

Vegetarizmas – mada, ar kelias į sveikesnį gyvenimą?

Milijonai žmonių žavisi vegetarizmo bei jo atmainų – veganizmo, žaliavalgystės – idėjomis. Kiek tokia mityba išties yra naudinga mūsų organizmui?

Vegetarizmas yra tokia mitybos praktika, kai yra atsisakoma bet kokios mėsos, įskaitant žuvį, paukštieną, vėžiagyvius bei šalutinius skerdimo produktus. Tokios mitybos priežastys gali būti įvairios: etinės, religinės, kultūrinės, estetiškos, ekologijos, ekonomikos, politinės, skonio arba sveikatos.

Esama skirtingo tipo vegetarų: **veganai** (nevalgo jokių gyvulinės kilmės produktų), **ovo-lakto vegetarai** (nevalgo mėsos, žuvies, tačiau vartoja pieno produktus, kiaušinius), **lakto vegetarai** (valgo pieno produktus, bet ne kiaušinius), **ovo vegetarai** (valgo kiaušinius, bet ne pieno produktus). Taip pat yra **žaliavalgiai**, kurie renkasi tik termiškai neapdorotą maistą. Pusiau arba semi vegetarai atsisako tik raudonos mėsos.

Dvi vegetarinės mitybos pusės

Vegetarinė mityba dažnai susilaukia ir didelio pritarimo, ir kritikos dėl to, kad į ją žiūrima kaip į vaistą nuo visų ligų. Šios diskusijos būna įtemptos ir nesibaigiančios. O kaipgi jos galėtų baigtis, jei pati pirminė prielaida yra klaidinga! Nėra vaisto nuo visų ligų, nors visi to norėtume. Visi žmonės turi rūpintis tuo, ką deda į lėkštę ir tik apgalvota mityba yra pilnavertė, nepamirštant sporto ir ne per daug ydingo gyvenimo būdo. Visgi vegetarinė mityba turi ir neabejotinų privalumų, ir kai kurių trūkumų.

Privalumai. Daugelyje augalų yra mažai sočiųjų riebalų ir daug maistinių skaidulų. Šie du aspektai yra labai svarbūs sveikai mitybai. Daugelis tyrimų parodė teigiamą vegetarinės mitybos poveikį sveikatai, įskaitant galimą:

- ✓ Apsaugą nuo širdies ligų.
- ✓ Apsaugą nuo kai kurių rūšių vėžio (įskaitant gaubtinės žarnos, plaučių ir krūties vėžį).
- ✓ Kraujospūdžio (insulto ir širdies ligos rizikos veiksnio) sumažėjimą.
- ✓ Mažesnę cukrinio diabeto išsivystymo riziką.
- ✓ Mažesnę vidurių užkietėjimo atsiradimo riziką.
- ✓ Mažesnę nutukimo riziką.

Trūkumai. Atsisakę mėsos patiekalų vegetarai dėl geležies deficito rizikuoja tapti anemijos aukomis, juk geležis geriausiai įsisavinama su gyvulinės kilmės produktais. Iš savo mitybos raciono pašalinę žuvį, vegetarai netenka gerai įsisavinamų baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų, o taip pat polinesočiųjų riebalinių rūgščių, kurios labai svarbios apsisaugoti nuo širdies ir kraujagyslių ligų bei hipertenzijos.

Dauguma vegetarų neturi antsvorio, tačiau nereiktų pamiršti, kad valgant daug kaloringų augalinių produktų (riešutai, medus, pupos) galima priaugti svorio.

Nevartojant gyvūninės kilmės maisto produktų (mėsos, žuvies, pieno produktų, kiaušinių) organizmui, ypač vaikų, gali trūkti pagrindinių maistinių medžiagų, sumažėti apsauginės organizmo savybės ir padidėti įvairių ligų bei sutrikimų atsiradimo rizika. Todėl, siekiant užtikrinti, kad mityboje nebūtų kai kurių maistinių medžiagų, t. y. visaverčių baltymų, mineralinių medžiagų, vitaminų stokos, maitinantis vegetariškai rekomenduojama, pasitarus su gydytoju, vartoti maisto papildus.

Vegetarinės mitybos racionas

Vegetarinis mitybos racionas sudaromas panašiai, kaip ir įprastas subalansuotos mitybos racionas. Kaip paprastai, pagal subalansuotos mitybos principus būtina valgyti daug daržovių, vaisių ir visų grūdo dalių produktų. Pagrindinis skirtumas tas, kad vegetarai baltymus gauna iš augalinės, o ne gyvūninės kilmės produktų. Jei vegetarinė mityba gerai apgalvota, ji gali patenkinti visus organizmo poreikius.

Rūpestingai planuojama vegetarinė mityba yra sveika, tačiau to negalima pasakyti apie nesubalansuotą vegetarinę mitybą. Sveikai, gerai subalansuotai vegetarinei mitybai būtina didelė maisto produktų įvairovė, užtikrinanti pakankamą maistinių medžiagų vartojimą.

Įvairi, saikinga ir subalansuota mityba būtina normaliai fizinei ir protinei raidai bei turi užtikrinti organizmo energijos ir maistinių medžiagų fiziologinius poreikius. Būtina valgyti įvairų, tiek augalinės, tiek gyvūninės kilmės maistą, nes tik taip maitinantis mažėja tikimybė, kad išsivystys maistinių medžiagų trūkumas ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų. Su augaliniu maistu gaunama angliavandenių, nesočiųjų riebalų rūgščių, vitaminų, mineralinių bei skaidulinių medžiagų ir kt. Su gyvūniniu maistu gaunama organizmui būtinų visaverčių baltymų, kurių sudėtyje yra nepakeičiamų amino rūgščių, mineralinių medžiagų (geležies, kalcio ir kt.), vitamino B12 (jis randamas tik gyvūninės kilmės produktuose), riebaluose tirpių vitaminų (A, D ir kt.), kurių augaliniame maiste stokojama.

Vaikai ir vegetarizmas

Vegetarinis maitinimas vaikams iki 3 metų amžiaus neturi būti skiriamas, vaikams nuo 3 metų amžiaus jis taip pat nerekomenduojamas, tačiau jei jis skiriamas dėl religinių, etninių, sveikatos ar kitų priežasčių, turi atitikti Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas.

Formuojantis vaiko asmenybei ir vėliau, paauglystėje, atžala gali jau ir pati pasirinkti vegetarizmo kelią dėl savo įsitikinimų. Bręstančiam organizmui maisto medžiagų reikia daugiau nei suaugusiems, tad su vaiku reikėtų aptarti jo dietą, reguliariai pasitikrinti pas gydytojus. Mokyti augantį vaiką domėtis ne tik vegetarizmo moraliniu aspektu, bet ir jo įtaka žmogaus organizmui, žinoti, kiek ir kokio augalinio maisto reikia vartoti, norint patenkinti maisto medžiagų normą.

Kaip maitintis, kiekvieno mūsų asmeninis reikalas. Valgyti ar nevalgyti mėsą ir kitus gyvūninės kilmės produktus ginčijamasi jau seniai, tačiau renkamės tik mes patys. Svarbiausia rinktis sąmoningai ir atsakingai!