

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o. p. s., PRAHA 5

VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ

Bakalářská práce

SIMONA PUCHÝŘOVÁ

Stupeň vzdělání: bakalář

Název studijního oboru: Všeobecná sestra

Vedoucí práce: PhDr. Olga Shivairová, Ph.D.

Praha 2015

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedla v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své bakalářské práce ke studijním účelům.

V Praze, 31. března 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PhDr. Olze Shivairové, Ph.D. za odborné vedení mé závěrečné práce, za cenné připomínky a rady. Dále děkuji všem vegetariánům a nevegetariánům za ochotný přístup při vyplňování dotazníků.

V Praze, 31. března 2015

.....
vlastnoruční podpis

ABSTRAKT

PUCHÝŘOVÁ, Simona. *Vegetariánství a jeho vliv na zdraví*. Vysoká škola zdravotnická, o. p. s. Stupeň kvalifikace: Bakalář (Bc.). Vedoucí práce: PhDr. Olga Shivairová, Ph.D. Praha. 2015. 81s.

Tématem bakalářské práce je vegetariánství a jeho vliv na zdraví. Cílem je informovat o vlivu vegetariánství na zdraví a o nutnosti snížení konzumace masa z pohledu globálního problému. V teoretické části jsou uvedeny dopady zvýšené konzumace masa - tedy dopady ekologické, etické, ekonomické a především zdravotní. Dále jsou vyjmenovány a přiblíženy důležité živiny, na které je třeba při vegetariánství dbát. V teoretické části je obsažen jak pohled pozitivní na vegetariánství, tak i negativní. Teoretická část je zakončena praktickými radami od Prof. Michaila Tombaka, jak si udržet své zdraví přirozenou cestou.

Praktická část je tvořena zdůvodněním otázek dotazníků a následně jejich vyhodnocení pomocí grafů. Průzkumný vzorek tvoří skupina vegetariánů a skupina nevegetariánů. Jsou zvoleny hypotézy, které je cílem ve výzkumu poodhalit a zjistit tak jejich potvrzení či nikoliv. Průzkumná část v práci je uskutečněna od února 2015 do poloviny března 2015.

Klíčová slova

Vegetariánství. Vegetarián. Nevegetarián. Zdraví. Globální problém. Průzkum.

ABSTRAKT

PUCHÝŘOVÁ, Simona. *Vegetarismus a sein Einfluss auf die Gesundheit*. Krankenpflegehochschule. Grad der Qualifikation: Bachelor (Bc.). Supervisor: PhDr. Olga Shivairová, Ph.D. Prag. 2015. 81s.

Thema der Arbeit ist Vegetarismus a sein Einfluss auf die Gesundheit. Der Ziel der Arbeit war über den Einfluss des Vegetarismus auf die Gesundheit zu informieren und über das globale Problem der Notwendigkeit der Verringerung der übermäßigen Fleischkonsumation. Im theoretischen Teil sind die Folgen der übermäßigen Fleischkonsumation aufgeführten – also die ökologischen, ethischen, ökonomischen und hauptsächlich die gesundheitlichen. Der theoretische Teil beinhaltet den Blick sowohl auf die positiven wie auch negativen Seiten der Vegetarismus.

Den theoretischen Teil ist mit praktischen Ratschlägen von Prof. Michail Tombak beenden, wie man seine eigene Gesundheit auf natürliche Weise erhalten kann.

Den praktischen Teil ist die Begründungen der Fragen aus den Fragebogen und nachfolgend deren Auswertung mit Hilfe von Graphen bilden. Das Befragungsmuster setzt sich aus Gruppe der Vegetarianern und Gruppe der Nichtvegetarianern zusammen. Im praktischen Teil sind Hypothesen erstellt. Die in der Befragung vorgelegten Fragen hatten das Ziel, diese zu bestätigen bzw. zu widerlegen. Die Forschungsarbeit wurde im Zeitraum von Februar bis zur ersten Märzhälfte 2015 durchgeführt..

Schlüsselwörter

Vegetarismus. Nichtvegetarianern. Vegetarianern. Gesundheit. Globale problem.
Forschung.

PŘEDMLUVA

Již jako malé dítě jsem měla pocit jakého si „nepořádku“ ohledně jedení zvířat. Bylo to pro mě velmi nepochopitelné a také mě to velmi zraňovalo. Účast na zabijačce byla pro mě hotovým terorem pro mou duši. Přihlížet na to, jak ti dospělí, kteří by měli mít ve svém věku více „rozumu“ si berou právo na to zabít to nebohé zvíře. Vždyť jim to zvíře nepatří. Patří samotnému životu.

Nedá se zapomenout na kvikot prasete, které bylo za nohy taženo ven z chléva. Čím více se bránilo, tím urputněji bylo táhnuto ke svému konci. Měla jsem pocit jako by mě má bezmoc a vzdor proti této nelidskosti trhaly zevnitř na kousky. Vnímala jsem každou poslední chvilku tohoto živého tvora. Jeho snahu zůstat naživu, jeho bolest, zoufalství, bezmoc, jeho strach blízký až naprostému zešílení. Překračovalo to hranice mého niterního citění. Ve chvíli kdy odešlo a tělo bylo ochablé zůstalo veliké prázdno.

Nebylo to prázdno, ale jen v mé duši, ale bylo to prázdno po esenci života, kterou v sobě nosí každý živý tvor.

Ach esence, jak Jsi silná a mocná, když díky TOBĚ a skz TEBE se může projevit každý živý tvor ve své plné kráse a zároveň on sám je tvým nositelem. Ach, esence jak Jsi silná a mocná, že když odejdeš TY zůstává jen prázdné ticho bez jediného projevu záře tvé přítomnosti.

Ach esence, proč Jsi jenom tak neskonale křehká při Své síle?

Simona Puchýřová

Díky mému citění bylo již předem jasné, že se svém životě dříve či později stanu vegetariánkou. Nyní jsou to čtyři roky, co se stravuji vegetariánsky. Když píše tento text trochu mě zaráží, že jsem se nezačala takto stravovat dříve. Toto je jediné čeho na vegetariánství upřímně lituji i z pohledu etického.

Z mých zkušeností oproštění se od masité stravy sebou přináší nepopsatelné zážitky a úžasné pocity na svém těle, na vnímání, na fyzické kondici, narůstá též větší propojení a soucit se vším živým atd. Na toto by se dalo dalekosáhle povídat. Ale tuto část si musí již každý prozkoumat a pocítit na sobě sám.

Myslím, že se nemýlím, když jsem přesvědčena, že vyloučení konzumace masa nebo razantní snížení by kladně ovlivnilo soužití mezi lidmi, pozvedlo by to mysl lidí, prospělo životnímu prostředí, zdraví a především by se podpořil samotný život. Toto vše by přineslo pozitivní vliv na žití zde na Zemi a to nejen pro nás, ale i pro naše budoucí generace.

Vložit potvrzení o schválení tématu!!!!

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

SEZNAM POUŽITÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

1	Teoretická část	20
1.1	Pojem vegetariánství a rozdělení	20
1.1.1	Pojem vegetariánství	20
1.1.2	Rozdělení druhů vegetariánství	20
1.2	Důvody k vegetariánství	21
1.3	Je člověk opravdu masožravec?	22
1.4	Etika a konzumace masa	24
1.4.1	Úcta k životu především	24
1.4.2	Nedůstojné zacházení	25
1.4.3	Obelhávání lidského rozumu	26
1.5	Ekonomické dopady konzumace masa	27
1.6	Ekologie a konzumace masa	28
1.6.1	Deštné lesy	28
1.6.2	Přehnojení	28
1.6.3	Znečištění vody	28
1.7	Konzumace živočišných produktů a vliv na zdraví	29
1.7.1	Otázka nedostatku bílkovin	29
1.7.2	Otázka nedostatku železa	31
1.7.3	Maso	31
1.8	Mléko a mléčné produkty	33
1.8.1	Otázka nedostatku vápníku	35
1.9	Výhody vegetariánství	36
1.10	Přechod na vegetariánskou stravu	38
1.11	Látky a živiny, na které je třeba při zdravém vegetariánství dbát!	38
1.12	Periodické tabulky výživy	42
1.12.1	Železo v potravinách	42
1.1	Vápník v potravinách	43
1.2	Selen v potravinách	43
1.13	Vegetariánská strava v léčba diabetu	44
1.14	Stop vegetariánské stravě?!	45
1.14.1	Homocystein	46

1.14.2	Výskyt nedostatku B12 v populaci.....	46
1.14.3	Vitamín B12 v séru.....	47
1.15	Cesta ke zdraví dle Michaila Tombaka	47
1.15.1	Návrat k přírodě	47
1.15.2	Co člověka ničí.....	48
2	Praktická část	51
2.1	Charakteristika průzkumného vzorku.....	51
2.1.1	Metodika průzkumu	51
2.1.2	Průzkumné prostředí	51
2.2	Atributy dotazníku	52
2.2.1	Dělení otázek.....	54
2.3	Hypotézy.....	54
2.4	Grafické znázornění výsledků	56
2.5	Diskuze, doporučení pro praxi.....	77
2.5.1	Diskuze.....	77
2.6	Doporučení pro praxi.....	79
2.7	Závěr.....	80
3	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	81

PŘÍLOHY

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

USA	Spojené státy americké
EVA	Evropská vegetariánská unie
IVU	Mezinárodní vegetariánská unie
OSN	Organizace spojených národů
LDL	low density lipoprotein
DDT	di - chlor - difenyl - trichlorethan
ADA	American Dietetic Association
IKEM	Institut Klinické a Experimentální medicíny
EPIC – Oxford	Exon Primed Intron Crossing
pH	potential of hydrogen

SEZNAM POUŽITÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ

Bakterie - kmen nejjednodušších jednobuněčných mikroorganismů, majících jadernou hmotu rozptýlenou po celé buňce

Mikroelement - prvek složka, součástka, menší velikosti

Vitamin - látka v nepatrných dávkách nutná pro funkci živého organismu, kterou si organismy nedovedou samy připravit

Anémie - chudokrevnost

Katar - typ povrchového zánětu sliznic

Angína - zánět přední části hrtanu, krčních mandlí, bolest v krku; svíravá bolest

Adrenalin - hormon dřeně nadledvinek

Revmatismus - postižení pohybového ústrojí (kloubů, svalů) provázené bolestivostí a poruchami funkce, revma

Artritida- zánět kloubů obvykle bakteriálního původu

Metabolismus - látková přeměna, soubor enzymových reakcí, při nichž dochází k přeměně látek a energií v živém organismu

Dna - metabolické onemocnění

Osteoporóza - řídnutí kostí ve stáří

Neurastenie - nervová slabost vyskytující se u různých duševních a tělesných poruch

Cholesterol - látka obsažená ve všech živočišných tkáních

Hospitalizace - pobyt v nemocničním zařízení

Analýza - rozbor, rozklad, pozorování, měření

Mortalita - úmrtnost, demografický ukazatel počtu úmrtí v poměru k počtu obyvatel

Regenerace - znovuvytvoření, uvedení do původního stavu, obnovení

Kontaminace - znečištění prostředí škodlivými látkami, vniknutí choroboplodných zárodků do těla

Perorální - konaný ústy; podávaný ústy

Regulace - usměrňování, úprava, řízení; udržování sledované veličiny na hodnotě přibližně stejné, nebo měnící se podle určitých podmínek či pravidel

Kasein -mléčná bílkovina, sýrovina

Substance - podstata, neměnný základ

Kalcium - vápník

Membrána - tenká blána

Deformace - změna ve tvaru, postižení, znetvoření

Astma - záchvatovitá dušnost, působená buď alergickou křečí průduškových svalů, nebo provázející některou srdeční chorobu

Bronchitida - zánětlivé onemocnění sliznice průdušek

Laktóza - mléčný cukr

Pasterizace - konzervování kapalin ohřátím na určitou teplotu

Alkaloid - látka ze skupiny dusíkatých zásaditých látek se silným, často jedovatým účinkem na lidské tělo

Kofein - alkaloid nacházející se v rostlinách, zejm. v semenech kávovníku, koly a v listech čajovníku

Protein - bílkovina

Metabolit - látka, která se účastní metabolismu, produkt metabolismu

Kalcitriol - účinný metabolit vitamínu D

Infarkt - ohraničené odumření tkáně po zamezení přívodu krve z uzavřené tepny

Kolorektální - značí týkající se tlustého střeva

Nádor - útvar tvořený tkání, jejíž růst se vymkl kontrole organismu

Karcinom - zhoubný nádor, rakovina

Antioxidant - látka, jejíž molekuly omezují aktivitu kyslíkových radikálů, omezují proces oxidace v organismu nebo směsích, kde se vyskytují

