Už ir prieš vegetarizmą

Žurnale nuolat rašome, kad vaikams mėsa yra būtina. Bet kartais tenka išgirsti apie vaikus vegetarus, kurių tėvai tvirtina, kad jie dar sveikesni už visavalgius. Tad šįkart išklausysime įvairesnių nuomonių.

Nuomonė PRIEŠ

Tėvai vegetarai skriaudžia savo vaikus

Sveikatos apsaugos ministerijos Sveikatos stiprinimo ir kurortologijos skyriaus vedėjas dr. **ALMANTAS KRANAUSKAS**

Valstybinių įstaigų pozicija ir Lietuvoje, ir visoje Europos Sąjungoje yra griežta – vaikų mityba negali būti vegetariška. Vegetariškame racione trūksta daugelio komponentų, kurie būtini augančiam organizmui. Pavyzdžiui, vegetarams dažnai trūksta vitamino B12, geležies, kalcio, įvairių aminorūgščių, o šie elementai kiekvienam vaikui būtini.

Vegetarai teigia, kad reikiamų maistinių medžiagų galima gauti iš nemėsiškų produktų. Baltymų ar geležies iš jų gauti teoriškai įmanoma, tačiau, tarkim, vitamino B12, vitamino F, kai kurių aminorūgščių augaliniuose produktuose nėra arba yra labai maži kiekiai, ir tai patvirtinta moksliniais tyrimais. Štai kalcio vaikas turi gauti 1 g per parą, tačiau jeigu jis valgys vien tik augalinį maistą, tiek kalcio gaus tik per dieną sukrimtęs vidutiniškai 1,5 kg daržovių – argi tai realu? Na, o negaunant šio mineralo pakankamai, blogiau formuojasi skeletas, nukenčia raumenų vystymasis.

Tiesa, kalcio yra pieno produktuose, o vitamino B12 – kiaušiniuose. Kai kuriose užsienio šalyse daromos išlygos ir vegetariškas maitinimas ugdymo įstaigose leidžiamas su sąlyga, kad vaikai gaus ne vien augalinį maistą, o ir pieno produktų bei kiaušinių. Laikoma, kad, vartojant pieno produktus ir kiaušinius, mityba gali būti patenkinama.

Kas įiems gresia?

Didžiausia grėsmė vegetarams kyla dėl per mažo hemoglobino kiekio kraujyje – dėl to susergama mažakraujyste. Hemoglobinas aprūpina ląsteles deguonimi, tad jo trūkumas reiškia, kad visoms organizmo ląstelėms, taip pat ir smegenų, deguonies trūksta. Tuomet sulėtėja smegenų veikla ir viso organizmo vystymasis. Trūkstant vitamino B12, sutrinka ląstelių dalijimasis, sumažėja energijos kaupimasis raumenų audiniuose, sutrinka kraujodara, nes neaktyvinama folio rūgštis, ir pan.

Indijoje yra daug vegetarų, ir neretai ten vaikai vegetariškai maitinami nuo mažens. Tačiau indai yra maži, susitraukę žmonės – taip ir yra todėl, kad jų vystymasis sutrikęs dėl nevisavertės mitybos.

Problemų vegetarams gali kilti ir dėl to, kad augaliniame maiste nėra kai kurių aminorūgščių, kurių reikia įvairiems organams, tarp jų ir smegenims, visavertiškai funkcionuoti.

Jeigu vegetariškai maitinamas vaikas dabar jaučiasi gerai ir jo kraujo tyrimai geri, vis tiek gali būti taip, kad su mityba susijusios sveikatos problemos išlįs po dešimties ar daugiau metų. Tiesa, tokių dalykų praktiškai neįmanoma įrodyti – juk dažniausiai negalime pasakyti, ar kažkokia liga prasidėjo dėl prastos mitybos, ar dėl pavel-

dėjimo, aplinkos taršos ar kitų priežasčių.

Vaiko maitinimą vegetariškai galiu palyginti su namo statyba be cemento. Įsivaizduokime, kad vietoje jo naudojame kalkes ar miltų kleisterį – namą gal ir pastatysime, bet jo kokybė bus ne tokia, kaip statyto visavertiškai, ir kuo toliau, tuo labiau bus matyti brokas.

