

Na obranu vegetariánství

JE NA ČASE NECHAT PROMLUVIT FAKTA



PREVENCE A LÉČBA ZDRAVOU STRAVOU

Roman Pawlak

Obsah

Úvod	... 7
Předmluva k prvnímu vydání	... 9
[Část I.] Vliv vegetariánské stravy na chronická onemocnění, těhotenství a vývoj dětí	... 15
1. Lék na kardiovaskulární onemocnění objeven	... 17
2. Rakovině lze zabránit	... 26
3. Cukrovka je léčitelná	... 33
4. Vegetariánství versus civilizační onemocnění	... 40
5. Vegetariánská strava u těhotných žen, kojenců, dětí a mládeže	... 47
[Část II.] Výroba masa	... 56
6. Současné chovy zvířat	... 58
7. „Zvířata jsou nemocná (...)“ (č. 1.)	... 66
8. „Zvířata jsou nemocná (...)“ (č. 2.)	... 71
9. Vliv živočišné výroby na znečištění životního prostředí	... 77
10. Vliv živočišné výroby na globální oteplování	... 82
[Část III.] Vegetariánská strava	... 87
11. Bílkoviny	... 89
12. Železo	... 96
13. Zinek	... 104
14. Vitamín B ₁₂	... 108
15. Nezbytné mastné kyseliny	... 117
16. Vitamín D	... 124
17. Vápník	... 128
18. Extrémní dietní přístupy	... 134
Závěr	... 141
Odkazy na literaturu	... 143

Úvod

Již od starověku se lidé z různých důvodů stravovali vegetariánsky. V dnešní době však nebývale roste zájem o stravu založenou na rostlinných produktech. Souvisí to mimo jiné s pozitivním vlivem tohoto stylu stravování na prevenci nejčastějších onemocnění, jako je obezita, cukrovka či kardiovaskulární onemocnění, která vážně ohrožují lidský život.

Stále více lidí na celém světě trpí v důsledku chronických nemocí. Konzumace masa je jedním z faktorů, které přispívají k jejich vzniku. Vegetariánská strava je nízkokalorická, obsahuje velké množství složitých sacharidů, vlákniny a vody. Výzkumy provedené na vegetariánech poukázaly na efektivitu této stravy v oblasti prevence mnohých zdravotních problémů. Právě proto je potřeba vegetariánství propagovat jako nástroj k zachování optimálního zdravotního stavu. Zavedení vegetariánské stravy přináší i další výhody, jako je například ochrana životního prostředí.

Ať už se lidé rozhodnou pro vegetariánství kvůli svému zdraví, ochraně životního prostředí, vztahu ke zvířatům či z náboženského přesvědčení, je důležité, aby se seznámili s jeho výhodami. Tato knížka přináší úplné informace o vegetariánství, počínaje historickým pozadím až po jeho vliv na lidské zdraví a výhody spojené s ochranou životního prostředí.

JOAN SABATÉ, MD, MPH

vedoucí katedry výživy na Loma Linda University v Kalifornii

Předmluva k prvnímu vydání

Stále ještě vzpomínám na reakci své maminky, když jsem jí na podzim roku 1984 oznámil, že jsem se stal vegetariánem. „Nebudeš mít sílu, půjdeš po ulici a zemřeš nedostatkem energie,“ říkala mi ustaraně. I dnes se mnozí z těch, kteří se rozhodnou vyřadit maso ze svého jídelníčku, setkávají s podobnými reakcemi ze strany rodičů, příbuzných, známých, či dokonce některých lékařů. Od chvíle, kdy jsem se rozhodl být vegetariánem, jsem udělal ve svém jídelníčku vícero změn. Po šestnácti letech vegetariánské stravy, zhruba před devíti lety, jsem přestal jíst všechno, co je živočišného původu, tedy i mléko, mléčné produkty a vejčička. Zároveň jsem měl možnost po dobu více než pětadvaceti let studovat problematiku výživy. Nejdříve na soukromém institutu Living Springs ve Spojených státech a následně na čtyřech dalších univerzitách v Kanadě a USA. Výsledkem dokončení těchto studií je to, že pracuji na pozici profesora výživy v East Carolina Uni-

versity ve státě Severní Karolína, kde přednáším kromě jiného také předmět vegetariánská strava.

