

# Tipos De Vegetarianos

Vegetariano é alguém que se alimenta basicamente de grãos, sementes, vegetais, cereais e frutas, com ou sem o uso de laticínios e ovos.

Os vegetarianos excluem o uso de todas as carnes animais, incluindo peixe e frango, embora sejam correntes algumas definições mais abrangentes, como semi-vegetariano ou piko-vegetariano, que incluem dietas com consumo esporádico de peixe ou marisco.

## **Ovo-lacto-vegetarianos**

Comem laticínios e ovos, além dos produtos de origem vegetal.

## **Lacto-vegetarianos**

Este grupo de vegetarianos exclui os ovos da sua dieta, por vezes por motivos de saúde, visto que o ovo contém um elevado nível de colesterol. No entanto, não sentem necessidade de abrir mão dos laticínios por vários motivos. Entre eles a suposta dificuldade em excluir todos os produtos que contenham leite ou derivados, porque estão atravessando uma fase de transição para o veganismo ou simplesmente porque gostam dos laticínios.

## **Ovo-vegetarianos**

Incluem na sua alimentação os ovos, mas excluem o leite e todos os seus derivados.

Muitos dos que retiram o leite da sua alimentação fazem-no por preocupações ambientais, compaixão pelos animais ou por motivos de saúde (intolerância à lactose, por exemplo).

## **Vegetarianos**

Também conhecidos como “vegetarianos puros”, os vegetarianos são aqueles que excluem apenas da sua alimentação todos os ingredientes de origem animal (ovos, laticínios, mel, gelatina, etc.).

Geralmente são pessoas que pretendem tornar-se veganas, mas que ainda consideram não ter as condições que lhe permitam também excluir produtos animais da roupa, dos produtos de higiene, dos detergentes e de muitos outros aspectos da sua vida diária. Alguns dos argumentos usados para excluir os produtos animais apenas da alimentação são o facto de alguns produtos veganos serem mais caros e ainda um pouco difíceis de encontrar. Há ainda quem seja vegetariano puro apenas por motivos de saúde.

## **Veganos**

Não consomem produtos de origem animal. Também “vegetarianos radicais”, ou pelo termo inglês *vegan*.

Este grupo exclui a carne de animais (carne vermelha, aves, peixe) e também produtos animais (ovos e laticínios). Exclui ainda o mel e a gelatina, o uso de produtos de origem animal (couro, seda, lã, lanolina), os produtos testados em animais e os espectáculos onde a exploração animal é motivo de entretenimento (circo, touradas, etc.).

O veganismo vai, pois, além da alimentação (os que excluem todos os produtos derivados de animal só da alimentação são, por vezes, designados de vegetarianos puros) e pode ser definido como uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do prático, todas as formas de exploração e tratamento cruel de animais na alimentação, no vestuário e com qualquer outro fim.

O repúdio às práticas cruéis inerentes à produção de laticínios e à criação de animais e aves é, provavelmente, a razão mais comum para a adopção do veganismo.

Os veganos não querem apoiar a indústria da carne. Por isso recusam-se a comer ovos ou laticínios. Muitas pessoas não comem esses produtos também por causa das condições em que são produzidos.

### **Frugívoros**

Os frugívoros (também designados como frutívoros) alimentam-se exclusivamente de frutos, grãos e sementes, como tomate, banana, manga, abacate, nozes, pepino, abóbora e amendoim, entre outros.

Têm uma alimentação muito semelhante aos veganos, com a diferença que se recusam a utilizar alimentos que matam a planta. Evitam assim todas as raízes, como sejam: cenoura, batata, cebola.

Os rebentos são também evitados, como os de soja e alfafa.

O frugivorismo, assim como o veganismo, é geralmente encarado como uma forma de vida. Além da recusa em contribuir para a exploração e morte animal, também se recusam a participar da morte das plantas.

Quem adopta esta forma de vida geralmente fá-lo por razões espirituais, de compaixão por todos os seres vivos.

### **Crudívoros**

Alimentam-se única e exclusivamente de alimentos crus.

Defendem que o homem é o único animal que cozinha os alimentos, destruindo com isto as suas propriedades nutritivas e que estamos preparados para digerir e assimilar alimentos crus (naturais).

Copyright Centro Vegetariano. Reprodução permitida desde que indicando o endereço:

<http://www.centrovegetariano.org/Article-70-Tipos%2Bde%2Bvegetarianos.html>