Instinktivně - vrozený pud, vnuknutí; tušení

Inklinace - naklonění; sklon, náklonnost

Deficit - nedostatek

Reflex - odezva organismu na vnější podnět zprostředkovaná nervovým systémem

Homocystein - aminokyselina obsahující síru

Diabetes mellitus - cukrovka

Dieta - výživa doporučovaná lékařem jako prevence chorob; pomocná součást léčebného procesu

Interakce - vzájemné působení dvou nebo více činitelů

Kognitivní - mající poznávací význam, získávání obecných poznatků a procesů chápání, poznávací procesy v interakci

Vizuální - zrakový

Anestezie - znecitlivění přenos

Transplantace - přenos tkání nebo orgánu na jiné místo téhož jedince nebo na jiného jedince téhož nebo jiného druhu

Paradontóza - zánětlivé onemocnění zubů a přiléhající tkáně

Infekce - nákaza

Arterioskleróza - onemocnění charakterizované ztvrdnutím tepenné stěny a zúžením průsvitů cév

Interdisciplinární - mezioborový

Enzym - látka bílkovinné povahy, která se účastní biochemických pochodů v těle

Koncentrace - hustota, zhušťování; hromadění

Eliminace - vyloučení

Farmakum - léčivo

Kastrace - odstranění pohlavních žláz

Transport - přenos

Medikament - léčebný prostředek

Manipulace - zacházení s něčím, postup nebo způsob tohoto zacházení; nečestné jednání

Specialista - ten, kdo se specializoval na určitý obor, prošel specializací, odborník

Pesticidy - chemické přípravky používané k hubení nebo potlačování nejrůznějších organismů, považovaných z hlediska člověka za nežádoucí

Fungicidy - chemický prostředek proti parazitním houbám a plísním

Biocidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Akaracidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Baktericidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Fytoncidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Herbicidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Insekticidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Rodenticidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Zoocidy - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Agrární - zemědělský

Ekologie - věda zkoumající vztahy mezi organizmy navzájem a mezi organizmy a prostředím

Produkce - výroba

Konzervace - úprava látek a předmětů napomáhající jejich ochraně před zkažením, zničením

Distribuce - rozdělování, rozdělení, rozšiřování

Likvidace - odstranění, vyřízení, zrušení, skončení, usmrcení

Agrochemikálie - látky vyrobené člověkem ničící živé organismy

Kadaverin - mrtvolný jed

Putrescin - mrtvolný jed

Resorpce - vstřebání

Toxin - bakteriální rostlinný nebo živočišný jed

Bypass - odtok, odklon, vnější kruh

Atribut - vlastnost, znak

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 Vegetariánská pyramida.....	41
Obrázek 2 Vitamin B12 v séru.....	47
Tabulka 1 Železo v potravinách.....	42
Tabulka 2 Vápník v potravinách.....	43
Tabulka 3 Selen v potravinách.....	43
Graf 1a	
Jste muž nebo žena? - Vegetariáni.....	56
Graf 1b	
Jste muž nebo žena? - Nevegetariáni.....	56
Graf 1c	
Jste muž nebo žena? - Vegetariáni + Nevegetariáni.....	56
Graf 2a	
Vaše vzdělání? - Nevegetariáni.....	57
Graf 2b	
Vaše vzdělání? - Vegetariáni.....	57
Graf 3a	
Počet osob v daném věku. - Nevegetariáni.....	58
Graf 3b	
Počet osob v daném věku . - Vegetariáni.....	59
Graf 4a	
Vaše bydliště? - Vegetariáni.....	59
Graf 4b	
Vaše bydliště? - Nevegetariáni.....	60

Graf 5	
Setkal/a jste se s termínem vegetarián? - Nevegetariáni.....	60
Graf 6	
Znáte nebo máte v okolí některého vegetariána? - Nevegetariáni.....	61
Graf 7	
Čtli jste někdy knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním působení masa na lidský organismus? - Nevegetariáni.....	61
Graf 8	
Myslíte, že je vegetariánství nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy? - Nevegetariáni.....	62
Graf 9a	
Myslíte si, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy? - Vegetariáni.....	63
Graf 9b	
Myslíte si, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy? - Nevegetariáni.....	64
Graf 10a	
Znáte lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu? - Vegetariáni.....	64
Graf 10b	
Znáte lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu? - Nevegetariáni.....	65
Graf 11	
Máte doma domácího mazlíčka? - Nevegetariáni.....	66

Graf 12	
Proč nejste vegetarián? Důvod. - Nevegetariáni.....	67
Graf 13	
Proč jste vegetarián? - Vegetariáni.....	67
Graf 14	
Obstaráváte si maso sami (domácí zdroj) nebo ho nakupujete už naporcované - připravené? - Nevegetariáni.....	68
Graf 15a	
Setkal/a jsi se (u sebe) s nedostatkem vitamínu B12 nebo nedostatkem železa z důvodu výživy. - Vegetariáni.....	69
Graf 15b	
Setkal/a jsi se (u sebe) s nedostatkem vitamínu B12 nebo nedostatkem železa z důvodu výživy. - Nevegetariáni.....	69
Graf 16	
Byl jste někdy v minulosti vegetarián a nyní jím nejste? Důvod.- Nevegetariáni ..	70
Graf 17a	
Zabýváte se zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem? - Vegetariáni...	70
Graf 17b	
Zabýváte se zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem? - Nevegetariáni...	71
Graf 18a	
Cvičíte pravidelně? - Vegetariáni.....	71
Graf 18b	
Cvičíte pravidelně? - Nevegetariáni.....	72
Graf 19a	
Pijete alkohol? - Vegetariáni.....	73

Graf 19b	
Pijete alkohol? - Nevegetariáni.....	73
Graf 20	
Jak často jíte uzeniny? - Nevegetariáni.....	74
Graf 21	
Jak často konzumujete maso? - Nevegetariáni.....	74
Graf 22	
Podáváte nebo jste podávali svým dětem uzeniny? - Nevegetariáni.....	75
Graf 23a	
Zajímáte se o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické? - Vegetariáni.....	75
Graf 23b	
Zajímáte se o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické? - Nevegetariáni.....	76
Graf 24a	
Myslíte, že by šlo Vaše stravování vylepšit? - Vegetariáni.....	76
Graf 24 b	
Myslíte, že by šlo Vaše stravování vylepšit? - Nevegetariáni.....	77

ÚVOD

Tato práce je věnována tématu vegetariánství. Stručně shrnuje vše, co je s vegetariánstvím spojeno, přibližuje především vliv vegetariánství na zdraví člověka. Lehce se dotýká i globálních souvislostí, které nelze opomíjet.

Snahou teoretické části je přiblížit dopady ekonomické, eticko -estetické a již zmíněné zdravotní ve spojitosti s nadměrnou konzumací masitých produktů.

Zmíněny jsou též živiny, na které je třeba dbát při vegetarismu, projevy jejich nedostatku a celkově zdravý životní styl.

Cílem průzkumu je pak poodhalit, jak časté je zastoupení konzumace masa v jídelníčku u dospělých lidí nestravujících se vegetariánsky. Do jaké hloubky se zajímají vegetariáni a nevegetariáni o své zdraví.

Zjistit souvislosti typu, zda konzumenti masa mají větší náklonnost k závislostem jako je kouření a alkohol nežli vegetariáni. Dále se zajímat otázkou, jak často podávají rodiče uzeniny svým dětem.

Celkově porovnat životní styl vegetariánů a nevegetariánů a následně vyhodnotit.

1 Teoretická část

1.1 Pojem vegetariánství a rozdělení

1.1.1 Pojem vegetariánství

„Pojmem vegetariánství rozumíme soustavu výživy, která vylučuje konzumaci masitých pokrmů a částí těl zvířat, získaných zabíjením. Nezavrhuje však produkty zvířat, jako je mléko a med.“ (Wisniewska- Roszkowska, 1990¹, str. 3)

Samotné slovo vegetarismus pochází z latinského slova vegetabilis - rostliny a vegetare - růst, rozvíjet se. Vegetus v latině znamená svěží zdravý, často překládán jako „živoucí, oživený“. Slovo „vegetarián“ bylo zavedeno zakladateli Britské vegetariánské společnosti v roce 1847.

1.1.2 Rozdělení druhů vegetariánství

„Podrobnějším pohledem je možné vegetariánství rozdělit do čtyř skupin.

- 1) VEGANI: žíví se výhradně rostlinnou stravou s úplným vyloučením masa, ryb, vajec a mléčných produktů.
- 2) LAKTO-VEGETARIÁNI: nejedí maso, ryby ani vejce, nevzdávají se však mléčných výrobků.
- 3) OVO-VEGETARIÁNI: vylučují ze stravy maso, ryby a mléčné výrobky, připouštějí naopak vejce, většinou ze zdravotních důvodů (třeba při přecitlivělosti nebo alergii na laktózu).
- 4) OVO-LAKTO-VEGETARIÁNI: žíví se stravou postrádající pouze maso a ryby, obsahující však mléčné výrobky i vejce.“ (Risi, 2007², str. 7)

Dále existují různé typy **VEGANISMU**:

- 1) VITARIANISMUS – jedná se o vyživování se syrovým ovocem a zeleninou.
- 2) FRUTARIANISMUS – jedná se o vyživování se pouze syrovým ovocem.

¹ PROF. MUDr. KINGA WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA. *Vegetariánství*, 1990. ISBN 80-85236-02-8

² ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

1.2 Důvody k vegetariánství

Nejčastější důvody pro vegetariánství jsou:

1. Eticko - estetický - z důvodu zbytečného utrpení zvířat, soucit se zvířaty, nelibost při pohledu na krev a násilí
2. Ekonomický - vychází z faktů, že vegetariánství je mnohem lacinější a uživí vyšší počet lidí na stejné ploše země, soucit s hladovějícími národy, což v člověku probouzí více šlechetnosti a altruismu.
3. Zdravotní - vegetariánství zlepšuje zdraví, může prodloužit život a je zdravější soustavou výživy.
4. Nábožensko - asketický - maso člověka činí více náruživým, především v oblasti sexuální. Člověk při konzumaci masa má větší sklony ke konzumaci alkoholu a kouření a k požívání kofeinu. Jde především o nadvládu ducha nad tělem.

Každého jedince mohou vést k vegetariánství jiné důvody. Například Helmut F. Kaplan uvádí ve své knize „Proč nejím maso“ (Kaplan, 2004) tyto důvody, proč se stal vegetariánem:

1. Protože zabíjení zvířat považuji za největší hřích a přečin proti týrání zvířat a proti zákonu lásky a milosrdenství, který vrcholí ve slovech: „Milovat a milosrdenství, a ne zabíjení!“
2. Poněvadž požívání masa je mému tělu velmi škodlivé a nezdravé, neboť jsem přesvědčen, že maso, ať jakkoliv upravené, není žádoucím pokrmem pro člověka a má záhy v kratší nebo delší době za příčinu celou řadu chorob.
3. Protože požívání masa není důstojnou stravou pro člověka, který chce svou duši výše povznést nad stupeň zvířecosti. Tímto pokrmem se v člověku obnovují stále a stále nové zvířecí pudy a vášně, z této potrawy plynoucí, kterým jsem vypověděl tuhý boj, protože se chci stát lepším, dokonalejším mravním tvorem.
4. Protože se to protiví všem citům mé duše, která si vzala za úkol vypěstovat v sobě nejšlechetnější city, nejvyšší stupeň lásky, vše milující a vše obsahující. Duše, která mě jednou naučila milovat vše stvořené, nemůže se snížit k tomu, aby své spolutvory nechala zabíjet, nebo je sama zabíjela a pojídala.
5. Protože pojídat syrové maso zvířat, by každý považoval za divošskou surovost. Maso pak různě upravené, solené, kořeněné, uzené přivádí sebou nutnost, potřebu pít a tím svádí k alkoholismu a opilství.
6. Chci-li silou okultní, silou vůle a myšlenky se povznést nad nižší světy, ovládat svět astrální, elementární i hrubě hmotný, nesmím ze svého těla, které jest chrámem

božím, činit pohřebiště zvířecích mrtvol, ale očistit je ode všech nižších fluidů, buněk, pudových a zvířecích prvků, aby duch Boží se svými čistými silami a látkami, v něm mohl přebývat a působit v mém těle.