Vegetariánská strava není ničím novým. Vegetariánství bylo praktikováno již ve starověkém Egyptě a Babylónu, více než 3 000 let před naším letopočtem. Podle biblických zápisů se lidé vegetariánsky stravovali od stvoření člověka až do potopy, ke které podle Bible došlo zhruba o 1 600 let později. Ve starověku byli vegetariány i někteří učenci a řečtí filozofové (k nejznámějším z nich patří Pythagoras a Platón). Proto se vegetariánům v Pythagorových časech říkalo pythagorejci. Vegetariánství bylo dosti rozšířené i mezi prvními křesťany. V jedné encyklopedii se na stránkách věnovaných křesťanství mimo jiné dočteme: „Zdá se, že vegetariánství bylo v době první církve velmi rozšířené, to nejen mezi představiteli církve, ale i běžnými členy.“

Počátky rozvoje novodobého vegetariánského hnutí sahají do začátku 18. století, kdy William Cowherd, duchovní církve Bible Christian Church a horlivý zastánce vegetariánství, přesvědčoval své ovečky, aby přestali jíst maso. Jedno ze známých rčení tohoto pastora znělo: „Pokud by nám bylo maso dáno k jídlu, Bůh by je stvořil ve formě, která se nejlépe hodí k jídlu – například v podobě zralého ovoce.“ William Cowherd a další stoupci vegetariánství, včetně řady členů jeho církve, se stali zakladateli první formální organizace podporující vegetariánské hnutí. Dostalo se jí názvu Vegetarian Society a vznikla v roce 1847. Zhruba ve stejné době zahájili svou činnost i další průkopníci vegetariánství, jako byli například Sylvester Graham, kazatel Presbyteriánské církve, anebo Joseph Bates či Ellen Whiteová, spoluzakladatelé Církve adventistů sedmého dne. O něco později se k těmto snahám přidal významný americký lékař – John Harvey Kellogg, vynálezce dnes obecně známých a na celém světě používaných kukuřičných lupínků, granulí, pomazánky z burských ořechů, sójových karbanátků a dalších výrobků.

Existuje přinejmenším několik typů vegetariánství. Patří k nim lakto-ovo-vegetariánská strava, veganská strava, raw food (syrová vegetariánská strava, frutariánství (konzumace ovoce a plodů) a několik dalších. Vegetariány bývají i ti, kteří dodržují jiné diety, patří mezi ně např. řada makrobiotiků. Všechny vegetariánské výživy jsou bezmasé. Rozdíl spočívají v rozsahu konzumace produktů živočišného původu. Vegani nejedí žádné

produkty živočišného původu, zatímco lakto-ovo-vegetariáni konzumují mléčné výrobky a vejce.

Přestože se ve střední Evropě na vegetariánskou stravu pohlíží stále s nedůvěrou, jinde ve světě žijí miliony lidí, kteří se stravují výhradně vegetariánsky. Kupříkladu výzkum provedený ve Spojených státech ukázal, že tuto stravu dodržují více než dvě procenta dospělých Američanů. I když jsou dvě procenta menšina, v přepočtu to znamená téměř pět milionů osob. Podle stejného výzkumu jsou 1,4 procenta dospělých v USA vegany. Podle jiného výzkumu, provedeného o rok dříve, zhruba tři procenta dětí a mládeže ve věku od 8 do 18 let jsou v USA vegetariáni a téměř 1 procento se řadí k veganům. Výsledky jednoho z nejnovějších dotazníků provedených americkou vládní agenturou Center for Disease Control and Prevention poukázaly, že 1 z 200 amerických dětí je vegetariánem. Podle Vegetarian Society se k vegetariánům hlásí sedm procent obyvatel Velké Británie, čili více než čtyři miliony lidí. Vegetariáni představují více než čtyři procenta populace v Nizozemsku, téměř čtyři procenta v Chorvatsku, tři procenta v Rakousku a tři procenta v Norsku. (Populace vegetariánů v Česku je podle agentury StemMark odhadována na 200 tisíc, což představuje okolo dvou procent obyvatelstva – pozn. redakce.)

