كيف تصبح نباتي: اليك أفضل النصائح

سواء أكنت تتخلى عن منتجات حيوانية من أجل صحتك أو حقوقك الحيوانية أو تغير المناخ أو أي سبب آخر ، فإن أخذ النباتي سيأخذ بعض التخطيط. لقد سألنا الخبراء كيف نجعل عملية الانتقال سهلة.

1. **الذهاب في وتيرة الخاصة بك**

قم بإزالة نوع واحد من الحيوانات من نظامك الغذائي في وقت واحد (الدجاج والبيض مكان رائع للبدء به) ؛ للتحكم بشكل أفضل في طعامك. يمكن لقاعدة ان تكون نباتي قبل الساعة 6:00 مساءً ، أن تساعد في التغيير عندما تشعر بالقلق حيال كيف تصبح نباتياً. ابدأ بالشيء الوحيد الذي تستهلكه أكثر واستبدله بالنسخة النباتية ، مثل حليب اللوز بدلاً من الحليب الكامل الدسم. احشد أغذية صحية أو غير نباتية مع إضافة نباتية لذيذة. على سبيل المثال ، تناول عصير أخضر قبل الإفطار المعتاد ، أو بعض الفاكهة قبل كعكة بعد الظهر. من خلال تناول الطعام المعتمد على النبات أولاً ، لن يكون لديك الكثير من المساحة للأشياء الأخرى ، وسوف تضع ذوقًا للخيار الصحي.

2. **فكر فيه كتطور**

عندما يتورط الناس في القواعد ، يصبحون قلقين. استرخي وتعلم أن تحب الطبخ ، واستكشف المأكولات الجديدة ، وكن مغامرًا مع الطعام. الأهم من ذلك ، أن تكون سهلاً على نفسك. لا تجد أسلوب حياة نباتي كخط النهاية ، لكن كعملية متطورة من الأكل الواعي. بما أن التزامك بنمط حياة خال من القسوة أصبح أقوى من شغفك ، فقد تجد في النهاية أنك فقدت ذوقك للأطعمة التي تعتمد على الحيوانات.

3. **إذا كنت تريد ، ابدأ بهدوء**

قد يكون من الأسهل أن تصبح نباتياً إذا كنت تستطيع تجنب الأسئلة أو التدقيق من الآخرين. لا تعلن ما تفعله ؛ ركز على نفسك ووعيًا بمحيطك وأجسامك وإبداعاتك الغذائية أولاً. لا تزال قوياً في قدرتك على التحكم في حياتك الخاصة.

4. **العثور على مجموعة دعم نباتي**

بمجرد أن تبدأ النظام الغذائي النباتي الخاص بك ، ستحتاج إلى شخص يتشدق إلى عدد المرات التي يتم سؤالك فيها عن اليوم الذي تحصل فيه على البروتين الخاص بك. سوف تقوم بتوسيع عالمك من المنتجات الصديقة للنباتات ، والوصفات ، والمطاعم. إذا كنت لا تعرف أين تبحث ، يوصي بتحدي النباتي لمدة 30 يومًا: إن النصائح اليومية ومقاطع الفيديو التي تحمل يدك من خلال شراء منتجات البقالة وتناول الطعام في الخارج وتجربة وصفات جديدة.

5. **لا تقلق بشأن الحصول على ما يكفي من البروتين**

إذا كنت تحاول أن تعرف كيف تصبح نباتياً دون أن تدع بطنك يرتعش ، فإن المصادر الغنية من البروتين المركز تشمل الفاصوليا ومنتجات الصويا مثل التوفو والسيتان والكينوا والمكسرات وبذور القنب. بالإضافة إلى ذلك ، هناك مساحيق البروتين النباتي التي يمكنك إضافتها إلى الماء. وطالما قمت بتضمين هذه المواد الغذائية الأساسية ، إلى جانب الخضار الغنية بالبروتين مثل الهليون ، والقرنبيط ، والبروكلي ، يجب عليك تلبية متطلباتك اليومية.

6. **التركيز على الخضار والفواكه**

العديد من الذين يدعون أنهم نباتيون يتناولون المزيد من النشأ لملء فراغات اللحوم ، وبدائل أخرى غير نباتية. حاول تناول أطعمة أكثر صحية وكاملة لإعطاء جسمك المغذيات الحيوية ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها.

7. **ان تصبح نباتي لا يعني الحرمان**

عندما تقوم بإزالة المنتجات الحيوانية ، فإنك تفقد الكثير من الدهون والملح ، والتي غالباً ما تساهم في الطعم الذي لا يمكن التخلص منه. يحب أن يضيف نكهات غنية ومعقدة بالجوز والأفوكادو والصنوبر والطماطم المجففة بالشمس والزيتون والريحان الطازج وزيت بذرة الكتان ذو البرد والملح البحري الرمادي أو الوردي غير المكرر. وتشمل المكونات الأخرى التي يجب أخذها في الاعتبار المكسرات والفواكه المجففة ومسحوق البروتين وبذور الشيا أو القنب وسبيرولينا ، وهو طحالب مياه عذبة كثيفة البروتين.