

A vegetáriánus életmód

Milyen a vegetáriánus életmód?

A hetednapi 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 Isten szívegyentét 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 sajtot 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 dohányterjes kárt okozó kiiktatását az életünkben.

Végeztek kutatásokat is?

1960-ban a Loma Linda Egyetem a National Cancer Institute-tal (Nemzeti Rájkintézet) együttműködve tanulmányozni kezdte a hetednapi 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, szélvénysérülésre és cukorbetegségekre. A jelenlegi adatok szerint egy 40 év alatti vegetáriánus férfi 8,9 évvel, egy nő 7 évvel hosszabb élettel várható, mint a nem adventista átlagos ember. Pontosán meghatározva, egy vegetáriánus adventista 3,6 évvel él tovább húst fogyasztó adventista társánál.

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 étrend és az életmóddal való megfelelésben, annál nagyobb a kockázat.

Mit bizonyítanak a jelenlegi kutatások?

Á

Lényeges észrevétel van a zsírban és koleszterinben gazdag állati eredetű ételek fogyasztásának gyakoriságát illetően, és a halászati kimenetelű szív- és érrendszeri betegségekre, valamint egyes rák megbetegedések és a cukorbetegség előfordulása tekintetében.

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 szájrazbabféléket, olajosmagvakat, friss gyümölcsöt

zárólagos, kevesebb, a hőszerkezetű szénhidrát rikkeltő anyag, mutagén és rovarirtószerek-szénhidrátok károsító hatása van kitűzve. Ezért kisebb esélyűk van, hogy egyes betegségekbe essenek.

-

A gyümölcsöt, zöldséget, gabonaféléket, hűveléseket, olajosmagvakat olcsóbb előállítási, és gyökereket termékeknek a fogyasztási jobban érzékelték.

-

A vegetáriánusoknak nagyobb lehetőségük van változatos étrend kialakítására, nemzeti étel megismerésére. Érdekes étel kipróbálására, szemben azokkal, akik állandóan húst és burgonyát, vagy hamburgert és krumplót esetleg fűszert is 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 átfogó tervet. 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 szénhidrátok a napi étkezéssel utalnak.)

Á

NASWHO

Együnk 5 vagy több adag (1 adag = 2 dl) gyümölcsöt és zöldséget minden nap, közülük legalább 3 adag zöldséget és citrusféléket.

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

Néveljük 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 eléréséhez étrendben legyen egyensúlyban az ételbevitel és a mozgás.
Az elhízással összefüggő főbb betegségek szempontjából az egyetlen hosszú távú 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 minimálisra 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 dohányzást és alkoholt a telített zsírban és koleszterinben gazdag ételek (például hús) fogyasztása a legnagyobb kockázati tényező az érelmeszesedés, rák és a korai halál adódó ártalm-csökkentés kialakulásában, a húst, halat és szárnyasokat hagyjuk ki az étrendünkben, a további csökkentésük használatát 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)