Vegetariánská jídla jsou stále populárnější i mezi nevegetariány. Ve výzkumu provedeném v roce 2007 organizací American Restaurant Association mezi 1 200 šéfkuchaři, členy American Culinary Federation, se vegetariánská jídla umístila v žebříčku nejpoblárnějších jídel na sedmém a veganská na osmém místě. Vegetariánská a veganská jídla se umístila výše než jídla obecně považovaná za lahůdky, jako jsou losos, humr, krevety, a než ostatní pochoutky, jako je kuře či dokonce pizza.

V dnešní době je potřeba začlenění vegetariánské či dokonce veganské stravy do jídelníčku větší než kdykoli jindy. Důvodem je nejenom skutečnost, že na celém světě, a to jak ve vyspělých, tak v chudších, méně rozvinutých zemích, je stále více lidí nemocných a umírá v důsledku onemocnění vyplývajících z nesprávného stravování. Možná ještě vážnějším problémem souvisejícím s konzumací masa je znečištění životního prostředí, včetně vody v jezerech a řekách, půdy a vzduchu. Dalším problémem je transformace tisíců hektarů lesů a pralesů na zemědělskou půdu pro pěstování obilnin, kukuřice a plodin určených pro výrobu krmiva pro zvířata – a také přímý

nebo nepřímý vliv živočišné výroby na globální oteplování. Výše uvedené problémy by měly přispět k tomu, aby se pro vegetariánskou stravu rozhodli nejen ti, kteří chtějí pečovat o své zdraví, ale také lékaři, zdravotníci, ekologové a každý, komu leží na srdci dobro naší planety.

V několika posledních dekadách můžeme ve výzkumech s účastí vegetariánů pozorovat zajímavý jev. V 60. letech dvacátého století byla většina výzkumů na vegetariánech věnována tomu, zda je vegetariánská strava zdrojem dostatečného množství výživných látek pro lidský organismus. Množství výživných látek ve vegetariánské stravě bylo srovnáváno s množstvím stejných látek přijímaných lidmi, kteří jedí maso. Mezi rokem 1966 a 1995 se zhruba polovina veškerých prací zveřejňovaných v odborné literatuře týkala otázky odpovídajícího množství živin, zdravotního stavu, růstu a antropometrických výzkumů. Během posledních dvaceti let bylo zveřejněno mnoho publikací týkajících se výhod vyplývajících z dodržování vegetariánské stravy, zejména v oblasti prevence chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, rakovina, cukrovka, obezita, ledvinová onemocnění a také jiné zdravotní potíže. Tyto výzkumy prokázaly, že u vegetariánů, kteří žijí v Evropě a v USA, existuje mnohem nižší riziko výskytu těchto onemocnění – a také že tito lidé žijí déle. Tento efekt se připisuje nejen tomu, že nejí maso, ale také konzumaci většího množství ovoce, zeleniny či celozrnných obilovin.

