Húspótlók, mint a vegetáriánus életmód részei

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csÃ¡nak Ã¡llÃ¡sfoglalÃ¡sa

Â

A vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©letmÃ³d

A hetednapi adventistÃ¡k tÃ¶bb mint 125 Ã©ve a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendet ajÃ¡nljÃ¡k. Ez a meggyÕzõdÃ©s abbÃ³l a hitbõl faka
hogy az ember egysÃ©ges egÃ©sz, Ã©s bÃ¡rmit tesz, azt Isten dicsõsÃ©gÃ©re kell cselekednie. Teremtõnk egy tervet fektetett
egÃ©szsÃ©gÃ¼nk megõrzÃ©se Ã©rdekÃ©ben. A vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trend ennek az egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³dnak a rÃ©sze.
tÃ¶bben fedezik fel. SzÃ¡mos tudomÃ¡nyos kutatÃ¡s bizonyÃ-tja, hogy e mÃ³dszert kÃ¶vetve sokkal egÃ©szsÃ©gesebb,
hosszabb Ã©s minõsÃ©gileg jobb Ã©letet Ã©lhetÃ¼nk. A kutatÃ¡sok azt is bizonyÃ-tottÃ¡k, hogy a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©letmÃ³dot
gyakorlÃ³ hetednapi adventistÃ¡k egÃ©szsÃ©gesebbek, Ã©s tovÃ¡bb Ã©lnek.

Hogyan illeszkednek be a hÃºspÃ³tlÃ³k ebbe az Ã©letmÃ³dba?

Az ember eredetileg vegetÃ¡riÃ¡nus volt. Ã‰trendje â€žmaghozÃ³ fÃ¼vetâ€• Ã©s â€žgyÃ¼mÃ¶lcstermõ faâ€• termÃ©sÃ©t tart
Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z korÃ¡n felfedezte, hogy a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trend sokkal jobb, mint a hÃºst is tartalmazÃ³. Ezen
Ã©trendi Ã©s egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi alapelvek felismerÃ©se Ã©s nÃ©pszerûsÃ-tÃ©se Ellen White nevÃ©hez fûzõdik. BÃ¡r felism
hÃºsmentes Ã©trend biztosÃ-tja a szÃ¼ksÃ©ges tÃ¡panyagokat, Ellen White a hÃºspÃ³tlÃ³ kÃ©szÃ-tmÃ©nyek hasznÃ¡latÃ¡t is
tÃ¡mogatta, mivel azok megkÃ¶nnyÃ-tik az Ã¡ttÃ©rÃ©st a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©letmÃ³dra. Ã•gy fejlõdtek ki a ma mÃ¡r a
kereskedelemben is forgalmazott olajosmagvak, gabonafÃ©lÃ©k Ã©s zÃ¶ldsÃ©gek fehÃ©rjerÃ©szÃ©bõl gyÃ¡rtott hÃºspÃ³tlÃ³k
gyÃ¡r (pÃ©ldÃ¡ul Dr. John Harvey Kellogg, Loma Linda Foods, Worthington Foods, Sanitarium Health Food Company Ã©s
mÃ¡sok) kezdett el vilÃ¡gszerte olyan Ãºj termÃ©keket elõÃ¡llÃ-tani, amelyek Ã¡tvehetik a hÃºs szerepÃ©t a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡sban.

MiÃ©rt vÃ¡lasszunk hÃºspÃ³tlÃ³kat?

Rengeteg oka van annak, miÃ©rt vÃ¡lasszunk pÃ³tlÃ©kot a hÃºssal szemben, egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi Ã©s kÃ¶rnyezeti elõnyÃ¶k,
filozÃ³fiai Ã©rvek, Ã-z Ã©s kÃ©nyelem. ManapsÃ¡g az egÃ©szsÃ©g megõrzÃ©se a fõ oka annak, hogy sok ember csÃ¶kkenti v
teljesen kiiktatja Ã©trendjÃ©bõl a hÃºst. A fogyasztÃ³kat legjobban a zsÃ-r- Ã©s koleszterinbevitel csÃ¶kkentÃ©se foglalkoztatja
ezÃ©rt egyre kevesebb vÃ¶rÃ¶s hÃºst, Ã©s tÃ¶bb zÃ¶ldsÃ©get Ã©s gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶t esznek. A hÃºspÃ³tlÃ³k ennek az egÃ©sz
Ã©trednek a rÃ©szei lehetnek, mivel nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rjÃ©t, vitaminokat Ã©s Ã¡svÃ¡nyi anyagokat biztosÃ-tanak, ugyanakkor
mentesek az Ã¡llati termÃ©kekben levõ magas koleszterintõl Ã©s telÃ-tett zsÃ-roktÃ³l. A kÃ¶rnyezettel valÃ³ tÃ¶rõdÃ©s is
hozzÃ¡jÃ¡rult az emberek Ã©rdeklõdÃ©sÃ©nek felkeltÃ©sÃ©hez a nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rjÃ©bõl kÃ©szÃ¼lt Ã©telek irÃ¡nt. Felisme
szer annyi fehÃ©rje termeszthetõ holdankÃ©nt, ha Ã¡llatok tartÃ¡sa helyett nÃ¶vÃ©nyeket termesztenek ugyanazon a terÃ¼lete
A vÃ-zben Ã©s mÃ¡s termÃ©szeti forrÃ¡sokban valÃ³ megtakarÃ-tÃ¡s is jelentõs. A vilÃ¡gon sokan vallÃ¡si vagy filozÃ³fiai
meggyõzõdÃ©sbõl iktatjÃ¡k ki a hÃºst az Ã©trendjÃ¼kbõl. Sokan azÃ©rt vÃ¡lasztjÃ¡k a hÃºspÃ³tlÃ³kat, mert finom kiegÃ©szÃ-tõ
lehetnek a napi Ã©trendnek. Mindezen okok a hÃºsfogyasztÃ¡s csÃ¶kkenÃ©sÃ©hez Ã©s a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©telek Ã©s hÃºspÃ
irÃ¡nti egyre nÃ¶vekvõ Ã©rdeklõdÃ©shez vezetnek.

