

Šiuo metu, gerėjant gyvenimo kokybei, gausėjant informacijos šaltiniams apie mitybą, visame pasaulyje vis dar atsiranda daugybė įvairiausių dietų. Tarp šių dienų populiariausių yra vegetarizmas, veganizmas. Vis daugiau žmonių įsitraukia į tokį gyvenimo būdą, atsisako tam tikrų arba visų gyvūninės kilmės maisto produktų. Deja, vaikantis šių dietų, žmonių maitinimasis gali tapti nevisavertis, neužtikrinantis organizmo adekvačiu maistinių medžiagų kiekiu, kurių trūkumas ar perteklius sąlygoja didesnę tikimybę susirgti įvairiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Nepaisant to, asmenys nusprendę būti vegetarais ar veganais, turėtų nepamiršti tinkamo maitinimosi principų, dažniau kliautis mokslinėmis tyrimais pagrįsta literatūra bei dažniau konsultuotis su gydytoju dietologu, dietistu.

Kodėl žmonės vis daugiau renkasi tokį gyvenimo būdą?

Asmenys, besirenkantys tokią mitybą, tai daro dėl religinių, kultūrinių, etinių, sveikatos, maitinimosi įpročių priežasčių, taip pat dėl to, kad mėsos produktuose gali būti nepageidaujamų cheminių medžiagų. Dalis asmenų, atsisakusių gyvūninės kilmės maisto produktų, yra susirūpinę dėl mėsos industrijos poveikio aplinkai, kovoja su miškingumo bei biologinės įvairovės mažėjimu.

Kas dažniau – vyrai ar moterys imasi tokio mitybos plano?

Šiuo metu remiantis statistiniais duomenimis, daugelyje Vakarų Europos valstybių apie 20 % gyventojų yra vegetarai ar veganai. Nors Lietuvoje tikslios statistikos nėra, manoma, kad lietuvių vegetarų esama apie 5 %. Vieno 1992 m. JAV atlikto tyrimo duomenimis, 68 % vegetarų sudaro moterys, 32 % – vyrai, taip pat 2016 metais atlikus tyrimą Lietuvoje išsiaiškinta, kad vegetarių, veganių moterų yra 88 %, o vyrų apie 12 %. Derėtų pastebėti, kad pastaraisiais metais mėsos atsisakančių žmonių gretos sparčiai didėja.

Ar besilaukiančios moterys, besilaikydamos vegetarinės - veganinės mitybos gali išnešioti sveiką vaiką?

Didžiausia pasaulyje maitinimosi specialistų organizacija Amerikos dietetikos asociacija (*American Dietetic Association*) bei Kanados dietistų asociacija (*Dietitians of Canada*) teigia, kad teisingai suderintos vegetariškos dietos gali visiškai patenkinti žmogaus organizmo maistinius poreikius visais gyvenimo etapais, pilnavertis vegetariškas maitinimasis tinka ir nėščiosioms ir maitinančioms kūdikius. Latvijos Sveikatos apsaugos ministerija teigia, jog vegetariškas bei veganiškas maitinimasis veikia sveikatinančiai, ir augalinės kilmės produktai gali užtikrinti kūno aprūpinimą visomis būtinais medžiagomis.

Ar ištiesų veganinė dieta yra sveikiau ir naudingiau žmogui bei visavalgystė? Ką rodo tyrimai?

Tiek visavalgijų, tiek vegetarų ar veganų subalansuotas maitinimasis ir dieta, atitinkantys rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir tinkamų bei palankių sveikatai maisto produktų gamyba ir vartojimas, gali padėti išvengti su maitinimusi susijusių lėtinių neinfekcinių ligų vystymosi bei veikti sveikatinančiai.

Per pastaruosius tris dešimtmečius padaugėjo antsvorio ir nutukimo problemų turinčių Europos Sąjungos gyventojų. Tai rodo blogėjančią gyventojų netinkamo maitinimosi ir nepakankamo fizinio aktyvumo tendenciją. Dėl netinkamų gyvenimo įpročių vis dažniau ir jaunesniame amžiuje žmonės ima sirgti įvairiomis ligomis, todėl privalu atkreipti dėmesį į ligų prevenciją. Lietuvos gyventojų maitinimosi tyrimų duomenys rodo, kad esama teigiamų poslinkių.

