

# Что учитывать при переходе на растительное (новое) питание?

Вообще, перед переходом на новое питание нужно очень хорошо подумать. С непривычки дефицит чего либо легко создать. Дефицит D3 есть у абсолютного большинства европейцев, тут дело не в питании, а в современном образе жизни. Дефицит B12 есть у трети европейцев, современные люди не очень любят есть субпродукты типа печени, а ведь основной запас там.

Я не буду говорить за вегетарианское, я буду говорить за растительное питание. А, да, кстати, сам отказ от каких либо продуктов, если только это не фастфуд, мало что дает. Прикол именно в том, чтобы добавить значительное количество растительной пищи в рацион. Так вот у животных B12 синтезируется, пока они живут на природе в определенной бактериальной среде. На фабриках такой среды нет и им дают добавки витамина. Вообще, у нас нет особо данных, как человек получал B12 раньше, за исключением мяса. На практике, если ты переходишь на питание, где уходит большое количество животных продуктов, то нужно пить B12. Витамин D3, как я уже написал, в современном мире стоит принимать вообще всем независимо от питания.

Железо и белок. Тут нужно быть внимательным, но вообще, обе эти потребности закрывают бобовые. Рацион должен быть сбалансированным, нужно есть бобовые, крупы, темную листовую, орехи. Тогда закроешь все запросто. Много веганских бодибилдеров.

Отслеживать можно и нужно сначала на [cronometer.com](https://cronometer.com)

Если ты задаешь вопрос о том, в чем фишки и спрашиваешь про субъективный опыт, то предположу, что ты не особо много тему изучал или изучал, но не научные подборки. Могу посоветовать перед переходом на какое-либо питание сначала хорошенько изучить информацию. Таких вопросов про железо, белок, b12 и тд будет еще много впереди.

Автор заметки: Mazer

---

Revision #8

Created 25 February 2023 07:17:36 by Тимур

Updated 30 March 2024 10:05:17 by Mazer