

25. november medzinárodný aj svetový deň bez mäsa

Dvadsiaty piaty november bol vyhlásený za Medzinárodný a svetový deň bez mäsa a deň práv zvierat. Pripomíname si ho už 25 rokov a jeho vznik iniciovala India v roku 1986.

Ľudia sa k tejto problematike stavajú rôzne, pričom najdôležitejšiu úlohu zohrávajú tradície, či vierovyznanie. „V rámci poradne zdravia sme okrem iných aktivít na začiatku monitorovali aj stravovacie návyky ľudí v našom regióne. Jednoznačne sa v tom čase konzumovalo viac mäsa viackrát týždenne a menej zeleniny a ovocia.

Výsledky boli porovnateľné s celoslovenskými. Slováci majú mäso radi, hlavne mastné, ktoré obsahuje nasýtené mastné kyseliny zvyšujúce aj prívod cholesterolu do ľudského tela. Ten stojí za arterosklerózou, upchávaním ciev, nadváhou až obezitou, vysokým krvným tlakom, ale aj za cukrovku, či ďalšími ochoreniami. Preto sme snažili sa v rámci poradenstva apelovať na zmeny,“ konštatuje na úvod témy MUDr. Silvia Kontrošová, vedúca odboru podpory zdravia banskobystrického RÚVZ.

Upozorňuje však, že úplne vynechať mäso z ľudského jedálnička nie je zdravé. Je totiž zdrojom cenných bielkovín. Jednotlivé aminokyseliny sú v ňom zastúpené v podobnom pomere ako v ľudskom tele.



S konzumáciou živočíšnych tukov by sme to však nemali ani preháňať. Receptom je pestrá a vyvážená strava, v ktorej má zastúpenie rovnako mäso, hlavne hydínové, teľacie, no predovšetkým morské ryby. Tie sú neoceniteľným zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú pre výživu človeka dôležité a pre náš organizmus zdravé.

Poradne zdravia v SR v súčasnosti evidujú menej ľudí, ktorí konzumujú mäso denne- dnes je to približne len 30 percent z klientov poradní zdravia, pričom 60 percent z nich konzumujú mäso už len dva- tri krát do týždňa.

„Jedálny lístok by mal byť pestrý, odporúča sa jesť viac krát denne v menších dávkach a hlavne mäso nie každý deň. Nesmie v ňom chýbať ovocie a zelenina aspoň 500 gramov denne. Je zaujímavé, že ich konzumáciu je potrebné dávať do povedomia viac mužom, ako ženám. Z roka na rok sa menia stravovacie návyky Slovákov, aj keď nie v takej miere, ako by to bolo vhodné. Na druhej strane sa neodporúča ani vegetariánsky spôsob stravovania“.

Mäso je dôležité aj pre energetický príjem vitamínu B12, ktorý sa na rozdiel od viacerých bielkovín vo vegetariánskej strave nenachádza. Ak sa už ľudia pre takýto spôsob stravovania rozhodnú, je to potrebné realizovať v spolupráci s lekárom. Odborníci už vôbec neodporúčajú, aby deti do troch rokov veku viedli rodičia k vegetariánstvu a zdôrazňujú potrebu pestrej a vyváženej stravy v kombinácii s dostatočným pohybom.

„Veď naši predkovia jedli slaninu, aj masné mäso, ale ich problémom nebola obezita, pretože sa veľa hýbali. Zároveň však vedeli veľmi dobre, prečo boli potrebné aj pôstne dni a pôstne obdobia. Preto trpeli podstatne menej ako naša generácia na srdcovocievne i onkologické ochorenia. Navyše v jedálničku by nemali chýbať ani vlašské orechy, ľanové semiačka, horčičné semená, na prípravu jedál sa odporúča hlavne olivový, prípadne repkový, či slnečnicový olej.“