

7.

Vegetarianizm – tak czy nie

Obecnie na świecie ruch wegetariański rozwija się bardzo dynamicznie i obejmuje swoim zasięgiem coraz większą liczbę zwolenników. Powstaje wiele stowarzyszeń i organizacji propagujących wegetariański styl życia. Wśród głównych motywów, którymi kieruje się współczesny ruch wegetariański, dominują motywy zdrowotne, ekonomiczne, ekologiczne i etyczne.

Motywy zdrowotne wegetarianizmu mają swoje mocne oparcie w najnowszych badaniach naukowych, które dowodzą w sposób trudny do odparcia, że mięso jest człowiekowi niepotrzebne do życia i zachowania zdrowia, a nawet szkodzi, będąc jedną z głównych przyczyn większości chorób cywilizacyjnych. Z drugiej strony wiadomo już, że prawidłowo prowadzona dieta wegetariańska jest źródłem wszystkich substancji pokarmowych, potrzebnych do życia i zdrowia.

Korzyści wynikające z diety wegetariańskiej

Dieta wegetariańska:

1. Jest naturalnym źródłem węglowodanów – podstawowego składnika energetycznego dla człowieka; zalecane przez dietę wegetariańską niespożywanie cukru rafinowanego chroni przed

próchnicą, cukrzycą, otyłością i innymi chorobami.

2. Jest źródłem dobrze przyswajalnego białka roślinnego, które w zróżnicowanych i nierafinowanych zestawach pokarmowych okazuje się być pełnowartościowym.

3. Zawiera nienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a nie zawiera cholesterolu, co chroni przed miażdżycą i jej konsekwencjami.

4. Składa się w dużym stopniu ze świeżych warzyw i owoców, zawierających szereg witamin, soli mineralnych i fitozwiązków, które odgrywają niezastąpioną rolę w procesach sterowania przemianami metabolizmu komórkowego. Odpowiednia ich podaż zabezpiecza przed powstawaniem bardzo wielu problemów zdrowotnych.

5. Dostarcza błonnika, który występuje tylko w produktach roślinnych. Jest on bezwzględnie potrzebny dla prawidłowej pracy przewodu pokarmowego, obniża poziom cholesterolu, chroni przed rakiem jelita grubego, hemoroidami, zapobiega otyłości i kamicy pęcherzyka żółciowego.

6. Znacznie zmniejsza ryzyko chorób serca (patrz: wykres, s. 34), nowotworów (patrz: wykres, s. 34), nadciśnienia, osteoporozy, cukrzycy, reumatyzmu i choroby wrzodowej.

Czy wiesz, że...

„Jeżeli dokładnie sprawdzisz dostępne dane, dojdiesz do wniosku, że optymalna ilość czerwonego mięsa, które powinieneś zjadać równa się zero”.

prof. Walter Willett, kierownik Katedry Epidemiologii na Uniwersytecie w Harvardzie

„Wegetarianie odżywiają się najlepiej. Zachorowalność na chorobę wieńcową serca jest wśród nich najniższa. Niektórzy ludzie kpią sobie z wegetarian, ale zachorowalność na zawał serca jest u nich minimalna w porównaniu z resztą społeczeństwa, a zachorowalność na raka wynosi 40%. Przeżyją oni pozostałych ludzi o 6 lat”.

dr med. William Castelli, dyrektor Framingham Heart Study

„Dieta całkowicie wegetariańska może zapobiec aż 97% wszystkich zawałów serca”.

Journal of the American Medical Association

7. Działa alkalizująco, zmniejszając podatność na choroby infekcyjne.

8. Przedłuża życie o 6–11 lat.

9. Jest mniej kaloryczna, zwiększa wytrzymałość.

10. Jest bardziej ekonomiczna w skali świata; oszczędza ogromne ilości energii potrzebne do hodowli zwierząt rzeźnych. Ok. 80–90% całej światowej produkcji zboża i roślin strączkowych przeznaczonych jest na paszę dla trzody, której mięsem żywi się tylko ok. 30% ludności świata.

11. Chroni środowisko naturalne. Nadmierne zużycie ziemi spowodowane produkcją zwierząt hodowlanych doprowadza do ciągłej erozji gleby. Na wielu obszarach dochodzi do pustoszenia jako efektu wyniszczenia ekosystemu. Hodowla zwierząt powoduje, że zwiększa się również emisja dwutlenku węgla i metanu – gazów odpowiedzialnych za efekt cieplarniany. Nadmierna konsumpcja produktów pochodzenia zwierzęcego przyczynia się w ogromnym stopniu do zanieczyszczenia wody nawozami i pestycydami.

12. Jest etyczna, eliminuje problem niewłaściwego sposobu odżywiania, hodowania i zabijania zwierząt, jaki ma obecnie miejsce w całym cywilizowanym świecie.

13. Jest tańsza dla konsumenta.

Jak prowadzić dietę wegetariańską?

Dieta wegetariańska musi być mądrze prowadzona. Odrzucenie mięsa z diety nie jest jedynym warunkiem sukcesu. W zdrowej diecie nie ma miejsca na produkty rafinowane i przetworzone, które w procesach technologicznych tracą mnóstwo substancji odżywczych. Przede wszystkim należy usunąć z diety białą mąkę, biały cukier i nadmiar tłuszczów, a sięgać po mąkę z pełnego przemiału i cukier w postaci miodu lub słodkich owoców (patrz: Porada praktyczna, s. 18). Spożywać należy produkty świeże, a jeśli jest to możliwe – surowe oraz dbać o urozmaicenie spożywanego pokarmu, a ilość produktów ustalać według zaleceń przedstawionych w piramidzie żywieniowej dla wegetarian (patrz: s. 31). Jeśli ktoś decyduje się na prowadzenie diety zupełnie pozbawionej produktów pochodzenia zwierzęcego (łącznie z nabiałem i jajami), musi pamiętać o odpowiedniej suplementacji witaminy B12, gdyż z reguły nie ma jej w produktach pochodzenia roślinnego.