Mekkora a hÃºspÃ³tlÃ³k tÃ¡pÃ©rtÃ©ke?

A zÃ¶ldsÃ©gbõl szÃ¡rmazÃ³ hÃºspÃ³tlÃ³k tÃ¡plÃ¡lÃ³ fehÃ©rjeforrÃ¡sok lehetnek, amelyek Ã©rtÃ©kes tÃ¡panyagot biztosÃ-tanal vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trenden Ã©lõk szÃ¡mÃ¡ra. A legtÃ¶bb, a kereskedelmi forgalomban levõ termÃ©k csomagolÃ¡sÃ¡n fel van tÃ¼ntetve a tÃ¡panyagtartalom. Ahhoz azonban, hogy tÃ¡pÃ©rtÃ©kÃ¼k minõsÃ©gÃ©t is megismerjÃ¼k, tovÃ¡bbi informÃ¡ciÃ³l van szÃ¼ksÃ©g. A kÃ¶vetkezõ nÃ©hÃ¡ny pont ebben segÃ-t.

FehÃ©rje

A hÃºspÃ³tlÃ³ kÃ©szÃ-tmÃ©nyek nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rjeforrÃ¡st tartalmaznak, ilyen a szÃ³ja Ã©s a gabona. A termÃ©ktõl fÃ¼ggõ tartalmazhatnak mÃ©g tojÃ¡sfehÃ©rjÃ©t vagy tejfehÃ©rjÃ©t, amelyek kiegÃ©szÃ-tõ fehÃ©rjeforrÃ¡skÃ©nt szolgÃ¡lnak. A veget Ã©trendet Ã©telek szÃ©les vÃ¡lasztÃ©kÃ¡bÃ³l kell Ã¶sszeÃ¡llÃ-tani. A hÃºspÃ³tlÃ³k biztosÃ-tjÃ¡k az eszenciÃ¡lis aminosavak egyensÃºlyÃ¡t a tÃ¶bbfÃ©le fehÃ©rjeforrÃ¡son keresztÃ¼l. A legtÃ¶bb vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendje elegendõ Ã©s vÃ¡ltozatos fehÃ tartalmaz.

TudomÃ¡nyos kutatÃ¡sok megerõsÃ-tettÃ©k, hogy az embernek elÃ©gsÃ©ges a csupÃ¡n nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rjÃ©t tartalmazÃ³ Ã hÃ¼velyesekbõl, gabonafÃ©lÃ©kbõl, olajosmagvakbÃ³l Ã©s zÃ¶ldsÃ©gbõl szÃ¡rmazÃ³ nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rje szÃ©les vÃ¡lasztÃ mennyisÃ©gû Ã©s minõsÃ©gû fehÃ©rjÃ©t biztosÃ-t a vegetÃ¡riÃ¡nusok szÃ¡mÃ¡ra. A hÃºspÃ³tlÃ³k hasznÃ¡lata csupÃ¡n egy kÃ megoldÃ¡s arra, hogyan adjunk mÃ©g tÃ¶bb nÃ¶vÃ©nyi fehÃ©rjÃ©t vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©teleinkhez.

ZsÃ-r

Mivel a hÃºspÃ³tlÃ³k nem tartalmaznak Ã¡llati zsiradÃ©kot, telÃ-tett zsÃ-rban szegÃ©nyek, Ã©s koleszterinmentesek. A hÃºssal Ã¶sszehasonlÃ-tva, sokkal alacsonyabb a telÃ-tettzsÃ-r- Ã©s kalÃ³riatartalmuk. A hÃºspÃ³tlÃ³kban csupÃ¡n nÃ¶vÃ©nyi olaj â€“ kukorica- Ã©s szÃ³jaolaj â€“ talÃ¡lhatÃ³, amely tÃ¶bbszÃ¶rÃ¶sen telÃ-tetlen zsÃ-rsavakat tartalmaz, Ã©s az Ã¡llati zsÃ-rral szem koleszterinmentes. Az Ã¡llati zsiradÃ©knak ugyanis magas a telÃ-tettzsÃ-r- Ã©s a koleszterintartalma.