Yra žinoma, kad asmenys, kurie laikosi vegetarinio gyvenimo būdo, gali pasiekti išties puikių, sveikatinančių veikiančių rezultatų. Harvardo universitete, 30 metų trukusio tyrimo, kuriame dalyvavo 120000 respondentų, rezultatuose skelbiama, jog jame dalyvavusių asmenų, kuriems buvo paskirta dieta, kuomet dienos racioną sudaro 70 % augalinės kilmės maisto produktų ir tik 30 % gyvūninės kilmės maisto, tyrimo dalyvių mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų sumažėjo iki 20 %. Tačiau 2014 metais Australijoje, Sidnėjaus universitete atliekant tyrimą nustatyta, kad atsisakius tam tikrų gyvūninės kilmės maisto produktų sumažėjo ir suvartojamų omega – 3 riebalų rūgščių, vitamino B₁₂, seleno bei cinko.

Kuo tokia mityba gali būti kenksminga mūsų organizmui?

Nesvarbu ar tai bus veganinė ar visavalgijų mityba, jei maisto bus suvartojama per daug ar per mažai, jis gali neigiamai paveikti mūsų sveikatą. Vis daugiau suaugusiųjų, paauglių, o kartais net ir vaikų domisi vegetarizmu bei prisijungia prie šio gyvenimo būdo. Verta prisiminti, kad vegetarams yra sunkiau užtikrinti reikiamą geležies kiekį organizme, nei asmenims, vartojantiems gyvūninės kilmės maistą. Vegetarės merginos, ypač – užsiimančios intensyvia sportine veikla, dažniau patenka į geležies trūkumo, mažakraujystės rizikos grupę, nes šio elemento yra daug sunkiau rasti augalinės kilmės maiste.

Vegetarų, lyginant su visavalgiais, organizmuose geležies atsargos gali būti mažesnės, todėl svarbu atkreipti dėmesį ir rinktis produktus, kuriuose yra daugiau geležies. Stebėti kraujo rodiklius ir esant geležies stokai, konsultuotis su gydytojais, vartoti geležies preparatus.

Daug geležies yra šiuose augalinės kilmės maisto produktuose: burokėliuose, pupose, pupelėse, žaliuosiuose žirneliuose, raudongūžiuose kopūstuose, krienuose, petražolėse, dilgėlių, burokų

lapuose, grybuose, avižiniuose dribsniuose, džiovintuose vaisiuose, riešutuose, slyvose, granatuose, žemuogėse, vynuogėse, morkose, pomidoruose, džiovintuose baravykuose.

Ar visiems veganinė mityba yra tinkama? Kam nevertėtų laikytis tokios mitybos?

Šį maitinimosi būdą sudaro grūdiniai, riešutai, sėklos, ankštiniai, šakniavaisiai, daržovės, vaisiai bei uogos – nėra jokių gyvūninių produktų. Rekomenduojamas toks energijos pasiskirstymas: 70% iš angliavandenių, 20% iš riebalų, 10% iš baltymų. Mažas baltymų kiekis taikant tokį maitinimosi būdą neatitinka Respublikinio maitinimosi centro reikalavimų, todėl veganinio maitinimosi nesiūloma naudoti gydymo įstaigose. Toks maitinimasis netinka ir esant uždegimui, blogam apetitui ar po operacijų.

Kaip pakeisti gyvūninės kilmės produktus augaliniais?

Beveik visi receptai, kurių sudėtyje būna gyvūninės kilmės produktai, gali būti pritaikyti vegetarams ar veganams, pakeičiant gyvūnines dalis augaliniais analogais. Populiarūs dirbtinės „mėsos“ produktai pagaminti iš sojos, grūdų glitimo, daržovių, grūdų, tofu, tempeh, lęšių, ir pan., labai plačiai naudojami veganų virtuvėje. Pieno produktus taip pat pakeičia augalinės medžiagos, tokios kaip sojų gėrimas, o sūrį ir kiaušinius – patiekalai iš obuolių padažo, maltų linų sėklų ar komerciniai krakmolo pagrindu sukurti produktai.

Parengė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė – dietistė Gabija Paulina Magaznieks