

# Mituri vegane demitizate

*„O faptă bună față de un animal este la fel de merituoasă*

*ca o faptă bună față de o ființă umană, în timp ce*

*un act de cruzime față de un animal este la fel de rău*

*ca un act de cruzime față de o ființă umană.”*

– Mohammed, fondatorul Islamului

O mare parte din succesul trecerii la un stil de viață vegan depinde de cât de bine vă simțiți în legătură cu adoptarea unui regim pe bază de plante. Uneori oamenii se tem să renunțe la carne, deoarece cred unele mituri despre ce înseamnă să fii vegan. Dacă suntem bine informați despre adevărurile regimului vegan, putem elimina toate temerile care pot proveni din aceste neadevăruri.

Iată 7 din cele mai obișnuite concepții greșite din regimul vegan, împreună cu argumentele care le spulberă:

## Șapte Mituri Vegane

1. Nu voi obține suficiente proteine din regimul meu alimentar.
2. Proteinele animale sunt superioare proteinelor vegetale
3. Să fii vegan înseamnă să mănânci doar salate.
4. Îmi voi pierde masa musculară dacă devin vegan.
5. Este greu să fii vegan.
6. Îți ia prea mult timp să fii vegan.
7. Hrana organică este scumpă.

*Mit: Nu voi obține suficiente proteine din regimul meu alimentar.*

**Adevăr: Mulți oameni mănâncă de două până la cinci ori cantitatea de proteine de care au nevoie.**

Mulți oameni din America au fost crescuți cu teama lipsei de proteine dacă nu mâncau carne în fiecare zi. Cei mai mulți dintre noi își amintesc de profesorii de la școala elementară care ne arătau niște postere mari cu carne roșie, îndemnându-ne să mâncăm zilnic din toate cele patru grupe de alimente: carne, produse lactate, cereale, fructe și legume. Ceea ce nu ne arătau profesorii era partea din spate a acelor

postere, care ar fi dezvăluit numele producătorilor de carne și produse lactate și numele instituțiilor care au plătit tipărirea și distribuirea acelor postere.

Ca urmare a acelor învățături inexacte, astăzi majoritatea americanilor consumă o cantitate excesivă de proteine animale. Un studiu amplu întreprins în China, în colaborare cu Universitatea Cornell, a arătat o legătură între consumul de proteine animale și numărul mare de cazuri de osteoporoză. Multe din aceste studii sunt prezentate în cartea clasică *Studiul China*, scrisă de T. Collin Campbell. Probabil că nu există nicio coincidență în faptul că atât de mulți oameni consumă zilnic proteine animale, în timp ce osteoporoza a ajuns să aibă practic proporții epidemice.

Un regim alimentar bogat în proteine a fost susținut de numeroase cărți devenite populare, cum ar fi: *Noua dietă revoluționară a Dr. Atkins*, *Zona* și *Mănâncă în funcție de tipul constituțional*. Totuși, așa cum am menționat anterior, un regim bogat în proteine cere un consum mare de apă, care este necesară pentru a ajuta la digerarea proteinelor. Atunci când nu bem suficientă apă, resimțim efectele deshidratării. Când suntem deshidratați cu doar 1%, primul simptom este oboseala. Mulți oameni sunt oboseți deoarece excesul de proteine ingerate îi deshidratează.

*Mit: Proteinele animale sunt superioare proteinelor vegetale.*

**Adevăr: Toate sursele de alimente, cu excepția grăsimilor și zahărului, conțin proteine.**

„Piramida alimentelor” este un sistem de recomandare nutrițională care împarte alimentele în grupe diferite și recomandă numărul și cantitatea diferitelor porții. Folosind piramida alimentelor ca bază, iată cantitatea aproximativă de proteine a diferitelor alimente vegane și non-vegane la fiecare porție:

- **Pâinea** are 3 grame de proteine (adică o felie de pâine sau o jumătate de ceașcă de orez).
- **Legumele** au 2 grame de proteine (adică o jumătate de ceașcă de legume gătitе sau o ceașcă de legume crude).
- **Fructele** au o jumătate de gram de proteine (un fruct sau o jumătate de ceașcă de suc).
- **Laptele** are 8 grame de proteine (o ceașcă de lapte sau de iaurt).
- **Carnea** are 7 grame pe uncie – circa 30 grame.

*Mit: A fi vegan înseamnă să mănânci doar salate.*

**Adevăr: Puteți mânca doar salate, dar de ce v-ați face așa ceva când sunt atât de multe opțiuni de hrană vegană?**

Orice fel de mâncare poate fi re-creat din ingrediente pe bază de plante, inclusiv felurile tradiționale, la cuptor, micul dejun, feluri pentru sărbători, deserturi și așa mai departe. Înlocuitorii de carne de bună calitate, care se găsesc acum la magazinele bio (cu hrană sănătoasă) și la restaurantele vegane, sunt foarte greu de deosebit de produsele animale. Există versiuni vegane ale tuturor ingredientelor tradiționale pentru gătit și copt și puteți folosi acești înlocuitori pentru rețetele vegane.

*Mit: Îmi voi pierde masa musculară dacă devin vegan.*

## **Adevăr: Carbohidrații complecși și exercițiul fizic cu greutate stimulează creșterea musculară.**

Contrar convingerii populare, nu este nevoie să consumăm o cantitate suplimentară de proteine pentru a crește masa musculară. Confuzia poate fi explicată, dacă înțelegem rolul pe care-l joacă proteinele în corp. Funcția proteinelor este să construiască și să repare. Unii oameni cred că „a construi și a repara” înseamnă să ai bicepsii mai mari. Totuși, proteinele îndeplinesc mai multe sarcini de construcție. Ele produc globulele roșii și albe, dar și toate enzimele și toți hormonii. Fiecare celulă din corpul nostru are proteine în membrană, iar pielea, părul, unghiile, țesuturile și organele noastre sunt alcătuite din proteine.

