

## 24 - Dieta vegjetariane dhe diabetikët

Dieta vegjetariane bazohet në ushqime me bazë bimore dhe nuk përfshin ose përfshin pjesërisht produkte me bazë shtazore. Modeli më i përhapur është ai qumësht-vezë-vegjetarian që përfshin ushqime me prejardhje shtazore (qumështin, derivatet e qumështit dhe vezët) dhe përjashton ushqimet që vijnë nga sakrifikimi i drejtpërdrejtë i kafshëve (mishin dhe peshkun).

### Dieta vegjetariane: disa këshilla



Zëvendësoni drithërat e përpunuara me ato integrale ose të plota pasi janë më të pasura në fibra, vitamina dhe kripëra minerale. Përdorni një racion në tre vaktet kryesore.



Konsumoni një racion perimesh së paku katër herë në javë. Ato janë burim i pasur i proteinave bimore, fibrave, kripërave minerale dhe i karbohidrateve komplekse.



Konsumoni çdo ditë një racion frutash të thata dhe farash. Ato janë të pasura me proteina, fibra, vitamina dhe kripëra minerale. Arrat dhe farat e linit janë burim i shkëlqyer i yndyrnave omega-3.



Konsumoni dy racione frutash të freskëta çdo ditë, në varësi të stinës dhe llojit. Janë burim i pasur i karbohidrateve të thjeshta, fibrave, vitaminave dhe i kripërave minerale. Preferoni frutat kundrejt lëngjeve të frutave, smoothie-ve apo ekstrakteve të tyre, të cilat mund të rrisin shpejt vlerat e glicemisë.



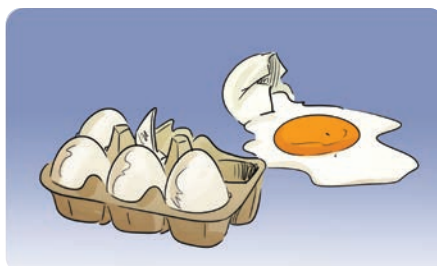
Mundohuni të përfshini një racion të bollshëm perimesh në çdo vakt. Janë të pasura në fibra, të ngopin shpejt, ngadalësojnë përthithjen e sheqernave dhe yndyrave në gjak dhe rregullojnë funksionin e zorrës.



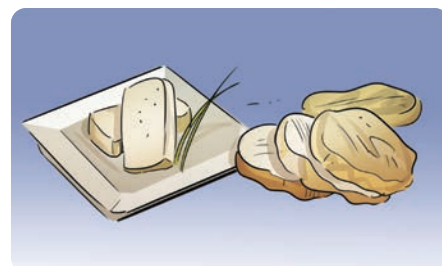
Bëni kujdes me yndyrat: preferoni vajin e papërpunuar të ullirit. Shmangni produktet e pjekura dhe të paketuara të pasura me yndyra bimore të hidrogjenuara që janë të dëmshme për shëndetin.



Konsumoni një ose dy racione qumështi apo kosi në ditë. Janë burim i shkëlqyer kalciumi. Reduktoni konsumin e djathit dhe preferoni djathërat e freskëta e të stazhionuara (më të pasur në yndyra dhe kolesterol).



Konsumoni dy deri në katër vezë në javë, maksimumi dy vezë në rastin e hiperkolesterolemisë. Ato përbëhen nga yndyra (të ngopura dhe të pangopura) dhe proteina ku këto të fundit janë më shumë të pranishme në të bardhat e vezëve.



Ushqimet kryesore me origjinë bimore që janë burim proteinash janë bishtajoret, mes të tjerash soja dhe derivatet e saj (tofu, qumështi i sojës), frutat e thata dhe seitani i cili prodhohet nga gluteni.