

## Húspótlók, mint a vegetáriánus életmód részei

A Generál Konferencia táplálkozási tanácsának állásfoglalása

Á

A vegetáriánus életmód

A hetednap adventisták több mint 125 éve a vegetáriánus trendet ajánlják. Ez a meggyőződés abból fakad, hogy az ember egységes egység, és bármit tesz, azt Isten dicsőségére kell cselekednie. Teremtőnk egy tervet fektetett egységünk megőrzésére érdekében. A vegetáriánus trend ennek az egység életmódjának része. Többben fedezik fel. Számos tudományos kutatás bizonyítja, hogy e módszerrel sokkal egészségesebb, hosszabb és minőségileg jobb életet élhetünk. A kutatók azt is bizonyították, hogy a vegetáriánus életmód gyakorlása hetednap adventisták egészségesebb, és tovább élnek.

Hogyan illeszkednek be a húsok ebbe az életmódba?

Az ember eredetileg vegetáriánus volt. A trendje a természetnek megfelelően a természetes termékeket tartalmazó ételt jelenti. A hetednap Adventista Egyház korán felfedezte, hogy a vegetáriánus trend sokkal jobb, mint a hús is tartalmaz. Ezen trendi étel egységes alapelvek felismerése és a népszerűsítése Ellen White nevéhez fűződik. Bár felismerésmentes trend biztosítja a szükséges tápanyagokat, Ellen White a húsok káros hatásait is megismertette, mivel azok megkötik az itatót a vegetáriánus életmóddal. Így fejlődtek ki a ma már a kereskedelemben is forgalmazott olajmagvak, gabonafélék és zöldségek felhasználásából gyártott húsok. Gyártó (például Dr. John Harvey Kellogg, Loma Linda Foods, Worthington Foods, Sanitarium Health Food Company és mások) kezdett el világszerte olyan új termékeket előállítani, amelyek ívethetik a hús szerepét a táplálkozásban.

Miért váglassunk húsokat?

Rengeteg oka van annak, miért váglassunk húst a húsokkal szemben, egységes táplálék és a környezeti előnyök, filozófiai érvek, és az egészség. Manapság az egység megőrzése a fő oka annak, hogy sok ember csökkenti vagy teljesen kiiktatja a trendjéből a húst. A fogyasztás legjobban a zsír- és koleszterinbevitel csökkentésével foglalkoztatja ezeket egyre kevesebb húst, és több zöldséget és gyümölcsöt esznek. A húsok ennek az egység trendnek a részei lehetnek, mivel a természetes forrásból, vitaminokat és ásványi anyagokat biztosítanak, ugyanakkor mentesek az állati termékekben levő magas koleszterintől és telített zsíroktól. A környezettel való érintkezés is hozzájárult az emberek érdeklődésének felkeltéséhez a természetes forrásból készült étellek iránt. Felismerés annyira természetes holdanként, ha állatok tartása helyett természeteseket ugyanazon a területen. A vízben és más természetes forrásokban való megőrzés is jelentős. A világon sokan vallási vagy filozófiai meggyőződésből iktatják ki a húst az életmódjukból. Sokan azért váglasszák a húsokat, mert finom kiegészítő lehetnek a napi étrendnek. Mindezen okok a hús fogyasztás csökkentéséhez és a vegetáriánus életmódhoz vezetnek.

Mekkora a h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k t<sup>3</sup>p<sup>3</sup>rt<sup>3</sup>ke?

