

Egy átlagos amerikai ember éves marhahús fogyasztásának előállításához kb. annyi üvegházhatású gáz kibocsátást jelent, mint 3000 km-nyi autóvezetés.

JAMA Internal Medicine-ben megjelent riportban összegeztek 7 klinikai és 32 másik, 1900-2013 között megjelent vizsgálat anyagait, amik szerint a növényi alapú étrendet követő emberek vérnyomása alacsonyabb, mint a vegyes táplálkozású embereké.

EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról: állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsoédei, mini bölcsoédei étkeztetés esetén az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell. (4. §, 37/2014.)

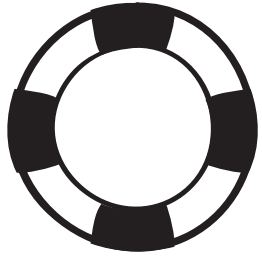
Magyarországon a nagy gyorsétterem hálózatok többségében nem érhetőek el vegán opciók. Húsmentes változat jelenleg kizárólag a Burger King kínálatában van, azonban vegánnak az sem tekinthető (ám vegánná tehető - külön kérésre a majonéz kihagyásával).

Egészséges táplálkozásra vonatkozó tananyagot a Nemzeti Köznevelési Portálon, a 2012-es Nemzeti Alaptantervhez készült Okoskönyvben, a 11. osztályos Biológia résznél olvashatunk. A vegetarianizmusról egy 5 soros bekezdés található, melyen utolsó mondata: "A vegetarianizmusnak az a formája, amelyik minden állati eredetű élelmiszer fogyasztását elutasítja, minőségi éhezéshez vezethet."

Az internet ma már nagyon sok háztartásban elérhető, így érdeklődésnek megfelelően ma már sokkal könnyebben hozzáférhetőek olyan táplálkozással, életmóddal kapcsolatos tartalmak, amelyek segítik a tudatos étrend kialakítását.

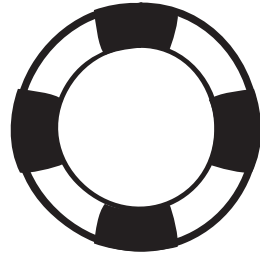
Budapesten az utóbbi években gombamód elterjedtek az ételfutár cégek (Wolt, Foodora), melyek applikációiban szűrhetünk különböző étrendekre és allergén anyagokra, így kizárólag az igényeinknek megfelelő éttermi kínálatot kell átnéznünk.

Az Amerikai Dietetikusok Szövetségének álláspontja alapján a megfelelően összeállított vegetáriánus étrend - beleértve a vegán étrendet is - egészséges, tápanyagtartalom szempontjából megfelelő és egészségügyi előnyöket biztosít az egyes betegségek megelőzésében és kezelésében egyaránt.



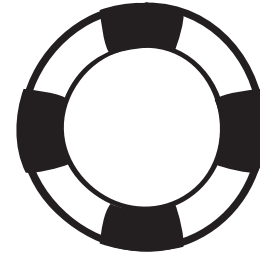
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



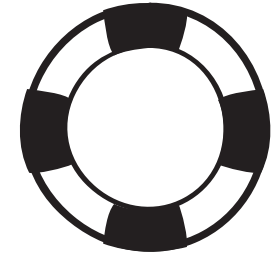
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



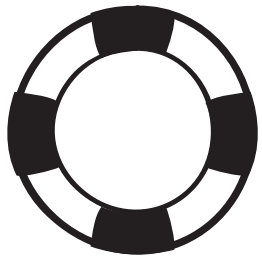
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



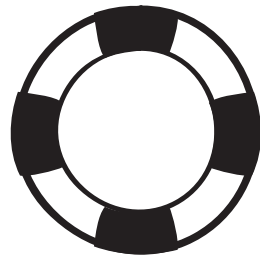
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



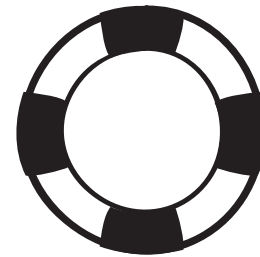
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



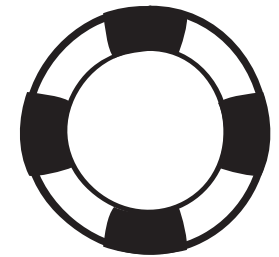
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.

