

VEGETARIJANSKA PREHRANA

Eden izmed najpomembnejših dejavnikov zdravega življenja je prehranjevanje. Obenem se širi spoznanje, da hrana močno vpliva na naše telesno in duševno stanje. Kljub temu se večji del ljudi tega še vedno ne zaveda in se hrani neustrezno ter nezdravo.

Zdravo prehrano (ne povsem brez razloga) nemalokrat povezujemo ali celo enačimo z vegetarijanstvom.

Če govorimo o vegetarijanski prehrani, mislimo zlasti na prehranjevanje z rastlinsko hrano oziroma vegetarijance, ki odklanjajo meso ali celo zavračajo vsa živila, v katerih so beljakovine.

Vzroki za vegetarijansko prehrano so različni:

- zdravstveni (preobčutljivost na živila živalskega izvora)
- verski
- etnični
- ekološki
- filozofsko-metafizični.

Lažje oblike vegetarijanskega prehranjevanja je lahko za sodobnega sedečega človeka povsem zdrava prehrana. Znano je, da imajo vegetarijanci manj srčnih bolezni in bolezni žil, ter nižji krvni tlak kot tisti, ki jedo tudi meso. Vzrok pa ni samo v rastlinski prehrani, temveč verjetno tudi v povsem drugačnem načinu življenja vegetarijancev. Med njimi je manj debeluhov, kadiincev, pivcev alkoholnih pijač in kave.

Vegetarijanska dieta vsebuje malo maščob in veliko balastnih snovi. Po zaužitju take hrane se krvni sladkor in lipidi zelo malo povečajo, zato varuje pred arteriosklerozo in sladkorno boleznijo.

Rastlinska hrana ima majhno energijsko gostoto in večjo nasitno vrednost. Ker so vegetarijanski jedilniki v uravnoteženi prehrani zato obvezni, se lahko pokaže pomanjkanje energijskih hranil, še zlasti v prehrani otrok.

Pomanjkanje esencialnih hranil pa lahko povzroči tudi zelo stroga vegetarijanska prehrana brez mleka in jajc. Vegetarijanska hrana vsebuje načelno dovolj folne kisline ter vitaminov B1, C in A, dietnih vlaknin in ogljikovih hidratov, manj pa vitaminov B12 in B6 ter rudnin. Poseben problem je pomanjkanje:

- cinka
- kalcija
- magnezija
- železa
- mangana
- selena
- bakra,

torej nujno potrebnih mikrohranil, ki pa jih vegetarijanci lahko užijejo v obliki dodatkov (denimo alg).

Če v vegetarijanski prehrani ni dovolj stročnic in lupinastega sadja, lahko začne človeku primanjkovati beljakovin. Stroga prehrana z rastlinskimi žvili ne vsebuje vitamina B12. Mleko sicer vsebuje ta vitamin, a ga pri kuhanju veliko uničimo. Lahko se pokaže tudi pomanjkanje vitamina B6, ker je v rastlinski prehrani biološko manj aktiven kot v prehrani z mesom in ker je tudi absorpcija tega vitamina zaradi dietnih vlaknin v hrani zelo počasna.

Redko pa se zgodi, da bi vegetarijancem primanjkovalo železa, ker veliko vitamina C v vegetarijanski prehrani pospeši absorpcijo železa in prebavi v kri. Otroci, ki uživajo vegetarijansko hrano v obdobju intenzivnega razvoja in rasti, so nekoliko nižje rasti.

Oblike prehranjevanja brez mesa:

- makrobiotika – poudarek je na naravnih žvilih,
- lakto-ovo vegetarijanska dieta – je najbolj uravnotežena med vegetarijanskimi prehranami, zavrača meso, mesne izdelke in ribe,
- lakto vegetarijanska prehrana – izključuje tudi jajca, temu načinu prehranjevanja sledijo budisti in častilci hare-krišna,
- vegetarizem in veganstvo – skrajna oblika vegetarijanstva, v kateri ni mesa, rib in drugih žvil živalskega izvora, na primer medu, mleka, jajc; odpovedujejo se tudi kruhu in sladkarijam, izdelanim z mastjo ali maslom,
- krudizem – jedilnik, sestavljen izključno iz povrtnin in sadja,
- frutarizem – jedilnik sestavlja samo sadje,
- nutarizem – privrženci uživajo samo suho sadje in oljna semena.

Največjo ponudbo izdelkov, namenjenih vegetarijanski prehrani, bomo našli v trgovinah z zdravo prehrano oziroma biotrgovinah. Takšne trgovine ponujajo kupcem predvsem žvila, ki naj bi bila bolj zdrava, to pa pomeni, da so biološko pridelana ter večinoma brez umetnih dodatkov in konzervansov.

Pomanjkanje časa za sestavo dobrih, popolnih in polnovrednih jedilnikov in obrokov, ki je tudi med vegetarijanci precej pogosto, lahko pripelje do prehrabnih napak. Dobro je tudi, če smo v stiku z zdravnikom, še posebno v primeru skrajnih oblik prehranjevanja, ki nedvoumno skrivajo tveganja.