



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΛΟΓΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ 2017-2018

Προτιμάμε τη χορτοφαγική δίαιτα από τη συμβατική



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Έρευνας και Θρησκευμάτων



Open
Schools for
Open
Societies



ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Χορτοφαγία: τα υπέρ και τα κατά μιας νέας στάσης ζωής

Τα οφέλη που έχει η υγεία μας όταν ακολουθούμε τη χορτοφαγική διατροφή έχουν αναφερθεί και εξυμνηθεί σε πολλά άρθρα επιστημονικών περιοδικών, βιβλίων, περιοδικών και εφημερίδων. Οι γιατροί συστήνουν στους ανθρώπους να λιγοστέψουν την κατανάλωση του κρέατος, ενώ οι έρευνες ενθάρρυναν επίσης την αύξηση της χρήσης των λαχανικών και των φρούτων στη διατροφή μας για την αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών και κυρίως του κινδύνου της ανάπτυξης καρκίνου. Το να ακολουθήσει όμως κάποιος ένα διαιτολόγιο που βασίζεται αποκλειστικά στις φυτικές ίνες απαιτεί πολύ καλή γνώση βασικών αρχών της διατροφής.

Οι άνθρωποι υιοθετούν τη χορτοφαγία για ποικίλους λόγους, όπως για παράδειγμα: θρησκεία, κουλτούρα, ηθικές και ιδεολογικές αντιλήψεις (ζωοφιλία), υγεία, οικολογικές και οικονομικές αντιλήψεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η χορτοφαγία συχνά να μην είναι απλά μια διατροφική συνήθεια, αλλά μία φιλοσοφία που επηρεάζει τον τρόπο ζωής του ατόμου. Κάποιοι από τους χορτοφάγους απορρίπτουν το κρέας, το ψάρι και τα οστρακοειδή, ενώ κάποιοι άλλοι απορρίπτουν οτιδήποτε ζωικής προελεύσεως (όπως είναι τα γαλακτοκομικά και τα αυγά).

Ο πληθυσμός των χορτοφάγων είναι αρκετά ετερογενής και υπάρχουν οφέλη και μειονεκτήματα σε αυτή την επιλογή. Η ευημερία ενός χορτοφάγου θα εξαρτηθεί από το πόσο ισορροπημένη είναι η συγκεκριμένη διατροφή που ακολουθεί. Σε γενικές γραμμές οι χορτοφάγοι εμφανίζονται να έχουν χαμηλότερη θνησιμότητα σε περίπτωση χρόνιας πάθησης καθώς και χαμηλότερο ποσοστό κινδύνου να προσβληθούν από χρόνιες ασθένειες. Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτοί που επιλέγουν να αποβάλουν το κρέας από τη διατροφή τους είναι πιθανό να αλλάξουν και άλλες πτυχές του τρόπου ζωής και διατροφής τους, π.χ. αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και σιτηρών, να μην καπνίζουν, να καταναλώνουν λιγότερο αλκοόλ (απ' ό,τι είναι η μέση κατανάλωση) και να είναι πιο δραστήριοι. Ακόμη είναι υπό διερεύνηση το κατά πόσο η έλλειψη κατανάλωσης κρέατος επηρεάζει το ήδη υγιές προφίλ αυτών των ανθρώπων ή είναι τελικά αποτέλεσμα όλων των παραγόντων που αναφέρθηκαν παραπάνω. Σε γενικές γραμμές φαίνεται ότι όλοι αυτοί οι παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο.

Η χορτοφαγική διαίτα παρουσιάζεται να έχει χαμηλότερα ποσοστά κορεσμένων λιπαρών οξέων και να είναι υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά, σε σχέση με την διατροφή των κρεατοφάγων. Η χορτοφαγική διαίτα είναι γενικά χαμηλή σε λίπος, όπου προσφέρει 30 με 35% της ημερησίας συνολικής ενέργειας που καταναλώνεται, και το ποσοστό κορεσμένων λιπαρών οξέων δεν ξεπερνά το 5 με 7% της συνολικής ενέργειας που καταναλώνεται. Συνεπώς, η χορτοφαγική διατροφή είναι πιο κοντά στην υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, σε σχέση με την κρεατοφαγική διατροφή.