7. Protože masité pokrmy činí člověka nezpůsobilým k vyššímu přemýšlení, těžkopádným, protože ničí každý vzlet a zjemnění citu.
8. Protože je dnes vědecky dokázáno (lékařsky zjištěno), že vegetariáni jsou v těžké práci i ve sportu vytrvalejšími, čilejšími, čehož příčinou je pouhá strava.
9. Protože je statisticky dokázáno, že jistá vrstva lidu, která se zabíjením zvířat na jatkách i jinde zabývá, po určité době zesuroví a pak se stává schopna každého hrubého činu a to ne vinou svou, ale vinou svých konzumentů, vinou lidské společnosti, která ji svými zastaralými zvyky k tomu nutí. Nechci se podílet na zesurování lidské společnosti, ale chci napomáhat jejímu zjemnění a obrození.“
10. Protože všechny vyšší zasvěcující společnosti, zejména opravdoví adepti, mistři a učitelé byli vždy vegetariány a vedli své žáky touže cestou k vyššímu zdokonalení, o které i já usiluji.
11. Protože vegetarismus znamená soulad, návrat a sjednocení s přírodou, obrovský a netušený rozvoj lidstva ve vědách a mravnosti a je nejbližší dalším stupňům pravé lidskosti. Proto, po bedlivém uvážení všeho výše uvedeného, stal jsem se vegetariánem a chci jím do své smrti zůstat.“ (Kaplan, 2004³, str. 116-117)

1.3 Je člověk opravdu masožravec?

Odborníci ve výživě však chtějí, abychom věřili, že je člověk odjakživa masožravec. V dnešní době však nelze vědecky zpochybnit, že je člověk původně tvor „fruktivorní“ (živící se plody), což dokazuje stavba chrupu. Nic se ale nemění na tom, že v dobách ledových byl kvůli zhoršení podnebních podmínek přinucen k lovu a tak maso pojídat.

Člověk je enzymaticky vybaven strávit velké množství živočišných bílkovin a tuků, to jen ale svědčí o dobré přizpůsobivosti lidského organismu. Přesto se následky této výživy projeví poškozením zdravotního stavu - paradontózou, kazivostí a brzkou ztrátou zubů, vysokým krevním tlakem, náchylností k infekcím, arteriosklerózou a zkrácením průměrného věku. „Učení o zdravém „karnivorním“ (masožravém) člověku již moc neobstojí. Jedná se o pouhý mýtus, který je již dnes vyvrácený obsáhlými

³

Dr. HELMUT F. KAPLAN. *Proč nejím maso*, 2004. ISBN 80-8079-005-1

interdisciplinárními výzkumy, přesto však lidstvu předkládaný jako správný.“ Hartinger, 2004⁴, str. 20)

Konzumace masa je pro lidský organismus nepřírozená. A to i z psychologického pohledu. Pomysleme, kdyby si měl každý jedinec obstarat obživu sám, tj. musel by zvíře zabít vlastní rukou, bylo by zde zajisté více lidí, kteří by maso přestali konzumovat. Spousta lidí tvrdí, že se masa nikdy nevzdá, ale že by zvíře nikdy nezabili anebo pokud ho již někdy zabili, neměli z toho dobrý pocit a trápilo je svědomí. Zde je vhodné, abychom se zamysleli nad určitou spojitostí, kterou dnes již moc nevnímáme.

Když si jdeme zakoupit maso do obchodu, vidíme už jen ten kus - produkt. Ale chybí zde ta podstata, ten prvotní úsek, co vše se dělo, než se tento kus mohl objevit zde v tomto provedení a v téhle podobě. Vidíme to trošku mylně, - to, co leží před našimi zraky, není kus, ale je to část těla zvířete. Které tu mělo právo odžít si svůj život.

Kde se bere odvaha člověka nakládat takto s živými tvory a porcovat je? Je dobré si položit otázku: „Co je opravdu to, co máme na stolech, na talířích, v mrazácích?“ Jde o části těl zvířat, ať již jde o končetiny nebo jiné části.

Dalším psychologickým důvodem je i fakt, že když pozorujeme hravost zvířat, jejich roztomilost, cítíme radost a nadšení. Nepocítujeme žádnou instinktivní chuť ho roztrhat a sníst, což je rysem masožravců. Ba naopak většinou pocítujeme při pohledu na týrané zvíře, z kůže sedřené lítost a nutnost zvířeti pomoci a opečovat ho. Sami rodiče své děti napomínají, když trýzní např. kočku nebo ptáčka a učí je odmalička soucitu. Ale pak sami dětem podávají k obědu zabitě zvíře. Nepozastavíme se snad nad touto protichůdností?

Říká se, že člověk pochází z opice, pak by tedy bylo přirozeným modelem pro člověka strava opic. A jak je známo, opice se živí zásadně ovocem. Pouze v zajetí si zvyknou na smíšenou stravu, ale i ta má neblahý vliv na jejich zdraví a délku života.

Že zde žily a žijí různé národy, které se nestravovaly masitou stravou, dosvědčuje nejpůsobivější antropologický objev v roce 1971. Byl objeven primitivní národ Tasaday, žijící nedotčeně po tisíce let na jednom filipínském ostrově. Příslušníci tohoto národa byli vždy sběrači, žili v pralesních jeskyních a bez jakýchkoliv zbraní. Nikdy nezabili zvíře větší než žába a na zvířata pohlížejí jako na přátele a nikdy by je nenapadlo brát jim život pro vlastní potravu. Jsou velice mírumilovní, důvěřiví, zdraví a mimořádně výkonní. Jejich strava se skládá z nasbíraných sladkých brambor, banánů, palmové dřevě, výhonků, různých plodů, medu a bobulí. Je na každém z nás zvážit tyto faktory.

4

MUDr. WERNER HARTINGER. *Vegetariánství z lékařského hlediska*, 2004. ISBN 80-903085-46

Lidský druh je spíše určen k požívání rostlinné stravy jak z psychologického hlediska, tak i z hlediska fyziologie. „Naše zuby nejsou uzpůsobeny k trhání a kousání masa. Když bychom se podívali do tlamy žraloka nebo vlka, viděli bychom, jaký typ zubů bychom potřebovali jako pojídači masa. Naše sliny obsahují enzym určený výhradně pro trávení komplexních karbohydrátů nacházejících se v rostlinné potravě. Zvířata, která se živí masem, tento enzym nemají. Jejich sliny jsou vysoce kyselé, aby mohly štěpit koncentrované bílkoviny. Naše sliny jsou zásadité. Žaludek pojídačů masa vylučuje desetkrát víc kyseliny solné než náš. Tato koncentrace je schopna rozkládat maso. Pojídači masa mají také schopnost eliminovat velké množství cholesterolu a na rozdíl od nich, nemáme v těle močovinový enzym. Zažívací ústrojí masožravých zvířat je krátké, asi třikrát delší než jejich trup. To umožňuje rychlý rozklad tráveného masa.

Všechna býložravá zvířata mají dlouhé zažívací ústrojí, zhruba osm až dvanáctkrát delší než jejich trup, což umožňuje dokonalé natrávení a využití výživných složek rostlinné potravy.“ (Diamond, 1994⁵, str. 18)

Přehled srovnání vnějších a vnitřních znaků masožravců, býložravců, všežravců a člověka je uveden v příloze.

1.4 Etika a konzumace masa

1.4.1 Úcta k životu především.

„Za kousek masa, odmítáme zvířeti slunce, světlo a trochu života a času, ve kterém by se mohlo radovat ze svého určení.“ Plutarch (Kaplan, 2004⁶, str. 20)

„Všichni tvorové chtějí žít šťastně a žádný se nechce potkávat s neštěstím! Po celý život buďme pomocníky jiných. Každá bytost se vyhýbá trýzni, každému je život milej, ztotožni se s každým tvorem, nikoho netrýzni a nezabíjej.“ Buddha (Risi, 2007⁷, str. 52)

⁵ HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

⁶ Dr. HELMUT F. KAPLAN. *Proč nejím maso*, 2004. ISBN 80-8079-005-1

⁷ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

„Pokud budou jatka, budou i válečná pole.“ Leo Tolstoj (Kaplan, 2004⁸, str. 3)

Pojem „etika“ pochází z řeckého slova ethos, což v překladu znamená niterný charakter, mravnost a odpovědnost člověka k Zemi.

My lidé bychom měli díky své inteligenci a vyššímu morálnímu citu nést zodpovědnost za zvířata. Měli bychom o ně pečovat, rozumně nad nimi vládnout, avšak ne trýzní a ubližováním, ale vládnout pomáháním a jejich ochranou.

Pro konzumenty masa je na světě ročně zabito přes 2 miliardy kusů jatečného dobytka a více než 20 miliard kuřat, slepic, kachen, krůt. Počet ročně zabitých ryb jde do bilionů. Do tohoto počtu není zahrnuto 300 milionů zvířat, která skončila jako oběti pokusů na zvířatech, 5 milionů ulovených zvířat a mnoho obětí kožešnického průmyslu. Jen v USA je za účelem konzumace masa ročně utraceno víc zvířat než má Země obyvatel. V Německu pak přijde o život každým dnem téměř 100 000 kusů prasat a skotu - což je za rok přibližně 36 milionů zvířat.

1.4.2 Nedůstojné zacházení

„Život v zajetí jatečného zvířete je od začátku nedůstojný živé bytosti, počínaje ustájením ve velkochovu a kastrací, přes podávání hormonů a množství farmak, až k dlouhému bolestnému transportu extrémně vystrašeného zvířete k porážce na jatkách.“ (Risi, 2007⁹, str. 44)

Většina z nás bychom se stali automaticky vegetariány, kdybychom si při koupi masa či jiného masitého výrobku představili samotný strach zvířete z porážky nebo tím, čím vším si muselo projít, než skončilo jako produkt. Po prohlídce jatečních vozů ani nemluvě. Opravdu by to nám to stálo za to? Ten chvilkový požitek z masa, jenž by nám na malou chvíli zasytil žaludek oproti útrapám zvířete? Již malá telátka jsou ihned po narození matce odebrána a jsou zavřena do výkrmného boxu. Dostávají medikamenty a „uklidňujícími prostředky“ zde tráví svůj život v naprosté izolaci. Nepatřičné zacházení se potvrzuje i tím, že se zvířata na jatka již často dostávají s polámanými nohama, s krvácejícími ranami, žíznivá, hladová, pološílená bolestí. Některá zvířata bolestný transport ani nepřežijí. Pokud ho přežijí, nic humánního je nečeká. Zvířata jsou z vagonů násilně vytlačena a vedena na porážku. Jatka představují vidinu živoucího

⁸ Dr. HELMUT F. KAPLAN. *Proč nejím maso*, 2004. ISBN 80-8079-005-1

⁹ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

pekla: Naříkající telátka, usmrcování skotu a prasat kladivem a elektrickými šoky. Zvířata jsou za zadní nohy pověšena na háky, vytažena vzhůru a vlečena automatizovanou linkou na smrt. Zaživa se jim prořízne hrdlo a porcování masa mnohdy začíná ještě dřív, než zvíře úplně vykrvácí. Ani s drůbeží se nenakládá o moc lépe. Slepice se považují za pouhý stroj, nesoucí vejce. Ve výkrmnách se 8 slepic tísni na 1 m². Co se týče vajec, přirozeně by slepice snesla 90 vajec ročně, ale musí snést 250. To je možné pouze díky zvláštním přísadkům do krmiva. Maso je pak prosáknuto antibiotiky, barvivy, chemikáliemi, hormony. Tak málo se dnes vidí kvočna s houfem kuřátek. Co se týče ovcí, zabíjejí se podříznutí hrdla. Někdy i sama ovce klade svou hlavu na kolena člověka, nepředvídjíc, co jí čeká.

Celá jatka jsou hanlivá, nelidská a při pohledu na spoutaná, trpící, bezbranná zvířata naprosto bez půvabu. „Továrny smrti“ jsou nám samozřejmě utajeny, a co za hrůzy se tam děje je zamlčeno, samozřejmě ve prospěch zisku. Pouze lidé, kteří do tohoto procesu vstoupí a poznají celý manipulační proces od začátku po konec, jsou otřeseni zážitky, celou „tvůrčí společností“ a snaží se skutečnost předložit veřejnosti.

Je sice nsnadné si představit, že by celá společnost přešla ve velmi krátké době na vegetarismus, ale nemožné to není.

V současné době bychom měli alespoň usilovat o zrušení velkochovů, snížení konzumace masa a o zvýšení humánního zacházení se zvířaty.

1.4.3 Obelhávání lidského rozumu

Zamysleme se, co tedy lidé opravdu jedí. Jedí se mrtvá prasata a mrtvá kuřata. Proč se nejí třeba mrtvá štěňata? To by naše společnost považovala za barbarské. Ale je v tom nějaký rozdíl?

