

Wegetarianizm - zdrowy wybór

Coraz częściej słyszy się o tym, że ktoś z naszego otoczenia wybrał wegetarianizm. Na półkach księgarń osobne półki przeznaczone są na wegetariańskie książki kucharskie. Wegetariańskie restauracje powstają jak grzyby po deszczu. W wielu czasopismach opisywane są za i przeciw wobec takiej diety, co również świadczy o zainteresowaniu czytelników. Pisząc o wegetarianizmie autorom rzadko udaje się jednak uniknąć skrajności. Pierwsza to bezkrytyczny hurraoptymizm, prowadzący do wizji wegetarianizmu jako panaceum na wszelkie ludzkie schorzenia. “Wyrzuć mięso ze swojego jadłospisu, nie martw się o nic i ciesz się prawdziwym zdrowiem”, twierdzi niepoprawny wegetariański optymista. Druga skrajność to swego rodzaju żywieniowy fatalizm, według którego dieta bezmięsna nieuchronnie prowadzi do przeróżnych niedoborów, kończących się nieodwracalnym kalectwem, lub nawet śmiercią nieszczęsnego adepta wegetarianizmu. Jak odnaleźć się między tymi dwiema skrajnymi postawami? Czy dieta wegetariańska jest naprawdę w stanie dostarczyć człowiekowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych? Jeśli tak to co należy jeść, aby być zdrowym wegetarianinem?

W połowie lat 90-tych członkowie dwóch prestiżowych organizacji zrzeszających specjalistów od żywienia (amerykańskiej American Dietetic Association i kanadyjskiej Dietitians of Canada), chcąc znaleźć odpowiedź na te i podobne pytania, przygotowali dokument pod tytułem “Stanowisko na temat diet wegetariańskich”. Po przeanalizowaniu setek artykułów z prasy medycznej obejmujących dziesiątki lat badań nad stanem zdrowia wegetarian, autorzy 18-stronnicowego dokumentu (po raz pierwszy przedstawionego w 1997 i wznowionego w 2003 roku) piszą tak:

“Właściwie zaplanowane diety wegetariańskie są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i posiadają liczne zalety zdrowotne przydatne w zapobieganiu i leczeniu niektórych schorzeń”.

Ktoś słusznie zauważy, że wegetarianizm ma wiele postaci, a każdy człowiek ma inne zapotrzebowanie żywieniowe – czy w związku z tym wegetarianizm jest dla każdego? Wspomniany dokument, cały czas podkreślając potrzebę właściwego planowania diety, mówi:

“Dieta wegańska i inne typy diet wegetariańskich są odpowiednie na wszystkich etapach życia, włączając okresy ciąży, karmienia piersią, niemowlęctwa, dzieciństwa i dojrzewania. Diety wegetariańskie oferują wiele zalet żywieniowych, takich jak niższy poziom tłuszczów nasyconych, cholesterolu i białka zwierzęcego, a zwiększone ilości węglowodanów, błonnika, magnezu, potasu, kwasu foliowego oraz przeciwutleniaczy takich jak witamina C i E oraz fitochemikaliów. U wegetarian zaobserwowano niższe wskaźniki masy ciała niż u nie-wegetarian, a także mniejszy współczynnik umieralności spowodowanej niedokrwieniem serca; wegetarianie wykazują także niższy poziom cholesterolu; niższe ciśnienie krwi; oraz niższy współczynnik występowania nadciśnienia, cukrzycy typu 2 oraz raka prostaty i okrężnicy”.

Mimo to wiele osób nadal uważa, że wegetarianizm jest dietą, która w sposób nieunikniony prowadzi do niedoborów. Najczęściej wymieniane rzekomo zawsze niedoborowe składniki to: białko, żelazo, witamina B12 i cynk.

Wbrew powszechnie panującemu pogładowi, wegetarianie nie mają większego problemu ze spożywaniem odpowiedniej ilości pełnowartościowego **białka**. Wokół tej kwestii narosło jednak wiele mitów. Mówi się, że poszczególne pokarmy roślinne są pozbawione przynajmniej jednego z niezbędnych (tzw. egzogennych) aminokwasów. W rzeczywistości nawet jabłko zawiera jakąś ilość każdego z nich: fenyloalaniny, izoleucyny, metioniny, lizyny, leucyny, treoniny, tryptofanu i waliny. Zawartość poszczególnych aminokwasów w roślinach jest jednak różna, i tak np. produkty zbożowe są dość ubogie w lizynę, a fasole w metioninę. Wystarczy jednak w ciągu dnia zjeść dania z produktami z obydwu tych grup, aby dostarczyć organizmowi komplet aminokwasów. Kluczem do sukcesu w tym przypadku jest więc różnorodność spożywanych pokarmów - produktów zbożowych z pełnego przemiału, roślin strączkowych, orzechów, owoców i warzyw, oraz prawidłowy bilans kaloryczny posiłków.

