

Перейти на полностью растительную диету может быть тяжело. Поэтому рекомендуется начать с постепенного добавления в рацион фруктов, овощей или цельных продуктов. Например, если вы любите овсянку на завтрак, то добавьте к ней дополнительную порцию фруктов.

Одно из самых больших заблуждений людей при переходе на растительную диету заключается в том, что они не будут получать достаточно белка. Но на самом деле это вещество содержится в чечевице, бобовых, орехах, семенах, тофу.

Также посмотрите, что у вас лежит на тарелке. Половину на ней должны составлять овощи, четверть — белки, ещё четверть — углеводы. Постарайтесь первое время дополнять некоторые животные белки растительным.

Важно в день потреблять пять порций овощей и фруктов. Помочь в этом может покупка сезонных продуктов.

Чечевица тоже является отличным источником белка. Кроме того, из неё вы получите клетчатку, пребиотики.

Рацион, полностью состоящий из цельных растительных продуктов, может подойти не всем. Однако научно доказано, что включение в диету фруктов и овощей благотворно влияет на здоровье человека.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.