Переход на вегетарианское питание

Если в ваш обычный режим питания часто входили продукты животного происхождения и вы готовы перейти на вегетарианские альтернативы, приведенные ниже рекомендации могут помочь облегчить переход.

Есть много разных способов спланировать здоровое растительное питание. Самое главное правило - включать в разные приемы пищи разнообразные цельнозерновые изделия, бобовые, овощи и фрукты, орехи и семечки. Вегетарианцы также могут включить в свой рацион яйца и нежирные молочные изделия.

В вегетарианское питание входят знакомые пищевые продукты, такие как хлопья, суп из фасоли, картофель, бутерброды с арахисовым маслом, спагетти, а также менее привычные, такие как булгур, текстурированный растительный белок, полученный из сои и соевое молоко.

Продукты, облегчающие переход

Некоторая пища, приготовленная из соевых бобов, пшеничного белка и других веганских источников, могут облегчить переход, поскольку в рационе они имитируют мясо и молочные изделия. Аналоги мяса изготавливаются так, чтобы они выглядели и по вкусу напоминали разные виды мяса. Некоторые имитируют сосиски, хот-доги, гамбургеры и куриные котлеты. Соевое молоко, йогурт и сыр доступны для людей, которые не употребляют молоко или хотят внести разнообразие в свой рацион. Из тофу можно сделать пюре и приправить, чтобы сделать начинку для лазаньи или фаршированных ракушек. Текстурированный растительный белок имеет внешний вид и текстуру говяжьего фарша и может быть использован для приготовления соуса для спагетти или тако.

Постепенный подход - самый простой

Некоторые люди сразу решают сменить привычное питание. Другие предпочитают более постепенный подход. Это обеспечивает комфортный переход и дает время для поиска новых способов удовлетворения потребностей в питательных веществах. Цель состоит в том, чтобы внести изменения, с которыми вы можете жить и которые являются питательными.

Предлагаем план легкого переход на веганское питание

 Оцените свой текущий рацион

Сделайте меню, которое вы чаще едите. Определите продукты и приемы пищи, которые являются вегетарианскими, и постройте их как основу. Планируйте есть растительную пищу несколько раз в неделю.

Добавьте больше вегетарианских блюд, пересмотрев любимые рецепты, основанные на мясе

Например, мясной соус можно приготовить из фасоли, текстурированного растительного белка или тофу вместо говяжьего фарша. Говядину в соусе для спагетти можно заменить тофу или тушеными овощами.

Расширяйте свои возможности, находя новые рецепты и пробуя разные съестные припасы из магазина

Многие блюда можно приготовить без рецепта или без особых затрат времени на кухне. Попробуйте рисовые смеси с приправами, спагетти с соусом из банки, буррито с консервированной жареной фасолью, запеченную фасоль с рисом. Попробуйте различные марки вегетарианских бургеров и постных хот-догов.

Составьте список вегетарианских блюд, которые вы можете есть вне дома

Испытайте блюда в кафе, ресторанах, на вынос и в магазинах. Ищите супы из овощей, салат из макарон, овощную пиццу и печеный картофель. Китайские, тайские, индийские и ближневосточные рестораны предлагают множество вегетарианских блюд. В магазине можно выбрать замороженные растительные блюда, которое можно приготовить в микроволновой печи.

Исключите мясо

Попробуйте некоторые аналоги мяса, которые выглядят и на вкус похожи на бекон или колбасу, чтобы облегчить переход.

Еще раз проанализируйте свое меню

Наполните ваше питание разнообразными зерновыми, бобовыми и соевые припасами. Стремитесь употреблять как можно больше овощей и фруктов.

Цельное зерно с небольшой обработкой старайтесь есть несколько раза в день.

Если вы не едите молочную пищу

Кальций содержится во многих растениях. Если вы решите исключить употребление молока, рекомендуется сначала определить другое продовольствие, содержащие кальций, и начать включать их в свой рацион. Есть хорошие варианты замены: обогащенное кальцием соевое молоко, злаки, апельсиновый сок, тофу, темпе, текстурированный растительный белок, листовые зеленые овощи, брокколи, пекинская капуста, запеченные бобы, миндальное масло, инжир и тахини.

Если вы не едите яйца

Различные продукты могут заменить яйца в рецепте, в зависимости от блюда. Яблочное пюре, пюре из бананов, пюре из чернослива, соевое молоко, йогурт, сок или вода могут заменить влагу, которую яйца обеспечивают в выпечке, но не обязательно их связующие свойства. Заменитель яичного порошка это преимущественно картофельный крахмал применяют в кексах и другой выпечке. Овсяные хлопья, пюре из бобов, тофу или молотое льняное семя хорошо работают в качестве связующих веществ в овощных котлетах. Адаптация рецептов к версиям без яиц требует некоторых экспериментов. В различных поваренных книгах представлены рецепты, разработанные без использования яиц.

Несколько советов по внесению разнообразия в вегетарианские блюда

Будьте изобретательны в планировании еды, готовя разные гарниры, закуски и десерты.

Увеличьте потребление бобовых и овощей. Поставьте перед собой цель есть один овощ каждый день на обед и два на ужин.

Пробуйте новую пищу. Поэкспериментируйте с различными злаками, такими как кускус, булгур, ячмень и зерна пшеницы. Попробуйте фрукты и овощи, которые популярны в разных странах мира, такие как китайская капуста и морские водоросли.

Обосновывайте свой рацион на растительной пище. Употребление слишком большого количества молока, сыра и йогурта может повысить содержание жира в рационе и вытеснить продукты, богатые клетчаткой. После того как вы прошли начальную фазу и перешли на вегетарианство, употребляйте молоко в умеренных количествах.

Пока калорий достаточно, а питание разнообразно, вегетарианцы легко удовлетворяют потребность в белке. Зерновые, бобовые, овощи и орехи содержат белок. Нет необходимости есть пищевые продукты с высоким содержанием белка, такие как сыр, соя, бобы или аналоги мяса при каждом приеме пищи. Вегетарианцам не нужно есть специальные комбинированную пищу для получения необходимого количества белке.

Помните о жире. Даже вегетарианцы могут набрать лишний вес, если они едят большое количество орехов, масел, полуфабрикатов, сладостей.