Vzpomeňme si, když si jdeme zakoupit jídlo do restaurace. Ty názvy. Vystihují opravdu to, co jíme? Např. je psáno telecí. Proč tam ale není psáno - maso z mrtvého mláděte krávy. Znělo by to jinak. Asi bychom si již tuto „pochoutku“ pod tímto názvem nedali. Tímto způsobem dochází ke zkreslování situace. To samé je například se salámem. Jsou to plátky z mrtvého prasete nebo hamburger - sekaná z mrtvé krávy.

U ovoce nebo jiných potravin není důvod pojmenovávat je jinak. Jablko taky pojmenováváme jablkem a neměníme mu název. Všimněme si uzenin a jejich balení. Pokud chceme šunku, zabalí nám ji do papíru, na kterém jsou nakreslena veselá prasátka. Koupili bychom si ji, kdyby tam byla nakreslená skutečnost? Ta samá situace je v McDonald's, kam vodí rodiče již své malé děti a vše vypadá dokonale, veselá

zvířátka na obalech, kam se podíváme všude „veselo“. Ale je to opravdu tak, jak je to „předáváno“?

1.5 Ekonomické dopady konzumace masa

„Výroba masa“ je velmi náročná na dodání velkého množství obilovin zvířatům. Přitom by se lidé mohli živit obilovinami přímo. Jen ve Spojených státech je podle údajů Ministerstva zemědělství zkrmováno 90 % obilí jatečnému dobytku. Jatečná zvířata v Americe spotřebují za rok více obilí než by bylo potřebné k nasycení celé populace Číny a Indie. Celkovým množstvím obilí, kterým se vykrmí 100 zvířat, by bylo možné uživit 2000 lidí.

Problémem je, že právě v těchto oblastech se půda nevyužívá pro obstarání hladovějících lidí, nýbrž se půda využívá pro pěstování rostlinných produktů, které pak poslouží jako krmivo jatečných zvířat a je vyváženo do rozvinutých průmyslových zemí.

Specialista na výživu z Harvardské univerzity Dr. Jean Mayer v USA spočítal, že podvýživou každý den umírá 40 000 dětí. Celkovým počtem ročně to tvoří 15 milionů dětí. Dr. Jean Mayer udává, že kdyby občané USA snížili svou konzumaci masa jen o 10 %, výživa by vystačila pro přibližně 60 milionů lidí.

Prof. Jean Ziegler, člen komise OSN pro lidská práva, uvádí ve své knize *Wie kommt der Hunger in die Welt*: „...Každý den umírá 100 000 lidí na hlad nebo jeho bezprostřední následky. Každých sedm sekund umírá hladem jedno dítě mladší deseti let. A toto každodenní vyvražďování obyvatelstva se odehrává na planetě přetékající bohatstvím, která by byla schopná bez problémů dostatečně uživit 12 miliard lidí. Hlad není údělem člověka. Za každou obětí stojí vrah.“ (Risi, 2007¹⁰, str. 35)

„Země má dostatek všeho, aby dokázala uspokojit potřebu každého člověka, nikoliv ale jeho žádostivost.“ Mahátma Gándhí (Risi, 2007¹¹, str. 30)

10

ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

11

ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

1.6 Ekologie a konzumace masa

1.6.1 Deštné lesy

Kácení těchto stromů představuje hotovou zkázu. Deštné lesy jsou hlavním zdrojem kyslíku pro naši planetu. Denně jich zmizí okolo 30 000 hektarů, což je plocha rovna 35 fotbalovým hřištím. Vykácené plochy se pak využívají pro dobytkařské farmy a pěstování krmných plodin. Za pustošení a ničení lesů může hlavně papírenský, dřevařský, ale také masný průmysl. Pokud to převedeme do jiných slov, tak na jediný hamburger je nutné změnit v pustinu 4 až 5 m².

1.6.2 Přehnojení

Je dalším ekologickým problémem. Čím více se zvyšuje množství užitkových zvířat, tím se také vyprodukuje více močůvky. Miliony litrů jsou ročně vyváženy do polí. Avšak ne za účelem hnojení, ale nutnosti zbavit se odpadu a mít znovu místo pro plnění jam. Na jednoho obyvatele v Německu připadá z důvodu chovu jatečných zvířat více než 3 tuny močůvky. Přehnojení má za následek snížení úrodnosti půdy, jelikož dojde k zničení prospěšných půdních mikroorganismů. a pak z důvodů vyšších výnosů je nutné přidávat do půd veliké množství agrárních jedů - pesticidů, fungicidů a veškerých upravených přípravků.

1.6.3 Znečištění vody

Na polích nekončí pouze exkrementy zvířat, ale i voda, která je v průběhu výroby masa znečištěna. Z polí se dál dostává do řek jezer, potoků ale také do spodní vody a tím i do naší vody, kterou pijeme.

Ani ta však není naprosto čistá, je obsáhlá všemi pesticidy, těžkými kovy a dalšími škodlivinami. Zamoření močůvkou vede také k velkému úhynu ryb.

Tragický příklad nabízí švýcarské Sempacherské jezero, v jehož okolí se nacházejí četné výkrmny prasat. „Po masivním úhynu ryb v roce 1984 musela být voda v jezeře nákladními technologickými postupy čištěna a upravována, aby mohlo být jezero znovu zarybněno. Voda trpí takovým nedostatkem kyslíku, že musí být uměle provzdušňována.“ (Risi, 2007¹², str. 39)

¹²

ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

Konzumaci masa spojujeme se svobodným rozhodnutím každého člověka, pokud se však zamyslíme nad všemi problémy, které s tím souvisejí už to tak úplně osobní není. Dochází k ohrožení nás po stránce zdravotní. Ničíme si klima, životní prostředí, celou planetu. Zde bychom se měli pozastavit a uvědomit si zodpovědnost za své chování a pomyslet na budoucí generace.

Světlem vzrůstá i agresivita mezi lidmi, která nemá daleko k týrání zvířat. Zvířecí krev a lidská jsou zcela stejné. A když se bez pozastavení naučíme brodit v jedné z nich, můžeme se brodit v té druhé.

Veškerými aktivitami spojenými s produkcí masa si negativně ovlivňujeme životní prostředí a navíc je tato produkce mnohem více náročná než by byla produkce rostlinná.

Produkce masa vyžaduje pěstování krmiv a vlastní chov zvířat- sklizeň, skladování, konzervace, doprava, krmení zvířat, zpracování produktů, jejich balení, distribuce, obchod, příprava a konzumace masité potraviny, zpracování a likvidace odpadů ze všech těchto operací, produkce masa a masných potravin je tedy zcela nevýhodná oproti rostlinné.

Aby se levně vypěstovalo dostatek krmiva, je nutno použít agrochemikálie. Mezi velmi nebezpečné patří biocidy, což jsou látky ničící život, dále se používají akaricidy, baktericidy, fytoncidy, herbicidy, insekticidy, pesticidy, rodenticidy, zoocidy. Zbytky biocidů a jejich rezidua z jejich rozkladu jsou velmi nebezpečná. Působí karcinogenně a toxicky. Bývají jednoznačně příčinou původců dětských alergií a snížené imunity. Ať to vezmeme z jakéhokoliv hlediska, konzumace masa s sebou přináší mnoho nepříznivých dopadů.

1.7 Konzumace živočišných produktů a vliv na zdraví

1.7.1 Otázka nedostatku bílkovin

„Všechny bílkoviny ať živočišného nebo rostlinného původu jsou složeny z aminokyselin. Lidský organismus potřebuje 22 různých aminokyselin a osm z nich si nedovede vytvořit sám, musí je tedy přijímat prostřednictvím stravy. Všechny osm aminokyselin je obsaženo v různých rostlinách, proto není nutné, aby člověk jedl maso má - li se zásobit všemi životně důležitými bílkovinami.“ (Risi, 2007¹³, str. 17)

13

ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

Aby náš lidský organismus dokázal odbourat bílkoviny obsažené v mase, musí vynaložit značnou energii a i přesto se mu nepodaří odbourat všechny. Jak již bylo zmíněno stavebními prvky bílkovin jsou aminokyseliny, v organismu vzájemně propojené vazbou vlastní danému živočišnému druhu. Aby mohl aminokyseliny organismus využít, musí vazbu (charakteristickou pro organismus zvířecí) nejprve štěpit, to však není bezesbytku proveditelné. Proto potřebné látky tělo snadněji získá ze zeleniny a ovoce. Neustále setrváváme v domněnce, že lidské bílkoviny vznikají na základě živočišných, není tomu tak. Když sníme vepřové, dostaneme do těla prasečí protein, když kuře, tak kuřecí protein, nikoliv lidský. Ani hovězí dobytek, který jíme, a živí se rostlinami, netrpí nedostatkem bílkovin.

„Potřebná denní dávka bílkoviny se pohybuje mezi 25 - 30 gramy.“ (Risi, 2007¹⁴, str. 17) Obyčejně přijímáme kolem 100 gramů. Při příjmu nadbytečné živočišné bílkoviny dochází k jejímu ukládání do krevních cév a do mezibuněčné vazivové tkáně, a brání tak zásobování tělesných orgánů, svalů, kostí, kloubů a kůže. Při rozkladu nadbytečných živočišných bílkovin se v našem těle tvoří látky jako kadaverin a putrescin. Nevyužité bílkoviny pak slouží jako výživa četným hnilobným bakteriím, což zhoršuje zdravotní stav. „Luštěniny, ořechy, obiloviny, čerstvé ovoce, listová a kořenová zelenina nám dokáží dodat důležité látky a minerály do těla, není třeba přijímat živočišnou bílkovinu.“ (Risi, 2007¹⁵, str. 18)

I když nejsou rostlinné bílkoviny stráveny beze zbytku, může je lidské tělo mnohem snadněji vyloučit.

„Skutečnost dokládá, že člověk skutečně příliš mnoho bílkovin nepotřebuje. Výživu s nejvyšší koncentrací bílkovin potřebuje zajisté kojeneček. Mateřské mléko, jímž se kojeneček živí, obsahuje 2,8% bílkovin. Strava dospělého člověka zcela určitě vyšší procentní obsah bílkovin mít nemusí. Zelenina a ovoce mají 1,5% - 2% bílkovin, mléko 4%, obiloviny 5-10% a maso dokonce 15-25%.“ (Risi, 2007¹⁶, str. 18)

¹⁴ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

¹⁵ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

¹⁶ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

1.7.2 Otázka nedostatku železa

Maso obsahuje mnoho dobře využitelného železa, ale železo se nachází i v mnoha potravinách rostlinného původu. Sama jatečná zvířata čerpají své železo z rostlin.

„Lidský organismus si sám umí zvolit množství železa, které chce přijímat z potravy. Jíme - li však maso, pak obcházíme tuto přirozenou regulaci. V maso se totiž vyskytuje přesně stejná forma železa jako v lidské krvi, proto jeho velká část proniká do krve přímo. A právě to je jednou z příčin zvýšené náchylnosti konzumentů masa k infekcím. Naopak platí, že když tělo nepřijímá železo prostřednictvím masa, musí aktivovat svou vlastní schopnost látkové přeměny a získává z rostlinné potravy více železa než z masa, zvýšil se resorpční poměr.“ (Risi, 2007¹⁷, str. 19)

Příjem železa je příznivě ovlivněn také současnou konzumací potravin bohatých na vitamin C. Železo je obsaženo v mnoha druzích ovoce, ve všech zelených listových zeleninách, kukuřici, fazolích, pšenici.

1.7.3 Maso

Pokud dojde k porážce zvířete, začne v maso ihned rozkladný proces, který je doprovázený tvorbou toxinů neboli mrtvolných jedů. Zpracovatelé masa tento proces potlačují, jak jen je to nejvíce možné- vysokými teplotami, uzením, mražením, přidáváním soli a jiných chemikálií. Rychlost množení toxinů v maso je velmi rychlá. Maso ryby může například obsahovat až 80 miliónů hnilobných bakterií v jediném gramu a než se maso dostane do prodeje, uplynou další dny. Poté kousek masa představuje obrovskou zátěž na lidský zažívací systém.