A z<sup>3</sup>lds<sup>3</sup>gből sz<sup>3</sup>rmaz<sup>3</sup> h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k t<sup>3</sup>p<sup>3</sup>rt<sup>3</sup>ke sok lehetnek, amelyek <sup>3</sup>rt<sup>3</sup>kes t<sup>3</sup>p<sup>3</sup>anyagot biztos<sup>3</sup>-tanul veget<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>nus <sup>3</sup>trenden <sup>3</sup>lők sz<sup>3</sup>m<sup>3</sup>ra. A legt<sup>3</sup>bb, a kereskedelmi forgalomban levő term<sup>3</sup>ok csomagol<sup>3</sup>s<sup>3</sup>in fel van t<sup>3</sup>ntetve a t<sup>3</sup>p<sup>3</sup>anyag<sup>3</sup> tartalom. Ahhoz azonban, hogy t<sup>3</sup>p<sup>3</sup>rt<sup>3</sup>ke<sup>3</sup> minős<sup>3</sup>g<sup>3</sup>ot is megismerj<sup>3</sup>k, tov<sup>3</sup>bbi inform<sup>3</sup>ci<sup>3</sup> van sz<sup>3</sup>ks<sup>3</sup>g. A k<sup>3</sup>vetkező n<sup>3</sup>h<sup>3</sup>ny pont ebben seg<sup>3</sup>-t.

Feh<sup>3</sup>re

A h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k k<sup>3</sup>sz<sup>3</sup>-tm<sup>3</sup>nyek n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny<sup>3</sup> feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>st tartalmaznak, ilyen a sz<sup>3</sup>ja <sup>3</sup>s a gabona. A term<sup>3</sup>ktől f<sup>3</sup>g<sup>3</sup> tartalmazhatnak m<sup>3</sup>g toj<sup>3</sup>sfeh<sup>3</sup>re<sup>3</sup> vagy tejfeh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>, amelyek kieg<sup>3</sup>sz<sup>3</sup>-tő feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>sk<sup>3</sup>nt szolg<sup>3</sup>lnak. A veget<sup>3</sup>re<sup>3</sup> <sup>3</sup>telek sz<sup>3</sup>les v<sup>3</sup>laszt<sup>3</sup>k<sup>3</sup> kell <sup>3</sup>ssze<sup>3</sup>ll<sup>3</sup>-tani. A h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k biztos<sup>3</sup>-tj<sup>3</sup>k az eszenci<sup>3</sup>lis aminosavak egyens<sup>3</sup>ly<sup>3</sup>t a t<sup>3</sup>bbf<sup>3</sup>le feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>son kereszt<sup>3</sup>l. A legt<sup>3</sup>bb veget<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>nus <sup>3</sup>trendje elegendő <sup>3</sup>s v<sup>3</sup>ltozatos feh<sup>3</sup> tartalmaz.

Tudom<sup>3</sup>nyos kutat<sup>3</sup>sok megerős<sup>3</sup>-tett<sup>3</sup>ok, hogy az embernek el<sup>3</sup>gs<sup>3</sup>ges a csup<sup>3</sup>in n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny<sup>3</sup> feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup> tartalmaz<sup>3</sup> <sup>3</sup> h<sup>3</sup>v<sup>3</sup>esekből, gabonaf<sup>3</sup>l<sup>3</sup>kből, olajosmagv<sup>3</sup> <sup>3</sup>s z<sup>3</sup>lds<sup>3</sup>gből sz<sup>3</sup>rmaz<sup>3</sup> n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny<sup>3</sup> feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup> sz<sup>3</sup>les v<sup>3</sup>laszt<sup>3</sup> mennyis<sup>3</sup>g<sup>3</sup> <sup>3</sup>s minős<sup>3</sup>g<sup>3</sup> feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>ot biztos<sup>3</sup>-t a veget<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>nusok sz<sup>3</sup>m<sup>3</sup>ra. A h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k haszn<sup>3</sup>lata csup<sup>3</sup>in egy k<sup>3</sup> megold<sup>3</sup>s arra, hogyan adjunk m<sup>3</sup>g t<sup>3</sup>bb n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny<sup>3</sup> feh<sup>3</sup>re<sup>3</sup>ot veget<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>ri<sup>3</sup>nus <sup>3</sup>teleinkhez.

Zs<sup>3</sup>-r

Mivel a h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>k nem tartalmaznak <sup>3</sup>llati zsirad<sup>3</sup>ot, tel<sup>3</sup>-tett zs<sup>3</sup>-rban szeg<sup>3</sup>nyek, <sup>3</sup>s koleszterinmentesek. A h<sup>o</sup>sszal <sup>3</sup>sszehasonl<sup>3</sup>-tva, sokkal alacsonyabb a tel<sup>3</sup>-tettzs<sup>3</sup>-r- <sup>3</sup>s kal<sup>3</sup>riatartalmuk. A h<sup>o</sup>sp<sup>3</sup>tl<sup>3</sup>kban csup<sup>3</sup>in n<sup>3</sup>v<sup>3</sup>ny<sup>3</sup> olaj <sup>3</sup> kukorica- <sup>3</sup>s sz<sup>3</sup>jaolaj <sup>3</sup> tal<sup>3</sup>lhat<sup>3</sup>, amely t<sup>3</sup>bsz<sup>3</sup>r<sup>3</sup>sen tel<sup>3</sup>-tetlen zs<sup>3</sup>-rsavakat tartalmaz, <sup>3</sup>s az <sup>3</sup>llati zs<sup>3</sup>-rral szemben koleszterinmentes. Az <sup>3</sup>llati zsirad<sup>3</sup>oknak ugyanis magas a tel<sup>3</sup>-tettzs<sup>3</sup>-r- <sup>3</sup>s a koleszterintartalma.

Nem<sup>3</sup>giben az American Heart Association (Amerikai Sz<sup>3</sup>-vegyes<sup>3</sup>let), the Surgeon General (a tiszti főorvos) <sup>3</sup>s a National Academy of Science (Nemzeti Tudom<sup>3</sup>nyos Akad<sup>3</sup>omia) azt aj<sup>3</sup>nlotta, hogy napi <sup>3</sup>trend<sup>3</sup>nkben a tel<sup>3</sup>-tett

zsűrűsége 10%, a zsűrűsége pedig 30% alatt legyen. A Generál Konferencia táplálkozási tanácsa azt ajánlja, hogy az optimális energiacsökkentés érdekében a napi szénhidrátbevitel 30% alatt legyen. A magas zsírtartalmú élelmiszerek „mint az olajvagy olajosmagvak” alkalmanként fogyasztása mindaddig megengedett, amíg a teljes zsírbevétel a meghatározott értékekben belül van.

## Vitaminok és ásványi sók

A kereskedelmi forgalomban kapható élelmiszerek gyakran tartalmaznak hozzáadott vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyek általában a hűtés megkönnyítésére. Ilyen például a B1- (tiamin), B2- (riboflavin), B6-, B12-vitamin, valamint a niacin és a vas. A kereskedelemben forgalmazott termékekben a szénhidrát az élelmiszerösszetevőkből és a felhasznált fűszerekből származik. Ha a címkét elolvassuk, kiválaszthatjuk a kívánt termékeket.

Habár a laktoovo-vegetáriánus étrend tartalmaz biológiailag aktív B12-vitamint, a teljes vegetáriánusoknak valamilyen formában meg kell kapniuk azt. Ezért ezek a hűtőszekrények tartalmaznak B12-vitamint. A Generál Konferencia táplálkozási tanácsa támogatja a nemzetközi és amerikai tudományos szervezetek (mint például a WHO) és hatóságok ajánlásait. Ők naponta 3 µg B12-vitamin fogyasztását ajánlják. A B12-vitamin leginkább előforduló biológiailag aktív formája a cianokobalamin vagy hidroxokobalamin.

## Mit ajánlunk?

A Generál Konferencia táplálkozási tanácsa a vegetáriánus étrendet, mint az egészséges életmód részeként teljesen el akarjuk hagyni a hűtőszekrényekből, vagy gyakorló laktoovo-vegetáriánusoktól, vagy egyszerűen csak próbáljuk csökkenteni az elfogyasztott hűtött mennyiséget, a hűtőszekrények segíthetnek a fehéregyek szénhidrát- és hozzáadott vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak. Ha friss gyümölcs, zöldség, teljes értékű gabonamű, hűtött és alacsony zsírtartalmú tejtermékek (elhagyható) megnevezett fogyasztásával párosulnak, a hűtőszekrények ételt, kényelmet és változatosságot vihetnek a vegetáriánus étrendbe.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)