

# المشاكل التي يواجهها الأشخاص النباتيون مراراً

في ما يلي معاناة يواجهها النباتيين على أساس يومي:

▪ تحضير الوجبات دائماً

لا يمكن أبداً امتلاك حاويات كافية، أليس كذلك؟ عندما يكون عليك تخطيط وجبات طعامك، في وقت مبكر، يمكن أن يكون الأمر مزعج جداً.

▪ طلب المساعدة من النادل في كل مرة

تلك اللحظة المروعة التي يجب أن تسأل فيها النادل إذا كانت الوجبة التي تريدها نباتية، أو إذا كنت على وشك ان تخدع في تناول مكونات لا تأكلها عادة. قد لا يمانع بعض الأشخاص الذين يعتمدون على النبات في تناول المنتجات الحيوانية من حين لآخر، طالما كان هناك حد أدنى من استهلاكها.

▪ شرح للناس كيف تحصل على كمية كافية من البروتين

إشاعة أن اللحم هو المصدر الرئيسي للبروتين هو مجرد كاذبة. يمكنك الحصول على كميات وافرة من البروتين من المكسرات والخضروات والحبوب والحليب البديل، مثل حليب البازلاء أو اللوز. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج البشر إلى كمية أقل من البروتين على أساس يومي مما نظن. وفقاً لصحيفة "هيلث لاين"، تحتاج المرأة العادية نحو 60 جراماً من البروتين يوميًا، والتي يمكن أن تلبى بسهولة شخصاً ذي احتياجات نباتية.

▪ الاستماع إلى معلومات غير مرغوب فيها عن النظام الغذائي الخاص بهم

حسناً، لماذا يفترض الناس أن هناك من يريد أن يسمع عن تفضيلاتهم الغذائية فقط لأنهم نباتيون؟