

I vegetarijanska prehrana mora biti uravnotežena

Autorica članka

Sanja Jelusić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist,

Centar za preventivnu medicinu,

Služba za javno zdravstvo

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Znanstvenici više ne dvoje o blagotvornom učinku vegetarijanske prehrane na zdravlje, ali takav jelovnik treba pažljivo i znalački planirati



U današnje vrijeme prelazak na vegetarijansku prehranu više nije neobičan, a roditelji vegetarijanci često odlučuju na isti način hraniti i svoju djecu. Pa ipak, s obzirom na brojne prehrambene stilove, dobro je ponoviti što zapravo podrazumijeva vegetarijanska prehrana.

Riječ je o načinu prehrane iz koje su izdvojeni crveno meso i proizvodi od njega, meso peradi, riba, jaja i druge namirnice životinjskog podrijetla. Vegetarijanci se razlikuju s obzirom na hranu koju ne konzumiraju, a ne na motive zbog kojih su prešli na određeni način prehrane. Tako razlikujemo:

- **vegane** - ne konzumiraju nijednu namirnicu životinjskog podrijetla, čak ni med,
- **semivegetarijance** - meso, ribu ili perad konzumiraju rjeđe od jednom tjedno,
- **lakto-ovo vegetarijance** - od hrane životinjskog podrijetla konzumiraju mlijeko, mliječne proizvode i jaja te
- **pesco vegetarijance** - uz mliječne proizvode konzumiraju ribu.

Povijest vegetarijanstva

Vegetarijanska faza obilježena je već u počecima ljudskog opstanka na Zemlji uživanjem u samoniklim biljkama, biljnim plodovima, voću, korijenju te plodovima grahorica bez

Zbog specifičnosti odabira hrane postoji nekoliko potencijalno deficitarnih nutrijenata - bjelančevine (proteini), vitamin B12, vitamin D, kalcij, cink, željezo i riboflavin. Ako nema dovoljno tih nutrijenata, treba ih nadoknaditi dodatnim uzimanjem

ikakvih pomagala i posebnog uzgajanja. Do sredine 19. stoljeća vegetarijance se nazivalo pitagorejcima, a sam termin vegetarijanstvo prvi se put spominje u nazivu Vegetarijanskog društva Velike Britanije koje je osnovano 1847. godine. Riječ vegetarijanstvo dolazi od latinskog *vegetus* – zdrav, krepak. Otkrićem fiziološke uloge vitamina i, kasnije, spoznajama o ulozi prehrambenih vlakana, vegetarijanstvo počinje biti općeprihvaćen princip pravilne prehrane. Znanstveni radovi

objavljeni 90-ih godina prošlog stoljeća koji se bave vegetarijanskom prehranom više ne raspravljaju o tome osigurava li ona odgovarajuću količinu hranjivih tvari, to nije upitno, nego se promatra njezina uloga u mogućoj prevenciji kroničnih bolesti.

Blagodati za zdravlje

Koristi vegetarijanske prehrane su višestruke, a najčešće se spominju:

- prevencija kroničnih bolesti koja se objašnjava nekonzumiranjem mesa - visoki unos crvenog mesa i procesuiranog mesa (više od oko 500 g tjedno) povećava rizik od dijabetesa tip 2, karcinoma debelog crijeva, prostate i dojke;
- smanjenje razine LDL-kolesterola;
- snižavanje krvnog tlaka;
- utjecaj na smanjenje rizika od gojaznosti;
- kontrola tjelesne mase;
- razine organoklorovih spojeva u krvi, majčinu mlijeku i masnom tkivu niže su kod vegana nego omnivora (svejeda);
- potencijal u liječenju atopijskog dermatitisa i psorijaze.

Često se postavlja pitanje mogu li se vegetarijanskom prehranom osigurati svi potrebni nutrijenti, odnosno hranjive tvari, a odgovor je relativno potvrđan. Smatra se da pravilno isplanirana vegetarijanska prehrana odgovara svim ljudima u svim životnim fazama. No zbog specifičnosti odabira hrane, postoji nekoliko potencijalno deficitarnih nutrijenata - bjelančevine (proteini), vitamin B12, vitamin D, kalcij, cink, željezo i riboflavin. Stoga, ako nema dovoljno tih nutrijenata, bilo bi ih potrebno dodavati kako bi se očuvalo zdravlje.

Pažljivo s bjelančevinama

Utvrđeno je da, s obzirom na kvalitetu, postoje razlike između biljnih i životinjskih bjelančevina. Jedan od bitnih nedostataka biljnih bjelančevina jest nedostatak najmanje jedne esencijalne aminokiseline. Da bi se postigla puna vrijednost biljnih bjelančevina, potrebno je znati kombinirati bjelančevine (proteine) raznih biljaka kako bi se osigurala sve potrebne aminokiseline i u preporučenim količinama. Osobe koje se odluče na vegetarijansku prehranu zato moraju dobro poznavati zakonitosti pravilne prehrane. Vegetarijanska prehrana jedan je od mogućih načina prehrane koji ima pozitivne učinke na organizam jer se prehrana temelji na puno voća, povrća, vlakana i malom unosu zasićenih masnih kiselina. No treba naglasiti da je neuravnotežena vegetarijanska prehrana jednako štetna kao i neuravnotežena prehrana osoba koje jedu sve.



Vegetarijanska punjena paprika

Sastojci: 8 komada manjih crvenih i zelenih paprika, 150 g sojinih ljuskica, 50 g riže, 50 g mrkve, 50 g celer korijena, 100 g tikvica, 150 g polutvrdog sira, 50 ml maslinova ulja, 150 g malih rajčica, 1 Fant za punjenu papriku i sarmu, 500 ml Pasirane rajčice Podravka, sol, Vegeta Maestro crni papar mljeveni

Priprema: Sadržaj vrećice Fanta za punjenu papriku i sarmu promiješajte s 300 ml mlake vode i ostavite da odstoji nekoliko minuta. Fant prelijte preko sojinih ljuskica, dodajte rižu, naribanu mrkvu i naribani celer. Oprane tikvice narežite na kockice kao i sir. Sve dodajte omekšanoj soji i dobro promiješajte. Paprike operite, odstranite im peteljku i koštice pa ih napunite pripremljenom smjesom. U svaku papriku stavite po 2-3 polovice malih rajčica, sve složite u dublju vatrostalnu posudu. Zalijte Passatom te po potrebi posolite i popapirate ostatkom Fanta. Stavite u pećnicu zagrijanu na 170 °C i pecite 35 minuta.



Namaz od slanutka

Sastojci: 200 g Slanutka Podravka, 3 žlice maslinova ulja, 1 poriluk, 2 češnja češnjaka, malo ružmarina, 1 žličica Vegete češnjak mix, sol, 1-2 žlice limunova soka, Vegeta Maestro crni papar mljeveni

Priprema: Slanutak namočite 12 sati (ili preko noći) u mlaku vodu. Kuhajte slanutak dok ne omekša, a zatim ga ocijedite i ohladite. Na maslinovu ulju propirajte sitno narezani poriluk. Dodajte protisnuti češnjak, ružmarin i Vegetu češnjak mix. Lagano propirajte i umiješajte električnom sjeckalicom kako biste dobili namaz. Po potrebi posolite, dodajte limunov sok po želji i maslinovo ulje ili vode u kojoj se kuhao slanutak da dobijete željenu mazivost. Poslužite uz prženi ili tostirani kruh.

Izvor: coolinarika.com