

A vegetáriánus táplálkozás egészségügyi előnyei

Definíciók

Vegetarianizmus alatt olyan étrendet értünk, amely nem tartalmaz állatok megölése árán nyert termékeket.

Vegyes étrenden élőknek nevezzük azokat, akik növényi és állati termékeket egyaránt fogyasztanak.

Dietetikusoknak nevezik a táplálkozástan szakembereit, akik felméréseket készítenek a táplálkozási szokásokról, tudományos kutatásokat végeznek, és ajánlásokat fogalmaznak meg az ember tápanyag-szükségleteivel kapcsolatban.

Csoportosítás

- ♣ Lakto-ovo-vegetarianizmus: növényi táplálékok mellett tejet és tojást is tartalmazó étrend.
- ♣ Lakto-vegetarianizmus: növényi táplálékokat és tejtermékeket magába foglaló táplálkozás (ezt követik a Krisna-hívők is).
- ♣ Vegán: csak növényi tápanyagokat tartalmazó étrend.

A vegetarianizmus előnye, jelentősége

„A helyesen megtervezett vegetáriánus étrend egészséges, táplálkozástanilag megfelelő, számos betegség megelőzésével és kezelésével pedig az egészség javát szolgálja.” (Részlet az Amerikai Dietetikus Társaság és a Kanadai Dietetikusok közös hivatalos állásfoglalásából.)

✓ **egészséges:** A tejtermékekkel kiegészített, zöldségeket, gyümölcsöket, olajos magvakat magában foglaló táplálkozás nagy mennyiségben tartalmaz a növekedéshez, fejlődéshez, terhességhez, szoptatáshoz, fokozott szellemi és fizikai tevékenységhez szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, esszenciális fehérjét, szénhidrátokat és telítetlen zsírsavakat. Az ilyen étrenden élők nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, türelmesebbek és hosszabb az élettartamuk.

✓ **táplálkozástanilag megfelelő:** Táplálékunknak a dietetikusok által meghatározott optimális energia-összetétel szerint 30%-nál kevesebb zsiradékot, 12% körüli fehérjét és minimum 58%-nyi szénhidrátot ajánlott tartalmaznia. A tudatosan összeállított vegetáriánus étrend sokkal jobban megfelel ezeknek az elveknek, mint a vegyes táplálkozásúak étrendje, amelynél a hazai adatok szerint az energiabevitel 42%-át zsiradék, 15%-át fehérje 43%-át pedig szénhidrát teszi ki.

✓ **betegségek megelőzése:** A vegetáriánus táplálkozásúak testtömeg-mutatója és vérük koleszterinszintje alacsonyabb, mint a nem vegetáriánusoké. Körükben ritkábban fordulnak elő a civilizációs betegségek, úgymint a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a daganatos betegségek, az elhízás, a cukorbetegség, az emésztőrendszeri megbetegedések, a mozgásszervi bántalmak, az allergiás megbetegedések és a mentális zavarok. Az ellenálló képesség megfelelő működésének biztosításával a vegetáriánus étrend az immunrendszert is kedvezően befolyásolja. Mindez népegészségügyi szempontból is kiemelkedően fontos, mivel a prevenciót (betegségmegelőzést) is nagymértékben szolgálja.

✓ **betegségek kezelése:** Az előbb felsorolt betegségek gyógyításának egyik alapja a megfelelő diéta kialakítása, vagyis a kalóriaszegény, kevesebb telített zsírt, fehérjét és sót, nagyobb mennyiségű rostot, vitaminokat, ásványi anyagokat és összetett szénhidrátokat tartalmazó étrend.

✓ **életmód:** A vegetáriánusok nemcsak egészségesebben táplálkoznak, hanem általában nagyobb hangsúlyt fektetnek a rendszeres mozgásra, a relaxációra, a testi-lelki harmónia megteremtésére, ezáltal a stressz elkerülésére, a természettel való békés együttélésre. Mindezek a tényezők a betegségek megelőzésében és gyógyításában egyaránt kiemelkedő jelentőségűek.

Változatos vegetáriánus étrend esetén nem lépnek fel hiánybetegségek

A lakto-vegetáriánus étrend megfelelő minőségben és mennyiségben tartalmazza a szervezetben végbemenő életfunkciók tökéletes működéséhez elengedhetetlen enzimeket, vitaminokat, ásványi anyagokat és minden egyéb tápanyagot.

A vegetarianizmussal kapcsolatban olykor felmerül az az aggodalom, hogy nem jár-e ez vas- és B12 vitaminhiányos vérszegénységgel, elégtelen mennyiségű fehérje és energia bevitelével, és így csökkent fizikai és szellemi teljesítőképességgel. E kétségek eloszlatása érdekében nézzük meg, hogyan jutnak hozzá a vegetáriánusok a szükséges vas-, B12 vitamin- és fehérjemennyiséghez.

☞ **Vas:** Nagyon fontos szerepet játszik a vörösvérsejt képződésében és működésében, felszívódását a C-vitamin segíti. *Főbb étrendi forrásai:* tej, teljes kiőrlésű búzaliszt, olajos magvak, mák, aszalt sárgabarack, aszalt szilva, mazsola, áfonya, szeder, málna, meggy, paradicsom, spenót, brokkoli, zöldborsó, sütőtök, cékla, káposzta, paprika.

☞ **B12 vitamin:** A vörösvérsejtek érési folyamatához szükséges vízben oldódó vitamin. *Főbb forrásai:* tejtermékek, leveles zöldségek, savanyított zöldségek, számos gyógynövény.

☞ **esszenciális fehérjék:** Elsőrendű fehérjéknek nevezzük azokat az aminosav-forrásokat, amelyek megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazzák az esszenciális aminosavakat. A *biológiai érték* (az összes aminosav százalékos aránya) tekintetében a legjobb fehérjeforrásnak a tej számít, amely 100%-ban tartalmazza ezeket az aminosavakat. Ezt követi a sajt és savanyú tejtermékek csoportja 85-90%-kal, a szója biológiai értéke 80% körüli, a bab, a lencse, a sárgaborsó, a burgonya és a teljes kiőrlésű búzaliszt pedig 60-75%-os értékű.

Miért ellenállóbbak a vegetáriánusok a betegségekkel szemben?

Mert a vegyes táplálkozáshoz képest a vegetáriánus étrend nagyobb mennyiségben tartalmazza a betegségek megelőzéséhez szükséges alkotóelemeket. A főként hús alapú étkezés előtérbe helyezésekor az alábbiakban felsorolt immunitást erősítő faktorok a szükségesnél lényegesen kisebb mennyiségben találhatók meg.

☞ **antioxidánsok:** A káros hatású, a sejtek öregedését gyorsító oxigéngyököket kötik meg a szervezetben. *Fő képviselőik:* C- és E-vitamin. A vízben oldódó C-vitamin nagyobb mennyiségben található meg a grapefruitban, a narancsban, a citromban, a málnában, a barackban, a csipkebogyóban, a zöldségek közül pedig a paprikában, a brokkoliban, a káposztában és a paradicsomban. A zsírban oldódó E-vitamin fő forrásai a gabonacsírák, a teljes kiőrlésű búzaliszt, az olajos magvak, a tejtermékek, a leveles zöldségek, a zöldbab és a zöldborsó.

☞ **kardioprotektív hatású anyagok:** A szív- és érrendszeri betegségek fő rizikótényezőit, az emelkedett koleszterinszintet és a magas vérnyomást csökkentik. Ide tartozik a kálium, a kalcium és a magnézium.

A **kálium** a tejtermékeken kívül a legnagyobb mennyiségben növényi tápanyagokban található meg, olyanokban mint a burgonya, a spenót, a zöldborsó, a zöldbab, a káposzta, a kelbimbó, a karfiol, a sütőtök, a paprika, a paradicsom, a gyümölcsök közül pedig a banán, a mazsola, az alma és a barack.

A **kalcium** fő forrásai a tejtermékek, az olajos magvak, a teljes kiőrlésű búza, a spenót, a káposzta, a brokkoli, a bab és az aszalt gyümölcsök.

A **magnézium** nagyobb mennyiségben a tejtermékekben, az olajos magvakban, a búzacsírában, a búzakorpában, a rozsban és a hüvelyesekben található meg.

☞ **rostok:** A magas rosttartalmú ételek csökkentik a vér koleszterinszintjét, ezáltal a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási gyakoriságát. Alacsony energiatartalmuknál és magas vízkötő képességüknek fogva a testsúly csökkentésében és az optimális bélműködésben is elengedhetetlenek. Forrásai a zöldség- és főzelékfélék, a búza- és zabkorpa, a zabpehely és a gyümölcsök túlnyomó része.

☺ Az egészséges életmód alapja a tudatos lakto-vegetáriánus táplálkozás, amely jó életminőségben eltöltött, hosszú életre biztosít lehetőséget.

Írta: Dr. Farkas Veronika és Dr. Eszes Gabriella