








Plant-Based Diet

A Plant-Based Diet includes:

-  A diet rich in fruits, vegetables, fiber, antioxidants, vitamins, and minerals
-  Similar to Mediterranean Diet
-  Low in saturated and trans fats

Health Benefits include:

-  Protects against chronic diseases such as heart disease, diabetes, and certain cancers
-  Lowers blood pressure
-  Reduces inflammation
-  Improves cholesterol



A plant-based diet can provide adequate amounts of protein. For example, nuts are a great source of protein.



Plant-Based Diets

Foods to Include:



Green Leafy Vegetables



Other Vegetables



Fruits



Nuts and Seeds



Legumes



Olive Oil

Plant-Based Protein Sources:



1/2 cup Tofu
22 gram protein



1 cup Quinoa
8 grams protein



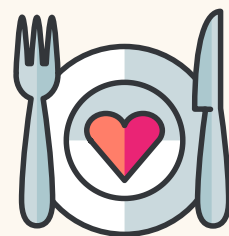
1/2 cup Chickpeas
19 Grams protein



1/2 cup Lentils
9 grams protein




Environmental Impact of a Plant-based Diet

Plant-based diets use fewer natural resources such as water and land which makes it more environmentally sustainable compared to a diet containing animal products. Consumption of plant-based protein foods can reduce carbon footprints.







Dieta Basada en Plantas

Dieta basada en plantas incluye:

-  Una dieta rica en frutas, verduras, fibra, antioxidantes, vitaminas, y minerales
-  Similar a una dieta mediterránea
-  Baja en grasas saturadas y grasas trans

Los beneficios de salud incluyen:

-  Protege contra enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes, y ciertos tipos de cáncer
-  Disminuye la presión arterial
-  Reduce inflamación
-  Mejora el colesterol



Una dieta basada en plantas puede proporcionar cantidades adecuadas de proteína. Por ejemplo, las nueces son una gran fuente de proteína.



Dieta Basada en Plantas

Alimentos a incluir:



Vegetales de hoja verde



Otras Verduras



Frutas



Nueces y semillas



Legumbres



Aceite de oliva

Fuentes de proteínas de origen vegetal:



1/2 taza de tofu
22 gramos de proteína



1 taza de quinoa 8
gramos de proteína



1/2 taza de garbanzos
19 gramos de proteína



1/2 taza de lentejas
9 gramos de proteína

Impacto ambiental de una dieta basada en plantas

Las dietas basadas en plantas utilizan menos recursos naturales, como el agua y la tierra, lo que las hace más sostenibles desde el punto de vista ambiental en comparación con una dieta que contiene productos de origen animal. El consumo de alimentos proteicos de origen vegetal puede reducir la huella de carbon.



植物性素食飲食

植物性素食飲食包括：



富含水果，蔬菜，纖維，抗氧化劑，維生素和礦物質的飲食



類似地中海的飲食



飽和脂肪和轉移脂肪含量低的飲食

提供的健康益處包括：



防止出現慢性疾病，諸如：
心臟病，糖尿病和某些癌症



降低血壓



減少發炎機會



改善膽固醇



植物性素食飲食可提供足夠數量的蛋白質。例如：各種堅果就是良好的蛋白質來源。



參考資料：

<http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health>
[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)

植物性素食飲食

此類食品包括



各種綠葉菜



其它各類蔬菜



各種水果



各種堅果和瓜子



各種豆類



橄欖油

植物性蛋白來源



½杯豆腐
有 22 克蛋白質



1 杯藜麥
有 8 克蛋白質



½杯鷹嘴豆
有 19 克蛋白質



½杯小扁豆
有 9 克蛋白質

植物性素食飲食對環境的影響

植物性飲食對諸如水和土地的自然資源消耗較少，和含動物產品的飲食比較，對環境具有更佳的不破壞生態平衡的作用。消耗各種植物性素食製品會減少碳排放量。



<http://www.heat.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>

<http://hsph.harvest.edu/nutritionresource/food-features/quinoa/#:~:text=One%20cup%20cooked%20-provides%20about,cannot%20make%20their%20own>

<http://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food/details/172475/nutrients>

Chế độ dinh dưỡng dựa trên thực vật

Chế độ dinh dưỡng dựa trên thực vật bao gồm:



Một chế độ có nhiều trái cây, rau quả, chất xơ, chất chống viêm, sinh tố, và chất khoáng



Gần giống như chế độ dinh dưỡng miền Địa Trung Hải



Ít chất béo bão hòa và ít chất béo Transfat

Lợi ích sức khỏe của chế độ này gồm:



Chống lại các căn bệnh mãn tính như bệnh tim mạch, tiểu đường, và một vài loại ung thư



Giảm huyết áp



Giảm viêm



Giảm cholesterol



Một chế độ ăn uống dựa trên thực vật có thể cung cấp đầy đủ chất đạm. Ví dụ các loại hạt là một nguồn cung cấp chất đạm tuyệt vời.



References:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health>

[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)

Chế độ dinh dưỡng dựa trên thực vật

Thực phẩm bao gồm:



Rau có lá xanh



Các loại rau khác



Trái cây



Các loại hạt và hạt giống



Các loại đậu



Dầu ô liu

Các nguồn đạm có từ chế độ ăn uống dựa trên thực vật:



1/2 cup Tofu
22 gram chất đạm



1 cup gạo Quinoa
8 grams chất đạm



1/2 cup đậu Chickpeas
19 Grams chất đạm






1/2 cup đậu lăng
9 grams protein

Môi trường ảnh hưởng của chế độ ăn uống dựa trên thực vật





Các chế độ ăn uống dựa trên thực vật dùng ít nguồn thiên nhiên hơn như nước và đất làm môi trường được duy trì hơn so với chế độ ăn uống dựa trên động vật. Tiêu thụ thức ăn thực vật có thể giảm bớt dấu vết chất carbon.

시니어 영양 프로그램 - 산타 클라라 카운티

식물성 식단에 포함되어 있는 것:

-  과일, 채소, 섬유질, 항산화제, 비타민, 미네랄이 풍부합니다.
-  지중해식 식단과 유사합니다.
-  포화지방과 트랜스지방이 적습니다.

얻을 수 있는 건강상의 이점:

-  심장병, 당뇨병 및 특정 암과 같은 만성 질환을 예방합니다.
-  혈압을 낮춥니다.
-  염증을 감소시킵니다.
-  콜레스테롤을 개선합니다.



식물성 식단은 적절한 양의 단백질을 제공할 수 있습니다. 예를 들어, 견과류는 훌륭한 단백질 공급원입니다.



시니어 영양 프로그램 - 산타 클라라 카운티

식물성 식단이 포함된 식품:



녹색 채소들



기타 야채들



과일들



견과류와 씨앗들



콩류



올리브오일

식물성 식단의 단백질 공급원:



두부 ½컵 22g 단백질



퀴노아 1컵 8g 단백질



병아리콩 ½ 컵 19g 단백질



렌틸콩 ½컵 9g 단백질




식물성 식단이 환경에 미치는 영향 :

식물성 식단은 물과 땅과 같은 천연 자원을 덜 사용하므로 동물성 제품을 포함하는 식단에 비해 환경적으로 더 지속 가능합니다. 식물성 단백질 식품을 섭취하면 탄소 사용량을 줄일 수 있습니다.







Dieta Baseada em Vegetais

Uma dieta baseada em vegetais inclui:

-  Uma dieta rica em frutas, vegetais, fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais
-  Semelhante à dieta mediterrânea
-  Baixo teor de gorduras saturadas e trans

Os benefícios para a saúde incluem:

-  Protege contra doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer
-  Reduz pressão arterial
-  Reduz a inflamação
-  Melhora o colesterol



Uma dieta baseada em Vegetais pode fornecer quantidades adequadas de proteína. Por exemplo as nozes são uma ótima fonte de proteína.



Dieta Baseada em Vegetais

Alimentos a incluir:



Vegetais de Folhas Verdes



Outros Vegetais



Frutas



Nozes e Sementes



Legumes



Azeite

Fontes de proteína à base de plantas:



1/2 copo Tofu 22 gramas de proteína



1 copo de Quinoa 8 gramas de proteína



1/2 copo de Grão de Bico 19 grams de proteína



1/2 copo de Lentilhas 9 gramas de proteína

Impacto Ambiental de uma Dieta Baseada em Vegetais

As dietas à base de plantas usam menos recursos naturais, como água e terra, o que a torna mais ambientalmente sustentável em comparação com uma dieta que contém produtos de origem animal. O consumo de alimentos proteicos à base de plantas pode reduzir as pegadas de carbono

