

Útmutató kezdő vegetáriánusoknak

Fontolgatod, hogy te is áttérsz a vegetáriánus életmódra? Szeretnéd védeni a környezetet, vagy csak az állatokat? Ha a válaszod igen, akkor nem vagy egyedül. Az egész világon az emberek megközelítőleg 11% folytat vegetáriánus/vegán életmódot, és ez a szám évről évre csak nő.

Hogy miért is lett annyira népszerű ez a diéta? Minden ember más-más választ adna a kérdésre, de a leggyakoribb válasz a környezetvédelem, az állatjogi figyelemfelhívás, vallás és az egészségügyi okok. Az emberek nem is gondolnák, de Indiában az emberek 31%-a vallási okokból nem fogyaszt húst. Ez a szám magában nem tűnik nagyoknak, pedig 375 millió indiait jelent. A PlantProteins statisztikái szerint 2014 -ben az Egyesült Királyság polgárainak csupán 1% tartott húsmentes diétát, 2017-ben ez a szám már 6%-ra nőtt.



Vegán-Vegetáriánus

Két hasonló szó, melyet előszeretettel keverünk össze. A **vegán** diéta a **vegetáriánus** diétánál sokkal komolyabb. A vegánok egy komplett életstílust folytatnak, mivel ők semmilyen állati eredetű terméket nem használnak vagy fogyasztanak. Tehát nem hordanak gyapjú- és bőrruhákat, nem fogyasztanak tojást, tejtermékeket, halat, mézet, zsírt, és természetesen húst. Ehhez képest a vegetáriánusok, többek között én is, nem fogyasztunk húst, zsírt, illetve én még halból készült ételeket sem eszem.



Én személy szerint nem ajánlom a korombelieknek a vegán életmódot, mert az a fejlődő szervezetnek nagyon sok hiányt okoz **vasból**, **magnéziumból**, **fehérjéből**, és **vitaminokból**. A vegetáriánus diéta tartása pedig sok esetben egészséges is lehet, én például 11 éves korom óta nem fogyasztottam egyáltalán hús vagy halat, és csak vasból van igazán hiányom.

Aki már eldöntötte, hogy szeretné vega ként folytatni a mindennapjait, mindenképpen szerezzen vérképet azelőttől, hogy elkezdte volna tartani a diétát, és pár hónappal későbből. Ez nekem nagyon hasznos volt, hogy ez alapján láthassam, milyen elemekből szenvedek hiányosságot. Általában a fehérjékben szoktak szegények lenni a vegetáriánusok. Nem kell elsősre az étrend-kiegészítőkhöz nyúlni, mivel rengeteg zöldség nagyon gazdag fehérjében: a **babfélék, borsó, kukorica, gomba, tökmag, brokkoli**. A **tojás** is gazdag fehérjében. A másik nagy hiány: a **vas**. Vasat is lehet találni természetes ételekben, de csak nagyon alacsony szinten. Elsősorban a marhahús tartalmaz igen nagy mennyiségben, de lehet szárított gyümölcsökben, **mákban, csonthéjas gyümölcsökben és spenótban** is találni.



Ha környezetvédelmi okok miatt döntöttél amellett, hogy nem fogyasztasz húst, de az egészséged miatt nem szabad kockáztatnod, nem baj. A vegetarianizmus nem minden embernek való, nem mindenkinek a szervezete bírja el a hús hiányát. Millió más módon tudod még támogatni a környezetet. Tavaly jött divatba az a „trend” hogy az emberek próbálják csökkenteni a húsfogyasztásukat, ami szerintem egy nagyon pozitív és egészséges dolog, mivel a túl nagy mértékű

húsfogyasztás is káros lehet a szervezetre, illetve ez is egy hatalmas lépés a környezetünk számára. **Remélem, ezzel a kis cikkkel több ember figyelmét is felhívtam erre a nagyon fontos témára, és többeket is sikerült elgondolkodtatnom a húsmentes napok fontosságáról.**

Írta: Körmendy Katalin

Szerkeztette és illusztrálta: Laczi Gréta