magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 4. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Rostlinnou stravou posilujeme svoje zdraví i celé planety

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rostlinnou-stravou-posilujeme-svoje-zdravi-i-cele-planety__s10010x19611.html

Podle vědců University of Otago na Novém Zélandu může přechod na rostlinnou stravu uspořit až 42 % emisí skleníkových plynů, významně prodloužit délku života ve zdraví místního obyvatelstva a snížit náklady na zdravotnictví o 9 až 12 miliard US dolarů v průběhu života současné populace Nového Zélandu.

- Řada studií ukazuje, že vyšší konzumace potravin rostlinného původu je spojena s nižším výskytem neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, nebo enviromentální – produkce potravin živočišného původu bývá spojována s vyšším množstvím emisí skleníkových plynů do ovzduší.

Výzkum university na Novém Zélandu

Podle vědců University of Otago na Novém Zélandu může přechod na rostlinnou stravu **uspořit až 42 % emisí skleníkových plynů**, významně prodloužit délku života ve zdraví místního obyvatelstva a snížit náklady na zdravotnictví o 9 až 12 miliard US dolarů v průběhu života současné populace Nového Zélandu.

> „Naštěstí potraviny, které podporují zdraví, mají tendenci být také ty, které jsou šetrné ke klimatu. Naopak některé potraviny, které jsou spojovány při nadměrné konzumaci se zvýšenými zdravotními riziky, jsou více škodlivé pro klima. Například **konzumace vepřového, hovězího a skopového masa a masných výrobků** je spojována se zvýšeným rizikem výskytu kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu a některých druhů rakoviny“, říká Dr. Macmillan.

Ne všichni však sdílejí stejný pozitivní názor na striktní doporučení výhradní konzumace rostlinných produktů. Důvody jsou jak zdravotní, tak i enviromentální.

Dr. Graeme Coles z Canterbury například namítá, že potraviny rostlinného původu **obsahují méně esenciálních aminokyselin**. To vyžaduje v konečném důsledku v rámci stravy vyšší příjem bílkovin. Nevyužité bílkoviny jsou v organismu metabolizovány a vylučovány ve formě oxidů dusíku, což zvyšuje emise skleníkových plynů.

> „Vyhýbat se živočišným bílkovinám ve stravě znamená vylučovat více oxidů dusíku o 32 g za den než u lidí konzumujících smíšenou stravu“, říká dr. Coles. Modely výpočtu emisí ne vždy zahrnují všechny faktory spojené se zemědělskou činností, např. ztrátu uhlíku z půdy.

Více antinutričních látek i vysoký obsah soli

Potraviny rostlinného původu obsahují více antinutričních látek, které například **brání vstřebávání vitaminů a minerálních látek** z potravin. Některé procesy jako fermentace, zahřívání, vyluhování zaměřené na snížení jejich obsahu v potravinách vyžadují dodatečné zdroje energie, což vede opět k dalšímu zvýšení emisí. Potraviny rostlinného původu vyráběné jako alternativy masa mají **často vysoký obsah soli**, což má negativní důsledky na zvýšení krevního tlaku. Vysoký krevní tlak patří k významných rizikovým faktorům kardiovaskulárních onemocnění. Totéž však platí pro některé masné výrobky.

Existují i studie s opačnými výsledky. Vyšší konzumace masa v Asii je spojována s nižší celkovou mortalitou. **Asijská strava** je charakteristická výraznou převahou sacharidů a obecně nízkou konzumací masa.

Umírněná konzumace masa oproti čistě rostlinné stravě vykazuje z tohoto pohledu prospěšný účinek. Vegani mívají často **nedostatek vitaminu B12**, který je třeba dodávat formou doplňků stravy.

> "Vyvážená a rozmanitá strava je cesta, kudy se ubírat," řekl Dr. Coles. "Nejlepší věc, kterou můžeme udělat, je **kombinovat rostlinné a živočišné produkty** k zajištění optimálního přísunu živin."

Zdroj: foodnavigator.com

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz