

# VEGETARIJANSKA PREHRANA

## Uvod:

### 1. VEGETARIJANSKA PREHRANA:

Z razvojem znanosti doživlja tudi prehrana človeka velike spremembe. Obdobje instiktivnega izbora hrane, ko je bila najpomembnejša privlačnost živil in občutek zadovoljitve dnevnih potreb, je zamenjalo prehranjevanje po znanstvenih izsledkih po pomenu in nepogrešljivosti hranil za zdravje in normalen razvoj človeka. Še vedno pa igrajo navade, pogojene z vzgojo, vero in običaji, prepričanje posameznika in okus posameznika, pomembno vlogo, da se odločajo za tovrstno, zlasti zelenjavno prehrano.

## teoretični del:

### 1. VRSTE PREHRANE:

Glede prevladujočih hranil v prehrani ločimo:

- mešano prehrano
- beljakovinsko-maščobno prehrano
- prehrano na osnovi ogljikovih hidratov.

Glede na prevladujoča živila pa poznamo:

- mešano prehrano
- prehrano z mesom
- vegetarijansko prehrano

### 2. OBLIKE VEGETARIJANSKE PREHRANE:

#### 2.1. Lakto-ovovegetarijanec

- uživa mleko, mlečne izdelke, jajca, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo
- ne uživa vseh vrst mesa in mesnih izdelkov

#### 2.2. Laktovegetarijanec

- uživa mleko, mlečne izdelke, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo

- ne uživa mesa in jajc

### **2.3. Ovovegetarijanec**

- uživa jajca, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje
- ne uživa mesa in mesnih izdelkov ter mleka in mlečnih izdelkov.

### **2.4. Vegans**

- uživa sadje, zelenjavo, zrna, semena, stročnice, oreščke
- ne uživa mesa, mesnih izdelkov, jajc, mleka in mlečnih izdelkov

### **2.5. Zmerni frutarijci**

- uživajo sadje, orehe, malo zelenjave, žita in mleko ter mlečne izdelke
- ne uživajo mesa in mesnih izdelkov, jajc

### **2.6. Strogi frutarijci**

- uživajo sadje in orehe
- ne uživajo mesa, mesnih izdelkov, zelenjave, mleka, mlečnih izdelkov, jajc

### **2.7. Vegetarijanci, ki jejo samo surovo hrano**

- uživajo surovo sadje, zelenjavo, orehe, žita, semena, kalčke, surovo mleko in različna fermentirana živila. Pri takem načinu prehranjevanja je potrebno nameniti posebno pozornost higieni živil, da bi odstranili čim več morebitnih patogenih mikroorganizmov.
- 

### **2.8. Polvegetarijanci**

- uživajo mleko in mlečne izdelke, jajca, morske ribe in morske sadeže, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo
  - ne uživajo mesa toplokrvnih živali
- 

### **2.9. Makrobiotika**

- vegetarijanci te vrste uživajo vse od strogih do lažjih oblik vegetarijanstva, ki vključuje ribe, perutnino, mleko in jajca, temelji pa na ravnovesju jin/jang.

Odločitev kako se boste prehranjevali, je izključno pravica vsakega posameznika, pred odločitvijo pa je dobro vedeti:

- rastlinska hrana ima manjšo energijsko gostoto in večjo nasitno vrednost od mešane prehrane.
- Rastlinska hrana vsebuje dovolj folne kisline, vitaminov B1, C in A, dietnih vlaknin in drugih ogljikovih hidratov, manj pa vitamina B6 in zelo malo ali celo nič vitamina B12. poseben problem so lahko tudi cink, kalcij, magnezij, železo, mangan, selen in baker, saj teh v vegetarijanski prehrani lahko primanjkuje.
- Če vegetarijanska hrana ne vsebuje zadosti stročnic, zrn, lupinastega sadja... lahko začne organizmu primanjkovati beljakovin, predvsem esencialnih aminokislin, kar ima lahko hude posledice za zdravje posameznika.

Vegans al katera druga oblika stroge vegetarijanske prehrane ne vsebuje vitamina B12.

nemalokrat pride tudi do deficita vitamina B6, ker je v rastlinski hrani biološko manj aktiven kot v mešani hrani z mesom. V vegans ali drugi strogi obliki primanjkuje tudi kalcija, saj je tega minerala največ v mleku in mlečnih izdelkih. Vsak ki se iz kakršnega koli razloga odloči za razne oblike vegetarijanske prehrane, mora imeti o sestavi živil, možnih kombinacijah ipd. dobro znanje. To je razvidno v tabeli virov nekaterih mineralov in vitaminov v hrani.

### 3. SKUPINE ŽIVIL:

Osnovna sestavina naše hrane, so živila, ki jih moramo dobro poznati, če se hočemo pravilno hraniti. To so naravne dobrine živalskega in rastlinskega izvora, ki vsebujejo hranilne snovi: beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine, minerale in vodo. Ker so živila različna po lastnostih in po hranilni in energijski vrednosti, jih razvrščamo v več skupin. Po hranilnih snoveh, ki v živilih prevladujejo, delimo živila v 6 skupin, in sicer:

**1. skupina: mleko in mlečni izdelki** so predvsem beljakovinska živila, ki dajejo organizmu visokovredne beljakovine, kalcij, vitamine A, D in E.

**2. skupina: zelenjava** nas oskrbuje z ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali in antioksidanti.

**3. skupina: sadje** nas ravno tako oskrbuje kot zelenjava.

**4. skupina: škrobna živila** so izrazito ogljikohidratna živila. Stročnice, ki spadajo v to skupino, so najpomembnejši vir kvalitetnih beljakovin v rastlinski hrani.

**5. skupina: meso, mesni izdelki in zamenjave** organizmu dovajajo visokokvalitetne beljakovine živalskega izvora, maščobe, vitamine (A, D, E, K, B12...), minerale (železo, selen, krom, cink, natrij, kalij...)

**6. skupina: maščobe in zamenjave** nas oskrbujejo z v njih topnimi vitamini in veliko energije. Maščobe rastlinskega izvora vsebujejo dobre maščobne kisline omega-3 in omega-6.

**7. skupina: sladkor in zamenjave** organizmu dajejo le ogljikove hidrate, veliko prazne energije (debelost) in zelo slabo učinkujejo na zobovje.

Nerazvrščene v skupino pa ostanejo **začimbe in dišave**, ki so prav pri vegetarijanski hrani zelo pomembne. Z njimi jedem izboljšujemo in spremenimo videz, okus in vonj. Aromatični dodatki zbudijo tek in poživljajoče delujejo na prebavila. Osnova dišavnih snovi so eterična olja, ki so močno hlapljiva in bolj ali manj ostrega okusa. Vsebujejo jih posamezni deli dišavnih in začimbnih rastlin in so v plodovih in semenju, cvetovih, skorji, koreninah in koreninah, v gomoljih, čebulicah, listih, ... Pri nas v glavnem rastejo dišavnice milega okusa in vonja, kot: bazilika, koper, kreša, krebujica, lovor, majaron, melisa, meta, pehtran, pelin, rožmarin, šatraj, timijan, žajbelj,... Začimbe s pekočim okusom in ostrim vonjem prihajajo k nam večinoma iz tropskih krajev. Sem spadajo poper, muškati orešček, ingver, nageljnovc žbice, koriander, vanilija, cimet, gorčično seme... Tudi na domačem vrtu lahko pridelamo zelo okusne začimbe in dišavnice, kot čebulo, česen, šalotko, por, feferoni, drobnjak, peteršilj...

#### **4. POMEMBNE SESTAVINE HRANE:**

- **Antioksidanti** – rdeče grozdje, rdeča čebula, zelje, cvetača, surov česen, olivno olje ampak stisnjeno po hladnem postopku, rdeča pomaranča, korenje, listnata zelenjava temne barve.
- **Probiotiki** – artičoke, radič, laneno seme
- **Glukozinolati** – zelje, brokoli, ohrovt, cvetača

- **Fitoestrogeni** – soja, tofu, sojino mleko, sojina moka, stročnice, koromač brokoli, vodna kaša
- **Flavonidi** – črni ribez, borovnice, temne češnje, rdeča čebula, rdeče grozdje, črno grozdje, rdeče vino, rdeča jabolka
- **Karoteni** – korenje, buče, špinata, oranžna zelenjava

## 5. ŽIVILA, KI NAJ BODO POGOSTEJE NA VEGETARIJANSKEM JEDILNIKU:

Pri sestavljanju zdrave vegetarijanske prehrane je dobro vedeti, na kaj določeno živilo deluje, bistveno sestavo in seveda priporočene zaužite količine.

