



Vegetarijanska prehrana je prehrana **bez mesa**, odnosno životinjskih proizvoda, kao što su teletina, svinjetina, piletina, riba, jaja i mlijeko. Bezmesnu prehranu prihvaća sve više ljudi zbog **vjerskih razloga**

(hindusi, budisti, tibetanci...),

**etičkih razloga**

-izbjegavanja nanošenja boli životinjama, zdravstvenih razloga-kvalitetnije psihofizičko zdravlje, prihvaćanjem makrobiotike ili širenjem

**New Age filozofije**

.

## Povijest

U Europi ga je propagirao grčki filozof Pitagora u 6.st.p.Kr. On i njegovi sljedbenici prakticirali su vegetarijansku dijetu iz nutricionističkih i etičkih razloga. Iz Indije dolazi u Europu zahvaljujući Englezima koji su je kolonizirali. U Londonu je 1847. godine osnovano prvo vegetarijansko društvo kojem je pripadao i Mahatma Gandhi, za vrijeme svog studiranja. Vegetarijanstvo prakticiraju rastafarijanci, adventisti sedmog dana, afrički izraliti, hindusi, budisti, tibetanci i dr. U SAD-e se oko 3% stanovništva izjašnjava kao vegetarijanci s tendencijom porasta tog broja.

## Motivi

Motivi za vegetarijanstvo su mnogi; izbjegavanje nanošenja boli životinja, vjerska praksa, briga za vlastito zdravlje, prakticiranje yoge i prihvaćanje New Age filozofije. Mnoge religije podučavaju zabranu oduzimanja života iz čega proizlazi vegetarijanstvo, kao npr. hinduizam, budizam, taoizam, sikizam, džainizam, sufizam, rastafarijanstvo.

Hinduisti smatraju vegetarijanstvo idealnom prehranom. Oni vjeruju da hrana ima osobnost. Meso predstavlja agresiju i mentalno stanje znano kao "rajas ", dok biljna prehrana ima kvalitetu "satva " i mentalno stanje mira. Nanošenje boli, a osobito oduzimanje života nije etički čin i samim tim nameće se vegetarijanstvo kao način razmišljanja.

Jednako tako smatra se da držanje životinja zatvorenima, a osobito moderan način proizvodnje, koji ih uzgaja u velikom broju nije human. Moderne tvornice troše velike količine fosilnih goriva i vode za proizvodnju životinjskog mesa, koje bi se mnogo ekonomičnije iskoristile za uzgoj biljnih vrsta. Količina zemlje potrebne da se nahrane domaće životinje za desetak ljudi, dovoljna je da se uzgoje žitarice da se nahrani stotinjak ljudi.

Treba napomenuti da se u modernom govedarstvu koriste velike količine antibiotika, hormona i dr. štetnih tvari kako bi se dovelo do povećanja prinosa ne vodeći pri tome računa o negativnim posljedicama koje se primjećuju na zdravlju ljudi.

## Podjela

Vegetarijanci se dijele na nekoliko vrsta.

- **Vegani** su najradikalniji i u potpunosti izbjegavaju životinjske proizvode, uključujući i odjeću i obuću životinjskog podrijetla.
- **Ovolaktovegetarijanci** jedu jaja i mliječne proizvode.
- **Laktovegetarijanci** jedu mliječne proizvode.
- **Frutarijanci** jedu samo plodove.
- **Fleksiterijanci** prilagođavaju svoju prehranu.
- **Makrobiotičari** jedu hranu prema propisima makrobiotike, može uključivati i izbjegavanje mesa iz zdravstvenih razloga, mlijeka i jaja

## Prednosti

Prednosti ove vrste prehrane su mnogostruke. Nutricionisti tvrde da se smanjuje koncentracija masnoća u krvi koju uzrokuju povišenje srčanog tlaka, te slobodnih radikala koji su vrlo štetni. Prema najnovijim istraživanjima kod vegetarijanaca je niži postotak pojedinih vrsta tumora, kao npr. debelog crijeva, dojke i prostate. Zahvaljujući niskim vrijednostima masnoća vegetarijanci imaju prosječno nižu tjelesnu težinu, niži krvni tlak i rjeđe oboljevaju od dijabetesa tip 2.

Valja naglasiti da biljni proteini pokazuju manjak jedne ili više "esencijalnih" aminokiselina. Tako npr. orašari sadrže nisku koncentraciju lizina, a mahunarke metionina. Prehranu zato treba uravnotežiti produktima soje kao što su tofu, tempeh i natto i pšeničnim glutenom, seitanom. Primjer prednosti vegetarijanske prehrane je i kratka životna dok Eskimi koji se hrane samo mesom kitova i riba, za razliku od dugovječnih Tibetanaca koji se hrane laktovegetarijanski.

