

Plant Based Diet

Um novo conceito de alimentação

Izabela Alves Gomes

Nutricionista – UERJ

Mestra em Alimentos e Nutrição – UNIRIO

Doutoranda em Alimentos e Nutrição – UNIRIO

izabela.nut@gmail.com

Conceito



- A dieta a base de plantas é cada vez mais reconhecida como uma alternativa mais saudável a uma dieta sobrecarregada de carne
- É centrada em plantas inteiras, não refinadas ou minimamente refinadas
- É uma dieta baseada em frutas, legumes, tubérculos, cereais integrais e legumes; e exclui ou minimiza carne (incluindo frango e peixe), produtos lácteos e ovos, bem como alimentos altamente refinados, como farinha branca, açúcar refinado e óleo

Conceito

- A alimentação *Plant Based* tem como base energética e nutritiva alimentos ricos em fibras e amidos, alimentos considerados “*comfort food*”
- A alimentação *Plant based* é o modelo alimentar que mais nos aproxima da natureza, com harmonia e respeito

“Quanto mais simples, menos processada, menos focada em nutrientes isolados em si, menos alimentos de origem animal mais nutritiva será sua alimentação, maior será o equilíbrio sinérgico entre você e o planeta. Mantenha-se vivo!”

#weareallconnected

Histórico



- De acordo com uma pesquisa de 2013 no Reino Unido, 25% do público reduziu seu consumo de carne e 34% indicaram disposição para comer menos carne (Vegetarian Society, 2013)
- Nos Estados Unidos, 37% dos adultos recebem refeições vegetarianas sempre ou às vezes quando comem fora
- Os adeptos da *Plant Based Diet* têm mais probabilidade de ver suas escolhas alimentares como uma característica definidora de sua personalidade

Motivações

- Nem todos os adeptos da dieta são motivados pessoalmente a evitar produtos animais; em vez disso, alguns fazem isso devido a certas aversões e restrições
- Os motivos mais comuns incluem preocupações com animais, saúde pessoal e meio ambiente; repulsa pela carne; e crenças religiosas, desejo por perda de peso, preferências de gosto, economia de dinheiro e questões políticas



Novo termo para alimentação vegana?

- Não exatamente, as dietas baseadas em plantas (numa tradução livre do inglês) são caracterizadas pela eliminação ou apenas redução do consumo de produtos de origem animal
- Já os alimentos industrializados ultraprocessados (normalmente feitos com farinhas refinadas e carregados de corantes, conservantes e outras substâncias difíceis de serem decifradas) são retirados do cardápio, o que nem sempre acontece nos cardápios veganos e vegetarianos



Novo termo para alimentação vegana?

- Termo de baixa frequência de consumo de alimentos de origem animal
- As dietas vegetarianas são um subconjunto de dietas baseadas em vegetais que excluem a ingestão de alguns ou todos os alimentos de origem animal
- Recomendações de padrões alimentares que podem ser adotados para melhorar a saúde (Dietary Guidelines for Americans 2015–2020)

Novo termo para alimentação vegana?

- “Abordagem progressista e suave ao vegetarianismo”
- A vantagem de tal definição é sua aplicabilidade mais ampla em recomendações

Para indivíduos que preferem não consumir certos alimentos de origem animal, refeições saudáveis e bem planejadas podem proporcionar nutrição adequada e benefícios cardiovasculares (Satija *et al.*, 2018)

