

# Vegetariánství

25.2.2019

1

# Vegetariánství

- Vegetariánství je způsob stravování, při kterém je zcela vyloučena konzumace masa a masných výrobků, jako například želatiny nebo sádla (Ratzin Jackson, 1995).
- Slovo vegetarianismus pochází z latinského výrazu vegetabilis. V překladu znamená plný života. A z latinského výrazu vegetare, v češtině oživit, vzpružit .
- Již 3200 přnl – Egypt – některé skupiny praktkovaly bezmasé stravování. Víra v reinkarnaci. Kněží rozdělovali jídlo na čisté a nečisté a mrtvoly patřily do druhé skupiny.
- Různá náboženství mají vegetariánství jako životní styl. Například Adventisté – zákaz masa.

- Současné označení vegetarián se skloňuje už od roku 1847, kdy vznikla první britská Vegetariánská společnost (Vegetarian society) a termín vytvořila a zpopularizovala. Jedná se o nejstarší a pravděpodobně nejznámější vegetariánskou organizací na světě.
- Počet vegetariánů – nejvíce v oblastech s náboženstvím Hinduismus, Budhismus – Indie a východ
- V západní Evropě cca 2-3% , ale předpokládá se více, až 8%
- V USA cca 4%, ale bezmasá jídla konzumuje až 4x týdně až 20% obyvatel, podle Americké veg.spol. (Opravdu???)

# Rozdělení

- **Lakto-ovo vegetariánství**

- Slovo „lakto“ v překladu znamená mléko a jiné mléčné výrobky a „ovo“ vajíčka a výrobky z vajec. Lakto-ovo vegetariáni do své bezmasé stravy zařazují mléčné i vaječné výrobky.

- **Lakto vegetariánství**

- Tito vegetariáni nejedí maso ani vejce, ale konzumují mléčné výrobky. Tento způsob vegetariánství je typický pro vegetariány v Indii.

- **Ovo vegetariánství**

- Vegetariáni nekozumují maso ani mléčné výrobky. Do svého jídelníčku zařazují vejce.

- **Veganství**

- Veganství je výživový styl založený na odmítnutí masa a masných a mléčných výrobků ani vajíček. Někdy se tento alternativní způsob stravování nazývá též přísné vegetariánství (Ratzin Jackson, 1995).

- **Syrové veganství**

- Takoví vegané přijímají pouze čerstvé ovoce, zeleninu, ořechy a semena.

- **Pesco-pollo vegetariánství (tzv. polovegetariánství, částeční vegetariáni)**

- Vyhýbání se masu ze savců (červenému masu). Pesco-pollo vegetariáni jedí drůbež („pollo“), ryby („pesco“) a jiné mořské plody. Pro převážně rostlinnou stravu, ve které je maso zastoupeno jen z velmi malé části, se rozhodují lidé, kteří kladou důraz na zdravý životní styl.

- Frutariánství
- Frutariáni jí pouze rostlinné plody, které lze získat, aniž by při tom rostlina byla „zraněna“. Někteří pojídají pouze plody, které z rostliny upadly. Na talíři frutariána najdeme například ovoce, ořechy, semena, luštěniny. Odmítají kořenovou zeleninu, jako například brambor, křen, mrkev a některé druhy listové zeleniny, například špenát. Frutariánská strava není vhodná pro děti a některé její formy sestávající jen z ovoce a oříšků (Ratzin Jackson, 1995).
- Vitarián
- Vitariáni přijímají jen tepelně neupravené potraviny. Někteří se domnívají, že jíst cokoli jiného je nepřirozené. Latinské „vita“ znamená v češtině život. Kromě syrových potravin někteří vitariáni konzumují také med, syrová vejce a maso. Některé prameny uvádí, že vitariánské jídlo představuje především veganskou stravu vařenou při teplotě ne vyšší než 46,7 °C. Argumentují, že vaření ničí výživnou část rostliny.

- Flexitariánství

Flexitariáni neuznávají konzumaci masa zvířat chovaných v továrním prostředí. Na jejich jídelníčku se však příležitostně objevuje maso zvířat z ekofarem nebo ulovených v divočině.

- Freeganství

Jedná se spíše o životní styl. Freeganisté se staví proti vykořisťování zvířat a Země. Velké procento z nich jsou vegani. Avšak někteří jedí i maso „vyřazené“, tedy upřednostňují jeho konzumaci před vyhozením na odpadiště.

