

Baltymai – ne tik iš mėsos



Baltymai yra viena svarbiausių medžiagų organizmui funkcionuoti, jų privalome vartoti kasdien. Naudinga apskaičiuoti sau reikalingą minimalų paros baltymų kiekį ir į tai atsižvelgti. Sveikam organizmui be papildomų poreikių reikalingas minimalus paros baltymų kiekis yra 0,8 g vienam kilogramui svorio. Tarkim, asmuo sveria 55 kg., taigi per parą turi suvartoti mažiausiai 44 g. baltymų. Esant galimybei, rekomenduojama atsižvelgti planuojant savo meniu, rinkdamiesi, iš kokių produktų gaminsite pusryčius ar vakarienę arba tiesiog rinkdamiesi patiekalą restorane.

Dabar yra daug ne tik gyvūninių, bet ir augalinių baltymų šaltinių, o geriausias rezultatas organizmui pasiekiamas varijuojant ir pasitelkiant juos visus.

Yra skirtingų tipų vegetarų:

- Ovo-lakto vegetarai nevalgo mėsos, žuvies, tačiau geria piena, valgo sūrį ir kiaušinius.
- Lakto vegetarai geria piena, valgo sūrį, tačiau nevalgo kiaušinių.
- Ovo vegetarai valgo kiaušinius, bet ne pieno produktus.
- „Griežti“ vegetarai išvis nevalgo jokio gyvulinio maisto.
- Žaliavalgiai, kurie renkasi tik termiškai neapdorotą maistą.
- Pusiau arba semi vegetarai atsisako tik raudonos mėsos.

Vegetarizmo šaknys labai senos, tad ir tokio mitybos pasirinkimo motyvai įvairūs: religiniai, kultūriniai ar etiniai įsitikinimai, sveikatos problemos, sekimas mada bei ekonominės priežastys. Vis labiau ryškėjančią tendenciją nevalgyti mėsos iš dalies galima sieti ir su mėsa susijusiais skandalais. Tai ir įvairios gyvulių ligos, ir antibiotikai bei hormonai mėsoje – dėl visų šių skandalų vartotojai yra apimti netikrumo, baimės jausmo. Toli gražu ne kiekvienas žmogus turi savo ūkininką ar mėsininką, kuriuo pasitiki, iš kurio gali drąsiai pirkti, nes žino, kad jo mėsinėje parduodama aukščiausios kokybės mėsa be žalingų priemaišų, be to, aiškiai yra žinoma, iš kur ta mėsa atkeliavo.

Būti vegetaru iš tikrųjų galima, tačiau visavertė mityba tokiu atveju įmanoma tik labai kruopščiai reguliuojant racioną ir derinant produktus.

- Jeigu nevalgote mėsos, turite valgyti daug daržovių, salotų, vaisių ir iš rupaus malimo miltų su sėlenomis pagamintų makaronų, lakštinių, nepaisytų ryžių, kukurūzų, rupaus malimo miltų duonos, bulvių ir šaltojo spaudimo aliejų.
- Baltymų yra ir kai kuriuose augaluose. Valgant augalinį maistą, pirmiausia galima gauti baltymų sudedamųjų dalių – vadinamųjų aminorūgščių. Nevalgantys mėsos, turi reguliariai vartoti ankštines daržoves, sezamų sėklas, saulėgražas, riešutus, moliūgų sėklas. Vis dėlto ilginiui jie gali pristigti gyvulinės kilmės baltymų, kadangi visiško tam tikrų aminorūgščių atitiktis augaliniame maiste nėra randama.
- Visiškai gyvulinio maisto nevalgantys žmonės turi žiūrėti, kad jiems nepritrūktų vitamino D, vitamino B12, geležies, kalio, cinko, kalcio, nes augalinės kilmės maiste šių elementų yra mažiau ir jie blogiau pasisavinami. Todėl į tai reiktų atkreipti dėmesį ir vartoti maisto papildus.
- Gauti visą maistinių medžiagų įvairovę ypač svarbu vaikams, paaugliams, nėščiosioms, maitinančioms ar vaikelį planuojančioms moterims, vyresnio amžiaus žmonėms.
- Atsisakę mėsos žmonės turi mažiau problemų dėl antsvorio.
- Vegetarų kraujospūdis yra mažesnis, juos rečiau ištinka miokardo infarktas. Tam daug įtakos turi ir tai, kad vegetarai mažiau nei mėsavalgiai suvartoja sočiųjų riebalų, kurių gausu gyvulinės kilmės maiste.
- Tyrimai patvirtino, kad vegetarai mažiau serga ir cukriniu diabetu.
- Įdomu ir tai, kad beveik visi tie, kurie nusprendžia pakeisti gyvenimo būdą ir tapti vegetarais, paprastai liaujasi rūkė ir atsisako alkoholio.

Vienas iš pasiūlymų augalinės kilmės vakarienei:

Avinžirnių blynėliai su daržovėmis

- 15 blynėlių reikės:
- 1 skardinės konservuotų avinžirnių/ 250 gr. Virtų avinžirnių
- 1 mažos cukinijos
- 1 morkos
- 100 gr. Konservuotų kukurūzų
- 5 saulėje džiovintų pomidorų
- 3 v.š. kukurūzų miltų
- 1 kiaušinio
- Aliejaus kepti
- Mėgstamų žolelių (patiekti)

Gaminame:

1. Avinžirnius sutriname maisto smulkintuvu.
2. Įtarkuojame cukiniją ir morką.
3. Beriamė smulkintus saulėje džiovintus pomidorus ir kukurūzus.
4. Įmušame kiaušinį
5. Į daržovių masę beriamė miltus ir viską gerai išmaišome.
6. Rankomis formuojame kepsnelius. Kepame įkaitintame aliejuje po 5 min. iš abiejų pusių vis pavartydami. Rekomenduojama kepti kokosų aliejuje.
7. Iškepus blyneliams riebalų perteklių galima (bet nebūtina) sugerti popierinėmis servetėlėmis.
8. Patiekiamė su įvairiomis žolelėmis ir, jei norisi, mėgstamu padažu.



Skanaus!

Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė