

<p><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;"> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">M?s?dis... vegetaras?</p> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">Yra si?lomos vegetari◆kos ar vegani◆kos (be gyvulini? baltym?) dietos ◆unims ar kat?ms. ◆ios dietos yra turtingos gr?d?, dar◆ovi?, vaisi? ir soj? var◆k?s (tofu). Deja, tokios dietos yra rekomenduojamos ◆mon?ms. Parinkdami jas ◆unims arba kat?ms, rizikuojate j? sveikata.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">Kod?l? Visa?d◆i? ir m?s?d◆i? anatomija skiriasi (dant? forma, ◆andikaulio jud?jimas etc), j? vir◆kinamasis traktas skirtingo ilgio ir jie neturi vienod? galimybi? vir◆kinti angliavandenius. ◆mogaus organizmui yra reikalingos 9 aminor?g◆tys. M?s?d◆iui reikia vidutini◆kai 10, o i◆ ties? ◆- 11 aminor?g◆?i?, kuri? kiekis ir proporcijos yra skirtingos negu reikaling? ◆mogui.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">Taurinas ir L-karnitinas, kurie yra tik m?soje, labai svarb?s ◆un? bei ka?i? ◆irdies darbui palaikyti. Ka?i? dietologai da◆nai akcentuoja ◆i? med◆iag? b?tin?, o ◆tai apie b?tinum? ◆unims ◆ pamir◆tama. Mokslinink? yra ?rodyta, jog taurinas ir L-karnitinas yra ypatingai reikalingi kai kuri? veislis? ◆unims d?l polinkio sirgti kardiomiopatija. ◆iai grupei priklausyt? niufaundlandai, bokseriai, kokerspanieliai, labradoro ir auksaspalviai retriveriai.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;"></p>

Kitas baltym? altinis soja, kuris pakei?ia m?s? moni? vegetar? dietoje, deja, negali pakeisti m?sos m?s?sdio uns dietoje, nes soja uns organizmui n?ra pilnaverti?ku baltym? altiniu, ir da?nai provokuoja alergines reakcijas.

Tahoma, sans-serif; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Darov?s, turtingos fosforo, magnio ir pota?o, turi ma?ai kit? mineral?, toki? kaip kalcis ir natris. Be to, gr?dai turi savy fitino r?gt?, kuri trukdo ?sisavinti kalc?, gele?, cink?, jod? ir magn?.

Tahoma, sans-serif; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Visgi pasirink? nerekomenduojam? vegetari?k? ar ypa? vegani?k? diet?, b?tum?te priversti naudotis maisto papildais, kurie u?pildyt? kalcio, cinko, magnio, gele?ies bei jodo tr?kumus.

Tahoma, sans-serif; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Perdozavimas arba neteisingas vartojimas toki? papild? taip pat gali b?ti labai pavojingi gyv?no sveikatai.

Tahoma, sans-serif; mso-bidi-font-weight: bold; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Koki? vitamin? tr?kumai gresia pasirinkusiems vegetari?k? diet??

Tahoma, sans-serif; mso-bidi-font-weight: bold; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Tai b?t? A, D ir kai kuri? B grup?s vitamin? stoka.

Tahoma, sans-serif; mso-bidi-font-weight: bold; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">

style="font-family: "Tahoma";"sans-serif"; mso-ansi-language: LT; mso-bidi-font-style: italic;">Vitaminas A yra dar ovi? sud?tyje betakarotino formoje. un? ir ka?i? organizmams yra sud?tinga apdirbti betakarotin? ? gryn? A vitamino form?. O vitaminas A, esantis m?soje, betarpi kai pasisavinas.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">Vitaminas B2 gausiai sutinkamas grobio vidaus organuose ir pieno produktuose. Ma i kiekiai yra gr?duose, dar ov?se ir vaisiuose. unys, kuriems tr?ksta vitamino B2, auga l?tai, turi reg?jimo problem?. Ilgesn? laik? esant io vitamino tr?kumui kyla irdies nepakankamumo rizika.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">Vegetari ka dieta unims taip pat sukelia vitamino D tr?kum?, ypatingai pavojing? jaunikli? augimui.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">◆</p> <p style="text-align: justify;"><br style="page-break-before: always;" /></p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">Pastar?j? met? un? vegerati k? diet? tyrimai, atlikti Europoje, atskleid ia, kad:</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">* daugiau negu50% i tirt? diet? tr?ko baltym?.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt;">* 62 % tr?ko reikalingo kalcio.</p>

style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">* fosforo tr?kumai rasti beveik 50 % un? diet?. </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">* 73 % un? tur?jo natrio, geleies, vario, cinko, jodo, vitamino D stokos poymius.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">* 56 % un? tr?ko B12.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;"></p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">Taigi, sud?tinga paruoiti vegetari? diet? m?s?d iui. O visi?kai ne?manoma patenkinti m?s?d io poreiki? vegani?ka dieta. Vegetari?kas maistas, skirtas unim ar kat?ms, kuris yra apyvartoj, nepakei?ia gyvulin?s kilm?s maistini? med iag?. B?tina tur?ti daugiau ini? apie vegetari?k? mityb? m?s?d iui, kad b?t? patenkinti visi mineral? ir vitamin?, maistini? med iag? poreikiai. </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;"></p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;">O gal tiesiog neverskime m?s?d i? b?ti vegetarais?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; margin: 0cm 0cm 0pt; mso-layout-grid-align: none;"></p>