- **Artičoka** je zelenjava, ki krepilno vpliva na delovanje jeter, pospešuje prebavo, znižuje holesterol v krvi...
- **Brokoli** je zelenjava, ki vsebuje veliko pomembnih hranil in določene spojine, ki preprečujejo razvoj raka, pomaga pri anemiji, zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja... Vsebuje ogromno kalcija in folne kisline.
- **Zelje** je bogat vir vitaminov mineralov, vlaknin,... Zmanjšuje tveganje za rakasta obolenja, za bolezni srca in ožilja, sivo mreno, pospešuje prebavo in ugodno vpliva na celjenje čira.
- **Korenje** je bogato s karoteni (vitamin A). varuje nas zlasti pred pljučnim rakom, zniža holesterol v krvi in pomaga pri zastrupitvah s hrano.
- **Zelena solata** ima veliko dietnih vlaknin, vitaminov, mineralov in antioksidantov. Zmanjšuje tveganje za nastanek raka, za koronarna obolenja, kap, sivo mreno, slabokrvnost,...
- **Čebula** Pripisujejo ji, da zmanjša tveganje za nastanek koronarne bolezni, raka, da ugodno vpliva na dihalne poti, ima naravno antibiotično delovanje.
- **Borovnice** izboljšujejo obtok v kapilarah, blažijo nekatere težave z vidom, so najboljše sredstvo proti driski in pomagajo pri okužbi sečil.
- **Pomaranča** je odličen vir vitamina C, vlaknin in flavonidov. Pomaga pri telesni odpornosti, znižuje raven holesterola, izboljšuje kapilarni krvni obtok in pomaga preprečevati razne oblike raka.

- **Ananas** je sadež, ki raste v toplih krajih. Vsebuje encime, ki blažijo različna vnetja, pospešujejo celjenje, izboljšujejo prebavo, vplivajo na krvne strdke... Uživajmo ga čim več.
- **Česen** Pripisujejo mu širok spekter delovanja, in sicer: zdravi okužbe, vpliva na zdravo delovanje srca, zmanjšuje tveganje za kap, pozitivno deluje na krvni obtok, pomaga pri diabetesu, zmanjšuje tveganje za nastanek raka, ima antibiotičen učinek.
- **Sončnično seme** je bogato z oljem, ki vsebuje linolno esencialno maščobno kislino, ki zmanjša razvoj bolezni srca, je bogata z vitaminom E, ki varuje pred nastankom nekaterih vrst raka.
- **Orehova jedrca** vsebujejo veliko linolne kisline. Pomagajo pri znižanju maščob in holesterola v krvi, zavirajo razvoj koronarnih bolezni, so bogati vir hranil za vegetarijance. Pri uživanju ni potrebno pretiravat, dnevno je zadosti 5 orehov.
- **Brstični ohrovt** je bogat vir folne kisline, železa, kalija in antioksidantov. Zmanjšuje tveganje rak, koronarnih bolezni, sodeluje pri odpravljanju slabokrvnosti. Zmanjšuje absorbcijo joda.
- **Grah** je zelo okusna in vsestransko uporabna zelenjava. Vsebuje veliko beljakovin, železa, cinka, folne kisline, vitaminov B, veliko vlaknin, znižuje raven holesterola v krvi, vpliva na enakomerno raven krvnega sladkorja.
- **Rdeča paprika** vsebuje izredno veliko antioksidantov. Ljudje, ki jedo hrano, bogato z rdečo papriko v surovi obliki, redkeje zbolevalo za raznimi vrstami raka, kapjo, sivo mreno in srčnimi obolenji.
- **Paradižnik** je bogat vir karotena., vlaknin, vitamina E, C, kalija in železa. Uživamo ga lahko v neomejeni količini.
- **Jabolko** je bogato z vlakninami, vitaminoma E in C, sadnimi kislinami ter kalijem. Pripisujejo mu lastnosti za znižanje ravni holesterola , uporabno je pri driski in zaprtju, za pripravo okusnih čajev in naravnih sokov, za kis, ki ga uporabljamo za obkladke in začimbo.
- **Agrumi** V to skupino spadajo limone, limete, grenivke, mandarine in pomaranče. Vsebujejo veliko vitamina C, ki podpira telesno obrambo. Vsi naštetih sadeži so tudi dober vir kalija.