„ Pro strávení masa potřebuje organismus mnoho vitaminů a mikroelementů. Maso konzumované s mizivým množstvím zeleniny nebude zcela strávené a bude neustále zahnívat v trávicí soustavě. Proces hniloby způsobuje změnu pH tlustého střeva na hodně zásadité, což následně vede k překyselení krve. Nadměrná konzumace masa (zvláště v útlém věku) snižuje imunitní systém. Mikroelementy a vitaminy jsou čerpány z krve rostoucího dítěte. Když jich ubude více, rozvíjí se anemie a krevní onemocnění,

17

ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

všechny druhy přecitlivělosti, ekzémy, nachlazení, anginy, katary.“ (Tombak, 2012¹⁸, str. 20)

Zvíře, které je před porážkou, je naplněno strachem. To způsobuje aktivaci nadledvinek, které vypouštějí do těla adrenalin. Když pozřeme maso, přijmeme i tyto látky do svého těla, což je nežádoucí.

Další toxickou odpadovou látkou je kyselina močová. „Téměř všechny chronické nemoci mají původ v kyselině močové, která postupně požírá organismus. Bere se z přemíry konzumované potravy bílkovinného původu - maso, mléko, uzeniny, salámy atd. Způsobuje nemoci kloubů, kostí, bolesti v páteři, chronický revmatismus, artritidu, dnu, osteoporózu. Také zvýšený krevní tlak, neurastenie, nespavost, migrény způsobuje působení toxických solí kyseliny mléčné.“ (Tombak, 2013¹⁹, str. 79-80)

Maso můžeme ojediněle konzumovat bez následku, není však pokrmem výhradně nutným pro tělesnou sílu ani přes výživovou hodnotu. Místo toho je pro nás přínosné konzumovat obiloviny a luštěniny.

„Maso obsahuje také vysoký obsah cholesterolu (LDL- low density lipoprotein, často nazývaný jako „zlý cholesterol“). Cholesterol se vyskytuje výhradně u lidí a u zvířat. Je důležitý pro mnohé tělesné funkce a je vylučován játry. Tělo ho vylučuje asi 2000 mg denně. Lidský organismus neustále vylučuje potřebné množství cholesterolu bez ohledu na to, zda je cholesterol přijímán potravou nebo ne. Lidské tělo však prospěšně využívá jen ten, který si samo vytvoří.“ (Diamond, 1994²⁰, str. 13)

„Za posledních deset let, mezi roky 1975 a 1985 v Německu, v zemi kde je konzumace masa vysoká, stoupl o 227% komplikací v těhotenství, při porodu a šestinedělí, počet srdečních a oběhových onemocnění se zvýšil o 41%, nádorových onemocnění o 80% a celkový počet hospitalizovaných o 114% (podle údajů Spolkového svazu zdravotních pojišťoven).“ (Hartinger, 2004²¹, str. 12) Méně radostné je, že enormní nasazení pesticidů způsobuje automaticky kumulaci toxických látek v potravním řetězci a tím se dostávají i do lidského těla. „U 97 % žen (matek) konzumujících maso se v mateřském mléce projeví výrazné zvýšení DDT = di- chlor -

18
MICHAIL TOMBAK. *Je možné žít 150 let?*, 2012. ISBN 978-80-87431-08-5

19
MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

20
HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

21
MUDr. WERNER HARTINGER. *Vegetariánství z lékařského hlediska*, 2004. ISBN 80-903085-46

difenyl- trichlorethan. Je důležité zdůraznit, že používání této látky je přitom již několik let zakázáno. U žen stravujících se vegetariánsky je zvýšená hodnota DDT pouhých 8%, u matek veganek jen v 1,1% případů. Již mateřské mléko je tedy infikováno pesticidy.“²²
(Hartinger, 2004 , str. 11)

Analýzy mortality upozorňují, že nelze přehlédnout vztah mezi ischemickými srdečními chorobami a konzumací masa. To samé platí i u rakoviny.“ Riziko rakoviny prsu se prokázalo 4krát větší než u vegetariánek.“²³
(Hartinger, 2004 , str. 15)

Živočišné produkty nejsou samozřejmě jediným důvodem vedoucím ke vzniku onemocnění, ale podílí se na mnohých. K onemocnění přispívá i dědičné zatížení, vlivy okolního světa, pracovní zátěž, imunitní systém a psychosomatické příčiny. Přesto vše-, provedené výzkumy potvrzují a dokládají prospěch vegetariánské stravy.

1.8 Mléko a mléčné produkty

Jsme jedinými savci, kteří požívají mléko i v dospělosti. Navíc požíváme mléko jiného druhu (kravské). „Rozdíl mezi mlékem kravským a mateřským spočívá ve vysokém obsahu bílkoviny – kaseínu v kravském mléce. Kaseín je substance nevyhnutelná pro tele, aby mu narostly rohy a kopyta.“²⁴
(Tombak, 2013 ,str. 162) Je určeno k výstavbě velikého těla zvířete a to člověk nesplňuje. Telátko, které váží při porodu 41 kg, musí nabrat během dvou let hmotnosti 90 kg. Lidské mládě váží při porodu 3 - 4 kg a teprve během 18 let dosáhne hmotnosti 45 - 90 kg.

Kalcium, tak jak ho měla na mysli matka příroda, je pro telátka, nikoliv pro nás.. Dokonce ani telátka, která jsou již odstavena, nepijí žádné mléko ani jiný druh mléka. Mléko každého druhu prospívá pouze druhu, kterému bylo určeno.

Mléko obsahuje kaseín - což je bílkovinná složka. Je velmi tučná a hrubá a používá se k výrobě nejpevnějších lepidel na dřevo. Kravské mléko obsahuje o 300% více kaseínu než je v mateřském mléce. Produkty vznikající při bakteriálním rozkladu kaseinu přispívají ke vzniku hustého hleny, který se usazuje v těle a ucpává slizniční membrány. „ H. Shulton, výborný vědec, odborník na výživu a znalec diet, napsal: Kravské mléko je zdrojem slizu v organismu člověka od narození nemluvněte až do

²² MUDr. WERNER HARTINGER. *Vegetariánství z lékařského hlediska*, 2004. ISBN 80-903085-46

²³ MUDr. WERNER HARTINGER. *Vegetariánství z lékařského hlediska*, 2004. ISBN 80-903085-46

²⁴ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

doby stáří... Lékař Walker dodal...a je příčinou takových onemocnění jako je chřipka, nachlazení, astma nebo bronchitida.“ (Tombak, 2013²⁵, str. 163) „V našem organismu nestrávený kasein doslova slepuje cévy i kamínky v ledvinách, způsobuje deformaci prstů a jiné. Nestrávené zbytky mléka se usazují v našich tkáních a šlachách.“ (Tombak, 2013²⁶, str. 163)

Kasein je rozkládán pomocí enzymu renin. Tento enzym přestává v lidském zažívacím ústrojí existovat zhruba po třech až čtyřech letech věku. Laktóza se rozkládá pomocí enzymu laktázy. „Laktázová intolerance se užívá tak, jakoby označovala jisté výjimečné případy vyskytující se zřídka. Ve skutečnosti je 98 % populace intolerantní vůči laktóze.“ (Diamond, 1994²⁷, str. 25)

Ani pasterizace mléko nevylepší, enzymy které představují životní princip každé živé buňky, se ničí při teplotě 40⁰ C. Mléko se pasterizuje při 60⁰ C. „Pasterizace mléka není zárukou, že v něm nebudou bakterie. V pasterizovaném mléce mohou být chlupy, prach, popel, výkaly nebo drobný hmyz. Nic z toho pasterizace neodstraní.“ (Diamond, 1994²⁸, str. 36) Především bychom měli pochopit, že mrtvá strava sama o sobě nepodporuje život.

„Mléko obsahuje živočišné tuky a jak je známo, živočišné tuky způsobují zvýšení hladiny špatného cholesterolu LDL a vyplavují vápník z organismu.“ (Tombak, 2013²⁹, str. 162)

„Nikdo však nepochybuje fakt, že mléko obsahuje hodně vápníku, který je nezbytný pro růst kostí. Avšak v ořechách, zelí, mrkvi, řepě a semenech máku je ho více.“ (Tombak, 2013³⁰, str. 162)

Zvýšená konzumace živočišných produktů se nedoporučuje také z důvodu pro nízký podíl vlákniny, vysoký obsah tuku a cholesterolu. S požíváním živočišných

²⁵ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

²⁶ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

²⁷ HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

²⁸ HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

²⁹ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

³⁰ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

výrobků je spojena vysoká hladina cholesterolu v krvi, artritida i osteoporóza, spolupůsobí při vzniku rakoviny tlustého střeva, prsu, jater, ledvin, prostaty, varlat, dělohy a vaječníků. „Veškeré výsledky výzkumů, počínaje kardiologickými asociacemi populaci nabádají k radikálnímu snížení cholesterolu a ke zvýšení spotřeby vlákniny.“³¹
(Diamond, 1994³¹, str. 12)

1.8.1 Otázka nedostatku vápníku

Jen těžko se dá uvěřit, že mléčné výrobky v množství v jakém je konzumujeme, mohou být hlavní příčinou osteoporózy. Pro mnoho lidí představuje osteoporóza velmi vážný zdravotní problém. „V USA trpí tímto onemocněním 15 - 20 miliónů lidí a každoročně umírá 15 000 lidí následkem zlomeniny pánve. Bylo by velmi dobré, kdyby šlo osteoporóze zabránit pouhým přidáním vápníku do stravy, avšak studie ukazují, že pokud dlouho přetrvávají faktory způsobující proces odvápnění kostí nejsou žádným přínosem ani vysoké dávky vápníku.“³² (Diamond, 1994³², str. 38) Kalciové tablety, které se dávají pro zlepšení, nepomáhají a dokonce mají i škodit: „Tyto přípravky jsou většinou vařená kostní hmota nebo dolomit a obsahují škodlivé látky jako olovo, arzen, rtuť a jiné toxické látky.“³³ (Diamond, 1994³³, str. 39)

K onemocnění přispívá také kouření (tabák). Důležitou funkcí vápníku je udržování kyselé a zásadité rovnováhy v těle. Kouření vede k extrémní tvorbě kyselin. Pro tělo je životně důležité, aby se kyselina zneutralizovala, proto si pomáhá odebíráním vápníku z kostí a zubů. Další příčinou je alkohol (narušuje proces absorpce vápníku), kofein (který způsobuje dvojnásobné vylučování vápníku z těla), sladké limonády, do kterých se přidává kyselina fosforová a kyselina sírová. Strava s vysokým obsahem fosforu způsobuje velké zvýšení jeho obsahu v krvi. Tělo se snaží o rovnováhu a odebírá vápník z kostí a uvolňuje ho do krve. Nepřevyší - li množství vápníku v krvi množství fosforu, vzniká kyselost krve, která může člověka ohrozit na životě. Další potravinou, která má vysoký obsah fosforu, je maso.

³¹ HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

³² HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

³³ HARVEY DIAMOND. ET AL. *Fit pro život 2*, 1994. ISBN 80-85213-51-6

Studie ukazují, že čím více proteinů jíme, tím více ztrácíme vápníku. U Eskymáků, kteří jedí nejvíce masa až 400g denně, se objevuje osteoporóza již ve věku 20 let.

Je vhodné, když si připomeneme, že žádné zvíře žijící volně v přírodě nepožívá mléčných výrobků. Osteoporóza se vyskytuje jen u člověka, s výjimkou ji nacházíme i u zvířat, která jsou v péči člověka.

Důležitým faktorem pro využití vápníku je látka zvaná kalcitriol (hormon vytvářený v důsledku vstřebávání vitamínu D). Tato látka cirkuluje v těle a kontroluje a chrání vápník. Příjem nízkých dávek vápníku zvyšuje množství cirkulujícího kalcitriolu a umožňuje lepší vstřebávání vápníku. Příjem velkých dávek naopak snižuje tvorbu kalcitriolu.

Nejdůležitějším využitelným zdrojem vápníku jsou syrové ořechy, semena, obilí, fazole, čerstvé i sušené ovoce a zelenina.

