

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 egység, és bármit tesz, eszik vagy iszik, azt Isten dicsőségére kell cselekednie. A káros ételek vagy anyagok használataival Istent szegyen-tjék meg, felelőtlenül bájunk a testünkkel, és kárt okozunk embertársainknak is. A laktoovo-vegetáriánus életmód az "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 sertés), a hal és szárnyas, tojás, kávé, tea, alkohol és dohányzást teljes körű kiiktatását az életünkéből.

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 Egységügyi Intézet) és a National Heart, Blood and Lung Institute (Nemzeti Szív-, Vér- és Tüdőintézet) irányításával elemezték. Az adventistáknak általában 50 százalékkal kisebb az esélyük a szívbetegségre, egyes rákos megbetegedésekre, szívinfarktusra és cukorbetegségre. A jelenlegi adatok szerint egy 40 év alatti vegetáriánus férfi 8,9 évvel, egy nő 7 évvel hosszabb életet várhat, mint a nem adventista átlagos ember. Pontosán meghatározva, egy vegetáriánus adventista 3,6 évvel él tovább húst fogyasztó adventista társánál.

Hogyan vonatkoztathatom ezt az én életemre?

A kutatások hisznek abban, hogy ez az életmód az egészségesebb élet az egészséges életmódnak, azaz a több gyümölcs, zöldség és teljes őrlésű gabona fogyasztásának, illetve a dohányzás, alkohol, tea, kávé és hús mellőzésének követelménye. A jelenlegi bizonyítékok feltárják, hogy minél szigorúbban követi az ember a laktoovo-vegetáriánus trendet, annál inkább csökken a nyugati világ vezető betegségeiben való megbetegedés kockázata. Viszont minél hanyagabb valaki a javasolt trend és az életmódváltozás megvalósításában, annál nagyobb a kockázat.

Mit bizonyítanak a jelenlegi kutatások?

Á

Lényeges összefüggés van a zsírban és koleszterinben gazdag állati eredetű ételek fogyasztásának gyakoriságával a szív- és érrendszeri károsodás, valamint egyes rák megbetegedések és a cukorbetegség előfordulása között.

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 külön-külön.

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

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, habár 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 bevitelét telítetlen zsírral, alsó határ: 3% energia, felső határ: 7% energia. Egyszeresen telítetlen zsírral, nincs meghatározott korlát. Koleszterin, alsó határ: 0 mg/nap, felső határ: 300 mg/nap.

Á

Mi a tanács ajánlása?

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsa a gyűlés, zűlés, teljes étrendű gabonafélék bőséges fogyasztása mellett a zsírban és koleszterinben gazdag ételek minimálisra való csökkentését, valamint a dohányzást, az alkoholt, kávéat, teát és más koffeintartalmú italokat valószínűleg tartózkodást ajánlja.

A Generál Konferencia tájékoztató tanácsa támogatja a Nemzeti Tudományos Akadémia (NAS) és az Egészséges Világszervezet (WHO) ajánlásait. Mivel a dohányzások és alkoholon kívül a telített zsírban és koleszterinben gazdag ételek (például hús) fogyasztása a legnagyobb kockázati tényező az érelmeszesedés, rák és a korai halálos áldozatok csökkenés kialakulásában, a húst, halat és zsírnasokat hagyjuk ki az étrendünkől, a további egészségügyi használatát pedig csökkentésük heti 3 darab alá.

Az egészséges étrend szempontjából nem fontos az állati eredetű termékek fogyasztása. Az Adventista Egészséges tanulmány rávilágít arra, mekkora előny a húsmentes étrend az ezt fogyasztók számára azokkal szemben, akik a Hetednapos Adventista Egyház hagyományos egészséges étrendjét követik.

(Hetednapos Adventista Egyház, tájékoztató tanács, 1995)