Οι χορτοφάγοι παρουσιάζονται να έχουν χαμηλότερο δείκτη σωματικής μάζας (αναλογία βάρους-ύψους), αλλά αυτό δεν έχει επιβεβαιωθεί από όλες τις έως τώρα έρευνες. Παρουσιάζονται επίσης να έχουν χαμηλότερα ποσοστά χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, χαμηλότερα επίπεδα υπέρτασης και καρδιαγγειακά προβλήματα σε σχέση με τους μη χορτοφάγους. Πιο συγκεκριμένα, μια έρευνα του 1998, παρουσίασε ότι οι χορτοφάγοι έχουν στο αίμα τους υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών και συνεπώς ενισχυμένη λειτουργία του αμυντικού συστήματος σε σχέση με τους μη χορτοφάγους. Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα θνησιμότητας σε όλες τις μορφές του καρκίνου σε σχέση με τους μη χορτοφάγους. Σε πέντε έρευνες όπου συγκρίνανε χορτοφάγους με μη χορτοφάγους με παρόμοιο τρόπο ζωής, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι χορτοφάγοι είχαν 24% λιγότερες πιθανότητες θνησιμότητας από καρδιαγγειακά προβλήματα, αλλά δεν βρέθηκε σημαντική διαφορά στην θνησιμότητα για καρκίνους όπως του στομάχου, του παχέος εντέρου, των πνευμόνων, του μαστού και προστάτη. Μια άλλη έρευνα παρουσίασε ότι οι χορτοφάγοι έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη και πέτρα στη χολή. Επίσης η χορτοφαγική διαίτα παρουσιάστηκε να μειώνει την πρόοδο της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας.

Παρά τα θετικές συνέπειες της χορτοφαγικής διαίτας, αυτοί οι άνθρωποι κινδυνεύουν να έχουν μια διατροφή που δεν είναι πλήρης με κάποια απαραίτητα για τον οργανισμό στοιχεία, όπως είναι για παράδειγμα ο σίδηρος και το ασβέστιο, ιδιαίτερα για ομάδες ατόμων όπως είναι τα βρέφη, τα παιδιά και οι γυναίκες που κυοφορούν ή θηλάζουν.

<https://dietetics.com.gr/χορτοφαγία-τα-υπέρ-και-τα-κατά-μιας-νέα/>

Υγεία: Χορτοφαγία ή κρεατοφαγία; Τα υπέρ και τα κατά

Τα υπέρ και τα κατά. Το βέβαιο είναι ότι οι υπερβολές -και στη διατροφή-δεν κάνουν ποτέ καλό. Σωστό είναι να ακολουθούμε ένα ισορροπημένο διατροφικό μοντέλο, το οποίο θα μας χαρίσει ενέργεια και υγεία. Το «Έθνος – Υγεία» επιχειρεί σήμερα ένα «κρας τεστ» στις δύο εντελώς διαφορετικές διατροφές, με σκοπό να αναδείξει τις θετικές και αρνητικές τους πτυχές.

Η χορτοφαγία (που δεν έχει μία, αλλά επτά μορφές) φαίνεται να διατηρεί εξέχουσα θέση στην πρόληψη μίας σειράς σοβαρών ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος. Σε ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως του αίματος και των λεμφαδένων, οι χορτοφάγοι είναι προστατευμένοι σε σημαντικό βαθμό, καθώς οι μελέτες δείχνουν ότι έχουν τις μισές πιθανότητες να νοσήσουν σε σύγκριση με τους κρεατοφάγους.

Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι η προσθήκη 85 γραμμαρίων ανεπεξέργαστου κόκκινου κρέατος αυξάνει κατά 13% τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Το ποσοστό αυτό ανεβαίνει σημαντικά, φτάνοντας το 20%, όταν αφορά κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος (μπιφτέκια, μπέικον).

Και οι χορτοφάγοι, όμως, είναι εκτεθειμένοι σε μία σειρά παθήσεων, οι οποίες δεν είναι τόσο σοβαρές, όπως εκείνες που απειλούν τους κρεατοφάγους.

Συγκεκριμένα, οι χορτοφάγοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν υπογονιμότητα, παθήσεις των δοντιών, κατάθλιψη και μυϊκή ατροφία. Μην υιοθετείτε, λοιπόν, ακραίες διατροφικές συνήθειες, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν το αντίθετο από το επιθυμητό αποτέλεσμα...

<http://www.ipaideia.gr/endiaterouses-eidiseis/igeia-xortofagia-i-kreatofagia-ta-iper-kai-ta-kata>