NemrÃ©giben az American Heart Association (Amerikai SzÃ-vegyesÃ¼let), the Surgeon General (a tiszti fõorvos) Ã©s a National Academy of Science (Nemzeti TudomÃ¡nyos AkadÃ©mia) azt ajÃ¡nlotta, hogy napi Ã©trendÃ¼nkben a telÃ-tett

zsÃ-rbÃ³l szÃ¡rmazÃ³ kalÃ³riamennyisÃ©g 10%, a zsÃ-rbÃ³l szÃ¡rmazÃ³ Ã¶sszkalÃ³ria pedig 30% alatt legyen. A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa azt ajÃ¡nlja, hogy az optimÃ¡lis egÃ©szsÃ©g elÃ©rÃ©se Ã©rdekÃ©ben a napi Ã¶sszkalÃ³ szÃ¡zalÃ©ka szÃ¡rmazzon zsÃ-rbÃ³l. A magas zsÃ-rtartalmÃº Ã©telek â€“ mint az olÃ-vabogyÃ³, olajosmagvak â€“ alkalmankÃ© fogyasztÃ¡sa mindaddig megengedett, amÃ-g a teljes zsÃ-rbevitel a meghatÃ¡rozott Ã©rtÃ©keken belÃ¼l van.

Vitaminok Ã©s Ã¡svÃ¡nyi sÃ³k

A kereskedelmi forgalomban kaphatÃ³ hÃºspÃ³tlÃ³k gyakran tartalmaznak hozzÃ¡adott vitaminokat Ã©s Ã¡svÃ¡nyi anyagokat, amelyek Ã¡ltalÃ¡ban a hÃºsban megtalÃ¡lhatÃ³k. Ilyen pÃ©ldÃ¡ul a B1- (tiamin), B2- (riboflavin), B6-, B12-vitamin, valamint a niacin Ã©s a vas. A kereskedelemben forgalmazott termÃ©kekben a sÃ³ az Ã¶sszetevõkbõl Ã©s a felhasznÃ¡lt fûszerekbõl szÃ¡rmazik. Ha a cÃ-mkÃ©ket elolvassuk, kivÃ¡laszthatjuk a kÃ-vÃ¡nt termÃ©keket.

HabÃ¡r a laktoovo-vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trend tartalmaz biolÃ³giailag aktÃ-v B12-vitamint, a teljes vegetÃ¡riÃ¡nusoknak valamilyen formÃ¡ban meg kell kapniuk azt. EzÃ©rt ezek a hÃºspÃ³tlÃ³ kÃ©szÃ-tmÃ©nyek tartalmaznak B12-vitamint. A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa tÃ¡mogatja a nemzetkÃ¶zi Ã©s amerikai tudomÃ¡nyos szervezetek (mint pÃ©ldÃ¡ul a WHO Ã©s hatÃ³sÃ¡gok ajÃ¡nlÃ¡sait. Õk naponta 3 Âµg B12-vitamin fogyasztÃ¡sÃ¡t ajÃ¡nljÃ¡k. A B12-vitamin leginkÃ¡bb elõfordulÃ³, biolÃ³giailag aktÃ-v formÃ¡ja a cianokobalamnin vagy hidroxokobalamin.

Mit ajÃ¡nlunk?

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csa a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendet, mint az egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³d rÃ©szÃ©t ajÃ teljesen el akarjuk hagyni a hÃºst az Ã©trendÃ¼nkbõl, vagy gyakorlÃ³ laktoovo-vegetÃ¡riÃ¡nuskÃ©nt Ã©lÃ¼nk, vagy egyszerûe csak prÃ³bÃ¡ljuk csÃ¶kkenteni az elfogyasztott hÃºs mennyisÃ©gÃ©t, a hÃºspÃ³tlÃ³k segÃ-thetnek a fehÃ©rjÃ©k szÃ©les kÃ¶r biztosÃ-tÃ¡sÃ¡ban. Ezek a termÃ©kek a hÃºssal Ã¶sszehasonlÃ-tva telÃ-tett zsÃ-rban szegÃ©nyek, koleszterinmentesek, Ã©s hozzÃ¡adott vitaminokat Ã©s Ã¡svÃ¡nyi anyagokat is tartalmaznak. Ha friss gyÃ¼mÃ¶lcs, zÃ¶ldsÃ©g, teljes Ã©rtÃ©kû gabonanemû, hÃ¼velyesek Ã©s alacsony zsÃ-rtartalmÃº tejtermÃ©kek (elhagyhatÃ³) megnÃ¶vekedett fogyasztÃ¡sÃ¡val pÃ¡rosulnak, a hÃºspÃ³tlÃ³k Ã-zt, kÃ©nyelmet Ã©s vÃ¡ltozatossÃ¡got vihetnek a vegetÃ¡riÃ¡nus Ã©trendbe.

(Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z, tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs, 1995)