magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Vegetariánství 17. 5. 2013 | BeDa

Zdravá a nutričně vyvážená strava může být i bez masa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-a-nutricne-vyvazena-strava-muze-byt-i-bez-masa__s20145x7734.html

Vegetariánství - pro někoho dieta, pro jiného životní filosofie. Jaké různé druhy vegetariánství jsou, a opravdu je jídelníček bez masa plnohodnotný?

Vegetariáni ze svého jídelníčku odstranili úplně nebo částečně potraviny živočišného původu. Nejčastěji nekonzumují maso. Ale jsou i tací, kteří z jídelníčku vypustili i vejce, mléko nebo vše, co prošlo tepelnou úpravou.

"**Maso k životu nepotřebujeme, ačkoli je výborným zdrojem bílkovin, železa, vitaminu B12, v případě ryb i jódu**" říká dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. a jedním dechem dodává, že "důležité jsou však alespoň mléčné výrobky, sýry, vejce, tedy zdroje plnohodnotných bílkovin, které obsahují všechny potřebné aminokyseliny ve správném poměru a množství."

Potraviny rostlinného původu (luštěniny, obiloviny) bílkoviny obsahují také, ale jejich kvalita není tak dobrá. Proto je potřeba velmi **pečlivě střídat a kombinovat jednotlivé druhy obilovin a luštěnin, aby člověk získal veškeré spektrum esenciálních, tedy nepostradatelných bílkovin**.

Podle Americké dietetické asociace je správně rozvržená vegetariánská strava zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění. Jedná se například o srdeční choroby, vysoký krevní tlak, cévní mozkové příhody a všechny potíže související s cévní aterosklerózou.

Vegetarián, který jí ryby

Podle toho, jak moc jsou striktní a jaké další živočišné produkty nekonzumují, je můžeme vegetariány dělit do podskupin:

- **Semi**- nebo také **demi-vegetariáni** – nejedí pouze červené maso, tj. hovězí, skopové, vepřové, zvěřinu. Zato ale jedí ryby, někteří i drůbež, konzumují také mléko, mléčné výrobky a vejce.

- **Pesco-vegetariáni** – nejedí žádné maso mimo ryb. Ze živočišných potravin konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce.

- **Lakto-ovo vegetariáni** – nejedí žádné maso ani ryby. Konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce.

- **Lakto-vegetariáni** – nejedí maso, ryby ani vejce. Ze živočišných potravin konzumují pouze mléko a mléčné výrobky.

- **Vegani** – přísní vegetariáni, nejedí žádné živočišné potraviny – veškeré druhy masa, ryby, mléko, mléčné výrobky ani vejce. Někteří z nich nejedí dokonce ani včelí med. Jejich strava se skládá z obilovin, ovoce, zeleniny,

ořechů a luštěnin.

- **Frutariáni** – nejedí žádné živočišné potraviny - maso, ryby, mléko, mléčné výrobky a vejce, nejedí ani luštěniny a obiloviny. Konzumují jen čerstvé nebo sušené ovoce, ořechy, med a olivový olej.

- **Vitariáni** - konzumují jen tepelně neupravené potraviny. Nejčastěji pouze rostlinného původu, tedy zeleninu, ovoce, ořechy, semena, naklíčené obilí a luštěniny.

Striktnější formy vegetariánství jako veganství a frutariánství vyžaduje obzvlášť pečlivé hlídání přísunu všech potřebných živin. Například **pravidelný přísun vitamínu B12 ve formě potravních doplňků**. Frutariánská strava může také způsobit nedostatek vápníku, bílkovin, železa, zinku, vitamínu D, většiny vitamínů v B-komplexu a esenciálních mastných kyselin.

Dieta i životní postoj

Důvodů, proč lidé nekonzumují maso, je celá řada. **Někdo chápe jídelníček bez masa jako dietu**, jiný tak dává najevo svoji **lásku ke zvířatům**.

Některým maso prostě **nedělá dobře**, tak ho pro své lepší zažívání raději vypustili, i přes to, že jim maso chutná.

Mezi oblíbené náhrady masa v jídelníčku patří například **rostlinné maso Robi** - **nositel loga Vím, co jím**. Robi maso je směs rostlinných bílkovin, která má nízký obsah sacharidů, je snadno stravitelná a přitom nepostrádá důležité výživové látky. Oproti klasickým zdrojům rostlinných bílkovin (luštěniny, sója) je Robi maso snadněji stravitelné a nenadýmá. Prodává se v celé řadě podob a výměnou plátku hovězího za ROBI se „ušetří“ 340 kJ na porci, u vepřového pak 980 kJ.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz