



Mohou za nemoci z nedostatečně pestré stravy vegetariánské či veganské způsoby stravování? A je obtížnější získat z rostlinné stravy veškeré nezbytné živiny? Udělali jsme toho již dost pro udržitelnost tím, že jsme se vzdali živočišných produktů či snížili jejich konzumaci? I přesto, že bezmasá jídla mohou mít benefity jak pro naše zdraví, tak pro životní prostředí, velice záleží na tom, jak si vybíráme potraviny, které konzumujeme.

Máme dostatek bílkovin?

I přesto, že vyšší spotřeba ovoce a zeleniny má mnoho pozitivních účinků na naše zdraví, čím více však potravin ze svého jídelníčku vyloučíme, tím větší je riziko podvýživy a nedostatek základních živin. V tomto ohledu se velice často diskutuje právě o nedostatku bílkovin u vegetariánů a veganů. Pokud je však náš jídelníček vědomě a pečlivě promyšlen a obsahuje hodně luštěnin, sójových výrobků, olejnatých semen a obilovin, můžeme díky pravidelné konzumaci těchto potravin zajistit organismu potřebné množství bílkovin.

Může veganství a vegetariánství zapříčinit vznik nemocí způsobených nedostatečnou stravou?

Omega 3 mastné kyseliny a další oleje, které se nachází v některých mořských rybách, jsou nezbytné pro rozvoj a správnou funkci mozku, sítnice, buněčných membrán, ale také ke snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Naštěstí však můžeme tyto látky získat v potřebném množství i z veganské či vegetariánské stravy. Některé rostlinné oleje, jako například řepkový či lněný, se v hojném množství vyskytují v kvalitních margarínech (Flora), a jsou tak skvělým zdrojem Omega 3 mastných kyselin. Navíc jsou zároveň velmi dobrým zdrojem vitamínů. V neposlední řadě rostlinné oleje, na rozdíl od živočišných tuků, obsahují velmi malé množství nasycených mastných kyselin a pomáhají ke správnému fungování kardiovaskulárního systému.

Potřebujeme mnoho zemědělské půdy pro vypěstování plodin?

Masný průmysl, hlavně produkce hovězího masa, spotřebovává nejvíce půdy a vody než jakákoliv jiná zemědělská produkce. Přesto, že dopady na životní prostředí jsou v mlékárenském průmyslu nižší než v masném, i tak je uhlíková stopa produkce margarínů tvořených z rostlinných olejů menší o celých 70 % (než u másla vyrobeného z kravského mléka). Potřebná zemědělská půda pro pěstování plodin tvoří pouze jednu třetinu plochy využívané k produkci másla (chov zvířat, výroba krmiva) a spotřeba vody je o celých 50 % menší.

Vegetariánská strava = „zelená“ strava?

Ve skutečnosti se však uhlíková stopa napříč různými plodinami velmi liší – především pak záleží na tom, kde a za jakých podmínek se plodina pěstuje. Naneštěstí, oblíbené avokádo či kešu oříšky jsou častokrát pěstovány v regionech bohatých na vodu (Mexiko) a poté transportovány letadly. K výrobě jednoho kusu avokáda je potřeba 140 až 272 litrů vody. Kešu vyžadují ještě o něco větší množství vody než avokádo. K výrobě 1 kg balení kešu oříšků je zapotřebí více než 4 kubíky vody. To je také důvodem, proč bychom měli zvýšit konzumaci regionálních, sezónních a eticky vypěstovaných potravin v blízkostech našich domovů, abychom snížili dopady na životní prostředí. Momentálně je například sezóna jahod a třešní, ale vlašské ořechy nebo luštěniny zůstávají dobrou volbou po celý rok.