

## Συχνες ερωτήσεις

Από που θα προσλαμβάνω πρωτεΐνη μετά την διακοπή του κρέατος;



Πηγές πρωτεΐνης για τους χορτοφάγους είναι οι ξηροί καρποί, το φυστικοβούτυρο, τα όσπρια και τα προϊόντα σόγιας. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά είναι επίσης πηγές πρωτεΐνης.

Από που θα προσλαμβάνω σίδηρο;

Πηγές σιδήρου για τους χορτοφάγους είναι τα εμπλουτισμένα με σίδηρο δημητριακά πρωινού, το σπανάκι, οι φακές, το ψωμί ολικής αλέσεως, τα μπιζέλια και μερικά αποξηραμένα φρούτα όπως τα βερίκοκα, τα δαμάσκηνα και οι σταφίδες.

Αν δεν πίνω γάλα, πως θα καλύψω τις ανάγκες μου σε ασβέστιο;

Καλές πηγές ασβεστίου για τους χορτοφάγους είναι τα εμπλουτισμένα με ασβέστιο δημητριακά πρωινού, προϊόντα σόγιας (τοφού, αναψυκτικά σόγιας), χυμός πορτοκαλιού εμπλουτισμένος με ασβέστιο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.



# Οφέλη χορτοφαγίας



## Για τα ζώα

Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποστηρίζουν πως είναι λάθος τα ζώα να υποφέρουν και να θανατώνονται μόνο και μόνο για να μετατραπούν σε τροφή. Τα ζώα στα εικοτροφεία μεγαλώνουν βαναυσα και στιβαγμένα το ένα δίπλα στο άλλο, δίπλα στα δικά τους απόβλητα, χωρίς καλή ποιότητας τροφή. Επιπλέον πολλές φορές εμβολιάζονται με ορμόνες που αργότερα, μέσω της τροφικής αλυσίδας θα περάσουν και στους καταναλωτές.

## Για την δική μας υγεία

Οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερο ποσοστό διάφορων χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, ο διαβήτης, οι παθήσεις του πεπτικού, η άνοια, τα αυτοάνοσα νοσήματα και διάφοροι τύποι καρκίνων.



# Τι είναι η χορτοφαγία;

Η χορτοφαγία αποτελεί όχι μόνο διατροφική συμπεριφορά αλλά και μια στάση ζωής για πολλούς.

Τι είναι;

Βασικό χαρακτηριστικό της, η μη κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και των υποπροϊόντων τους.

Στις πιο αυστηρές μορφές της αποκλείονται τα θαλασσινά, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και το μέλι.

