

Edição 01 - Abril 2022

VEGETÊ

Confira os benefícios da dieta vegetariana.

Conheça a história do movimento sem carnes.

Estilo de vida: A visão de especialistas e adeptos.

Dicas de produtos para você se apaixonar.

S.AÚDE

Uma maneira de viver a vida mais leve.





TABELA DE *Conteúdo.*

①	Introdução.	02
②	Definição.	03
③	História.	04
④	Benefícios.	06
⑤	Entrevista.	07
⑥	Produtos.	10
⑦	Artigo.	11
⑧	Depoimentos.	12
⑨	Sobre Nós.	14



Introdução

Quando o assunto é vegetarianismo, surgem uma série de questionamentos e estereótipos associados a ele.

Por meio desta produção, nosso intuito é desmistificar questões acerca deste estilo de vida, desde a dieta até suas origens, e mostrar que o vegetarianismo é mais do que um regime alimentar que exclui alimentos de origem animal, mas que é uma prática que representa qualidade de vida, saúde, benefícios para o meio ambiente e muito mais.

Nas próximas páginas, caro leitor, esperamos que você mergulhe em uma nova perspectiva sobre o Movimento Vegetariano e possa, através do conhecimento, transformar o mundo a partir de você. **Boa leitura!**

Definição

Para o início da nossa e-zine, nada melhor do que explicar o que é o vegetarianismo, seus tipos e como se diferencia do veganismo.

O vegetarianismo é a prática de não se alimentar de nenhum alimento de origem animal. Dessa forma, o vegetarianismo se restringe a uma mudança somente alimentar. Abaixo há um quadro esquematizando as diferenças entre vegetarianismo, seus tipos e o veganismo.

Apesar do termo “vegetariano” significar alguém que não come nenhum alimento de origem animal, o termo é mais comumente empregado como sinônimo de ovolactovegetariano, ou seja, é mais comum presenciar a palavra “vegetariano” sendo relacionada à alguém que consome ovos e laticínio.



grupos de vegetarianos

	OVOLACTOVEGETARIANOS	LACTOVEGETARIANOS	VEGETARIANOS ESTRITOS	VEGANOS
NÃO CONSOMEM CARNE (NEM PEIXE, FRANGO E FRUTOS DO MAR)	●	●	●	●
NÃO CONSOMEM OVOS (NEM PRODUTOS COM OVOS E DERIVADOS)		●	●	●
NÃO CONSOMEM LEITE (NEM DERIVADOS COMO QUEIJO, IOGURTE E OUTROS LATICÍNIOS)			●	●
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL NA ALIMENTAÇÃO (NEM LATICÍNIOS E OVOS)			●	●
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL (NEM LATICÍNIOS, OVOS, MEL, LÁ, COURO TAMBÉM PRODUTOS TESTADOS EM ANIMAIS)				●



A História.

Embora o vegetarianismo seja popular nos dias atuais, sua origem não é de hoje e já há milhares de anos de sua existência. Com início no século VI A.C (Antes de Cristo), os seguidores dos mistérios órficos já haviam proibido o sacrifício de animais para ingestão de carnes e derivados devido a fins religiosos da época.

Dentre os principais representantes do movimento naquele momento se destacou Pitágoras, influenciando principalmente o ocidente do mundo e diversos pensadores como Platão, Apolo e Xenócrates.



Nesse momento histórico, o budismo e o hinduísmo eram fortes religiões da época e desde os seus princípios defendiam o não consumo de carne como ato de respeito aos animais e purificação do sujeito religioso.

Vale lembrar que naquela época os alimentos predominantes disponíveis eram sobretudo plantas no geral, o que favorecia a adoção desse regime alimentar.

Com a evolução humana, desde a pré-história até os dias atuais, técnicas de caça foram se desenvolvendo juntamente com instrumentos que facilitam o trabalho, tecnologia em geral. Iniciou-se com lanças e arco e flechas até evoluir e chegar às tecnologias que temos hoje para prática de pecuária, como armas brancas e cercados para criação.

Embora tenha sido muito bem visto pelos antigos pré históricos, o movimento vegetariano, antes do século XXI, sofria preconceito em relação a falsas ideologias sobre seu poder nutricional. Uma alimentação sem carne gerava muitas dúvidas que se propagavam em mitos para a época.

A partir da evolução da ciência, foram se desmistificando várias falsas afirmações sobre esse regime alimentar. Depois de diversos experimentos que comprovaram o quão benéfico esse estilo de vida pode ser, uma onda crescente de vegetarianos voltou a aparecer, refletindo na popularidade presente nos dias de hoje.