Během posledních deseti patnácti let si můžeme všimnout nového trendu ve vývoji výzkumů spojených s vegetariánskou stravou. Nyní se zabývají především vlivem této stravy na léčbu některých nemocí, zejména kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Výsledky poukazují na skutečnost, že osoby s pokročilou cukrovkou nebo aterosklerózou jsou po zavedení přísně vegetariánské (veganské) stravy schopny tato onemocnění překonat. Dr. Colin Campbell, autor proslulé Čínské studie (The China Study), trefně shrnul efektivitu veganské stravy při léčbě chronických onemocnění, když řekl: „Neznám žádný prostředek nabízený soudobou medicínou, který by se mohl aspoň přiblížit vlivu jídelníčku, který je založený na konzumaci rostlin.“

Rostlinné produkty jsou bohaté na živiny různého druhu, včetně vitamínů, minerálů, vlákniny a fytochemikálií. Mnohé z těchto produktů se vzhledem k jejich významu pro prevenci zejména chronických onemocnění

řadí do kategorie tzv. funkčních potravin. Funkční potraviny jsou ty, které jsou zvláště účinné v boji s různými zdravotními problémy. Patří k nim mj. borůvky, ořechy, sója, oves a mnohé další. Chemické látky, které se běžně vyskytují v rostlinných potravinách, jsou vzhledem k jejich významu pro prevenci a léčbu onemocnění přidávány k různým jiným výrobkům. Například rostlinné steroly a stanoly, chemické látky obsažené v poměrně velkém množství v semínkách, ořešících nebo obilovinách, se přidávají k řadě výrobků, např. některým druhům margarínů, za účelem snížení hladiny cholesterolu. Vlákna (např. psyllium), která je mimořádně efektivní při snižování hladiny cholesterolu, se přidává do potravin a léčivých přípravků – jako je třeba oblíbený prostředek proti zácpě s názvem Metamucil.

Odborníci stále častěji zdůrazňují důležitost konzumace rostlinných výrobků nebo dodržování diet založených na těchto výrobcích. Například v dokumentu s názvem Food, nutrition and physical activity and the prevention of cancer: A global perspective (Potraviny, výživa a fyzická aktivita a prevence rakoviny – globální perspektiva) doporučují dvě prestižní organizace zabývající se výzkumem nádorových onemocnění (American Institute for Cancer Research a World Cancer Research Fund) přednostní konzumaci rostlinných potravin. Vegetariánství je zmiňováno ve vládních dokumentech vytvářených za účelem prevence chronických onemocnění. Mezi ně patří např. The Dietary Guidelines for Americans (Dietetická doporučení pro Američany). Ve verzi tohoto dokumentu z roku 2011 jsou v páté kapitole s názvem Building healthy eating plans (Vytváření zdravého jídelníčku) doporučovány tři výživové styly. Jedním z nich je lakto-ovo-vegetariánská nebo veganská strava. Různé dokumenty a menu pro vegetariány můžeme také nalézt na internetových stránkách National Institutes of Health (Národního institutu pro zdraví) a na stránkách vládních agentur, jako je U.S. Department of Agriculture (Ministerstvo zemědělství USA).

Přes obrovský posun v chápání vlivu vegetariánské stravy na vývoj a zdraví člověka vzbuzuje vegetariánství stále špatné asociace. Mnozí lékaři a zdravotníci si nejsou vědomi vlivu stravy na zdraví. Jedním z faktorů, který zapříčiňuje, že někteří lékaři nejsou z vegetariánů nadšení, je obava z nedostatečného zásobování těla všemi potřebnými živinami. Výzkumy však ukazují, že obava z nedostatku některých živin, například bílkovin, je naprosto neopodstatněná. V případě jiných živin, jako je vitamín B₁₂, je

vznik nedostatku reálný. Je však potřeba pamatovat na to, že i tuto látku je možné jednoduše doplnit konzumací správných výrobků nebo předepsaním doplňků stravy. Je také dobré si uvědomit, že hlavní příčinou úmrtí ve vyspělých státech není vegetariánství nebo nedostatek živin, ale chronické nemoci – kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka či obezita. Vegetariánská strava nejen zabraňuje vzniku těchto zdravotních problémů, ale dokáže také významně podpořit jejich léčbu.

Kniha Na obranu vegetariánství je výsledkem mnohaletého studia odborné literatury. Napsal jsem ji s nadějí, že posílí přesvědčení vegetariánů o správnosti jejich životního stylu a rozptýlí obavy jejich rodičů, příbuzných a skeptických lékařů a zdravotníků ohledně vlivu této stravy na zdraví člověka.