Αποχή από το κρέας: τα υπέρ, τα κατά στην υγεία και οι επιλογές σας

Η αποχή από το κρέας έχει αρχίσει να υιοθετείται από πολλούς τα τελευταία χρόνια, πολλές φορές και από δεινούς κρεατοφάγους που αποφάσισαν να αλλάξουν τη ζωή και τη διατροφή τους κινούμενοι σε πιο φυτικά και φυσικά μονοπάτια. Υπάρχουν περίπου 375 εκατομμύρια χορτοφάγοι σε όλο τον κόσμο, ενώ στην Ελλάδα, παρ' όλο που αυτό το μοντέλο διατροφής μπορεί να μην έχει την απήχηση που έχει σε άλλες χώρες, φαίνεται πως ο κόσμος αρχίζει να το γνωρίζει καλύτερα και τα καταστήματα που πουλάνε αποκλειστικά φυτικά, χορτοφαγικά, «πράσινα» και βιολογικά προϊόντα, όλο και αυξάνονται. Πολύς κόσμος, όμως, παραμένει διστακτικός, μην μπορώντας να φανταστεί τη ζωή του χωρίς κρέας και τρομάζοντας από τις πιθανές ελλείψεις που μπορεί να σημειώσει κάτι τέτοιο στην υγεία του. Γι' αυτό χρειάζεται να βάλουμε τα πράγματα σε τάξη, να δούμε τα υπέρ και τα κατά μιας τέτοιας διατροφής και τι επιλογές υπάρχουν για όσους θέλουν να είναι πιο χαλαροί μέσα σε αυτό το μοντέλο ή πιο... σκληροπυρηνικοί.

Τα καλά της χορτοφαγίας

Όσοι απέχουν από το κρέας παρουσιάζουν μικρότερη πιθανότητα να καταλήξουν παχύσαρκοι σε σχέση με τους υπόλοιπους. Αυτό ενδεχομένως οφείλεται μερικώς στη μεγαλύτερη κατανάλωση τροφών με λιγότερες θερμίδες και περισσότερες φυτικές ίνες –άρα πιο χορταστικές- όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια.

Η παχυσαρκία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη τύπου 2 και μερικών ειδών καρκίνου κι αν λάβουμε υπόψη ότι περίπου 700 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο είναι παχύσαρκοι, καταλαβαίνουμε ότι ο κίνδυνος είναι αυξημένος. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου είναι μέχρι και 40% μικρότερη στους χορτοφάγους. Η αποχή, όμως, από λιπαρά κρέατα και αλλαντικά μπορεί να βοηθήσει εν μέρει στην αποφυγή του προβλήματος, αρκεί να υπάρχει σωστός σχεδιασμός στο διατροφικό πλάνο.

Το ότι «είμαστε ό,τι τρώμε» ταιριάζει στο πεπτικό σύστημα πιο πολύ από κάθε άλλο μέρος του οργανισμού μας. Σύμφωνα με μελέτη του 2014, η διατροφή έδειξε διαφορές στην εντερική χλωρίδα ανάλογα με τις επιλογές που κάνουμε στις τροφές που καταναλώνουμε. Στο πλαίσιο της μελέτης εξετάστηκαν χορτοφάγοι, vegan (που απέχουν από κάθε τροφή ζωικής προέλευσης) και κρεατοφάγοι. Η μεγαλύτερη απόκλιση φάνηκε ανάμεσα στους vegan και τους κρεατοφάγους, με τους vegan να παρουσιάζουν πιο προστατευτικά είδη «καλών» βακτηρίων στο έντερο σε σχέση με τους κρεατοφάγους. Οι χορτοφάγοι πάλι παρουσίαζαν διαφορά σε σχέση με αυτούς που καταναλώνουν κρέας, αλλά μικρότερη.

Η χορτοφαγική δίαιτα μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης πέτρας στα νεφρά και τη χοληδόχο κύστη. Σύμφωνα με τα ποσοστά, μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης είναι υπεύθυνη για την έκκριση ασβεστίου, ουρικού οξέος και οξαλικού εστέρα, τα 3 βασικά συστατικά της πέτρας.

Τα μειονεκτήματα

Μια καλοσχεδιασμένη χορτοφαγική δίαιτα μπορεί να είναι επαρκής σε πρωτεΐνη και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αλλά η βιταμίνη B12 είναι μια βιταμίνη που βρίσκεται φυσικά μόνο σε ζωικές τροφές, όπως κρέας, πουλερικά, ψάρι, αβγά και γαλακτοκομικά. Όσοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και αβγά ενδεχομένως να έχουν επάρκεια στη B12, αλλά όσοι απέχουν και από αυτές τις τροφές (vegan), θα χρειαστούν τροφές εμπλουτισμένες με βιταμίνη ή συμπληρώματα. Όσοι δεν καταναλώνουν ψάρι, χάνουν επίσης τα πολύτιμα ωμέγα-3 που βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια και χρειάζεται να τα αντικαταστήσουν με λιναρόσπορο και καρύδια ή να πάρουν συμπληρώματα που θα τους χαρίσουν όλα τα οφέλη των ωμέγα-3. Έλλειψη μπορεί να παρουσιαστεί και στα επίπεδα σιδήρου, καθώς ο σίδηρος από φυτικές πηγές δεν απορροφάται εξίσου καλά, οπότε θα χρειαστεί αύξηση της βιταμίνης C που βοηθά στην απορρόφηση και ενδεχομένως συμπλήρωμα σιδήρου. Έλλειψη στο ασβέστιο μπορεί να παρουσιαστεί σε όσους δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά, αλλά μπορούν να το λάβουν από γάλα σόγιας, γάλα αμυγδάλου, αμύγδαλα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Θεωρείται, μάλιστα, ότι οι χορτοφάγοι απορροφούν καλύτερα το ασβέστιο από τις τροφές, λόγω του ότι δεν λαμβάνουν κάποια οξέα του κρέατος που πρέπει να εξουδετερώσει ο οργανισμός, παίρνοντας ασβέστιο από τα κόκαλα, το οποίο στη συνέχεια περνά στα ούρα και χάνεται. Η πρωτεΐνη χρειάζεται έξυπνους συνδυασμούς, όπως φακές με ρύζι, φασολάδα με ψωμί ολικής άλεσης, αρακά με ρύζι ή ψωμί, μανιτάρια, κινόα κ.ο.κ.

