

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. Többet 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 étrend. A hetednap Adventista Egyház korábban felfedezte, hogy a vegetáriánus trend sokkal jobb, mint a hús is tartalmaz. Ezen trendi étrend 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 táplálkozás és a környezeti előnyök, filozófiai okok, és az egészség. Manapság az egység megőrzése a fő oka annak, hogy sok ember csökkenti vagy teljesen kiiktatja étrendjéből a húst. A fogyasztás legjobban a zsír- és koleszterinbevitel csökkentésével foglalkoztatja ezeket egyre kevesebb vörös húst, és több zöldséget és gyümölcsöt esznek. A húsok ennek az egység trendnek a részei lehetnek, mivel a természetes forrású, vitaminokat és ásványi anyagokat biztosítanak, ugyanakkor mentesek az állati termékekben levő magas koleszterintől és telített zsíroktól. A környezettel való összefüggés is hozzájárult az emberek érdeklődésének felkeltéséhez a természetes forrású termékek iránt. Felismerésmentes annyi természetes holdanként, ha állatok tartása helyett természeteseket ugyanazon a területen. A vízben és más természetes forrásokban való megtermelés is jelentős. A világon sokan vallási vagy filozófiai meggyőződésből iktatják ki a húst az étrendjükből. Sokan azért váglasszák a húsokat, mert finom kiegészítők lehetnek a napi étrendnek. Mindezen okok a hús fogyasztás csökkentéséhez és a vegetáriánus életmódhoz vezetnek.

Mekkora a h^osp³tl³k t³p³rt³ke?

A z³l³ds³tl³ sz³rmaz³ h^osp³tl³k t³p³rt³ke sok lehetnek, amelyek ³rt³kes t³p³anyagot biztos³-tanat veget³ri³nus ³trenden ³l³k sz³m³ra. A leg³bb, a kereskedelmi forgalomban lev³ term³k csomagol³s³in fel van t³ntetve a t³p³anyag³ tartalom. Ahhoz azonban, hogy t³p³rt³ke³ min³sg³ot is megismerj³k, tov³bbi inform³ci³ van sz³ks³g. A k³v³vetkez³ n³h³ny pont ebben seg³-t.

Feh³re

A h^osp³tl³k k³sz³-tm³nyek n³v³ny³ feh³re³st tartalmaznak, ilyen a sz³ja ³s a gabona. A term³kt³l f³gg³ tartalmazhatnak m³g toj³sfeh³re³ vagy tejfeh³re³, amelyek kieg³sz³-t³ feh³re³sk³nt szolg³lnak. A veget³ ³trendet ³telek sz³les v³laszt³k³ kell ³ssze³ll³-tani. A h^osp³tl³k biztos³-t³ az eszenci³lis aminosavak egyens³ly³it a t³bbf³le feh³re³son kereszt³l. A leg³bb veget³ri³nus ³trendje elegend³ ³s v³ltozatos feh³ tartalmaz.

Tudom³nyos kutat³sok meger³-tett³k, hogy az embernek el³gs³ges a csup³in n³v³ny³ feh³re³ tartalmaz³ ³ h³v³esekb³l, gabonaf³l³k³ol, olajosmagv³k³ ³s z³l³ds³tl³ sz³rmaz³ n³v³ny³ feh³re³ sz³les v³laszt³ mennyis³g³ ³s min³sg³ feh³re³ot biztos³-t a veget³ri³nusok sz³m³ra. A h^osp³tl³k haszn³lata csup³in egy k megold³s arra, hogyan adjunk m³g t³bb n³v³ny³ feh³re³ot veget³ri³nus ³teleinkhez.

Zs³-r

Mivel a h^osp³tl³k nem tartalmaznak ³llati zsirad³ot, tel³-tett zs³-rban szeg³nyek, ³s koleszterinmentesek. A h^ossal ³sszehasonl³-tva, sokkal alacsonyabb a tel³-tettzs³-r- ³s kal³riatartalmuk. A h^osp³tl³kban csup³in n³v³ny³ olaj ³ kukorica- ³s sz³jaolaj ³ tal³lhat³, amely t³bsz³r³sen tel³-tetlen zs³-rsavakat tartalmaz, ³s az ³llati zs³-rral szemben koleszterinmentes. Az ³llati zsirad³knak ugyanis magas a tel³-tettzs³-r- ³s a koleszterintartalma.

Nem³giben az American Heart Association (Amerikai Sz³-vegyes³let), the Surgeon General (a tiszti f³orvos) ³s a National Academy of Science (Nemzeti Tudom³nyos Akad³mia) azt aj³nlotta, hogy napi ³trend³nkben a tel³-tett

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

Vitaminok és ásványi sók

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

Habár a laktoovo-vegetáriánus étrend tartalmaz biológiailag aktív B12-vitamint, a teljes vegetáriánusoknak valamilyen formában meg kell kapniuk azt. Ezért ezek a hűtőszekrényben tárolható élelmiszerek 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 hűtőszekrényből, vagy gyakoribb laktoovo-vegetáriánus étrendet ajánlunk, vagy egyszerűen csak próbáljuk csökkenteni az elfogyasztott élelmiszer mennyiségét, a hűtőszekrényben tárolható élelmiszerek segítségével a fehérjék szűkebb körében. Ezek a termékek a hűtőszekrényben tárolható élelmiszerekkel szemben szegények, koleszterinmentesek, és hozzáadott vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak. Ha friss gyümölcs, zöldség, teljes értékű gabonamag, hűtőszekrényben tárolható és alacsony zsűrűségeű tejtermékek (elhagyható) megnevezett fogyasztásával párosulnak, a hűtőszekrényben tárolható élelmiszert, kiegészítést és változatosságot vihetünk a vegetáriánus étrendbe.

(Hetednapi Adventista Egyház, táplálkozási tanács, 1995)