[Část I.] Vliv vegetariánské stravy na chronická onemocnění, těhotenství a vývoj dětí

V naší republice, stejně jako v mnoha dalších zemích světa, patří k hlavním příčinám úmrtí onemocnění vyplývající z našeho životního stylu. V České republice je téměř polovina úmrtí způsobena kardiovaskulárními onemocněními. Na druhém místě se umístila nádorová onemocnění. K dalším nemocem, které najdeme mezi první desítkou veškerých příčin úmrtí, patří cukrovka a onemocnění trávicí soustavy. V mnoha zemích je na léčbu těchto onemocnění, nazývaných civilizačními nemocemi, vynakládáno značné množství finančních prostředků. Ty jsou nesrovnatelně vyšší než prostředky na léčbu infekčních onemocnění. Například v USA činí celkové výdaje na zdravotnictví více než 700 miliard dolarů ročně. Z toho na léčbu kardiovaskulárních onemocnění připadá 400 miliard a na léčbu cukrovky 100 miliard.

Strava je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících jak vznik těchto onemocnění, tak riziko smrti. Je potřeba se vší vážností zdůraznit,

že vegetariánská strava je zdravější než strava obsahující maso a že má pozitivní vliv na prevenci vzniku mnoha z těchto onemocnění. V případě vegetariánů existuje nižší riziko výskytu všech onemocnění, které jsou nejčastější příčinou úmrtí. Například podle kalifornského výzkumu mají členové Církve adventistů sedmého dne, z nichž zhruba polovinu tvoří vegetariáni, o 66 procent nižší riziko výskytu ischemické choroby srdeční u mužů a o 68 procent u žen ve srovnání s ostatními obyvateli Kalifornie, kteří nejsou adventisté. Zavedení vegetariánské stravy tak přispívá ke snížení nákladů přímo souvisejících s léčbou těchto onemocnění – a také s pracovní absencí během nemocenské dovolené či se ztrátou produktivity.

Dokonce i v případě vzniku nedostatku některých živin, k čemuž může u některých vegetariánů dojít, výhody vyplývající z dodržování vegetariánské stravy výrazně převyšují potenciální problémy související s nedostatkem živin, a to jak z hlediska vlivu na zdraví člověka, tak nákladů na léčbu. Výše uvedené skutečnosti by měly být impulzem pro lékaře a ostatní zdravotnický personál, aby zdůrazňovali pozitivní vliv vegetariánství na zdraví člověka. Je i v zájmu zaměstnavatelů, aby propagovali vegetariánskou stravu mezi svými zaměstnanci. Zavedení této stravy u zaměstnanců umožní ušetřit náklady související s absencí zaměstnanců z důvodu nemoci či ztráty produktivity. V zemích, kde zaměstnavatelé dodatečně nesou náklady na léčbu zaměstnanců, se sníží také náklady související s léčbou těchto onemocnění.

Tato část knihy je věnována vlivu vegetariánské stravy na prevenci a léčbu chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, cukrovky a dalších. Jedna kapitola je věnována vývoji vegetariánských batolat a dětí.

Lék na kardiovaskulární onemocnění objeven

Na základě výzkumů prováděných od roku 1986 víme, že 82 procentům osob trpících srdečními chorobami, které přešly na veganskou stravu, se postupně odblokovaly arteriální nánosy cholesterolu.