Stereotyp wegetarianina-anemika również nie znajduje poparcia w wynikach badań. Okazuje się, że wegetarianie nie cierpią z powodu anemii częściej niż nie-wegetarianie. Choć pokarm roślinny zawiera **żelazo** niehemowe, przyswajalne w mniejszym stopniu niż żelazo hemowe (znajdujące się w mięsie), przyswajalność tego pierwszego wzrasta, gdy spożywa się je wraz z witaminą C. Trzeba przy tym zaznaczyć, że diety wegetariańskie charakteryzują się wysokim spożyciem tej witaminy. Pamiętając, że suplementy wapnia, kawa i herbata utrudniają wchłanianie żelaza, jeśli spożywa je się w tym samym czasie co produkt bogaty w żelazo, należy unikać dołączania ich do posiłków. Doskonałymi wegetariańskimi źródłami żelaza są soja i jej przetwory, takie jak cieszący się coraz większą popularnością „ser sojowy”, zwany tofu, a także wszelkie odmiany fasoli, szpinak, czy też wzbogacone płatki zbożowe.

Według dzisiejszego stanu wiedzy nie istnieje żadne pewne roślinne źródło **witaminy B12**, przez co wiele osób jest zdania, że dieta wegetariańska i w szczególności wegańska musi prowadzić do niedoboru tej witaminy. Osoby te zapominają jednak, że doskonałym wegetariańskim źródłem tej witaminy jest żywność w nią wzbogacona (np. soki owocowe czy mleka sojowe) i suplementy. Takie rozwiązanie jest łatwe w zastosowaniu, tanie i bezpieczne, gdyż zapewnia stały dopływ tego bardzo ważnego składnika odżywczego.

Cynk jest następnym składnikiem odżywczym, o którym mówi się, że jest potencjalnie deficytowy dla osób odżywiających się w sposób wegetariański. Są ku temu dwa powody. Uważa się, że fityniany zawarte w roślinach obniżają przyswajalność tego pierwiastka, a białko zwierzęce, które jest nieobecne lub ograniczone przy stosowaniu diet wegetariańskich, zwiększa jego wchłanianie. Mimo to, badania wskazują, że wegetarianie zamieszkujący kraje rozwinięte nie cierpią z powodu niedoboru cynku. Aby jednak zapewnić sobie odpowiednie ilości powinni upewnić się, że codziennie w ich diecie znajdują się produkty bogate w ten pierwiastek: soja, fasole, pestki dyni czy nasiona słonecznika. Można też stosować pewne zabiegi kulinarne mające na celu zmniejszenie zawartości fitynianów w zjadanych pokarmach. Do takich zabiegów można zaliczyć np. kiełkowanie i zakwaszanie.

Wapń i witamina D są niezbędne dla zdrowia naszych kości. Mówi się, że weganizm, jako forma wegetarianizmu wyłączająca wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego, jest niemal receptą na niedobór wapnia. Pogląd, że mleko krowie jest niezbędnym składnikiem naszej diety i niezastąpionym źródłem wapnia jest bowiem mocno zakorzeniony w świadomości większości ludzi. Choć mleko jest faktycznie dobrym źródłem wapnia, nie jest ono niezastąpione i można z powodzeniem szukać innych źródeł tego pierwiastka. Wapń z roślin ciemnozielonych (np. jarmużu, brokułów, kapusty) jest wchłaniany w podobnym procencie co pochodzący z krowiego mleka. Korzystanie z wapnia z pokarmów roślinnych łączy się z dodatkowymi korzyściami - dostarczają one jednocześnie wielu innych składników cennych dla zdrowia. Wystarczy wspomnieć witaminę K, C, kwas foliowy, potas i magnez. Godne odnotowania jest, że żadne warzywo ani owoc nie zawiera cholesterolu i tłuszczu nasyconych, które są obecne w krowim mleku. Szukając wegetariańskich źródeł wapnia warto zwrócić również uwagę na wzbogacane w ten pierwiastek soki, np. pomarańczowy. Jedna szklanka takiego soku czy napoju zawiera tyle samo wapnia co szklanka mleka krowiego. Nie wszyscy pamiętają też, że wygodnym, smacznym i ogólnodostępnym źródłem są wysokowapniowe wody mineralne, zawierające wapń przyswajalny w podobnym stopniu, co mleko.

Witamina D jest wytwarzana przez naszą skórę w zetknięciu z promieniami słońca (promieniami ultrafioletowymi). Osoby o jasnej karnacji powinny wytworzyć wystarczające ilości witaminy D poprzez wystawienie swoich dłoni i twarzy na działanie słońca na ok. 15 min. 2-3 razy w tygodniu. Nadmiar wytworzonej witaminy może być magazynowany na okres zimy, jednak istnieją dowody na to, że zapasy te mogą być niewystarczające dla ludzi żyjących w północnych klimatach. Warto to uwzględnić przy planowaniu diety.

Przejsie na wegetarianizm lub weganizm nie musi powodować niedoboru jakichkolwiek składników odżywczych. Decyzja o stosowaniu diety bezmięsnej lub roślinnej to otwarcie furtki na nowe smaki, potrawy i ich zestawienia. Przy odpowiednim planowaniu i doborze pokarmów, dieta wegetariańska i wegańska są bezpiecznym wyborem dla każdego – dziecka, młodzieńca oraz osoby dorosłej.

Michał Podogrodzki

m.podogrodzki@empatia.pl

<http://empatia.pl>