisco e de peixe. Não é considerado por muitas pessoas como uma verdadeira dieta vegetariana.

O mais comum destes quatro tipos é o Ovo-lacto-vegetarianismo.

O veganismo para além de ser seguido por algumas pessoas extremistas é também praticado por vegetarianos não veganos, apenas por períodos curtos como forma de desintoxicação do organismo.

O vegetarianismo ao longo da história

Na Pré-História

O vegetarianismo surgiu há cerca de 5 milhões de anos atrás. O nosso antepassado mais antigo, o *Australopithecus Anamensis*, alimentava-se de frutas, folhas e sementes.

Com o domínio do fogo e o desenvolvimento de armas, o Homo Neanderthalensis, antepassado mais recente (127.000 - 30.000 anos), caçava, em grupos de 10 a 15, animais de grande porte como os mamutes e outros mais pequenos como os veados, dos quais tudo era aproveitado.

Mais tarde, as populações foram criando culturas de vegetais fixas, que começaram a atrair animais, alguns dos quais foram sendo domesticados e outros começaram a ser mortos para consumo. Foi então que o Homem se tornou sedentário e começou a encarar os animais como alimentos.

Nas civilizações antigas

Por volta de 3200 a.C., o vegetarianismo foi adoptado no Egipto por grupos religiosos, que acreditavam que a abstinência de carne facilitava a reencarnação.

Na China e Japão Antigos (século III, AC), o clima e os terrenos eram propícios à prática do vegetarianismo.

Muitos anos mais tarde, com a chegada do Budismo, a proibição da caça e da pesca foi bem recebida pelas populações japonesas.

Na Índia, animais como as vacas e macacos foram adorados ao longo dos anos por simbolizarem a encarnação de divindades. A Índia, ligada ao Budismo e Hinduísmo, religiões que sempre valorizaram o respeito pelos seres vivos, considerava os cereais e os frutos como a forma mais equilibrada de alimentação. A prática do Yoga também implicava o não consumo de carne.

Para os povos celtas e aztecas, intimamente ligados à natureza, a carne era reservada apenas para grandes festas.

Na cultura grega e romana

A ideologia alimentar grega e romana foi fundada sobre os valores do trigo, da vinha e da oliveira.

O matemático e filósofo grego Pitágoras e o filósofo romano Platão advogavam a não crueldade para com os animais. Segundo eles, as vantagens de um regime vegetariano eram imensas e que este regime era a chave para a coexistência pacífica entre humanos e não humanos, focando que o abate de animais para consumo embrutecia a alma das pessoas. Os argumentos de Pitágoras a favor de uma dieta sem carne apresentavam três pontos: veneração religiosa, saúde física e responsabilidade ecológica. Estas razões continuam a ser citadas hoje em dia.

No início do Cristianismo

O Cristianismo primitivo, com raízes na tradição judaica, viu o vegetarianismo como um jejum modificado para purificar o corpo. Aliás, ao longo dos anos, a Igreja Católica proibiu o consumo de carne (excepto peixe) nas sextas-feiras da Quaresma.

Na Idade Média

O mundo medieval considerava que os vegetais e cereais eram comida para os animais. Somente a pobreza compelia as pessoas a substituírem a carne pelos vegetais. A carne era o símbolo de status da classe alta. Quanto mais carne uma pessoa pudesse comer, mais elevada era a sua posição na sociedade.

No Renascimento

No início da era Renascentista, a ideologia vegetariana surgiu como um fenómeno raro. A fome e as doenças imperavam, enquanto as colheitas falhavam e a comida escasseava. A carne era muito pouca e um luxo apenas para os ricos. Foi durante este período que a filosofia clássica (greco-romana) foi redescoberta. O Pitagorismo e o Neo-Platonismo tornaram-se novamente uma grande influência na Europa.

Com a conquista de novos territórios, novos vegetais foram introduzidos na Europa, tais como as batatas, a couve-flor e o milho.

No Iluminismo

Com o Iluminismo do século XVIII, emergiu uma nova perspectiva do lugar do Homem na ordem da criação. Argumentos de que os animais eram criaturas inteligentes e sensíveis começaram a ser ouvidos e objecções morais a serem colocadas, à medida que aumentava o desagrado pelo desrespeito pelos animais. Nas religiões ocidentais houve um ressurgimento da ideia de que, na realidade, o consumo de carne era uma aberração e ia contra a vontade de Deus e contra a natureza da humanidade. Nessa época, os métodos de abate eram extremamente bárbaros. Os porcos eram chicoteados até à morte com cordas cheias de nós para os tornar mais tenros, e os pescoços das galinhas eram golpeados, para depois serem penduradas e deixadas a sangrar até morrer.

No século XIX

A influência do Cristianismo radical, no século XIX, deveu-se à grande difusão do vegetarianismo na Inglaterra e nos Estados Unidos. Os fundamentalistas cristãos vieram de grandes congregações existentes na recente e pobre zona urbana. Estes representantes estavam a sair da Inglaterra e a espalhar-se por outros países europeus, e as comunidades vegetarianas nos Estados Unidos eram formadas maioritariamente por Adventistas do Sétimo Dia. Um notável praticante desta religião era o Dr. John Harvey Kellogg, o inventor dos cereais Kellogg's. Por volta de 1880, os restaurantes vegetarianos eram populares em Londres e ofereciam refeições baratas e nutritivas.