Neturime teisės rizikuoti

Manau, suaugusieji dėl savo mitybos turi teisę apsispręsti, tačiau jie neturi teisės spręsti už savo vaikus – juk taip gali juos suluošinti. Ir fiziškai, ir psichologiškai – vaikas vegetaras negali normaliai jaustis draugų šventėse ar mokyklos valgykloje, nes ten apstu gyvūninių produktų ar jų sudedamųjų dalių kituose patiekaluose.

Sveikatos apsaugos ministerija neketina tvirtinti vegetariškų ikimokyklinio ugdymo įstaigų valgiaraščių – juk taip maitinantis labai tikėtini sveikatos sutrikimai, na, o vėliau žmonės gali skųstis, kad valstybė kalta, jog jie nukentėjo. Neseniai tokį valgiaraštį buvome gavę įvertinti, tačiau jame akivaizdžiai trūko reikiamų maisto medžiagų.

Dažnai, atsisakius gyvūninio maisto, trūkstamų baltymų šaltiniu vegetarai laiko sojų produktus, bet iš tikrųjų jie nė iš tolo negali pakeisti minėto maisto. Be to, yra duomenų, bylojančių, kad didesniais kiekiais vartojami sojų produktai dėl specifinių juose esančių medžiagų gali neigiamai veikti organizmą.

Taigi, kad ir kokie būtų vegetariškos mitybos motyvai, reikia gerai išsiaiškinti galimas pasekmes sveikatai ir neeksperimentuoti bent jau su savo vaikų sveikata.

Nuomonė UŽ
Mes nesame suvargę ir paliegę!

Vaikų darželio „Šviesos slėnis“ direktorė **JŪRATĖ VARNECKIENĖ**

Aš vegetarė jau dvidešimt metų. Vegetarai yra ir visi keturi mano vaikai. Pirmi du sūnūs (jiems dabar penkiolika ir dvylika metų) seniau kurį laiką mėsą valgė – anksčiau pati dar nebuvau įsitikinusi, kad vegetariška mityba vaikams tinkama. Ir trečias sūnelis (jam septyneri) iš pradžių darželyje mėsą valgė, kol galiausiai pats, būdamas pusketvirtų metų, paprašė manęs, kad pasakyčiau auklėtojoms, jog mėsos jis nebenori. Prašyti specialaus maitinimo vienam vaikui buvo nedrąsu, bet paprašius sūnelis jį gavo (lankė privatų darželį). Na, o dukrelė, kuriai dabar ketveri, vegetarė yra nuo pat gimimo. Galiu patikinti, kad visi vaikai auga sveiki, smalsūs, aktyvūs ir energingi. Kartais juokaujame, kad pernelyg energingi – labai jau mėgsta karstytis po medžius.

Dažniausiai vegetarai yra gąsdinami tuo, kad nevalgant mėsos jų kraujyje sumažės hemoglobino ir jie susirgs mažakraujyste. Galiu patikinti, kad mūsų šeimos kraujo tyrimai geri, hemoglobino rodikliai siekia 120, o kartais – ir 130 g/l. Visų keturių nėštumų metu aš mėsos, žuvies ir kiaušinių taip pat nevalgiau ir jaučiausi gerai. Poliklinikoje seselė, pirmojo nėštumo metu pamačiusi mano kraujo tyrimo rezultatus, nustebo: „Tai ką gi jūs valgote? Juk ir mėsą valgančių nėščiųjų hemoglobino kiekis dažnai mažesnis.“

Lietuviai pernelyg konservatyvūs

Mokslinių tyrimų yra pačių įvairiausių, ir kiekvienas mūsų galime rasti tokių, kurie mums atrodys priimtini. Tie, kurie pasisako prieš vegetarizmą, ras ne vieną įtikinantį tyrimą, patvirtinantį vegetarizmo žalą, o jo šalininkai ras tyrimų, bylojančių, kad tai yra naudinga. Mane įtikina tyrimai, tvirtinantys, kad mėsa skatina onkologines, širdies ir kraujagyslių ligas. Netrūksta ir mokslinių tyrimų, bylojančių, kad maitindamiesi subalansuotai vegetarai užtektinai gauna visų reikiamų maisto medžiagų.