- Pythagoras (570 – 510 př. n. l.). Ve vegetariánství viděl jeden ze důležitých předpokladů proto, jak žít v míru. Také říkal, že vraždění zvířat neprospívá lidské duši.
- Indický král, Asoka (264 – 232 př. n. l.), šokovaný brutalitou války přijal buddhismus a postupně se celé jeho království obrátilo na vegetariánství.
- Raní křesťané důsledně praktikovali vegetariánství jako způsob stravování.
- V rané renesanci myšlenka vegetariánství kvůli častým hladomorům a nemocem byla spíše upozaděna. Maso bylo považováno za luxus pro bohaté. Široké rozšíření brambor, květáku a kukuřice na území Evropy v 19. století ochránilo její obyvatele od dalších hladomorů.
- Ve VB nebo USA existovaly vegetariánské restaurace už kolem roku 1880
- V ČR – 1865 – první kniha o vegetariánství v českých zemích

# Náboženství

- Džinismus

V džinismu je vegetariánství jednou ze základních myšlenek a je povinné. Jeden ze základních slibů džinismu je nezabíjet nic živé. Mniši například přecezují pitnou vodu, aby odstranili drobné živočichy. Nosí závoj, aby nevdechli hmyz. Někteří mniši před sebou při chůzi zametají, aby neusmrtili ani ty nejmenší tvory. Vyznání džinistům zakazuje obdělávat půdu, protože by při orbě mohli některá zvířata poranit nebo usmrtit (Cookson, 2003).



## Hinduismus

Hinduismus je nejstarším východním náboženstvím. V posvátných spisech, védách, nacházíme předpisy odkazující na vegetariánství. Hlavní proudy hinduismu hlásají, že všechny formy života mají být respektovány. Jedním ze tří hlavních důvodů pro vegetariánství je uznání principu nenásilí vůči zvířatům čili ahimsa. Ahimsa je jeden z primárních principů týkající se vegetariánství.. Za čisté považovali pouze jídlo, které nepocházelo ze zvířete. Třetím principem bylo přesvědčení, že konzumace masa brání vývoji mysli i duchovnímu vývoji (Cousens, 2000).

Všechny živé bytosti hinduismus pokládá za nesmrtelné duše, které jsou uzavřené v těle. Duše automaticky přechází do vyšší formy života. Nejvyšší instancí je člověk. Tento proces by se porušil. Člověk může dojít ke spáse tím, že nebude zabíjet nic živé. Důležité přikázání hinduismu říká, že žádné zvíře by nemělo být zbaveno života zbytečně. Tento morální odkaz se promítl i do pozdějšího buddhismu (Volráb, 2005).

Většina vyznavačů hinduismu patří mezi lacto - vegetariány, potom také na západě lacto – ovo vegetariány. Jeden z největších duchovních a politických vůdců Indie, Mahatmá Gandhí, se jako jedna z velkých postav hinduistického náboženství zasloužil o popularizaci vegetariánství jako životního stylu

## Buddhismus

Jeden ze základních kamenů buddhistické filozofie je myšlenka o posvátnosti každého života a neubližování živým tvorům. Buddhistické učení říká, že všechny bytosti, i když se právě nachází ve zvířecím těle, jsou spřízněny s člověkem a že všechny tvorové se znovu a znovu „přeroují“ (Volráb, 2005).

V Šurangama sútře najdeme jednu ze stěžejních idejí celého buddhistického učení, které nabádá k praktikování dhjány (meditace) a k dosažení samádhi (kultivace mysli). Toto by člověku mělo napomoci k úniku z utrpení, které přináší život. Proč by tedy člověk měl způsobovat utrpení jiným tvorům? (Volráb, 2005)

I Buddha (asi 560 – 480 př. n. l.) propagoval princip ahimsa (nenásilí). Jeden ze základních pilířů jeho učení byl mírumilovný postoj ke zvířatům a důsledné praktikování vegetariánství.

Dříve se spolu s buddhismem rozšiřovalo i vegetariánství. Například v Japonsku bylo požívání masa v 19. století zakázáno. V posledních desetiletích už toto neplatí a výzkumy potvrdili, že výška Japonců se pomalu začala zvyšovat.

Buddhisté věří, že příčinou lidské agrese vůči druhému člověku je výsledkem toho, jak se chováme ke zvířatům. Utrpení všech bytostí vychází z tužeb a podmíněný komickými vlivy činů člověka i zvířete. Zabíjení zvířat pro maso je jedním z příčin utrpení člověka (Walters, Portmess, 2001).

## Islám

Islám není náboženství, ve kterém by bylo vyzdvihováno vegetariánství jako jedna ze základních myšlenek. V místě narození proroka Muhammada (570 – 632), v Mekce, učení islámu zakazuje zabít živého tvora. Muhammad vyzýval svého syna Alího, aby se zdržel konzumace masa po čtyřicet dní. Jinak prý by ztratil veškerý soucit. Sám prorok Muhammad jedl převážně med, ořechy a pil zředěné mléko. Nařídil řezníkům, aby zvířeti určenému pro popravu hleděli do očí. Sami se měli rozplakat, zahlédli – li v očích zvířete slzy. Takto se snažil v člověku probudit soucit se zvířaty a etický princip zacházení s nimi (Risi, Zurrer, 2007). Pokud zvíře dělá před popravou velký rámus, poprava se stane zakázanou a nepromíjitelnou.

Zakázáno vepřové maso.