V roce 2010 zaplnily novinové titulky, televizní zprávy a rádiové programy po celém světě informace o Billu Clintonovi, bývalém prezidentu USA. Senzační zpráva neměla ovšem nic společného s nějakou politickou událostí. Bill Clinton, známý jako milovník hamburgerů, se stal veganem. Prezident Clinton veřejně oznámil, z jakého důvodu tak učinil. V roce 2004 se podrobil operaci bypassu. Naneštěstí se, jak se v těchto případech často stává, jedna z tepen použitých pro tento zákrok zablokovala novými nánosy cholesterolu. V jednom z interview, který prezident Clinton po přechodu na veganskou stravu poskytnul, konstatoval, že na základě výzkumů prováděných od roku 1986 je známo, že u asi čtyř pětín osob trpících srdečními chorobami, které přejdou na veganskou stravu, dojde k odblokování arteriálních nánosů cholesterolu. Výzkumy, na které se prezident Clinton odvolával, a také další studie, jež dokládají vliv stravy obsahující maso a vliv veganské stravy na kardiovaskulární onemocnění, jsou popsány níže.

Kardiovaskulární onemocnění, ke kterým patří srdeční choroby, jsou nejčastější příčinou úmrtí v mnoha zemích světa. Například hypertenze je považována za nejrozšířenější zdravotní problém na světě. Donedávna byly nejčastější příčinou úmrtí v nejchudších zemích světa – v mnohých afrických či v některých asijských zemích – infekční nemoci. Nejméně dvacet let jsou však kardiovaskulární nemoci nejčastější příčinou úmrtí i v těchto zemích.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou civilizační nemoci v Evropě zodpovědné za více než 60 procent úmrtí. Podle Zprávy o zdraví obyvatel České republiky z roku 2014, kterou každoročně připravuje MZČR, u nás zůstávají kardiovaskulární choroby dlouhodobě nejčastější příčinou úmrtí, umírá na ně 50 procent populace. Ve srovnání s vyspělými zeměmi EU je úmrtnost na srdečně cévní onemocnění v ČR dvakrát vyšší. Nádorová onemocnění jsou u nás druhou nejčastější příčinou úmrtí (v roce 2008 byly nádory příčinou úmrtí u 29 % mužů a 24 % žen).

Než zvážíme vliv vegetariánské stravy na kardiovaskulární onemocnění, je užitečné krátce si připomenout, jaký dopad má na tato onemocnění konzumace masa. Strava bohatá na maso a výrobky živočišného původu obsahuje složky, jako jsou nasycené tuky, cholesterol a některé aminokyseliny, které přispívají k rozvoji těchto chorob. Podle výzkumu provedeného řeckými vědci mezi patnácti sty osobami ve věku mezi 65 a 100 lety, které žily na deseti ostrovech Středozemního moře, přineslo pětiprocentní zvýšení konzumace tuku (jehož zdrojem je maso) zvýšení rizikových faktorů majících vliv na výskyt kardiovaskulárních onemocnění (například obezity, cukrovky, hypertenze, vysoké hladiny cholesterolu) o 21 procent. Podle autorů „tyto výsledky naznačují, že tuky, jejichž zdrojem je maso, zvyšují riziko onemocnění mezi staršími osobami, které netrpí kardiovaskulárními onemocněními“.

V souladu s meta-analýzou dvacítiky výzkumů týkajících se vlivu konzumace masa a uzenin na ischemickou chorobu srdeční (výsledky byly publikované v časopise *Circulation*) zvyšuje konzumace 50 g uzenin denně riziko výskytu ischemické choroby srdeční o 42 procent. Kdežto konzumace 100 g masa denně zvyšuje riziko mrtvice o 24 procenta (nárůst byl zaznamenán jak v případě konzumace červeného masa, tak uzenin). Výsledky jiného výzkumu, známého pod názvem CORA Study, poukázaly na

ještě větší vliv masa na vznik ischemické choroby srdeční. V tomto výzkumu nárůst konzumace masa nebo salámu o 100 g denně souvisel se zvýšením rizika onemocnění o 100 procent. Při této příležitosti se sluší poznamenat, že podle stejného výzkumu nárůst konzumace ovoce a zeleniny o 100 g snížil riziko onemocnění touto chorobou o 30 procent.