No século XX

No início do século XX, a população britânica encontrava-se ainda num estado de pobreza. A Sociedade Vegetariana, durante a crise de 1926, distribuía alimentos às comunidades mais carenciadas - o vegetarianismo e o humanitarismo estiveram sempre proximamente relacionados. Devido à escassez de alimentos durante a Segunda Guerra Mundial, os britânicos foram encorajados a "Escavar para a Vitória" (Dig For Victory), para cultivarem os seus próprios vegetais e frutas. Nos anos 50 e 60 do século XX, muitas pessoas tomaram consciência do que se passava nas unidades de produção intensiva, introduzidas após a guerra. O vegetarianismo tornou-se muito apelativo quando as influências orientais se espalharam pelo mundo ocidental.

Durante as décadas de 80 e 90, o vegetarianismo ganhou um maior ímpeto, quando o desastrosos impacto que a população humana estava a causar no planeta se tornou mais evidente. Os assuntos ambientais dominaram os noticiários e estiveram durante muito tempo em primeiro plano na política. O vegetarianismo foi encarado como parte do processo para a conservação dos recursos.

Actualmente

Mais recentemente, assuntos como as importações de gado foram motivo de oposição ao consumo de carne por parte de muitas pessoas, por todo o Reino Unido. Preocupações em relação à saúde surgiram quando as pessoas se aperceberam de que os animais para consumo estavam infectados com doenças como a "doença das vacas loucas" (BSE) e salmonelas.

Desde os anos 80 do século XX, a consciência popular tem-se focado cada vez mais num regime de vida saudável. O vegetarianismo passou então a ser associado à saúde e dados cada vez mais concretos apontaram a carne como causa de inúmeras doenças. Além disso, o não consumo de carne e outros produtos animais foi associado à não-violência e ao respeito pelos animais.

Desde então organizações de defesa animal e promoção do vegetarianismo/veganismo começaram a ganhar cada vez mais força e a desenvolver acções mundiais.

Com a população global a crescer de forma exaustiva e os recursos a decrescerem de forma assustadora, o vegetarianismo/veganismo é considerado por muitos como a solução para todos os problemas da humanidade e irá influenciar grandemente as futuras gerações.

Algumas das razões que levam a iniciar uma [Dieta Vegetariana](#)

- Razões de Saúde: (estabelecer um colesterol razoável, evitar cancros, diminuir o risco de doenças cardiovasculares....)
- Razões de Ética: os vegetarianos não acham justo um animal perder a vida só para alimentar uma pessoa. E também não gostam da forma como a agro-pecuária trata os animais de forma tão bruta....
- Razões Económicas: a base da Dieta Vegetariana consiste em alimentos como os legumes, os frutos e grãos, mais baratos que a carne e o peixe.

Alguns cuidados ao seguir uma dieta vegetariana

Entretanto, é importante que os vegetarianos estejam atentos à sua ingestão de proteínas, vitamina B12 e outros nutrientes. Como qualquer dieta, as que eliminam produtos animais precisam de ser balanceadas e incluir uma boa variedade de alimentos.

Há o risco de deficiência de vitamina B12 como resultado de dieta vegetariana estrita. Enquanto quase todos os alimentos animais contêm boas quantidades de B12, os vegetais não são fonte desta vitamina. Porém, há uma gama de alimentos com adição de vitaminas, incluindo cereais matinais, leite de soja e outros. A vitamina B12 é armazenada no corpo por vários meses, então os sintomas de deficiência desta vitamina, que podem ser severos, não aparecem imediatamente após entrar numa dieta vegetariana estrita.

Alguns nutrientes importantes (aminoácidos, gorduras, vitaminas A, D, K e E) estão presentes em boas quantidades nas carnes, porém uma dieta vegetariana pode ser elaborada de modo a contê-los também. A American Dietetic Association afirma que: "fontes de proteína vegetal podem fornecer sozinhas as quantidades adequadas de aminoácidos se a uma boa variedade de alimentos vegetais for consumida e as necessidades de energia forem atendidas".

Crenças acerca dos vegetarianos

A maioria das pessoas têm a ideia que um vegetariano só come saladas, pelo facto de não comer carnes de animais mortos. Acontece que um vegetariano, só de vez em quando é que come saladas e, normalmente, é um gourmet sofisticado e exigente que além de pretender ter uma boa higiene

alimentar e saúde, também quer ter prazer naquilo que come, como qualquer ser humano. Portanto, não ofereça somente salada aos seus amigos vegetarianos, os quais talvez até aceitem por uma questão de educação, mas ficarão cheios de pena da sua ignorância.

A maioria das pessoas pensa que um vegetariano tem carência de proteínas por não comer carnes. Acontece que hoje em dia come-se proteínas em excesso e ao deixar-se de comer carnes, reduz-se o seu consumo excessivo, sem se ficar carente. As proteínas necessárias são obtidas através da ingestão de um conjunto variado de alimentos, como feijões, lentilhas, ervilhas, pão, arroz, legumes, entre outros. Por isso, um vegetariano não come soja, a não ser que esta esteja na composição de um prato.

Vegetarianos Célebres

- Leonardo da Vinci - pintor e inventor renascentista
- Thomas Edison - inventor.
- Albert Einstein (no final da vida) - físico, autor da teoria da relatividade.
- Isaac Newton - físico
- Drew Barrymore - atriz
- Brad Pitt - actor
- Napoleão Bonaparte

Veganos conhecidos encontram-se principalmente no mundo da música, como, por exemplo, o cantor Prince.

Referências bibliográficas:

<http://www.copacabanarunners.net/dieta-vegetariana.html>

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=300

http://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_vegetarianos

http://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_veganos

<http://expressoemprego.clix.pt/scripts/indexpage.asp?headingID=4288>

<http://www.lpda.pt/vegetarianismo/faq.htm>