

Vitaminhiányhoz vezethet a vegetariánizmus? - Táplálkozási tippek



Az ovo-lakto vegetáriusok fogyasztanak tojást és tejterméket, a laktovegetáriusok azonban tojást nem. A vegánok viszont semmiféle állati eredetű élelmiszert nem vesznek magukhoz, így például mézet sem. A nyersevők viszont csak nyersen fogyasztják a növényi eredetű táplálékukat.

Sokan azt gondolják, azzal, hogy lemondanak a húsevésről, mindent megtettek az egészséges táplálkozás érdekében, holott ez a táplálkozási forma is rejthet magában veszélyeket, ha nem vagyunk elég tájékozottak. A tudnivalókról Nagy Dóra, a Budai Allergiaközpont dietetikusa beszélt.

[Tovább>>>](#)