

A vegetáriánus életmód

Milyen a vegetáriánus életmód?

A hetednap adventisták már több mint 125 éve gyakorolják a vegetáriánus életmódot, mivel hiszik, hogy az ember egységes egész, és bármit tesz, eszik vagy iszik, azt Isten dicsőségére kell cselekednie. A káros ételek vagy anyagok használataival Istent szegényesítjük meg, felelőtlenül bűnünk a testünkkel, és kárt okozunk embertársainknak is. A laktoovo-vegetáriánus életmód "amely magában foglalja a gyümölcs, zöldség, teljes őrlésű kenyér és gabona, hűvelyesek, olajosmagvak, zsírszegény tej és tejtermékek bőséges fogyasztását" megfelel ezeknek az elveknek. Javasoljuk, hogy zsírszegény tejtermékeket, és ne ártalmas sajtfajtákat használjunk, tojást pedig ritkán fogyasszunk. Ezenkívül javasoljuk mindenfajta hús (kivéve a kagyló, a marha- és a sertéshús), a hal és szárnyas, továbbá a kávé, tea, alkohol és dohánytermékek teljes elutasítását az életünkben.

Végeztek kutatásokat is?

1960-ban a Loma Linda Egyetem a National Cancer Institute-tal (Nemzeti Rájkintézet) együttműködve tanulmányozni kezdte a hetednap adventisták egészségi állapotát. Később, az 1970-es és 1980-as években az adventisták életmódjával kapcsolatos adatokat begyűjtötték, és a National Institute of Health (Nemzeti Egészségügyi Intézet) és a National Heart, Blood and Lung Institute (Nemzeti Szív-, Vég- és Tüdőintézet) irányításával elemezték. Az adventistáknak általában 50 százalékkal kisebb az esélyük a szív- és érrendszeri betegségekre, egyes rákos megbetegedésekre, szélvényszerű és cukorbetegségekre. A jelenlegi adatok szerint egy 40 év alatti vegetáriánus férfi 8,9 évvel, egy nő 7 évvel hosszabb élettartamra számíthat, mint a nem adventista átlagos ember. Pontosan meghatározva, egy vegetáriánus adventista 3,6 évvel el tudja érni a vegetáriánus életmódot követő átlagos életkorát.

Hogyan vonatkoztathatom ezt az életemre?

A kutatók hisznek abban, hogy ez az élethosszabbítás az a jobb minőségű étel az egészséges életmódnak, azaz a gyümölcs, zöldség és teljes őrlésű gabonamű fogyasztásának, illetve a dohányzás, alkohol, tea, kávé, hús mellőzésének következménye. A jelenlegi bizonyítékok feltárják, hogy minél szigorúbban követi az ember a laktoovo-vegetáriánus életmódot, annál inkább csökken a nyugati világ vezető betegségeiben való megbetegedés kockázata. Viszont minél hanyagabb valaki a javasolt életmóddal szemben, annál nagyobb a kockázat.

Mit bizonyítanak a jelenlegi kutatások?

Á

Lényeges észrevenni, hogy van a zsírban és koleszterinben gazdag állati eredetű ételek fogyasztásának gyakoribb időtartama, és a halhalás kimerítő szívbetegségek, valamint egyes rák megbetegedések és a cukorbetegség előfordulása is csökkent.

A megbetegedésre való esély nagysága és a rossz életmódbeli szokások száma közötti összefüggés van. A hús fogyasztás és a mozgáshiány egyértelműen nagyobb esélyt ad a megbetegedésre, mint bármelyik kivétel.

Mivel a vegetáriánusok nagyobb mennyiségben fogyasztanak szájrazbabfajtákat, olajosmagvakat, friss gyümölcsöt

zárólagos, kevesebb, a hősztől származó rákkeltő anyag, mutagén és rovarirtószerek-szármarok károsító hatása vanak köztük. Ezért kisebb esélyük van, hogy egyes betegségekbe essenek.

-

A gyümölcsöt, zöldséget, gabonaféléket, hűveléseket, olajosmagvakat olcsóbb előállítási, és gy ezek termékeknek a fogyasztási jobban érvényesítik.

-

A vegetáriánusoknak nagyobb lehetőségük van változatos étrend kialakítására, nemzeti étel megismerésére. Érdekes étel kipróbálására, szemben azokkal, akik állandóan húst és burgonyát, vagy hamburgert és krumpli esetleg finnyos ételekkel fogyasztanak.

Á

Van valamilyen ötlet, amit megvitethetünk?

