



Fleksiterijanstvo je kovanica dviju riječi: fleksibilno i vegetarijanstvo. Termin je nastao prije više od desetljeća označavajući osobe koje se većinu vremena hrane po vegetarijanskim načelima, no povremeno posegnu za mesom bilo iz socijalnih i kulturnih razloga ili pak zbog zadovoljavanja nutritivnih potreba. Budući da je fleksibilnost u samom temelju fleksiterijanstva, nije strogo definirano koliko puta tjedno su dozvoljeni izleti u vidu mesa, bitno je samo da je prehrana većinom temeljena na biljnim namirnicama, a da meso čini prilog.

### **Tofu, soja, sjemenke**

Fleksiterijanska prehrana se temelji na sljedećim namirnicama: tzv. „novom mesu“ koje uključuje tofu, soju, mahunarke, orašaste plodove, sjemenke, jaja (preporuka je što manje unositi životinjske proteine, a što više biljne), voću i povrću, cjelovitim žitaricama, mliječnim proizvodima (po mogućnosti s manjim udjelom masnoća) začinima, zaslađivačima (izbjegavati šećer). Za razliku od fleksiterijanaca, vegetarijanci neće nikad na svoj jelovnik uvrstiti crveno meso (meso sisavaca) u bilo kojem obliku. Doduše, ovisno o tipu vegetarijanstva moguće je da su prehrani zastupljene životinjske namirnice poput jaja (ovo-vegetarijanstvo), mlijeko i mliječni proizvodi (lakto-vegetarijanstvo) ili oboje (lakto-ovovegetarijanstvo), no ni najliberalniji oblik (semi-vegetarijanstvo) koji povremeno uključuje ribu, plodove mora i piletinu ne dozvoljava bifteke, pršute i ostale varijacije crvenog mesa.

### **Prednosti za zdravlje**

Zdravstvene prednosti vegetarijanske prehrane, osobito na srce i krvne žile su dobro dokumentirane, a slične učinke može polučiti i fleksitarijanstvo. Prema nekim istraživanjima, fleksitarijanci teže 15% manje od svejeda, imaju nižu stopu bolesti srca, dijabetesa i karcinoma, te prosječno žive 3,5 godina duže. Razlozi tome su vrlo jednostavni. Prehrana temeljena na biljnim namirnicama, naime, osigurava obilje vitamina, minerala, vlakana i fitokemikalija te je siromašna zasićenim masnoćama i kolesterolom, što sve pogoduje zdravlju srca i krvožilja, ali i smanjuje rizik od dijabetesa tipa 2, čak i karcinoma. Budući da su u fleksitarijanstvu zastupljene sve namirnice, rizik od prehrambenih deficita kakav prati restriktivne oblike vegetarijanstva je minimalan.

### Fleksitarijanska dijeta

Fleksitarijanstvo može poslužiti i kao kvalitetna dijeta za mršavljenje pa je odličan izbor za one sa suvišnim kilogramima te za održavanje idealne tjelesne mase. Kada je riječ o fleksitarijanskoj redukcijskoj dijeti, preporučeni dnevni kalorijski unos kreće se oko 1500 kcal što omogućuje postupno i zdravo mršavljenje uz dugoročno usvajanje takvog načina prehrane. Dijeta je podijeljena u tri glavna obroka i dva međuobroka, a pritom je važno pratiti osnovno pravilo u kojem je meso tek malen dio obroka, a jelovnik se temelji na biljnim namirnicama.

Glavna ideja ove dijetе je da se ne treba ići u ekstreme izbacujući skupine namirnice iz prehrane jer zdrava prehrana može biti fleksibilna. Upravo zahvaljujući fleksibilnosti i zdravorazumskom pristupu mršavljenju fleksitarijansku je dijetu časopis U.S. News & World Report's uvrstio na svoju listu najboljih dijeta za 2013. godinu. Na popisu najboljih dijeta fleksitarijanska dijeta se našla na 4. mjestu, dok na listi najboljih dijeta na biljnoj bazi zauzima cijenjeno 2. mjesto, odmah iza mediteranske dijetе.

[Zdravobudi.hr](http://Zdravobudi.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}