Benefícios de uma dieta vegetarianana



A alimentação, em geral, é rica em vitaminas e nutrientes provindas dos principais legumes, verduras, grãos e cereais.



Menor concentração de lipídeos (gordura) nos alimentos, além de que as castanhas em geral portam gorduras boas ao colesterol.



Menores chances de doenças cardiovasculares, visto que uma dieta vegetarianana auxilia no controle do colesterol, prevenindo o entupimento de vasos sanguíneos.



Colabora mais no combate do efeito estufa do que parar de utilizar automóveis. Atualmente, os gados utilizados na pecuária são os principais responsáveis pela emissão de gás metano à atmosfera. Deixando de consumir, conseqüentemente diminui a demanda de procriação.



E, por último, mas não menos importante, um argumento a favor da ética: Um movimento de resistência à violência e sacrifício de animais.

SOBRE O ENTREVISTADO

*Matheus
Tavares*

Matheus é graduado em Nutricionismo pelo Centro Universitário São Camilo e topou responder algumas perguntas muito comuns a respeito da dieta vegetariana.



P: Quais são os principais benefícios da dieta vegetariana?

R: Dietas vegetarianas são baseadas em cereais, leguminosas, oleogênicas, frutas, verduras e legumes o que acarreta em menores índices de obesidade, colesterol plasmático, melhora do funcionamento intestinal e diminuição do risco de disbiose comparadas a um estilo de vida não-vegetariano.

P: Quais são os principais alimentos sugeridos para a reposição de proteínas de origem animal?

R: Ovos, derivados do leite (queijos), soja e leguminosas (ervilha, edamame, grão de bico e lentilha).

P: Em que proporção está ocorrendo o aumento de pacientes que chegam ao consultório com interesse em ingressar no vegetarianismo?

R: É notável o aumento de pacientes interessados de em dietas vegetarianas ou a introdução ao estilo de vida, começando por tirar alimentos de origem animal em alguns dias da semana, mas ainda é uma proporção baixa em relação a pacientes não-veganos (em média 8%). A procura por esse estilo de vida também é influenciada por diferentes culturas ao redor do Brasil e questões socioeconômicas.

P: Há uma idade recomendada para seguir a dieta vegetariana?

R: Não existe uma idade recomendada para iniciar uma dieta vegetariana, porém em crianças e adolescentes requer um cuidado ainda maior para não prejudicar o crescimento.

Uma dieta vegetariana mal planejada pode atrapalhar esse processo, sendo necessário o auxílio de um nutricionista para avaliar possíveis deficiências de vitamina B12, EPA e DHA, ferro, zinco e outros macro e micronutrientes necessários para um bom desenvolvimento.

P: Quais são os melhores suplementos para complementar a dieta vegetariana?

R: Vitamina B12, multivitaminicos e ferro quelado.



Produtos que substituem.

1



FEIJÃO

O feijão é um alimento rico em carboidratos complexos e destaca-se por conter vitaminas, minerais e antioxidantes em abundância. Além disso, a quantidade de proteínas presentes no alimento assemelham-se à carne. No que tange à saúde, devido às suas fibras solúveis, o feijão também ajuda a controlar os níveis de triglicérides e colesterol.

2



SOJA

Bem conhecida como alternativa para pratos vegetarianos, a soja é um excelente alimento, pois é fonte de proteína magra. Dentre os seus benefícios para a saúde, destaca-se a redução do mau colesterol. Além disso, o legume é uma grande fonte de fibra e é rico em ácido fólico, magnésio, zinco, vitamina K e cálcio.

3



JACA

Fruta trazida da Índia ao Brasil pelos portugueses durante a colonização, é um excelente aliado à adesão da dieta vegetariana. Sua textura assemelha-se à carne, principalmente ao frango desfiado, servindo como alternativa para receitas como a tradicional coxinha de frango. Ademais, a jaca mostra-se um alimento vantajoso para consumo em outros aspectos: é ótima para a melhora da saúde óssea, capilar, da acuidade visual e do sistema respiratório. Quando ingerida em porções corretas, é uma grande aliada do emagrecimento.

4



COGUMELOS

Além de serem uma ótima alternativa para a execução de receitas como estrogonofe, o consumo deste alimento destaca-se por melhorar o funcionamento do intestino e melhorar a saúde do coração, principalmente para diabéticos.

Cuidado! Antes de consumir o produto, verifique sua procedência para evitar possíveis intoxicações alimentares.



