



Diez razones de salud para ser vegetariano



|

En los años 70, se llevaron a cabo numerosas investigaciones que demostraron que las dietas de bajo contenido graso, previenen las enfermedades cardiacas. La dieta vegetariana posee estas características, pudiendo además, revertir dichos males.



||

Las grasas vegetales poli-saturadas tienden a disminuir la presión arterial, mientras que las grasas animales la elevan.





Es una buena medida para prevenir el cáncer por la cantidad de fibras presentes en la alimentación vegetariana; al facilitar la expulsión de los residuos alimenticios, se eliminan las toxinas, previniendo así el cáncer del colon



También hay muchos vegetales como el brócoli, coles de Bruselas, la coliflor, el ajo y otros, que contienen alimentos anticancerígenos.



IV

La pasta sin carne contiene gran cantidad de carbohidratos y es el alimento preferido de los corredores porque produce una energía lenta y sostenida sin exceso de grasa o de calorías.





Mientras más frutas, vegetales y cereales coma, mayor cantidad de nutrientes tendrá su organismo.

Una dieta vegetariana variada y debidamente equilibrada, aporta los niveles necesarios en nutrientes que su organismo necesita.



VI

La dieta basada principalmente en cereales, vegetales y frutas, ayuda también a controlar la diabetes.



Los asiáticos y polinesios llevan una dieta similar y los casos de diabetes entre esta población son raros; pero cuando adoptan el modo de alimentación Occidental, los casos de diabetes se vuelven mas numerosos con las complicaciones frecuentes, como la arteriosclerosis.



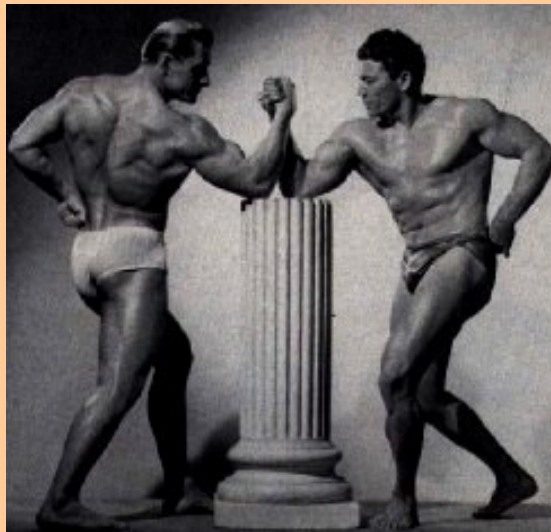
VII

Los platos basados en vegetales son mas económicos, en cuanto a los costos de la frutas, piense que se está ahorrando en cuidados médicos.



VIII

Las pastas y cereales son buena fuente de energía, recomendada sobre todo por los atletas y los fisioculturistas, para construir músculos y aumentar la resistencia.



Contra lo que generalmente se cree, la dieta vegetariana no es pobre en proteínas.

IX

Aumentará sus conocimientos en nutrición al tomar interés en cambiar sus hábitos alimentarios y recurrir a la literatura existente sobre vegetarianismo.



X

Es una alimentación completa porque todos los nutrientes que el organismo necesita se encuentran en el reino vegetal; las vitaminas, los aminoácidos y los minerales están presentes en los vegetales.



La sola alimentación no es suficiente...

Tan importante como una adecuada alimentación, es el equilibrio emocional que debemos mantener para permanecer saludable. Algo difícil de lograr en esta época convulsionada, pero es necesario recurrir a los recursos que tengamos a mano para conseguirlo. Debemos empezar por revisar nuestra actitud frente a la vida y evitar el hábito de la prisa, propio de las grandes ciudades, que solo consiguen alterarnos los nervios, producirnos ansiedad, angustia y estrés, desmejorando nuestra calidad de vida con repercusiones negativas para nuestro organismo



Recopilado, ilustrado y editado por www.cuarentones.org.