1.9 Výhody vegetariánství

George Bernard Show, když se mu blížilo na 85. rok života prohlásil: „ Průměrná délka života lidí, kteří jedí maso, je 63. Mě bude 85 a stále pracuji tak těžce jako kdysi. Žil jsem dlouho a pokouším se umřít, ale jednoduše se mi to nedaří. Jediný hovězí steak by mě však dorazil, ale nemohu se přimět k tomu, abych ho spolknul. Mám strach, že budu žít navěky. Tohle je jediná nevýhoda vegetariánství. “ (Melinová, 2008³⁴, str. 12)

Vyloučení masa z jídelníčku nás může obohatit o nečekané zdravotní výhody. Mezi ně patří redukce hmotnosti. V průměru ztrácíme při přechodu na vegetariánskou stravu 10% hmotnosti a příznivě se mění body mass index, poměr hmotnosti k výšce. Další výhodou je lepší trávení, což zaručuje dostatečný přísun vlákniny. Vlákna má podíl na tom, aby ve střevech nezůstávaly dlouhodobě hnilobné bakterie, a dále redukuje cholesterol. Vegetariánská strava též udržuje zdravé srdce a cévy, snižuje případy mozkových příhod a infarktu. Snižuje výskyt rakoviny, hlavně kolorektálního karcinomu. Tělo je celkově méně toxicky zatíženo. Jelikož je strava bohatá na vysoký příjem antioxidantů, zpomaluje se proces stárnutí. Podle výzkumu výhody vegetariánství než nevýhody stále převažují. Spousta lidí tvrdí, že po vyloučení nebo po

³⁴

VASANTO MELINOVÁ. ET AL. *Průvodce vegetariána*, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

razantním omezení živočišných výrobků se zbavili nemoci nebo se jim zdravotní stav výrazně zlepšil.

„V prestižních lékařských časopisech píše Dr. Dean Ornish a dokládá důkazy, že lze zvrátit například onemocnění arterií díky kombinaci vegetariánské stravy a změny životního stylu.“ (Melinová, 2008³⁵, str. 13)

Výhody vegetariánství dle Förderverein fair Beraten.net: „Zahlreiche Studien belegen, dass Vegetarier seltener an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus leiden. Auch von Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen sind sie in geringerem Ausmaß betroffen. Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, ist ebenfalls geringer. Wissenschaftler führen das nicht allein auf den Fleischverzicht zurück, sondern machen dafür auch die höhere Zufuhr an sekundären Pflanzenstoffen verantwortlich, von denen zahlreiche Substanzen Krebs vorbeugend wirken. Vegetarier können auch mit einer höheren Lebenserwartung rechnen.“³⁶

Každý máme individuální tělo, a proto bychom měli především naslouchat sobě, Problémem se však stává, pokud dopady našeho vybraného stylu žití nezacházejí do extrému a neohrožují druhé a nás samotné. Přesto všichni zajisté v sobě máme, kde si uvnitř, když pomíneme veškeré vzorce, které nám byly odmala vštěpovány v oblasti stravy a jiných hodnot přirozenou touhu být zdraví a instinktivně inklinovat k přírodním, čistým potravinám. Bohužel dnešní doba, která je plná rychlého tempa, ještě moc neumožňuje v plném rozsahu bližší nahlédnutí do našich nití a vůbec uvědomění si našich těl a naslouchání jim. To, co vkládáme do úst, vytváří základ našeho života a my tím vyjadřujeme lásku a úctu k našemu tělu. Ať si to chceme připustit nebo ne. Odpojením od přírody zcela ztrácíme zdraví a radost ze života.

Jistě jsme již všichni zaslechli, jak koluje společností, že vegetariáni jsou podvyživení, mají oslabenou imunitu, trpí nedostatkem vitamínů a jsou bez energie. Zamysleme se, toto však může platit i pro jedince stravující se nevegetariánsky.

35

VASANTO MELINOVÁ. ET AL. *Průvodce vegetariána*, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

36

ZDROJ: <http://www.fairberaten.net/vegetarismus/gesund-leben-ohne-fleisch-vegetarismus-gruendevorteile/> (2. 1. 2015)

Překlad: Četné studie prokázaly, že vegetariáni trpí méně civilizačními chorobami, jako je obezita, hypertenze, dyslipidemie a diabetes mellitus. Také aterosklerózy a kardiovaskulární choroby se vyskytují v menší míře. Riziko vzniku rakoviny je také nižší. Vědci tyto výhody připisují vyššímu příjmu fytochemikálií, které působí preventivně proti rakovině. Vegetariáni mohou také očekávat vyšší průměrnou délku života.

Vegetariánská strava správně nutričně vyvážená toto vylučuje a slouží ve prospěch zdraví člověka i lékařské výzkumy potvrzují. „Poznatky z vědeckých studií univerzity v Gie Senu, Centra pro výzkum rakoviny v Heidelbergu a Spolkového zdravotního úřadu v Berlíně došly k závěru, že vegetariáni mají naprosto normální hmotnost, výborné laboratorní rozborů i optimální výši krevního tlaku. Dožívají se podstatně vyššího věku a výskyt nádorového onemocnění je snížený. Přejít na vegetariánskou stravu také prodlouží pacientovi jeho život. Všechny tři studie došly k souhrnnému zjištění, že se u vegetariánů neprojevují žádné nedostatky a že jejich zdravotní stav je pozoruhodně dobrý.“ (Hartinger, 2004³⁷, str. 13)

1.10 Přejít na vegetariánskou stravu

Musíme si uvědomit, že vyloučením masa z jídelníčku to nekončí. Strava musí být řádně promyšlena, aby nechyběly všechny výživové hodnoty. Nelze například zaměnit maso za sladké. To by mohlo ještě přihoršit zdravotnímu stavu. *Jen správně provádění vegetarismus dává skutečné upevnění zdraví.* Pokud si někdo neví rady, jak uspořádat vhodný jídelníček, je možno navštívit nutričního terapeuta. Též je doporučeno chodit pravidelně na lékařské kontroly.

V roce 2003 vydala ADA - American Dietetic Association dokument, ve kterém se praví: „ADA zastává názor, že dobře plánovaná vegetariánská výživa je zdravá, dostatečně výživná a nabízí výhody při předcházení a léčbě jistých nemocí.“

(Kaplan, 2004³⁸, str. 127)

1.11 Látky a živiny, na které je třeba při zdravém vegetariánství dbát!

Je důležité opět zdůraznit, že vegetariánství není žádná legrace. Vegetarián (- ale i nevegetarián) musí o svůj jídelníček dbát tak, aby vyhovoval všem výživovým hodnotám. Pokud dojde k deficitu některých výživových složek, je pravděpodobné, že tělo začne signalizovat varovné příznaky (jak u vegetariána, - tak u nevegetariána) nebo se může rozvinout onemocnění.

37

MUDr. WERNER HARTINGER. *Vegetariánství z lékařského hlediska*, 2004. ISBN 80-903085-46

38

Dr. HELMUT F. KAPLAN. *Proč nejím maso*, 2004. ISBN 80-8079-005-1

Hlavní složky potravy, na které by měl vegetarián dbát, pokud se vydá na cestu láskyplného stravování jsou:

Bílkoviny - Zajišťují v našem těle životně důležité funkce (transportní, stavební, řídící, regulační, katalytické, obranné funkce). Podílejí se na všech pochodech lidského organismu.

Nedostatku plnohodnotných bílkovin se nemusejí obávat laktoovovegetariáni, protože konzumací mléčných výrobků a vajec lze přísun dobře zajistit. Nedostatek hrozí u veganů, pokud nejsou správně kombinovány obiloviny s luštěninami.

Jód - Laktoovovegetariáni si zajistí přísun jódu mléčnými výrobky. Pro vegany je vhodné konzumovat pravidelně mořské řasy (možno i ve formě tablet).

Nedostatek jódu může vést k poruše činnosti štítné žlázy, problémy s pokožkou, nárůst váhy, pocit chladu v končetinách, zvýšená hladina cholesterolu a homocysteinu, zpomalené reflexy.

Omegy 3 mastné kyseliny - Tvoří podstatnou část buněčné membrány, jsou nepostradatelné při transportu kyslíku z červených krvinek k buňkám. Projevy nedostatku: snížená obranyschopnost, únava, kvasinky, zácpa, kandidové infekce, nervové poruchy, zhoršení paměti.

Zdroj omega 3 mastných kyselin: olivový olej, lněná semínka, řepkový olej, špenát, brokolice.

Železo - Je nezbytné pro dýchání, jeho schopností je vázat kyslík a oxid uhličitý a transportovat je. Projevy nedostatku – anémie (chudokrevnost), únava, oslabený imunitní systém, snížená schopnost koncentrace.

Zdroj železa: hříby, pohanka, proso, droždí, brokolice, celer, cibule, cizrna, špenát, hlávkový salát.

Selen - V těle funguje jako antioxidant. Projevy nedostatku – svalová slabost, podrážděnost, únava, jeho nedostatek v těhotenství může způsobit vrozené poruchy dítěte.

Zdroj selenu: nalezneme ho v houbách, vložkách, ořechách, sezamová semínka, cuketa, brokolice, fazole.

Vitamín B12 (kobalamin) - Pomáhá zdravému dozrání červených krvinek. Je důležitým vitamínem pro funkci mozku, míchy a nervů. Pomáhá vytvářet ochranné myelinové pouzdro, které obaluje nervová vlákna. Jedním z hlavních úkolů vitamínu B12 je odklízet škodlivý homocystein z těla. Homocystein je molekula vznikající v těle při zpracování bílkovin. Nižší příjem vitamínu B12, může nežádoucím způsobem zvyšovat hladinu homocysteinu. Nedostatek B12 se projeví ve formě vážných neurologických symptomů. Brnění v končetinách, nedostatek energie, špatné vidění,

ztráty rovnováhy a kontroly končetin, špatná paměť, bolestivý jazyk, mohou být i psychické změny jako halucinace a paranoia. Všechny symptomy jsou- li zachyceny včas, jsou zvrátané, ale mohou zůstat trvalé následky, hlavně u dětí! Pravidelný zdroj B12 je obzvlášť důležitý a nutný pro kojící matky a těhotné!!!

Jeho potřeba však nemá nic společného s tím, že je nutné konzumovat maso. „Člověk ani zvířata si vitamin B12 sami nevytváří, produkuje ho bakterie. Vitamin B12 nám může dodávat vše, co je kontaminováno bakteriemi, které ho produkuje a to jak rostliny, tak živočichové.“ (Melinová, 2008³⁹, str. 207) V dřívějších dobách se přijímal ze špíny, která ulpěla na rostlinách, z vody a bakteriální kontaminace.

V maso se vitamín B12 nachází, protože ho vytvořily bakterie, kterými bylo maso kontaminováno.

Zdroj vitamínu B12: mléko, sýry, žloutek, sója, vitamínové doplňky - tablety vitamínu B12 - musí obsahovat aktivní B12! Denně dbát na jeho příjem.

Vápník -, Tělo reguluje hladinu vápníku v krvi a ostatních tělních kapalinách, udržuje jeho stálou hladinu, i když nepřijímáme dostatek vápníku ze stravy. Jakmile hladina vápníku v krvi poklesne, tělo okamžitě udělá výběr z kostní vápníkové „banky“.

Opakované výběry vedou ke křehkým kostem.“ (Melinová, 2008⁴⁰, str. 113)

Funkce vápníku v krvi je však životně důležitá. Při nedostatku vápníku ze stravy ho tělo, jak již bylo řečeno, čerpá z kostí. „ Vápník je součástí všech buněčných membrán, umožňuje látkám vstupovat do buněk a vystupovat z nich. Dále se zapojuje do stahování a uvolňování svalů, srážení krve, přenosu nervových impulsů a do aktivity enzymů“ (Melinová, 2008⁴¹, str. 108)

Pro zlepšení ukládání vápníku do kostí se doporučuje fyzická aktivita.

Zdroj vápníku: sýry, tvaroh, fazole, špenát, petržel.

Vitamín B2 - Podporuje správnou funkci očí, srdce. Slouží pro dobrý stav kůže. Projevy nedostatku: bolest a pálení rtů, trhlínky v koutcích, záněty dásní, sklon k šedému zákalu, může se objevit snížení intelektu a změny v psychice.

Zdroj vitamínu B2: kvasnice, celozrnné obiloviny, sója, vejce, listová zelenina.

Vitamín B6 - Pomáhá společně s vitamínem B12 a foláty vylučovat toxický homocystein. Podílí se při tvorbě krevní bílkoviny, hemu.

39 VASANTO MELINOVÁ. ET AL. *Průvodce vegetariána*, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

40 VASANTO MELINOVÁ. ET AL. *Průvodce vegetariána*, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

41 VASANTO MELINOVÁ. ET AL. *Průvodce vegetariána*, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

Projevy nedostatku: anémie, zvýšená hladina homocysteinu, která přispívá k srdečnímu onemocnění, deprese.

Zdroj vitamínu B6: kvasnice, zrní, vejce, brambory, zelí, mrkev, luštěniny, celozrnná mouka.

Vitamín D - Jeho příjem je nutný pro správné utváření kostry, při jeho nedostatku se kost málo mineralizuje. Vitamin D je důležitý pro správnou regulaci vápníku v krvi. Projevy nedostatku: křivice, křehkost, lámavost, deformace kostí, svalová slabost, apatie.

