Apie po 4 mėnesių atsirandantį geležies trūkumą sklando daug niekuo neparemtų gandų. Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad gyventojų ilgaamžiškumu labiausiai pasižymi šios pasaulio vietovės: Okinavos sala Japonijoje, Ovodda kaimas Sardinijoje (Italija), bei Loma Linda miestas Kalifornijoje (JAV)[14]. Okinavos gyventojų pagrindinis maistas: sojos produktai (tofu, miso ir kt.) bei gausybė įvairių daržovių ir vaisių. Mokslininkai, tyrę šiuos gyventojus, vienu labiausiai teigiamų faktorių, įtakuojančių ilgaamžiškumui, nurodė „mitybą, paremtą augaliniais produktais“. Kitas miestas – Loma Linda Kalifornijoje – pasižymi tuo, kad turi didelę Septintosios dienos adventistų bendruomenę. Šios religijos atstovai dažnai atsisako ne tik svaigalų vartojimo, bet ir maitinasi veganiškai. Vienas iš mokslininkų, Dr. Gary Fraser, kuris tyrė Kalifornijos Loma Linda miesto gyventojus, pažymėjo, kad sumažintas mėsos vartojimas arba jos atsisakymas yra vienas aukščiausių prioritetų siekiant ilgaamžiškumo [15]. Tyrime dalyvavęs kardiologas Dr.Ellsworth Wareham (94 metų) tarp ilgaamžiškumo priežasčių taip pat nurodė augalais peremtą mitybą bei prisipažino, kad pats yra veganas, pajuokaudamas, kad žmonės jį dažnai klausia: „Iš kur jūs tada gaunate baltymus ir B12?“
Pažymėtina ir tai, kad veganizmo sąvokos apibrėžimo bei žodžio „vegan“ autorius **Donald Watson**
gyveno 95 metus, iš kurių 81 metus buvo vegetaras, o 65 metus – veganas.

Geležies įsisavinimui didelę teigiamą įtaką daro vitaminas C, kuris randamas praktiškai tik augaluose ir kurio netrūksta veganiškame maiste. Jis geležies įsisavinimą gali padidinti iki 6 kartų, taip padarydamas šį mineralą labiau prieinamą nei iš gyvūninių produktų.
Į **vitaminą B12** veganiškoje mityboje kreipiamas nemažas dėmesys ir sutinkama, jog kiekvienas valgantis vien tik augalinį maistą turi pasirūpinti patikimu šio vitamino šaltiniu – vartoti praturtintus produktus arba papildus. Apie vitaminą B12 ir geležį plačiau – **LMSRA #1**
. Nors iš augalų

geležis
pasisavinama sunkiau, tačiau tam nemažai įtakos turi vitaminas C, kuris randamas tik augaliniame maiste
[3]
. Vitaminas C augalinės geležies įsisavinimą gali padidinti iki 6 kartų – tokiu būdu žmogaus organizmas šiuo mineralu gali būti aprūpinamas visai nesunkiai.
Palyginus geležies kiekį mėsoje ir augaluose, paaiškėja, kad kai kuriuose ankštiniuose ir sėklose jos galima aptikti daugiau, nei tokiame pačiame kiekyje mėsos (100 g jautienos turi apie 3 mg geležies, tuo tarpu 100 g sojų pupelių – 15 mg, moliūgų ir sezamų sėklų – 15 mg, pupelių – 10 mg, lęšių – 7,5 mg)[1].
Tiesa, kad **fitino rūgštis** trukdo įsisavinti geležį bei kitus mineralus; tačiau jos kiekis ir neigiamas poveikis gerokai sumažėja grūdus verdant, daiginant bei brinkinant
[4]
. Grūdinės kultūros labai retai vartojamos visiškai neapdorotos, todėl fitino rūgšties vaidmuo tampa mažai reikšmingas. Vis gi, ši medžiaga daro ir teigiama įtaką visam organizmui
[5]
, todėl yra sveika nedidelius jos kiekius gauti su neapdorotais produktais, kaip kad riešutais ar sėklomis.

Augalinių **baltymų** klausimas buvo išspręstas vegetarų naudai jau daugiau nei prieš 20 metų ir šiuo metu visos didžiausios mitybos specialistų organizacijos sutinka, jog augalinis maistas gali užtikrinti visus žmogaus baltymų poreikius. Tam yra trys pagrindinės priežastys: 1) nėra nė vienos nepakeičiamos aminorūgšties, kurios nebūtų augaluose; 2) kai kurie augaliniai baltymai (sojų, grikių, moliūgų, kanapių sėklų, aguonų ir kt.) yra visiškai pilnaverčiai (vien jų pakanka pilnai užtikrinti organizmo poreikius); 3) aminorūgštys kurį laiką kaupiamos organizme, todėl baltymų įvairovė suvalgyta per visą dieną kompensuoja tam tikrų aminorūgščių trūkumus (pavyzdžiui, žirnių arba pupelių baltymuose yra žymiai daugiau lizino nei rugiuose).

Cinko yra randama daugelyje augalinių produktų: grūduose, ankštiniuose, riešutuose ir kitose sėklose. Atlikti tyrimai parodė[4], kad pas vegetarus nebuvo rasta jokių mikroelementų, įskaitant ir cinką, trūkumo.

Vario gausu grūduose, ankštiniuose ir sėklose. Pavyzdžiui, visą vario paros normą turi 100g grikių arba pupelių, 80g lęšių, 60g lazdyno riešutų arba 25g sezamo sėklų.
Įvairūs ankštiniai, grūdai bei nemaža dalis riešutų ir sėklų turi pilnaverčius **baltymus**, kuriuose yra pakankamai visų
nepakeičiamų aminorūgščių
[1]
. Mitas, kad augaliniai baltymai turi būti derinami vieno
valgio metu, jau seniai paneigtas. Įrodyta, kad aminorūgštys yra kaupiamos organizme, todėl įvairus maistas visos dienos metu nesunkiai užtikrina pakankamą jų gavimą
[2]
. Nėra nė vienos nepakeičiamos aminorūgšties, kurios nebūtų augaluose. Detaliau: žr.
Maistines medžiagas veganiškoje mityboje (baltymai)

arba informaciją
„Physicians Committee for Responsible Medicine“ svetainėje
.