

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

SABOR E SAÚDE

Em clima do Dia Mundial Sem Carne, celebrado ontem, confira restaurantes que oferecem opções vegetarianas para todos os gostos

Isabela Berrogain

Um dia ser comer carne — é o que propõe o Dia Mundial sem Carne, celebrado ontem. A data, comemorada, anualmente, em 20 de março, surgiu na década de 1980, nos Estados Unidos, e busca trazer luz ao debate do sofrimento animal e dos prejuízos ambientais e sociais da indústria, além da importância da adoção de hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Segundo a nutricionista Leya Mangabeira, a redução do consumo de carne gera uma melhora da saúde cardiovascular e a redução do risco de doenças crônicas. Outro benefício é o aumento do consumo de fibras, que ajudam na digestão, controlam o colesterol e a glicemia, e promovem a sensação de saciedade.

Leya, no entanto, alerta a importância de um acompanhamento nutricional aos que desejam aderir a

uma dieta com restrição de carne, para evitar deficiências nutricionais e preservar a saúde muscular. “É fundamental garantir uma ingestão adequada de

proteínas de alta qualidade, combinando fontes vegetais como leguminosas, cogumelos, whey protein, oleaginosas e cereais integrais”, afirma.

Do ponto de vista ambiental, uma dieta sem carne contribui para a redução da emissão de gases de efeito estufa, desmatamento e uso excessivo de

No bufê do Amor à Natureza, encontram-se opções como almôndega e quibe vegetarianos

