



A cada dia mais e mais pessoas estão se tornando totalmente vegetarianas ou parcialmente vegetarianas por motivos que vão desde problemas de saúde a questões éticas ou simplesmente por querer consumir mais vegetais.

A dieta vegetariana é reconhecidamente saudável por ser tipicamente baixa em gorduras saturadas, prejudiciais à saúde, e fornecer níveis muito elevados em antioxidantes, fitoquímicos, carotenoides, folatos e fibras.

As pessoas que aderem à dieta vegetariana têm menor risco de obesidade, doenças cardiovasculares, AVC, hipertensão arterial, diabetes, alguns tipos de câncer, doenças renais e cálculos biliares. As dietas a base de vegetais são naturalmente saudáveis para o coração. Abstendo-se de proteínas de origem animal, os níveis de colesterol no sangue são mantidos baixos, pois os produtos animais são suas únicas fontes. A perda natural de cálcio também é controlada, pois é atribuída a dietas com alto consumo de proteínas animais.



[Clique aqui](#) para saber mais sobre a dieta vegetariana.