- **Peteršilj** je prijetno dišeča zelenjava, ki je izredno bogata z antioksidanti, vitaminom C in karoteni, folno kislino, od mineralov pa vsebuje železo in kalij. Ima dober diuretični učinek.
- **Riž** je pomembno škrobno živilo. V nerafinirani obliki pomaga preprečiti koronarna obolenja srca, visok krvni tlak, diabetes in nekatere vrste raka. V obliki kosmičev je znano zdravilo proti driski. Riž stabilizira tudi raven sladkorja v krvi.
- **Pšenični kalčki** so izjemno bogati z vitamini B1 in B6 ter niacinom in folno kislino.
- **Soja** spada med zdravo hrano. Vsebuje veliko beljakovin, malo maščob, veliko vlaknin, vitamin E, folno kislino, železo, kalij, kalcij, cink, ... Sojine beljakovine dobro nadomeščajo mesne beljakovine. Soja na splošno zmanjša tveganje za koronarna obolenja srca, odpravi zaprtje in krepi zdravje črevesja, umirja nihanje krvnega sladkorja, ... V jedilniku vegetarijancev se soja pojavi v različnih oblikah: kot tofu – sojin sir, ki je najbogatejši nemlečni vir kalcija, seveda če smo ga izdelali s sirilom kalcijevim kloridom; nato kot sojino zrno, sojina moka, sojini kalčki, sojini zrezki, kosmiči, olje, ...
- **Laneno seme** Nove raziskave so potrdile, da je laneno seme izjemnega pomena za zdravo prehrano. Je bogat vir omega-3 in omega-6 maščobnih kislin, ki koristno vplivajo na srce.
- **Bučno seme** blagodejno vpliva na naše zdravje. Vsebuje veliko maščob, vendar kar 78% nenasičenih maščobnih kislin. Jedem daje izvrsten okus. Je tudi najbogatejši vir cinka, ki je vitalnega pomena za odpornost organizma.

### **Metode dela:**

Dela sem se lotila z veseljem, ker me vegetarijanska prehrana že od nekdaj zanima, ker poznam tudi nekaj vegetarijancev. Skratka, ko sem izvedela za ta naslov seminarske naloge, sem začela zbirati razne vsebine te prehrane zlasti po knjižnicah in internetu. Doma se mi je nabralo kar nekaj knjig iz katerih sem hotela iztržiti najboljše kar se je dalo.

### **Zaključek:**

Nikoli nisem mogla dojeti, zakaj ti ljudje ne jejo mesa, ker je to moj vsakdanji obrok. Zdaj, ko sem prelistala literaturo, pa mi je vse postalo jasno, da so tu razna verstva, prepričanja, navade

staršev ipd. včasih me pa tudi kdaj pa kdaj zamika, da bi se tudi jaz preizkusila v vegetarijanski prehrani, saj je dokaj zdrava in zanimivo obarvana. Zame bi bilo nekaj novega, ampak mislim, da ne bi zdržala in bi se vrnila na stara pota navadne, vsakodnevne prehrane.

### **Literatura:**

1. Prelec – Lainščak, J.: Okusne vegetarijanske jedi po slovensko, Založništvo Domus, Ljubljana, 2000
2. (prevedla) Bostič Bajda, G.: Vegetarijanske jedi, Založništvo Učila International, Tržič, 2001