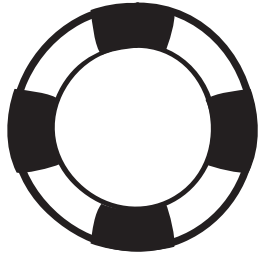
A legtöbb gyógyszer összetevői között szerepel a laktóz, a heparin, a glükózamin, a kondroitin-szulfát, különböző enzimek mint a tripszin, a kimotripszin, az amiláz és a lipáz, amik mind állati eredetű összetevők. Az Európai Unióban nincs egységes szabályozás a gyógyszeripari állatkísérletekre, így ez tagállamonként változhat. Azonban Magyarországon nem nagyon kerül úgy gyógyszer forgalomba, hogy ne menne át állatkísérleti fázison.

Kisebb városokban, falvakban egyszerűbben elérhetőek azok a háztáji termelők, akik kertjük és állataik révén önmaguk állítják elő és készítik el az ételmet.

2000-ben Isabella Tree és férje a West Sussexben lévő 1400 hektáros gazdaságukon bevezették az extenzív legeltetést. A birtokon szabadon élnek és legelnek az állatok. Azelőtt a gazdaság földjei súlyosan le voltak pusztulva a több évtizedes szántás, vegyszerezés és műtrágyázás hatására. Két évtizednyi legeltetés után azonban életre keltek a biológiailag halott területek.

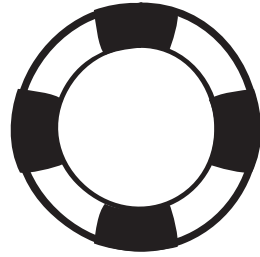
“A vegán étrendhez nagyon hasonló, ám attól mégis elkülönül az ún. teljes értékű növényi étrend (whole food plant-based diet). Ez utóbbi jellemzője, hogy az állati eredetű élelmiszerek teljes kizárása mellett hangsúlyos a minél kevésbé feldolgozott táplálékok választása. Így a finomított liszt és az asztali cukor mellett többek között például a növényi olajok sem fogyaszthatók.”

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint “a növényi alapú táplálkozás mellett egyes tápanyagok (pl. B12-vitamin) célzott és individuális pótlása, dúsított élelmiszerek és/vagy étrend-kiegészítők formájában, szükséges. Különösen nagy a tápanyaghiányos állapotok létrejöttének kockázata a viszonylag nagy tápanyagszükségletű lakossági csoportok (pl. gyermekek, várandós nők) körében. Ilyen esetekben még inkább lényeges a vegetáriánus étrend megvalósíthatóságának egyedi értékelése.”



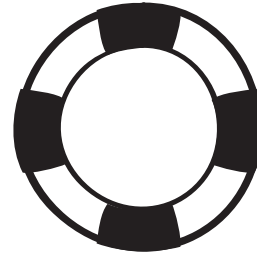
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



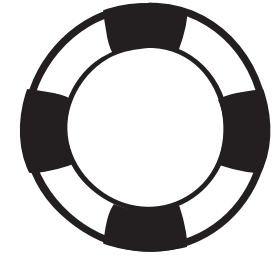
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



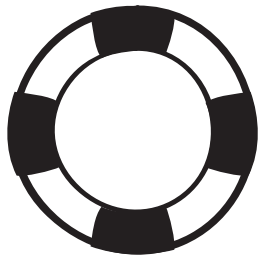
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



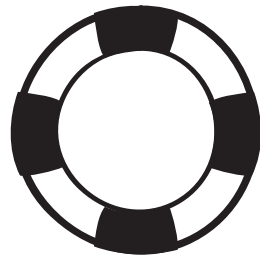
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



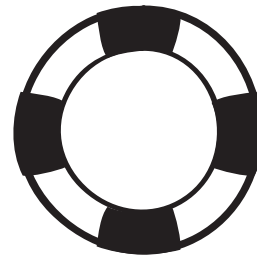
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



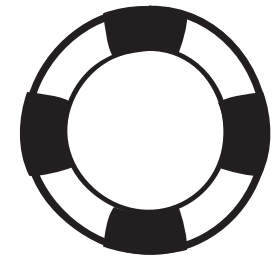
MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.



MENTŐÖV

TÖBB EMBERNEK KELLENE
VEGÁN ÉLETMÓDOT
FOLYTATNIA.