## Křesťanství

Většina pramenů ukazuje tedy na to, že přímí následovníci Krista byli vegetariáni. Apoštol Matouše, který se prý údajně masa nedotkl (Cousens, 2000).

Postavou protiřečící vegetariánské tradice první generace křesťanů je apoštol Pavel, který kázal, že za vše, co člověk přijímá s vděčností, tedy i pokrmy z masa, nemá být odsuzován. Křesťanství se postupně přetvořilo ve společenství, které konzumaci masa podporovalo.

Postupně se křesťané se začali stavět ke zvířatům spíš ve smyslu prostředku k uspokojení lidských potřeb. V roce 1949 biskup Machens z Hildesheimu dokonce ve svém „Postním poselství“ napsal, že zvířata nemají duši a tedy ani důstojnost a práva na život a zdraví ani dobré jméno.

Ve Starém zákonu najdeme navzájem protiřečící doporučení. V některých částech je člověku dovoleno maso jíst a zvířata obětovávat, v jiných mu Bible zakazuje jíst maso.

# Judaismus

První kniha Mojžíšova, Genesis, vypráví, že lidé před potopou i na Noemově arše jedli bezmasou stravu. Poté Bůh prohlásil, že každého živočicha mohou lidé považovat za potravu. Zároveň však lidem zakázal konzumovat maso „oživené krví“.

Místo návratu se k bezmasé stravě po skončení doby nouze, Židé zavedli tzv. „košerování“ zvířat, které je praktikováno dodnes. „Jsou zavěšena za zadní nohy, vytažena do výšky a zaživa jim je podříznuto hrdlo, aby pomalu vykrvácela“. Tento způsob zabíjení je tedy velmi chladnokrevný. Maso zcela zbavené krve v podstatě neexistuje, protože se i přes snahu odkrvit ho usazuje v nejmenších tepénkách

Indie a Izrael jsou dvě největší země s procentem vegetariánů z důvodu etické motivace, která vyplývá právě z Bible. Jako kontrast k brutálnímu „košerování“ zvířat jsou Židé jedni z důležitých ochránců a propagátorů práv zvířat

# Rizika a pozitiva

- Riziko nedostatku některých vitaminů a ML
- Špatná kombinace limitujících AK
- Nízký energetický příjem – souvislost s vyšším výskytem PPP
  
- Vyšší obsah vlákniny, omezení konzumace červeného masa, zvýšený příjem antioxidantů. Nižší energetický příjem. Pozitivní vztah k životu, zdravý životní styl.
- Častěji jsou nekuřáci, BMI v normě, cvičí. Více ženy – až 79%

# Zdravé či nezdravé

- Ano – za předpokladu, že zájemce skutečně jí vegetariánskou stravu, která zahrnuje pestrou nabídku obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a semínek a pro většinu vegetariánů i vejce a mléčné výrobky. Pokud jde o dopad na zdraví, nejčastěji se u vegetariánů uvádí nižší výskyt srdečně cévních onemocnění, diabetu, hypertenze, některých druhů rakoviny, nadváhy a obezity.
- Vegetariánství není zdravé, pokud je pro jeho zastánce ochrana zvířat důležitější než vlastní zdraví a po vyloučení masa postaví svůj jídelníček na hranolcích s koblihami.

# Rizika

- Nedostatek železa
- B12 - vegani by určitě měli cíleně přijímat potraviny fortifikované vitamínem B12 anebo doplňky s B12. Denní potřebné množství vitamínu B12 je pro dospělého pouhých 2,4 mikrogramu, ale jeho deficit může vést k velmi závažným poškozením od anémie až po nevratné poškození nervů.
- <http://soucitne.cz/vitamin-b12-casto-kladene-otazky>
- Limitující aminokyseliny – ale neplatí mýtus, že je nutné v každém jídle kombinovat různé druhy aminokyselin, existuje tzv aminokyselinový pool
- Vápník



# Pozitiva

- Vegetariáni mají více – antioxidantů, vitamínu C, vlákniny, fotochemikálií, hořčík, draslík

# Děti

Stravování veganů se ukázalo být pro děti spíše nevhodnou volbou. Tyto děti by mohly trpět podvýživou. Děti praktikující lakto-ovo vegetariánství jsou přinejmenším stejně tak vysoké jako děti stravující se běžným způsobem. Důležitým faktem je také skutečnost, že složení se jejich stravy více podobá jídelníčku obecně doporučovaného odborníky.

Správná kombinace rostlinných bílkovin zřejmě zdraví dětí prospívá. Riziko anémie je i u nevegetariánských dětí.

# Sport

Fogelholm (2003) ve své studii zkoumal, zda absence masa u aktivních sportovců ovlivní jejich výkon. Došel k závěru, že sportovci lakto – vegetariáni, tedy ti, kteří ze svého jídelníčku vyloučili maso a masné produkty, ale stále konzumují mléčné výrobky, mohou být normálně výkonní i na špičkové úrovni, pokud jejich energetický přísun bude vyvážený. Absence masa nemá neblahý vliv ani na jejich imunitní systém.