

MASOŽRAVEC VERSUS VEGETARIÁN



Co myslíte, že se stane, když do jedné místnosti zavřete na pár hodin zarputilého masožravce a vegetariána? Ze začátku budou mlčet, pak se začnou nudit a v lepším případě si zkrátí čas povídáním. Když dojdou k tématu, co kdo rád jí, přijde nejspíš krize. Masožravec bude zarputile odmítat představu chutného zeleninového salátu a vegetariánovi se zvedne žaludek při vzpomínce na maso.

Troška z historie masožravců a vegetariánů

Vztah našich předků k jídlu se po miliony let vyvíjel podle toho, v jakých podmínkách žili. Aby se snadněji dostali k potravě, začali si postupně stoupat na zadní nohy, napřimovali postavu, zlepšovala se jejich práce rukou, zvětšoval obsah mozku, zkracovala délka čelistí, strmější orientace obličejové části lebky a začal se tvarovat chrup. Stále častější používání stoliček a třenových zubů umožnilo pravěkým lidem přejít z od měkké rostlinné potravy k tvrdšímu jídlu.

Postupně se z lidoopa stal hominid. Ze začátku byla jeho strava spíše rostlinného původu. Časem se z něj stal sběrač a lovec. Do svého vcelku pestrého jídelníčku mohl zařadit v menší míře i maso. Člověk se stal vybíravým a chtěl víc, než jen to, co mu příroda sama naservírovala. A tak před 70 tisíci lety došlo k velkému evolučnímu skoku. Člověk se naučil vyrábět takové nástroje, které mu umožnily lovit velká a nebezpečná zvířata. Tím se dostal na samotný vrchol potravinového řetězce, aniž by tušil, že častý lov zvířat může narušit ekologickou rovnováhu. Rostlinná strava si svou oblibu získala zpět díky rozvoji zemědělství a chovu užitkových zvířat.

Masožravec: ano či ne?

Ano: libové maso by mělo být součástí pestrého a zdravého jídelníčku dětí i dospělých lidí. Mezi nejvýživnější patří drůbeží maso, telecí, králíčí, zvěřina nebo ryby. Maso obsahuje řadu důležitých živin. Je zdrojem plnohodnotných bílkovin (aminokyselin), které se v rostlinné stravě nenacházejí. Lidské tělo je potřebuje pro růst a obnovu buněk a jako zdroj energie. V mase se nacházejí mastné kyseliny, vitaminy především skupiny B (vitamin B12, B2, niacin, B6), minerály (železo, zinek a dusík) a v menší míře voda.

Ne: v první řadě je důležité zdůraznit, že maso opravdu nepotřebujeme jíst každý den. Děti mohou dostávat maso obden, dospělým lidem stačí 2x až 3x týdně. Tučné maso a uzeniny nepatří do zdravého jídelníčku. Obsahují nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hodnotu LDL cholesterolu v krvi. Mohou být jednou z příčin vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Vegetarián: ano či ne?

Ano: mezi základní suroviny vegetariánské a zdravé stravy patří zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny, ořechy a mléčné výrobky. Odborníci stále častěji upozorňují na fakt, že vegetariánství může organismus ochránit od různých civilizačních chorob. Především zelenina a ovoce obsahují na rozdíl od masa celou škálu vitamínů (především vitamín C), minerálů, antioxidantů a karotenů, které společně s vlákninou účinně pomáhají v boji proti rakovině. Vegetariánská strava dodává tělu potřebné sacharidy, bílkoviny a nenasycené mastné kyseliny.

Ne: rostlinná strava neobsahuje plnohodnotné bílkoviny. Proto se doporučuje vegetariánům, aby nezapomínali jíst pravidelně mléčné výrobky a jednou za čas vejce. Důležité je také dodržovat pitný režim. Aby se dala strava bohatá na [vlákninu](#) lehce strávit, je zapotřebí ji dostatečně zapít vodou.

Co nám radí zdravá výživa?

Jak jinak než používat selský rozum. Já osobně, podobně jako většina výživářů, jím pestrkou a zdravou stravu. Součástí mého [jídelníčku](#) je libové maso. Ale nejím ho denně. I když vím, že ho mé tělo jednou za čas potřebuje, cítím se provinile. Nelíbí se mi, jak se lidé ke zvířatům chovají, v jakých podmínkách žijí. Proto chápu vegetariány, kteří z podobného důvodu maso nejedí.

Žijeme ve svobodné zemi a máme možnost volby. Je na každém z nás, jak naložíme se svým zdravím. Proto zajdu do extrému a řeknu toto: Pokud někdo dává přednost [tučnému](#) masu, nemůže počítat s tím, že bude žít dlouhý a plnohodnotný život. To ale platí i pro vegetariány. V případě, že si nehlídají složení jídelníčku a nedoplňují potřebné živiny, budou mít problémy se zdravím.

Přečtěte si také:

[O zdravé výživě](#)

[BIO trend](#)

[Recenze – ovocné šťávy](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)