

Vegetarai įsitikinę – iš mėsos jokios naudos. Veganai dar priduria, kad žmogaus organizmui nereikia ir kiaušinių bei pieno produktų. Žaliavalgiai rekomenduoja išvis pamiršti viryklę... O ką apie įvairių produktų atsisakymą mano specialistai? Gydytoja dietologė **Kristina Jasmontienė** įsitikinusi – pirmiau reikia žinoti, kuo svarbius produktus pakeisti, tik tada galima juos pamiršti.



Nuotrauka iš asmeninio pašnekovės albumo

NETRADICINĖ MITYBA dietologų akimis

Ką apie vegetarizmą, veganizmą ar žaliavalgystę mano dietologai?

Tradicinė medicina laiko si nuomonės, kad kiekviena iš šių pakraipų turi privalumų, kuriuos galima sėkmingai pritaikyti savo mitybai. Tačiau dietologai nesiūlo imtis jokių kraštutinumų. Žmogaus organizmas juos ne itin mėgsta. Dėl įvairių naudingųjų medžiagų trūkumo ilgai niui gali sutrikti sveikata. Pagal sveikos mitybos principus maitintis reikia kuo įvairesniu maistu. O valgantieji pasirinktų rūšių maistą paprastai griežtai atsisako tam tikrų produktų. Puiku, jei žmonės žino, kuo tuos produktus, pavyzdžiui, mėsą, pakeisti. Tačiau neapgalvotai jos atsisakius dėl geležies stokos galima susirgti mažakraujyste, gali sumenkėti atmintis, sumažėti darbingumas ir t. t.

Pirmąsčiai žmonės labai ilgai maitinasi tik žaliu maistu, kol galiausiai išmoko naudotis ugnimi. Taigi valgyti nekeptą maistą žmogui lyg ir turėtų būti natūralu...

Tačiau tik įžengęs į ugnies kultūrą žmogus tapo žmogumi. Maisto apdorojimas karščiu,

gebėjimas jį paruošti yra kultūros pradžia. Išmokę termiškai apdoroti gyvūninės kilmės maistą, žmonės pradėjo gauti labai svarbių medžiagų, reikalingų smegenims vystytis. Tai turėjo įtakos visam vėlesniam civilizacijos tobulėjimui. Beje, pirmąsčiai žmonės nebuvo visiškai vegetarai. Nors ir retai, jie valgė žalios mėsos. Tik dėl ugnies ją galėjo pradėti valgyti reguliariai. Ugnis suteikė galimybių paruošti ir kitokio įvairaus maisto, leidusio išgyventi šaltuoju sezonu ir pailginusio žmonių gyvenimo trukmę. Kitaip tariant, istoriškai pereiti prie kepto ir virto maisto buvo svarbus kultūrinis lūžis. Tačiau tai tikrai nereiškia, kad turime valgyti tik termiškai apdorotą maistą. Žalias maistas – daržovės, vaisiai, riešutai, turėtų sudaryti labai svarbią kiekvieno žmogaus mitybos dalį.

Veganų ir žaliavalgių labai daug, tačiau atsisakyti mėsos nusprendžia vis daugiau žmonių. Ką jiems vertėtų žinoti?

Pirmiausia reikėtų pabrėžti, kad dietologai nesako mėsos valgyti kiekvieną dieną. Visiškai užtenka 2–3 kartų per savaitę. Tokio kiekio pakaktų užtikrinti, kad organizmas gautų

svarbių medžiagų. Visai atsisakyti mėsos nereikėtų, bet sumažinti jos kiekį tikrai patartina. Mėsa labai svarbi dėl geležies. Vegetarai teigia, kad jos yra ir augaliniuose produktuose. Iš tikrųjų yra, bet žmogaus organizmas geležį iš mėsos pasisavina nepalyginti geriau nei iš kitų produktų. Užtenka suvalgyti nedidelį gabalėlį mėsos, kad gautume reikiamą kiekį geležies. O daržovių tektų suvalgyti ne vieną lėkštę. Vien

mėsą kirsti irgi negerai, nes geležiai įsisavinti reikalingas vitaminas C. Geriausia mėsą derinti su vitamino C turtingais produktais, pavyzdžiui, daržovėmis. Mėsos ir daržovių valgant kartu, organizmas geriau pasisavina ne tik gyvūninės, bet ir augalinės kilmės geležį.

Gal norėdamas būti vegetaru, juo labiau veganu, privalai turėti daug žinių ir fantazijos?

Siek tiek žinių iš tikrųjų reikia.