1945 óta több mint 250 cikk jelent meg különböző tudományos folyóiratokban az adventisták étrendjéről és egészségügyi állapotjáról. 1989-ben a National Academy of Sciences (NAS, Nemzeti Tudományos Akadémia) kiadott egy, a táplálkozási ötletre vonatkozó útmutatót. 1991-ben az Egészségügyi Világszervezet, a WHO kiadott egy ötletet, amely alsó és felső határértékeket is tartalmaz. Ezek az ötletet a következő oldalon közzé tették olvashatók. (Megjegyzés: A szájalók a napi étkezéskor utalnak.)

Á

NASWHO

Együnk 5 vagy több adag (1 adag = 2 dl) gyümölcsöt és zöldséget minden nap, köztük az alábbiak közül.

A gyümölcs- és zöldségfogyasztás alsó határa 400 gramm naponta, amelyből legalább 30 grammnak hűveléseket, olajosmagvaknak kell lenni.

Nézzük a keményítő és más komplex szénhidrátok bevitelét azzal, hogy naponta hat vagy több adagot fogyasszunk teljes értékű kenyérből, gabonából és hűvelésekből.

Komplex szénhidrátok, alsó határ: 50% energia, felső határ: 70% energia. Cukor, alsó határ: 0% energia, felső határ: 10% energia. Értékes rost: alsó határ: 16 g naponta, felső határ: 24 g naponta.

A fehérjebevitelt tartjuk alacsony szinten. Ha plusz kalóriára van szükségünk, a teljes szénhidrátok mennyiségével szemben.

Á-sszes fehérje, alsó határ: 10% energia, felső határ: 15% energia.

A megfelelő testsúly elérésében legyen egyensúlyban az ételbevitel és a mozgás.
Az elhízással összefüggő főbb betegségek szempontjából az egyetlen hosszútávú megoldás a megelőzés.

A sóbevitel mennyiségét napi 6 grammra csökkentésük le. (1 kk = 5 gramm)
Sóbevitel, alsó határ: nincs meghatározva, felső határ: 6 g naponta.

Fontos az elegendő kalcium bevitele. (A javasolt napi mennyiség 800 mg)
Nincs különösebb ajánlás, bár nagyon fontos az elegendő kalciumbevétel.

Kerüljük a napi előírt mennyiséget meghaladó étrend-kiegészítő szedését.
Nincs különösebb javaslat, bár a tápanyagban gazdag ételeket ajánljuk az energiában gazdag ételek helyett.

Fontos az elegendő fluoridbevétel megtartása.
Nincs különösebb javaslat.

Kerüljük az alkohol fogyasztását.
Az alkohol fogyasztása kerülendő.

A teljes zsírmennyiség-bevitelt a teljes kalóriabevitel 30 százalékára csökkentésük; a telített zsír bevitelét az összkalória 10 százalékára; és a napi koleszterinbevitelt 300 mg alá.

Teljes zsírmennyiség, alsó határ: 15% energia, felső határ: 30% energia. Telített zsír, alsó határ: 0% energia, felső határ: 10% energia. Teljes szénhidrát, alsó határ: 3% energia, felső határ: 7% energia. Egyszeresen telített zsír, nincs meghatározott korlát. Koleszterin, alsó határ: 0 mg/nap, felső határ: 300 mg/nap.

Â

Mi a tanács ajánlása?

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsa a gyümölcs, zöldség, teljes értékű gabonafélék bőséges fogyasztása mellett a zsírban és koleszterinben gazdag ételek minimalisra való csökkentését, valamint a dohányzást, az alkoholt, kávéot, teát és más koffeintartalmú italokat valószínűleg tartózkodást ajánlja.

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsa támogatja a Nemzeti Tudományos Akadémia (NAS) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásait. Mivel a dohányzásokon és alkoholon kívül a telített zsírban és koleszterinben gazdag ételek (például hús) fogyasztása a legnagyobb kockázati tényező az érelmeszesedés, rák és a korai halál adódás okait tekintve, a halat és szénhidrátokat hagyjuk ki az étrendünkben, a hozzájárulását pedig csökkentésük heti 3 darab alá.

Az egészséges étrend szempontjából nem fontos az állati eredetű termékek fogyasztása. Az Adventista Egészségügyi tanulmány rávilágít arra, mekkora előny a húsmentes étrend az ezt fogyasztók számára azokkal szemben, akik a Hetednapi Adventista Egyház hagyományos egészséges táplálék tanácsa szerint a húsfogyasztás elvetik.

(Hetednapi Adventista Egyház, tájékoztató tanács, 1995)