Najnovija istraživanja pokazuju da mediteranska prehrana koja se bazira na maslinovom ulju, svježem voću i kuhanom povrću uz konzumaciju ribe predstavlja jednu od najidealnijih. S tim u

skladu Svjetska zdravstvena organizacija ("WHO") kreirala je piramidu zdrave prehrane čiju bazu predstavljaju žitarice, mahunarke i voće koje je preporučljivo najviše konzumirati, dok vrh čini crveno meso, šećer i sol koje treba najmanje konzumirati.

Najnovije promjene u ekološkom sustavu navode na razmišljanja o prednostima izbjegavanja mesa. Unazad nekoliko godina svjedoci smo velikih opasnosti koje sa sobom donosi konzumiranje mesa. U Europi su zabilježeni slučajevi "kravljeg ludila", bolesti koja zahvaća goveda zbog prehranjivanjem tzv. koštanim brašnom odn. samljevenim kostima uginulih krava. Prvi slučajevi zabilježeni su 80-tih godina, točnije 1986. u Engleskoj, kod ovaca, da bi se zatim proširila na krave. To je otvorilo mogućnost trovanja i dovelo do razvoja encefalitisa (BSE-bovine spongiform encephalopathy, engl.). BSE je neurodegenerativna bolest krava koja se povezuje s Creutzfeld-Jakovom bolešću kod ljudi koji su konzumirali kontaminirano meso. Bolest je fatalna i dosada je zabilježeno nekoliko smrtnih slučajeva u Europi (148 u V. Britaniji, 6 u Francuskoj i 1 u Italiji), te u sj. Americi. Uvedene su rigorozne mjere zabrane uvoza mesa iz zemalja u kojima se ta bolest pojavila, ali ni to ne može garantirati izbjegavanje zaraze.

Slijedeći primjer je ptičja gripa koja se javila na dalekom Istoku, 1997. u Hong Kongu. Bolest u originalu napada perad, a često i močvarne ptice, osobito divlje patke i prenosi se na ljude u ruralnim kućanstvima zbog bliskog kontakta sa zaraženim životinjama. Zahvaća djecu i kronične bolesnike izazivajući visoku temperaturu, kašalj i upalu pluća i ima izrazito visoku smrtnost. Ptičja gripa se proširila na Zapad i krajem 2005. zabilježena je u Turskoj iako se još uvijek vjeruje da virus nije mutirao i da nije došlo do direktnog prijenosa sa životinje na čovjeka.

Istraživanje objavljeno 15. prosinca 2006. godine u "*British Medical Journalu*" pokazuje odnose inteligencije u djetinjstvu i vegetarijanstva u odrasloj dobi. U obzir su se uzimali parametri kao što su stupanj obrazovanja i sociološko ekonomski status, a analiza je pokazala kako je vegetarijanstvo bilo izbor pojedinaca koji su pokazali bolje rezultate na testu inteligencije u dobi od svojih 10 godina. Vegetarijanci su u ovoj studiji bili u prosjeku, inteligentniji, obrazovaniji i zanimanja koja su više na socijalnoj ljestvici prihvaćenosti, ali se te sociološko ekonomske prednosti nisu odrazile na njihova primanja. Moguće je da etička promišljanja nisu samo odredila njihov izbor prehrane, već i izbor zanimanja. U usporedbi s nevegetarijancima, vegetarijanci su rjeđe bili zaposleni u privatnom sektoru, a češće u humanitarnim i neprofitnim organizacijama, lokalnoj upravi i školstvu.

## Nedostaci

Neki biljni proteini pokazuju manjak jedne ili više "esencijalnih" aminokiselina. Orašari sadrže nisku koncentraciju lizina, a mahunarke metionina. Međutim, dok je prehrana uravnotežena s produktima soje, kao što je tofu, dotle manjak pojedinih aminokiselina ne dovodi do zdravstvenih poremećaja. Izbjegavanje riba može dovesti do nedostatka omega-3-aminokiselina koje su zaslužne za prevenciju kardiovaskularnih bolesti. Taj manjak može se nadoknaditi uzimanjem orašara: lješnjaka, badema, pistacija. Izbjegavanje životinjskih proizvoda može uzrokovati

manjak vitamina B, posebno B-12 koji sudjeluje u izgradnji živčanih stanica, te željeza što dovodi do anemije. Prije prakticiranja vegetarijanske prehrane uputno je savjetovati se s liječnikom.

## Literatura

- FAO, United Nations (1996) Livestock & the Environment
- Spencer, Colin (2002) Vegetarianism: A History
- Shierry Weber Nicholsen, The Love of Nature and the End of the World MIT (2003)
- Mosbys Medical, Nursing, & Allied Health Dictionary (1798)
- Thirukural Chapter 26: Abstaining from Meat
- L.Bechett & J.W. Oltjen 1993. Estimation of the water requirement
- Jon Wynne-Tyson, The extended circle

## Linkovi

- <http://www.vegetarijanska-udruga.hr>
- <http://www.vegetarijanstvo.net>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