Antigo

GO VEGAN

Nos últimos anos, o vegetarianismo tem ganhado cada vez mais público e mais atenção, a partir disso, o mercado se apropriou dessa tendência e surgiram vários produtos de “carnes vegetais”. Embora pareça que o surgimento desses produtos ajude o movimento a adquirir adeptos, a maioria desses produtos foram produzidos por empresas que se beneficiam da exploração animal, além disso, os produtos não são acessíveis quando comparados com uma alimentação baseada no hortifrutí. Dessa forma, relacionam uma imagem individual e elitista ao movimento.

Apesar de que atualmente o veganismo é tratado, na imprensa tradicional, como uma escolha puramente individual, o veganismo tem, essencialmente, uma postura de combate às ações da sociedade contra a vida e saúde dos animais. Ou seja, o veganismo não busca mudanças apenas nas ações individuais daqueles que se aderem ao movimento. Este caráter individualista atribuído ao veganismo acaba por despolitizar-lo e descaracterizá-lo.

DEPOIMENTO



Lidiane
Gomes

30 Anos.

Líder de Projetos de
Tecnologia.

4 anos sendo
vegetariana.

“ Me tornei vegetariana em Fevereiro de 2018, após acompanhar uma notícia de um transporte de carga viva saindo de Santos para a Turquia. Já havia me questionado sobre a indústria da carne, mas nunca tive coragem de acompanhar nada a respeito. O principal fator envolvido na minha decisão foi a questão espiritual, pois não fazia sentido para mim, nutrir o meu corpo a partir do sofrimento de outro ser.

Entender sobre os problemas ambientais e a falta de compaixão pelos animais envolvidos nesta indústria foram coisas que começaram a fazer parte da minha vida. Mas a principal mudança com certeza foi na minha saúde: uma dieta vegetariana faz com que eu esteja atenta ao que estou ingerindo e compreenda o meu corpo, avaliando as suas reais necessidades. Eu não tinha essa atenção e convivía com diversos problemas de quedas de pressão, imunidade baixa, enxaqueca frequente e gastrite.

A parte mais desafiadora com certeza é em relação aos familiares e amigos, pois existe uma memória afetiva muito forte em torno da carne, e criar novas memórias é um desafio. Minha família teve e tem parte muito importante em respeitar e apoiar minha decisão. E é muito interessante observar a redução da ingestão de carnes por parte deles, e a entrada de novos vegetais no dia a dia.

”

DEPOIMENTO



Murvillo
Castro

32 Anos.

Líder de Projetos de
Tecnologia.

13 anos sendo
vegetariano.

P: Desde quando você faz parte do movimento vegetariano?

R: Desde 2009

P: Qual foi a principal mudança que ocorreu em sua vida a partir do momento que tornou-se adepto ao vegetarianismo?

R: "As pessoas passaram a se preocupar mais comigo, principalmente com meu ferro e minhas proteínas. Hahaha Brincadeiras a parte minha alimentação passou a ser melhor bem como a minha saúde, bem como tenho a consciência mais tranquila sabendo que estou fazendo algo real e moralmente correto pelo meio ambiente."

P: Como seus familiares e amigos lidaram com seu novo estilo de vida?

R: "Meus pais ficaram um pouco preocupados com a questão da alimentação e como isso afetaria minha saúde, bem como acreditavam que seria uma "modinha" passageira. Já meus amigos brincavam com a ocasião e sempre que possível questionavam o o que, por que, como, o que significava muito mais curiosidade sobre o vegetarianismo do que desprezo."

VEGETÊ

Autores:

Amanda Alves | 800283, Fabianna Akari | 804256, Gabriela Ishida | 801307,
Lucas Sala | 802156 e Pedro Binhardi | 800955

*Como conseguimos
nossas informações*

<https://www.purepeople.com.br/noticia/carne-de-jaca-alimento-vegano-emagrece-e-melhora-rendimento-em-esportes>

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/8-otimos-alimentos-para-quem-segue-uma-dieta-vegetariana/>

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vista-se.com.br%2Ftipos-de-vegetarianos-entenda-as-principais-diferencas-entre-os-grupos-de-vegetarianos%2F&psig=AOvVaw338d_mXvk0RnuGr4hpcCjI&ust=1650749346277000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhqxqFwoTCIDonJXPqPcCFQAAAAAdAAAAABAJ

<https://www.solinca.pt/historia-do-vegetarianismo/>

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23940>

<https://veganismo.org.br/veganismo/donald-watson/>

<https://www.vegansociety.com>

Ilustrações: <https://www.canva.com/>