Neteigiu, kad visi turėtų tapti vegetarais, tačiau esu įsitikinusi, kad tie, kuriems priimtinas šitoks gyvenimo būdas, gali būti sveiki ir energingi. Žinoma, tuomet, jeigu maitinsis subalansuotai, vegetaras gaus ir užtektinai baltymų, ir geležies, ir kitų vitaminų bei mineralų.

Beje, užsienyje jau daug kur pripažįstama, kad tinkama gali būti ir vegetarų vaikų mityba, jeigu ji tinkamai subalansuota. Tačiau lietuviai konservatyvesni. Pas mus labai gaji nuomonė, kad mėsa mums būtina. Pasak tos

Nuomonė PER VIDURĮ
Mėsa nėra nepakeičiama

Sveikos mitybos specialistė **VAIDA KURPIENĖ** *(www.sulieknek.lt)*

Mėsos valgymas ar nevalgymas nėra esminis kriterijus, nurodantis, kad žmogaus mityba yra sveika ir subalansuota. Jeigu žmogus sumanys tapti vegetaru ir iš savo raciono išbrauks mėsą, žuvį, kiaušinius, o visa kita paliks, kaip buvę, neigiamų pasekmių ilgai laukti nereikės. Tačiau jeigu savo racioną jis išmintingai pertvarkys iš esmės, tada problemų neturėtų kilti. Komplikuotesnė yra veganiška mityba, kai atsisakoma ne tik mėsos, žuvies, bet ir kiaušinių bei pieno produktų ir valgomas tik augalinis maistas.

Manau, labiau reikėtų ne kreipti dėmesį į tuos, kurie nevalgo mėsos – jų tikrai yra nedaug, o kalbėti apie tai, kad valgantieji mėsą Lietuvoje dažnai vartoja ją per dažnai ir per daug, renkasi nekokybiškus produktus. Štai dešrelių bei pramoniniu būdu apdorotų mėsos gaminių, pavyzdžiui, rūkytos dešros, yra ikimokyklinių įstaigų racionuose, nors net suaugusiesiems nerekomenduojama jų valgyti! Negerai, jei vaikui, kaip pas mus įprasta, mėsos patiekiama kelis kartus per dieną. Jeigu valgiaraštis bus įvairus, neužmiršime į jį įtraukti žuvies, kiaušinių, rūgpienio produktų, tai mėsos pakaks valgyti 3–5 kartus per savaitę.

Patys reikalingiausi produktai

Mūsų šeima valgo mėsą, tačiau puikiai suprantu kitų mitybos pakraipų gerbėjus. Jeigu tėvai nevalgo mėsos, žuvies bei kiaušinių dėl moralinių įsitikinimų, gailėdami gyvūnų, neįsivaizduoju, kaip jie galėtų patiekti šiuos produktus vaikams. Manau, vegetarams specialistai turėtų ne moralizuoti, o patarti ir pagelbėti susidaryti visavertį mitybos racioną. Tai tikrai yra įmanoma.

Aptarkime pagrindines maisto medžiagas, dėl kurių, kaip neretai teigiama, būtina valgyti mėsą:

1 Visavertis baltymas. Jeigu žmogus nevalgo tik mėsos, tuomet šio baltymo jis tikrai gaus iš kitų gyvūninių produktų – žuvies, kiaušinių, pieno. Jei nevalgo ir žuvies, kiaušinių, tuomet visaverčio baltymo gali gauti iš pieno produktų, tofu (sojų pieno sūrio) bei pagal rekomendacijas derindamas kitus maisto produktus, pavyzdžiui, ankštinius su grūdiniais.

2 Geležis. Net ir valgant mėsą gali organizme jos trūkti, o valgant subalansuotą vegetarišką maistą to nebus. Daug geležies yra ne tik mėsoje, ypač jautienoje bei avienoje, bet ir žalios spalvos lapinėse daržovėse, burokėliuose, grikiuose, rugiuose, ankštiniuose augaluose, džiovintuose vaisiuose. Svarbu ir tai, kad geležį trukdo įsisavinti kava, žalioji arbata, didelis suvartojamų pieno produktų kiekis, taigi, pavyzdžiui, grikių košės nereikėtų balinti pienu. Geležies įsisavinimą labai pagerina tuo pačiu metu vartojamas vitaminas C, tad žalių daržovių salotas vertėtų apšlakstyti citrinos ar svarainių sultimis.

3 Vitaminas B_{12}. Yra tyrimų, bylojančių, kad, kai mityba subalansuota, šio elemento organizmas pats pasigamina storajame žarnyne. Be to, jo gauname iš pieno produktų bei kiaušinių.

4 Cinkas. Mėsa yra tik vienas cinko šaltinių, o dar jo gauname iš pilno grūdo produktų, aguonų, pupelių, nešlifuotų ryžių, petražolių, burokėlių, razinų, bulvių, svogūnų, linų sėmenų, kakavos, džiovintų jūrinių dumblių, graikinių riešutų.

5 Omega-3 riebalų rūgštis. Jos stygius gresia tuomet, kai nevalgome žuvies. Tokiu atveju būtina kasdien vartoti mechaniniu būdu traiškytų linų sėmenų ar mirkytų ispaninių šalavijų sėklų. Galima vartoti ir šaltai spaustą linų sėmenų aliejų.

nuomonės šalininkų, aš ir mano vaikai turėtume būti suvargę ir apatiški, bet juk taip nėra.

Ką jie valgo?

Augindama vaikus vegetarus supratau, kad jų tėvams kyla keblumų renkantis ugdymo įstaigą, ir ryžausi įkurti vegetarinį darželį. Labai džiaugiuosi tuo, kad pas mus vaikus leidžia ne tik vegetarai, bet ir namuose mėsą valgantys žmonės, kuriuos pritraukia ne mūsų racionas, o ugdymo principai.

Mūsų darželio valgiaraštis kruopščiai subalansuotas taip, kad vaikučiai gautų visų reikiamų maisto medžiagų. Pietums valgome sriubą (pupelių, burokėlių, daržovių, trintą moliūgų, lęšių ar kt.), salotas ir karštą patiekalą. Pastarasis du kartus per savaitę būna iš varškės (varškės apkepas, varškės ir sorų kepsniukai ar kt.), o likusius tris kartus – iš daržovių, pavyzdžiui, avinžirniai su špinatais, lęšių ir ryžių troškinys, daržovių troškinys, sojų ir bulvių apkepas ir kt. Valgiaraštis tikrai įvairus.

Tuos tėvus, kurių vaikai nevalgo ar valgo mažai mėsos, paraginčiau neužmiršti įvairių sėklų ir džiovintų vaisių, neskaldytų grūdų – juose apstu įvairių vertingų medžiagų. Štai mes darželyje pusryčiams verdamą košę įpratę pagardinti linų sėmenimis, saulėgrąžomis, moliūgų, ispaninių šalavijų sėklomis (jos dažnai vadinamos čijos sėklomis, angl. Chia seeds), riešutais. Labai sveikas žalumynas yra špinatai.

Teisinės problemos

Mūsų darželiui valgiaraštį sudarė tuo užsiimanti įmonė. Jis atitinka visas Lietuvos teisės aktais nustatytas ir rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas, tačiau jame nėra mėsos, paukštienos, žuvies bei kiaušinių patiekalų.

Ugdymo įstaigų valgiaraščius tvirtina Visuomenės sveikatos centrai. Deja, mūsiškio nepatvirtino. Jį kelis kartus taisėme, atsižvelgdami į specialistų pateiktas pastabas, kol galiausiai susidarė įspūdis, kad yra nuostata vegetariško valgiaraščio jokiu būdu nepatvirtinti. Manome, kad mūsų valgiaraštis atmetamas nepagrįstai, ir mėginsime tai įrodyti teisiniu keliu. Teisės aktuose nėra

nurodyta, kad vaikų darželių racione mėsa yra privaloma, teigiama tik, kad karštas patiekalas turi būti pagamintas iš daug baltymų turinčių produktų, o tokie yra ne tik mėsa, bet ir pienas, ankštiniai produktai, kuriuos ir įtraukėme.

Surinkome duomenis iš kitų Europos šalių ir galime teigti, kad daugelyje jų vegetariška mityba ir vegetariški darželiai yra toleruojami ir tėvai gali pasirinkti maitinimą, atitinkantį jų įsitikinimus, skirtingai, nei yra pas mus.

GINTARĖ KAIRYTĖ