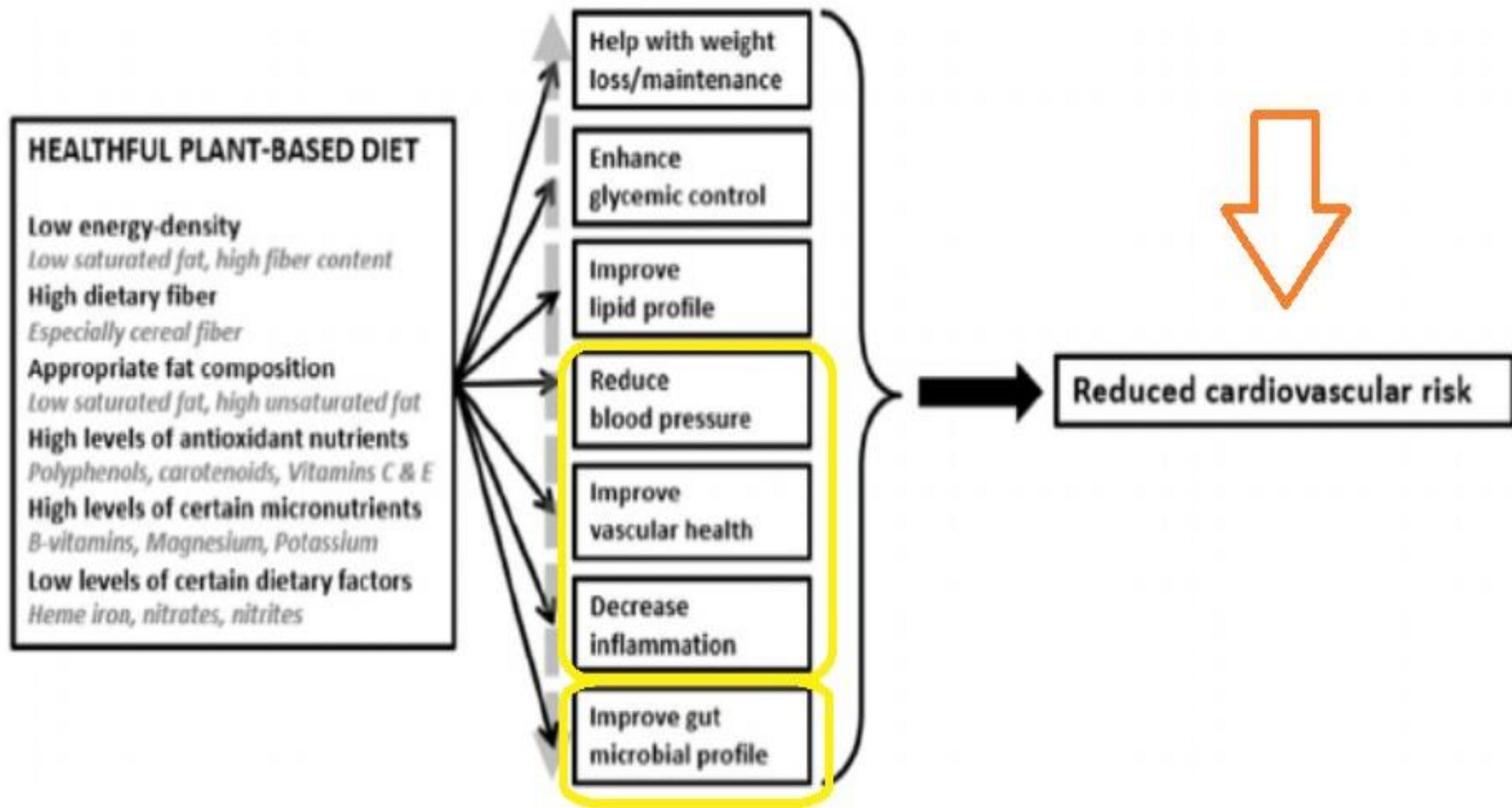


Fig. 3. Potential mechanisms underlying the cardiovascular effects of healthful plant-based diets.

O que se come?

Plantas inteiras e não refinadas

SIM	NÃO	COM MODERAÇÃO
Vegetais amiláceos	Carnes	Oleaginosas
Vegetais não-amiláceos	Leite	Frutas secas
Frutas	Gordura	Adoçantes
Grãos integrais	Alimentos de substituição vegana	Bebidas com cafeína
Água, “leite” sem açúcar, café e chá descafeinado, chá verde	Barras de chocolate, muitos tipos de snack / barras de energia, biscoitos, bolos, doces	Bebidas alcoólicas
Todos os temperos	Açúcar refinado	Proteínas da soja e trigo
Sementes de chia	Refrigerante	Tofu

O que se come?



- Não há controle de parcela, contagem de calorias ou contagem de carboidratos
- A retirada das oleaginosas se dá para evitar o acréscimo de gordura na dieta
- E não se deixe enganar. Açúcar é açúcar. Quer seja xarope de agave, mel, açúcar de mesa, xarope de milho com alto teor de frutose ou orgânico, de cultivo sustentável, é TUDO o açúcar. É basicamente apenas glicose e frutose

Guia de compras

- **Frutas e vegetais:** Desfrute de uma grande variedade de frutas e legumes! Escolha uma abundância de folhas verdes escuras. Evite abacates se você tem doenças cardíacas e use com moderação se você está tentando perder peso
- **Leguminosas:** Desfrute de todas as variedades de feijões secos e lentilhas
- **Nozes, sementes e frutas secas:** Se você optar por comprar nozes, qualquer variedade é ok, mas procure por matérias-primas adição de óleo
- **Pães:** Escolha pães 100% integrais sem adição de óleo ou com menos de 10% de calorias provenientes de gordura.

Guia de compras

- **Grãos integrais:** Há uma variedade muito grande de grãos integrais para escolher, incluindo: arroz, quinoa, milho, cevada sem casca, polenta de grãos inteiros ou fubá grosso, farinha de aveia e muito mais. As opções de arroz integral incluem: grãos curtos, médios e longos, basmati, jasmim, preto, vermelho selvagem e até roxo! Escolha de qualquer variedade, mas evite arroz branco
- **Massas:** Qualquer 100% de trigo integral ou massa de arroz integral (outros grãos- mas leia atentamente para se certificar de que são inteiramente grãos integrais)



Benefícios

CME credits available for this article — see page 96.

■ ORIGINAL RESEARCH & CONTRIBUTIONS

Special Report

A Plant-Based Diet, Atherogenesis, and Coronary Artery Disease Prevention

Phillip Tuso, MD, FACP, FASN; Scott R Stoll, MD; William W Li, MD

Perm J 2015 Winter;19(1):62-67

<http://dx.doi.org/10.7812/TPP/14-036>

Elevação dos níveis de polifenóis no sangue podem acontecer ao se adotar uma dieta à base de plantas, que pode também prevenir doenças cardiovasculares por pelo menos três mecanismos diferentes.

