

**** إيجابيات وسلبيات النظام الغذائي النباتي ** ومع ذلك، فإنه يأتي أيضاً مع بعض التحديات لتبني نظام غذائي نباتي. ****

إيجابيات النظام الغذائي النباتي: ** الفوائد الصحية **: النباتيين قد يكون لديهم خطر أقل للإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان. 2. ** سلبيات النظام الغذائي النباتي: ** نقص التغذية **: قد يواجه النباتيون أوجه قصور قد تؤدي إلى مشاكل صحية مثل فقر الدم والتعب. 2. ** التحديات الاجتماعية والثقافية **: قد يجد النباتيون صعوبة في التنقل في المناسبات الاجتماعية أو العشاء العائلي حيث يكون اللحم مكوناً أساسياً. 3. مما يجعل الحفاظ على نظام غذائي متوازن أمراً صعباً. إن اختيار نظام غذائي نباتي له فوائد واضحة،