Zdroj vitamínu D: máslo, žloutek, (sluneční paprsky). Takzvaný vitamín D2 lze vytvořit - například pokud vystavíme houby či droždí ultrafialovým paprskům.

Zinek - Pomáhá vstřebávat vitamín a a B2, podporuje imunitní systém, pomáhá zabudovávat železo v červených krvinkách.

Projevy nedostatku - poruchy růstu, špatné vidění, vypadávání vlasů, bílé skvrny na nehtech, špatně se hojící rány, deprese.

Zdroj zinku: pohanka, pšenice, žito, tvaroh, tofu, tempeh, arašídové máslo (zdrojem i železa).

⁴² Vegetariánská pyramida

Obiloviny: 6 až 11 porcí denně

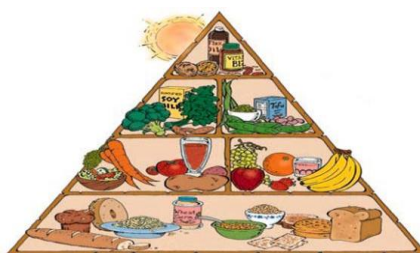
Ovoce: 2 a více porcí denně

Zelenina: 3 a více porcí denně

Luštěniny a produkty z luštěnin (tofu a apod.): 2 - 3 porce denně

Mléko a alternativy: 6 až 8 porcí denně

Vrchol: vitamín B12, vitamín D, Omega -3 (lněný olej). Také selen a jód!!!



Denní fyzická aktivita: 30 minut

42

ZDROJ: <http://www.jitrnizeme.cz/view.php?navezclanku=vegetarianska-vyziva-v-kostce&cislocclanku=2006011301> (5. 1. 2015)

1.12 Periodické tabulky výživy

43

1.12.1 Železo v potravinách

Potravina	Obsah Fe [mg.kg ⁻¹]	Potravina	Obsah Fe [mg.kg ⁻¹]
arašídý	23- 46	med	5
banány	7	meruňky	7
brambory zimní	8	mléko polotučné	0,5
brokolice	13	mouka pšeničná	22
brambory rané	8	mrkev	10 - 20
celer	6	olivy	33
cibule	5	ořechy kešu	50 - 67
cizrna	60	ořechy lískové	35 - 45
česnek	13	ořechy piniové	30
čočka	70 - 110	ořechy vlašské	25
čokoláda hořká	24	ovesné vločky	38
droždí lisované	38	pažitka	86
droždí sušené	175	pistácie	68
fazole	50 -100	pórek	75
fíky	26	rozinky	26
hlávkový salát	11 - 15	pohanka	38
hrách	45	rajčata	5
hříby sušené	690	rybíz červený	10
chléb celozrnný	17	ryby mořské	10
jablka	5	slunečnicové semínko	67
játra hovězí	84	sýry	3,5 – 6,5
játra telecí	100	švestky	20
játra vepřová	163	špenát	33
kakao	80	ústřice	60
maso hovězí kýta	49	vaječný bílek	2
maso kuřecí	18 - 32	vaječný žloutek	70
maso krůtí	12	vejce slepičí	21
maso husí	24	rýže	8
mák	80 - 115	sója	90 - 150

43

ZDROJ: <http://www.prvky.com/zelezo-potraviny.html> (9. 1. 2015)

1.1 Vápník v potravinách ⁴⁴

Potravina	Obsah Ca [mg.kg ⁻¹]	Potravina	Obsah Ca [mg.kg ⁻¹]
banány	50 - 120	droždí sušené	500
brambory	30 - 130	fazole	300 - 1800
brokolice	770 - 1050	hlávkový salát	400 - 800
cibule	200 - 440	hrách	440 - 780
čaj černý	4300	chléb celozrnný	140 - 650
čočka	400 - 780	jablka	30 - 80
jahody	180 - 260	játra vepřová	60 - 70
jogurt	1400	kapusta hlávková	1500
kapusta růžičková	310	káva pražená	1300
mandle	2460	maso vepřové	50 - 90
mák	13600	mléko plnotučné	1100 - 1300
mléko sušené	10000	mořské řasy	8000 - 14000
ořechy lískové	1800	ořechy vlašské	600 - 960
pažitka	1700	pomeranče	400 - 730
pšenice	230 - 500	ryby	60 - 5200
sója	1300 - 1800	špenát	700 - 1250
tvaroh měkký	900 - 1100	tvaroh tvrdý	960 - 1230
vaječný žloutek	1300 - 1400	zelí	300 - 750
žampiony	80	rýže	50 - 110

1.2 Selen v potravinách ⁴⁵

Potravina	Obsah Se [μg.kg ⁻¹]	Potravina	Obsah Se [μg.kg ⁻¹]
bílé pečivo	21	čočka	27 - 80
brokolice	23	hrách suchý	30 - 50
česnek čerstvý	51 - 58	hroznové víno	36
česnek sušený	470	hrušky	77
chléb žitný	15 - 18	lesní houby	40 - 100
maso kuřecí	129	maso vepřové	50 - 150

Pokud je vegetariánská výživa vyvážená je pro kojence a pro děti zcela dostačující ba dokonce zdravější než strava zahrnující mléko a maso, za předpokladu, že dbáme na dostatečné zásobení organismu B12!!! „V uznávaném americkém odborném časopise

⁴⁴

ZDROJ: <http://www.prvky.com/vapnik-potraviny.html> (9. 1. 2015)

⁴⁵

ZDROJ: <http://www.prvky.com/selen-potraviny.html> (9. 1. 2015)

dětských lékařů Pediatrics in Review byl v roce 2004 uveřejněn článek ohledně vegetariánské stravy u kojenců, dětí a mladistvých. Výsledek výzkumu, na kterém pracovalo mnoho odborníků, ukazuje, že nemluvnatům vegetariánská výživa vyhovuje, že neohrožuje jejich růst a nebrzdí zásobování organismu potřebnými živinami a navíc přináší nemalé zdravotní výhody.“ (Risi, 2007⁴⁶, str. 23)

1.13 Vegetariánská strava v léčba diabetu

Nemocných diabetem stále přibývá. Dle lékařů je příčinou neustálého nárůstu zejména životní styl. Především špatný jídelníček a málo pohybu. „Vědecké studie ukazují, že kromě sladkého diabetikům škodí maso a masné produkty.“⁴⁷ Tuto teorii potvrdila i studie pražského IKEM - Institut Klinické a Experimentální Medicíny MUDr. Hana Kahleová

„Diabetes 2. typu souvisí se špatnou skladbou jídelníčku, zejména vysoký přísun masa a masných výrobků je rizikovým faktorem rozvoje vzniku onemocnění. Podobný efekt je možné sledovat i u tučných sýrů, smetany, smetanových jogurtů a podobně, dle lékařky.“⁴⁸

Lékaři z IKEMU byli inspirováni světovými studii a rozhodli se k vytvoření vlastní vědecké práce, jejímž výzkumem bylo ověření vlivu vegetariánské stravy na probíhající onemocnění u pacientů s diabetem 2. typu.

Do výzkumu bylo zařazeno 74 pacientů s diabetem 2. typu, kteří se léčili perorálními antidiabetiky. Pacienti byli dále rozděleni na dvě stejné skupiny. Jedna skupina po dobu 6 měsíců dodržovala vegetariánskou stravu. Základ této stravy byly celozrnné obiloviny, luštěniny, vařená a syrová zelenina, ovoce, ořechy, semínka. Potraviny živočišného původu byly zastoupeny na jeden jogurt denně. Druhá skupina dodržovala běžnou diabetickou stravu. Jejich jídelníček obsahoval také maso a masné výrobky. Po třech

⁴⁶ ARMIN RISI. ET AL. *Vegetariánský život*, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2

⁴⁷ ZDROJ:<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/309794-proc-pri-cukrovce-vadi-konzumace-masa.html> (10. 1. 2015)

⁴⁸ ZDROJ:<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/309794-proc-pri-cukrovce-vadi-konzumace-masa.html> (10. 1. 2015)

měsících pacientům přibyla i do režimu zvýšená fyzická aktivita, prováděná pod dozorem.

Výsledky vědecké práce přinesly překvapivé výsledky. Pacienti první skupiny měli lepší fyzickou i psychickou kondici.

„U pacientů s vegetariánskou stravou došlo ke snížení dávky léků, ke zlepšení vlastního onemocnění i celkového zdravotního stavu. Dále ke zlepšení markerů oxidačního stresu, například k vzestupu hladiny vitamínu C v krvi a ke zlepšení nálady a poklesu negativních emocí, popisuje lékařka.“⁴⁹ Největší vliv měla vegetariánská strava na redukci hmotnosti, která hraje v terapii diabetu zásadní místo. Dále studie ukázala, že pacienti v první skupině neměli pocity hladu. Je to tím, že vegetariánská strava přináší dlouhodobý pocit sytosti.

„Pozitivní účinky vegetariánské diety částečně přetrvaly i rok po ukončení studie a po návratu k běžné stravě.

Výzkum neměl jediné tyto výhody, ale většina pacientů si i po skončení nadále řadí do svého jídelníčku některá vegetariánská jídla, 15 z nich zůstalo na úplné vegetariánské stravě,... dle lékařky.“⁵⁰

1.14 Stop vegetariánské stravě?!

Řada odborníků na výživu, lékařů naopak zdůrazňují, že konzumace masa je pro lidský organismus velmi důležitá. „Maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin a obsahuje esenciální aminokyseliny, které si tělo neumí vytvořit. V tomto ohledu nedosahuje rostlinná strava stejné hodnoty. Zároveň se jedná o bohatý zdroj minerálních látek, železa a vitamínů A, D a B.“⁵¹

„Člověk je typický všežravec. Omezování stravy ve smyslu vegetariánství vede k deficitu. Nejběžnější deficity jsou v oblasti vitamínů B2, B12, D, vápníku, železa, jódu, selenu, zinku. Nedostatek plnohodnotných bílkovin vede k poruchám imunitního

49

ZDROJ: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/309794-proc-pri-cukrovce-vadi-konzumace-masa.html> (10. 1. 2015)

50

ZDROJ: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/309794-proc-pri-cukrovce-vadi-konzumace-masa.html> (10. 1. 2015)

51

ZDROJ: <http://vegetarianstvi.websajt.cz/> (10. 1. 2015)

systemu a u dětí k poruchám vývoje mozkové tkáně, poruchy kognitivních a vizuálních funkcí.⁵²

1.14.1 Homocystein

„Zvýšená hladina homocysteinu je spojována s rizikem vzniku mnoha závažných zdravotních komplikací – předčasného porodu, potratu, deprese, Alzheimerovy choroby, demence...“⁵³

Klíčový faktor hladiny homocysteinu v organismu totiž představují tři vitamíny skupiny B, které jsou nezbytné k jeho správnému metabolismu, a to kyseliny listová, vitamín B6, vitamín B12. Potraviny rostlinného původu bez problému pokryjí potřebný příjem kyseliny listové a vitamínu B6. „Rozhodně ovšem neřeší příjem vitamínu B12, který je obsažen pouze v živočišné stravě (maso, vejce).“⁵⁴ V tomto případě jsou aspoň na tom lépe lakto- a lakto- ovo vegetariáni, nežli vegani.

Veliké nebezpečí je v případě těhotných vegetariánek a veganek. „U vegetariánů a veganů je zejména během těhotenství a při výživě malého dítěte ignorování nebo nedostatečná suplementace stravy považována za velmi rizikový přístup!“⁵⁵

1.14.2 Výskyt nedostatku B12 v populaci

„U veganů 73%, u vegetariánů 24%, u všežravců 1.7%.