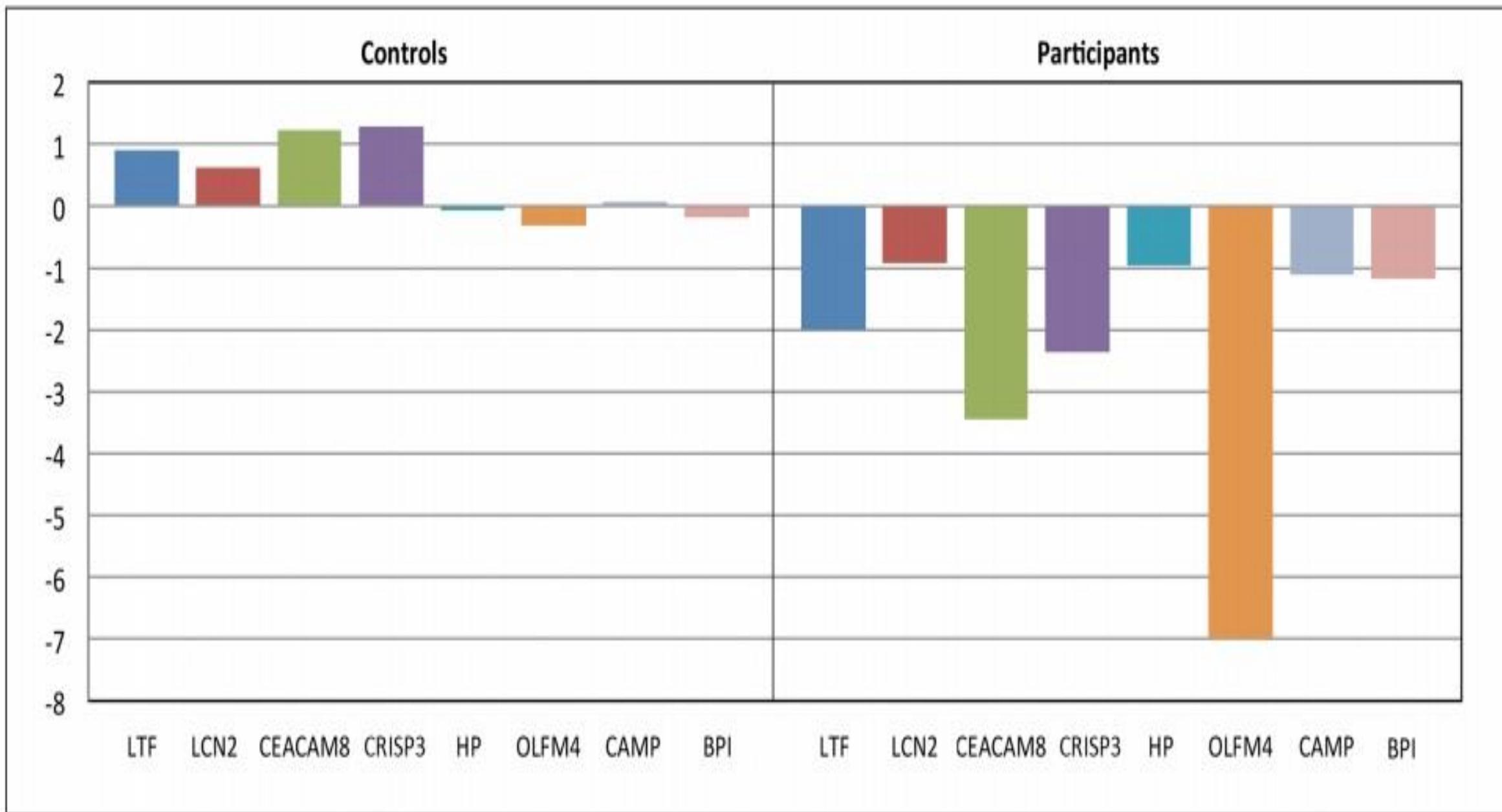


Figure 2: Proinflammatory gene expression and lifestyle modification.¹

Questões frequentes



- Parece ser uma dieta cara...

Grãos integrais, batatas e feijões são alguns dos alimentos a granel mais acessíveis que você pode comprar. Crie refeições em torno desses itens básicos e você gastará menos do que com uma dieta com muita carne

- E como comer fora de casa?

Com um pouco de planejamento, criatividade e flexibilidade, você não terá dificuldade em fazer uma dieta baseada em vegetais enquanto viaja ou viaja. Normalmente você pode encontrar frutas e pratos feitos com macarrão, arroz e batatas onde quer que vá.

Questões frequentes

- E quanto ao cálcio, proteína ou vitamina B12?

Alimentos integrais à base de plantas contêm todos os nutrientes essenciais (com exceção da vitamina B12) que precisamos



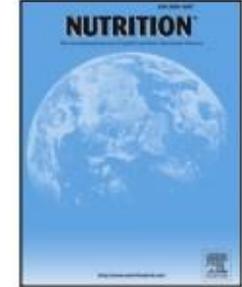


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Nutrition

journal homepage: www.nutritionjrn.com



Applied nutritional investigation

The potential health and economic effects of plant-based food patterns in Belgium and the United Kingdom



Janne Schepers M.Sc. ^{a,b,*}, Lieven Annemans Ph.D. ^a

^a Department of Public Health, Interuniversity Centre for Health Economics Research (I-CHER), Ghent University, Ghent, Belgium

^b Department of Pharmaceutical and Pharmacologic Sciences, KU Leuven, Flanders, Belgium

“A wider implementation of plant-based eating would lead to large net economic gains for society and improved health outcomes for the population”





izabela.nut@gmail.com