Κακές επιλογές

Μια χορτοφαγική διατροφή που βασίζεται σε επεξεργασμένα δημητριακά, γλυκά, αναψυκτικά κ.ο.κ. δεν πρόκειται να είναι πιο υγιεινή από μια κρεατοφαγική διατροφή που περιλαμβάνει τα πάντα. Οι τηγανητές πατάτες, τα κέικ, τα ντόνατ κ.ο.κ. μπορεί να καταναλώνονται από πολλούς χορτοφάγους, αλλά δε βελτιώνουν την υγεία και τη διατροφή. Απεναντίας, περιέχουν τρανς λιπαρά, αυξάνουν την «κακή» χοληστερίνη και μειώνουν την «καλή», αυξάνοντας την πιθανότητα καρδιοπαθειών στο μέλλον. Η χορτοφαγία πρέπει να εμπεριέχει και την υγιεινή διατροφή για να αποτελέσει υγιεινό μοντέλο διατροφής, με βάση τα φρούτα, τα λαχανικά, την ολική άλεση, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια και τους σπόρους. Τα καλύτερα επίπεδα υγείας στο πλαίσιο της χορτοφαγίας οφείλονται κατά πολύ σε αυτές τις επιλογές και στους σωστούς συνδυασμούς τροφών.

Ποιες είναι οι επιλογές σας

Αν η χορτοφαγία αρχίζει να σας δελεάζει, αλλά δεν είστε ακόμη έτοιμοι να αλλάξετε ριζικά τη διατροφή σας, τότε υπάρχουν διάφορες επιλογές. Η πιο «βολική» για όσους δεν είναι αποφασισμένοι είναι η flexitarian diet, μια «εύκαμπτη» επιλογή, όπου το κρέας δεν αφαιρείται τελείως από τη διατροφή, αλλά μειώνεται, δίνοντας τη θέση του σε χορτοφαγικά γεύματα τις περισσότερες φορές μέσα στην εβδομάδα. Κάποιοι, μάλιστα, μπορεί να αποκλείουν το κόκκινο κρέας και να καταναλώνουν πουλερικά ή θαλασσινά. Αυτή η επιλογή είναι για όσους δε θέλουν να δεσμευτούν σε μια απολύτως χορτοφαγική ή vegan διατροφή, ενώ μπορεί να λειτουργήσει και σαν μεταβατικό στάδιο.

Όσοι αποφασίσουν να «κόψουν» εντελώς το κρέας από τη διατροφή τους, έχουν και πάλι επιλογές. Στη γαλακτο-χορτοφαγία δεν καταναλώνεται κρέας ή αυγά, αλλά καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα. Με τη γαλακτο-αυγο-χορτοφαγία αποκλείεται το κρέας, αλλά όχι τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Στην αυγο-χορτοφαγία το κρέας και τα γαλακτοκομικά βγαίνουν εκτός, αλλά τα αυγά παραμένουν στη διατροφή. Η αυστηρή χορτοφαγία ή βιγκανισμός (veganism) αποκλείει όλα τα ζωικά προϊόντα (κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά, μέλι) και όσοι την ασπάζονται δε φορούν δερμάτινα, γούνες, μάλλινα, ούτε χρησιμοποιούν προϊόντα που παράγονται με πειράματα σε ζώα.

Οι ταμπέλες, βέβαια, πρέπει να είναι το λιγότερο που χρειάζεται να σας απασχολεί. Φροντίστε να προσαρμόζετε τη διατροφή σας όσο το δυνατόν περισσότερο σε αυτό που αποδεδειγμένα κάνει καλό σε εσάς, λαμβάνοντας ταυτόχρονα υπόψη το καλό του πλανήτη και των ζώων.

http://www.getactive.gr/product_info.php?products_id=356

Τα κείμενα επιμελήθηκε για τις ανάγκες του Διαγωνισμού Αντιλογιών η καθηγήτρια κ. Άννα Ιορδανίδου, Π.Τ.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Αθηνών