Apskritai planuodami atsisakyti kokio nors produkto turite gerai suvokti, ko neteksite, jo atsisakę, ir kuo žadate jį pakeisti. Kaip minėjau, nepaprastai svarbu užtikrinti maisto įvairovę. Todėl neskubėkite ko nors visiškai atsisakyti. Gal užtenka produkto vartoti mažiau? Maisto produktų piramidė vaizdžiai iliustruoja, kokių produktų reikėtų valgyti kasdien, o kokių rečiau. Pavyzdžiui, mėsa, pienas, kiaušiniai yra arčiau piramidės viršūnės. Vadinas, šių produktų užtenka valgyti mažiau ir ne kasdien.

Mėsos mėgėjai dažnai sako, kad nesugalvoja, kuo daugiau galėtų pasisotinti – šaltesniu metu daržovių pasirinkimas labai menkas. Idėjų, ką ir kaip pasigaminti, dabar tikrai gausu internete ir žurnaluose. Daug naudingų produktų žmonės paprasčiausiai pamiršta. Pavyzdžiui, labai vertingos ir maistingos visos ankštinės daržovės (šparaginės ar paprastos pupelės, žirniai, lęšiai). Tai puikus augalinės kilmės baltymų šaltinis. Nieko bloga valgyti jų ir konservuotų. Galima patiems pasiruošti atsargų.

Privatūs vaikų darželiai, kur vaikai maitinami vegetariniu maistu, kelia kai kurių žmonių pasipiktinimą.

Dietologai pasisako prieš bet kokius kraštutinumus. Ir valstybiniuose darželiuose

se kasdien vaikams duoti kotelų nėra gerai. Manychiau, kad vertinti vegetarinį darželių meniu galima tik gerai jį išnagrinėjus. Jei mityba labai apgalvota, subalansuota, pavojaus sveikatai neturėtų būti. Apskritai vegetarinis maistas yra labai geras. Jei visi žmonės valgytų panašiai kaip vegetarai, tik kartais patiekalus papildytų kokybiška mėsa, žuvimi, tai būtų pavyzdinė mityba.

O kaip dėl cukraus, baltų miltų gaminių – gal šių produktų galima atsisakyti be mažiau-sios dvejones?

Baltų miltų gaminiai ir cukrus yra maisto piramidės viršuje. Taigi jų vartoti patartina kuo rečiau. Geriau rinktis viso grūdo kruopas, juodą duoną, vietoj įprastų kvietinių miltų makaronų – kietųjų kviečių makaronus ir pan. Jei juos dar ir tinkamai paruošime, šių makaronų vertė prilygs juodai duonai.

Apskritai vegetarinis maistas yra labai geras. Jei visi žmonės valgytų panašiai kaip vegetarai, tik kartais patiekalus papildytų kokybiška mėsa, žuvimi, tai būtų pavyzdinė mityba.

Ką dietologai mano apie pieną?

Reikia pripažinti, kad laktozės netoleruojančių žmonių gana daug. Pavartojusiems pieno, jiems gali skaudėti ar pūsti pilvą, prasidėti viduriavimas. Be abejo, šie žmonės pieno turėtų atsisakyti. Tačiau kiti gali drąsiai jį vartoti. Pienas daug organizmui naudingų medžiagų, iš kurių viena svarbesnių – kalcis, ypač reikalingas mažiems vaikams ar moterims po menopauzės. Kalcį organizmas iš pieno produktų pasisavina labai gerai. O kava trukdo pasisavinti kalcį, taigi tie, kas geria kavą su pienu, tikėdamiesi gauti ir kalcio, deja, klysta.

Patarčiau nepamiršti rauginto pieno produktų – kefyro, pasukų, natūralaus jogurto. Juose taip pat yra visų naudingųjų pieno medžiagų, bet organizmas šiuos produktus geriau toleruoja. Be to, rauginto pieno produktai turtingi probiotikų – naudingųjų bakterijų,

kurios teigiamai veikia imunitetą ir žarnyną. Ypač jų reikėtų nepamiršti vartojant antibiotikus.

Dėl informacijos gausos nebeaišku, kas kenkia labiausiai. Ar yra maisto, kuris būtų tikrai sveikas ir nelabai brangus?

Maitintis sveikai, pirkti kokybiškus produktus kartais gali būti brangiau, tačiau tai ne taisyklė. Ne visi sveiki produktai yra brangesni, tiesiog pritrūkstame žinių, tingime skaityti etikečių užrašus. Informacijos apie sveiką ir nesveiką maistą iš tiesų labai daug. Svarbiausia – nepulti į kraštutinumus. Šokolado ir saldinių galite atsisakyti nesukdami galvos. Tačiau prieš atsisakydami svarbesnių produktų, tokių kaip mėsa, pieno produktai, pagalvokite, kuo juos pakeisite.

RAMUTĖ ŠULČIENĖ