Výše uvedené výzkumy mohou sloužit jako shrnutí stovek dalších výzkumů, které hodnotily vliv konzumace masa na kardiovaskulární nemoci. Někteří lékaři, dietetici a profesionální organizace doporučují osobám, které již mají zvýšenou hladinu cholesterolu, anginu pectoris či dokonce prodělaly infarkt, aby omezily příjem červeného masa a uzenin a místo toho konzumovaly méně tučné maso, jako je drůbež. Ředitel organizace Physicians Committee for Responsible Medicine však před těmito doporučeními varuje: „Modifikace stravy s obsahem masa za účelem konzumace menšího množství tuku odsuzuje většinu pacientů trpících srdečními onemocněními k nevyhnutelnému rozvoji jejich nemoci“.

Důkazy pozitivního vlivu vegetariánské, a zejména veganské stravy na srdeční onemocnění pocházejí z takzvaných epidemiologických studií, které prokázaly nižší procento onemocnění kardiovaskulárními onemocněními u vegetariánů než u nevegetariánů, a také z výzkumů, v rámci kterých byla vegetariánská dieta nařízena osobám, které se stravovaly tradičním způsobem. V případě této poslední skupiny byla například analyzována hladina cholesterolu, frekvence výskytu bolesti srdce a dokonce proces opětovného vzniku nových vlásečnic, což bylo zkoumáno pomocí angiogramu. V některých výzkumech byl hodnocen vliv vegetariánské nebo veganské stravy jako jediného faktoru, kdežto jinde byla léčba podpořena fyzickou aktivitou, skončením s kouřením, omezením stresu a užíváním léků.

Kromě výzkumů provedených na vegetariánech existují desítky výzkumů, které hodnotí vliv rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění u lidí, kteří nebyli vegetariány, ale jedli stravu založenou především na nerafinovaných rostlinných produktech, jako jsou ovoce, zelenina, nerafinované (celozrnné) obiloviny a ořechy. Riziko onemocnění u těchto lidí bylo srovnáváno s rizikem, kterému jsou vystaveny osoby konzumující maso, malé množství ovoce, zeleniny a ořechů a malé množství celozrnných obilovin. Strava bohatá na rostlinné výrobky obsahuje mnohé různorodé živiny, vitamíny, minerály, fytochemikálie, vlákninu či nenasycené tuky,

Na obranu vegetariánství

Překlad Małgorzata Procházka
Jazyková redakce Michaela Hrachovcová
Grafická úprava Robert Prokopec
Foto na obálce Shutterstock

Vydaly Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5, Praha 6
www.magazinzdрави.cz

Vydání první, Praha 2017
Vytiskla tiskárna Jedlička, Orličky

ISBN 978-80-9037-804-9

Chov zvířat zabíjených na maso je jednou z hlavních příčin znečištění životního prostředí (včetně vody v jezerech, řekách, půdě a ovzduší), výskytu kyselých dešťů a globálního oteplování. Konzumace masa a živočišných výrobků souvisí s nejčastějšími příčinami úmrtí, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, nádory či cukrovka.

V případě vegetariánů je riziko vzniku těchto onemocnění značně nižší; tím se prodlužuje délka jejich života. Efektivita používání vegetariánské stravy při léčbě osob trpících kardiovaskulárními nemocemi či cukrovkou je vyšší než účinnost nejmodernějších léků; podávání této stravy s sebou navíc nenese žádné nežádoucí vedlejší účinky.

Vegetariánská strava může působit jako prevence infarktu myokardu, ztráty zraku, onemocnění ledvin a jiných těžkých zdravotních problémů.



ROMAN PAWLAK absolvoval doktorantské studium v oboru výživa na University of Southern Mississippi. Devět let je profesorem dietetiky na East Carolina University. Je autorem knih *Matka vegetariánka a její dítě*, *Udrž si své mládí* a *Zdravá výživa odhalena*. Publikuje v odborných amerických i mezinárodních vědeckých časopisech a je členem poradní komise pro vegetariánství Americké dietetické asociace. Vegetariánem se stal před více než čtvrtstoletím, posledních deset let je veganem.