În plus, pielea noastră „năpârlește” la 30 de zile și trebuie să fie înlocuită, iar celulele mucoasei bucale sunt înlocuite la fiecare 3 zile. O globulă roșie are o durată de viață de 120 de zile. Din toate aceste informații, putem spune despre corp că face o mulțime de lucruri folosind proteinele pe care le mâncăm, însă creșterea masei musculare nu se află în fruntea listei.

*Mit: Este greu să fii vegan.*

## **Adevăr: Ca în cazul oricărui lucru nou, s-ar putea să vă simțiți puțin ciudat la începutul schimbării regimului alimentar.**

Totuși, dacă abordați schimbările considerându-le ca o aventură cu beneficii de lungă durată, veți fi mult mai dornici să înfrunțați orice provocare. Puteți ușura trecerea la regimul dorit dezvoltând un plan, cumpărând cărți de bucate vegane, fiind mai organizați atunci când cumpărați alimente, mâncând la restaurante vegetariene și încorporând treptat regimul vegan în propriul stil de viață.

Cu timpul, veți învăța să comandați alimente vegane la orice restaurant și să mâncați armonios la petrecerile organizate de prieteni, păstrându-vă stilul de viață vegan. Aveți răbdare cu voi înșivă în timp ce încorporați aceste schimbări semnificative în stilul de viață. Stima de sine va crește cu fiecare succes dobândit.

Dacă familia prezintă dificultăți, faceți tot posibilul să aveți răbdare. Începeți cu alimentele vegane de bază, cum ar fi spaghetti, lasagna, chilli sau tostadas fără carne. Nu impuneți mai multe mese vegane exotice membrilor familiei. Fiți iubitori, dar păstrați-vă punctul de vedere.

*Mit: Ți ia prea mult timp să fii vegan.*

## **Adevărul: Schimbarea vechilor deprinderi de a cumpăra, găti și mânca este partea care ne ia cel mai mult timp în trecerea la regimul vegan. Cea mai mare parte din noi este alcătuită din deprinderi, astfel încât puteți fi nedumeriți în legătură cu ce veți găti pentru cină sau ce ingrediente să cumpărați.**

S-ar putea să schimbați și magazinele de la care faceți cumpărături, deci încercați să căutați un magazin bio (cu hrană sănătoasă) cât mai bun. Din fericire, trăim într-o epocă în care sunt numeroase

magazine bio de mari dimensiuni și cu sortimente bogate. Mulți din producătorii importanți au web site-uri de unde puteți cumpăra alimente online și ele pot fi expediate acasă. Înlocuitorii de carne congelați și garniturile sănătoase sunt doar câteva din tipurile de produse pe care le puteți cumpăra cu ajutorul calculatorului de acasă. Veți găsi multe din aceste adrese web în secțiunea Resurse din această carte.

Pregătirea cărnii ia mai mult timp decât prepararea felurilor vegane. În definitiv, trebuie să vă asigurați că ați fiert suficient carnea pentru a evita intoxicarea. Prepararea hranei vegane este exact invers. Cu cât fierbeți mai puțin legumele, cu atât sunt mai sănătoase. Cei mai mulți înlocuitori sunt pre-fierți și au nevoie de prepararea unui sos sau de încălzire. Garniturile și sosurile sunt elementele-cheie, care fac mesele vegane delicioase. Din moment ce puteți cumpăra sosuri pre-gătite și legume gata tăiate, este posibil să faceți cumpărăturile și să pregătiți mesele vegane foarte repede.

Când încercați orice nouă rețetă, este normal să vă simțiți ciudat sau să fiți nedumeriți la început. Mulți descoperă că trebuie să facă o rețetă de cel puțin trei ori până să li se pară acceptabilă. A patra oară au reținut deja rețeta și au început să experimenteze cu noi ingrediente.

*Mit: Hrana organică este scumpă.*

**Adevăr: Dacă cumpărați din piețele țărănești, din cooperative sau de la agricultori locali, sau dacă aveți propriile culturi, prețurile produselor organice sunt comparabile cu cele ale produselor stropite cu pesticide. În plus, o dată cu pericolele pentru sănătate ale hranei non-organice, veți plăti și în alte feluri ingerarea substanțelor toxice.**

Fiecare dintre noi, indiferent dacă este sau nu vegan, ar trebui să facă tot posibilul să mănânce cât mai multe alimente organice nemodificate genetic. Având conștiința efectelor sănătoase ale hranei vegane, veți dori să fiți siguri că fructele, legumele și cerealele sunt cultivate organic.

Totuși, există mitul că alimentele organice sunt prea scumpe pentru bugetul consumatorului mediu. În timp ce anumite produse organice sunt mai scumpe decât cele de la magazinele cu reduceri, prețurile se echilibrează pe măsură ce consumatorii cer mai multe alimente organice. Dacă în piața locală nu găsiți produse organice, cereți managerului să le comande și apoi cumpărați produsele pentru a încuraja magazinul să asigure aprovizionarea.

Piețele țărănești, fermele și cooperativele locale sau produsele din propria grădină, sunt cele mai puțin scumpe moduri de a vă asigura produse organice. În plus, aveți beneficiile suplimentare, ecologice, comunitare și energetice de a cumpăra și mânca alimente cultivate local.