Z toho úplné vyčerpání B12 u veganů 21%, vegetariánů 17%, všežravců 1.3%. Taková procenta dostanete, když vyberete náhodně skupinu veganů, vegetariánů a všežravců. Kdybychom vybrali jen nesuplementující vegany, výsledek by byl mnohem horší. Tohle jsou údaje z EPIC - Oxford studie zpracované v roce 2010, ve které byli sledováni britští muži. Další studie ukazují podobné výsledky a existuje zde vzrůstající trend nedostatku B12.“⁵⁶

52

ZDROJ: <http://blisty.cz/art/24970.html> (10. 1. 2015)

53

ZDROJ: http://www.pharmanews.cz/2008_04/site/clanek3.html (17. 1. 2015)

54

ZDROJ: http://www.pharmanews.cz/2008_04/site/clanek3.html (17. 1. 2015)

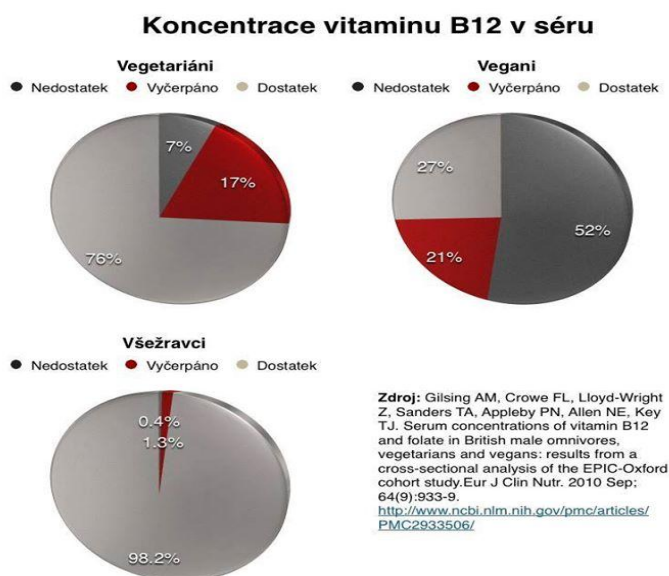
55

ZDROJ: http://www.pharmanews.cz/2008_04/site/clanek3.html (17. 1. 2015)

56

ZDROJ: <http://soucitne.cz/vitamin-b12-casto-kladene-otazky> (18. 1. 2015)

1.14.3 Vitamín B12 v séru



1.15 Cesta ke zdraví dle Michaila Tombaka

1.15.1 Návrat k přírodě

„Příroda má ráda ty, kteří žijí podle jejích zákonů. V momentě narození je člověk poléván studenou vodou, následně nadechuje vzduch. První sluneční paprsek se ho dotýká a matka Země jej podpírá. Člověk na smrtelné posteli se loučí se slunečním svitem, přestává dýchat, umírá. Proto je vždy mezi narozením a smrtí život, který zcela závisí na slunci, vzduchu, vodě a zemi. Slunce nám poskytuje životní energii, vzduch nám dává kyslík, voda vyplňuje buňky našeho těla a země nás krmí. Takové jsou přírodní zákony.“ (Tombak, 2013, str. 12)

Abychom pečovali správně o své zdraví, nemusíme chodit daleko. Vše máme po ruce, jen nevyužíváme. Pro získání celistvého zdraví je důležité žít vědomě ve shodě s přírodou, poté se náš organismus sám léčí a omlazuje. „Vraťte se k prosté přírodní

stravě, učte se správně dýchat a pohybujete se, otužujte se vodou, vzduchem, slunečním zářením.“ (Tombak, 2013⁵⁹, str. 17)

1.15.2 Co člověka ničí

Východní moudrost praví: „ Bůh stvořil stravu a čert kuchaře.“

Konzumujeme špatné tekutiny, příliš velké množství vařené stavy, hodně živočišných bílkovin, což je příčinou neustálé otravy organismu toxiny a zahnívání v trávicím traktu. „Lidé nechtějí žít podle přírodních zákonů, přestali využívat darů přírody, nahrazují je pamlsky v hezkých obalech. Zvykli si na to, že všechno musí být sladké, chutné, vařené a teplé. Touto stravou se krev postupně stává otravou pro tělo, po těle se začnou roznášet nemoci, ubývá zdraví, srdce slábne, odumírají mozkové buňky.“

(Tombak, 2013⁶⁰, str. 13)

Chceme-li, můžeme občas sníst bonbón, zákusek, plátek uzeniny, ale mějme stále na paměti, že jsou to jedy. Rafinované produkty škodí našemu zdraví, ale působí také na naši psychiku. „Američtí psychologové tvrdí, že omezení cukru, masa a kávy v jídelníčku snižuje stupeň agresivity o 50%.“ (Tombak, 2013⁶¹, str. 166)

Zdraví člověka ničí: nepochopení vlastního organismu, nesprávné dýchání, nesprávná strava, nesprávné pití, málo pohybu, nedostatek podnětů, jak se učinit šťastným, nedostatek pozitivního přístupu k životu, nedostatek vnitřní tělesné hygieny, zanedbaná páteř. A také emoce jako je závist, podlost, hněv a chamtivost.

„Je vědecky dokázáno, že 15% zdraví mohou vrátit lékaři, 15% dědíme po rodičích, nicméně 70% záleží na životním stylu.“ (Tombak, 2013⁶², str. 27)

Při péči o zdraví nesmíme zapomínat na duši. „ Měli bychom pamatovat na bioenergetickou soustavu člověka. Naše vědomí, pocity a paměť, to je neviditelná energie, o jejíchž vlastnostech moc nevíme. Chtěl bych zdůraznit, že současná

59

MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

60

MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

61

MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

62

MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

psychologie se zmiňuje pouze nepatrně o bioenergetických procesech probíhajících v organismu.“ (Tombak, 2013⁶³, str. 21)

Medicína hledá odpověď na otázky, jak efektivně a bezbolestně odstranit ten nebo jiný orgán. Využívá přitom jinou metodu a dokonalejší technické vybavení, ale zapomíná na duši. Při tomto postupu a přístupu k fungování našeho organismu, budou nemoci navždy dlouhotrvající a neléčitelné. „ Kan Fujana, antický japonský lékař, napal ve své knize Nástin medicíny: „ Člověk je jedince, ve kterém se duše a tělo spojují v jeden celek. A proto není možné vyléčit tělo bez přihlédnutí na stav duše.“ (Tombak, 2013⁶⁴, str. 21)

„Dnešní metody dovolují chirurgovi odstranit močových měchýř během 30 minut (navíc v lokální anestezii), a když nakonec měchýř odstraní, projeví se to za několik let narušením trávicího traktu. Nebo například transplantace cév (bypass). Protože se v těle nic nezmění, je za pět, šest let potřebná další operace. Takových příkladů mohou být tisíce. Podobné, dokonce perfektně provedené operace mě osobně připomínají záplatu starých rozpadajících se dřevěných kalhot. Zašiješ díru na jednom místě, objeví se druhá a nakonec se kalhoty rozpadnou úplně.“ (Tombak, 2013⁶⁵, str. 21)

O své zdraví se musí každý začít starat nejdříve sám.

Rady pro zdraví:

1. „Konzumovat ovoce a zeleninu vypěstovanou v regionu, ve kterém žijeme a pít čerstvě připravené šťávy.
2. Je důležité umět rozlišit tuk od tuku. Tuky jsou pro organismus nezbytné, zejména jsou potřebné pro lidi ve starším věku. Otázka zní: Jaké tuky? V rostlinných olejích lisovaných za studena se vyskytují kyseliny a vitamíny, které nám prodlužují život. Každý den ráno a večer pijte 1 lžičku oleje a přidejte 1 lžici do salátů. Omezte co nejvíce konzumaci masa, mléka a margarínu. Tuky obsažené v těchto výrobcích nám nedají nic kromě nemoci, navíc blokují působení správných tuků.
3. Je třeba se naučit správně dýchat a mít dostatek pohybu. Kyslík je nezbytný pro každou miliardu našich buněk. Regeneruje je a zadržuje proces stárnutí.

⁶³ MICHAL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

⁶⁴ MICHAEL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

⁶⁵ MICHAEL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

4. Mějte ze všeho radost! Všechny námi prožité emoce zůstávají nejen v hlavě- řídí většinu fyziologických reakcí našeho organismu. Když nás něco trápí, náš imunologický systém přestává vytvářet hormony T a B, které nás mimo jiné chrání před všemi infekcemi a rakovinou. Pocit radosti posiluje imunitní systém.
5. Je nutné se uvolňovat. Dnešní život je o stresu a nepříjemnostech. Musíme si najít čas na relaxaci.
6. Je třeba nutit mozek k práci. Čím více mozek pracuje, tím více je výkonný.
7. Déle spěte. Dobrý spánek rozjasňuje mysl, ale také dopřává odpočinek svalům, snižuje tlak, regeneruje vylučování hormonů, zvyšuje imunitu. Je potřeba spát 6 - 8 hodin. Ne méně.
8. Pobývejte často v chladu. Imunitní systém se musí stále trénovat. Teplota vzduchu v pokoji, ve kterém spíme, by měla být 16 - 17⁰ C. Doporučuji střídavé sprchy.
9. Více se usmívat! Mozek během smíchu vytváří serotonin - hormon štěstí.
10. Milujme se. Starodávná medicína doporučuje spojení dvou elementů: ženského a mužského. Milostný akt nejlépe obnovuje tělesnou harmonii.
11. Je třeba čistit organismus. Dodržovat hygienu.
12. Je třeba poslouchat hlas svého těla! Naše tělo reaguje na starosti, které mu děláme. Začněme se o sebe starat, ještě než onemocníme. Pak budeme stále zdraví.“
(Tombak, 2013⁶⁶, str. 174-175)

⁶⁶

MICHAIL TOMBAK. *Cesta ke zdraví*, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7

2 Praktická část

2.1 Charakteristika průzkumného vzorku

Průzkumný vzorek tvořilo 50 vegetariánů a 50 nevegetariánů. Z toho vegetariánů tvořilo 29 žen, mužů 21. U nevegetariánů bylo zastoupení 33 žen a 17 mužů. Jednalo se o mapující výzkum, výběr osob do studie byl příležitostný.

2.1.1 Metodika průzkumu

K získání informací jsme zvolili anonymní dotazník. Dotazník obsahoval 25 otázek a byl jak pro vegetariány, tak i nevegetariány stejný.

První otázky dotazníku se věnovaly otázkám identifikačním. Navazující otázky v dotazníku byly některé určeny pouze pro vegetariány, některé pouze pro nevegetariány, jedna otázka v dotazníku se věnovala bývalým vegetariánům, zbytek otázek byl všem skupinám společný.

Na vyplnění dotazníku jsme se snažili ponechat dostatek času. Abychom zabránili nezdařilé návratnosti rozdaných dotazníků, na vyplnění jsme si vždy na místě počkali, kromě výzkumného prostředí na Vyšší odborné škole zdravotnické, zde jsme na vyplnění dotazníků ponechali více dnů. S navrácenými dotazníky z různého průzkumného prostředí a společně odevzdanými dotazníky z Vyšší odborné školy zdravotnické, se mi nám 100 vyplněných dotazníků úspěšně navrátilo.

2.1.2 Průzkumné prostředí

První průzkumné prostředí tvořilo nejbližší okolí, což byla rodina a přátelé. Dále jsme dotazníky rozdali na rehabilitačním oddělení v Oblastní nemocnici, v Kladně, na Vyšší odborné zdravotnické škole, v Kladně, v Arvato Services, ve Stochově.

V těchto průzkumných prostředí se vyskytovalo minimum vegetariánů, přesněji 11 dotázaných, většinu tvořili nevegetariáni.

Pro vegetariány bylo nejzastoupenější průzkumné prostředí v Sluneční čajovně, v Kladně, ve Zdravém bistru, v Kladně, v prodejnách se zdravou výživou, v Kladně i v Praze a ve Vegetariánské restauraci, v Praze. Toto výzkumné prostředí doplnilo zbývajících 39 dotazníků pro vegetariány.

Průzkumná část probíhala od února 2015, do poloviny března 2015. Návratnost dotazníků byla 100%.

2.2 Atributy dotazníku

Číslo otázky	Atribut
1	Jste muž nebo žena?
2	Vaše vzdělání?
3	Váš věk?
4	Vaše bydliště?
5	Jste vegetarián?
6	Setkal/a jste se někdy s termínem vegetarián?
7	Znáte nebo máte v okolí některého vegetariána?
8	Četli jste někdy knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním působení masa na lidský organismus?
9	Myslíte si, že je vegetariánství nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?
10	Myslíte si, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?
11	Znáte lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu?
12	Máte doma domácí mazlíčka?
13	Proč nejste vegetarián?
14	Proč jste vegetarián? Důvod.
15	Obstaráváte si maso sami (domácí zdroj) nebo ho už nakupujete naporcované-připravené?
16	Setkal/a jsi se (u sebe) s nedostatkem železa z důvodu výživy?
17	Byl někdy v minulosti vegetarián a nyní jím nejste? Důvod.
18	Zabýváte se zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem?
19	Cvičíte pravidelně?
20	Pijete alkohol?
21	Jak často jíte uzeniny?
22	Jak často konzumujete maso?
23	Podáváte nebo jste podávali svým dětem uzeniny- klobásy,

	salámy atd.?
24	Zajímáte se o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické?
25	Myslíte, že by šlo Vaše stravování ještě vylepšit?

Číslo otázky	Vysvětlení atributu
1	Získání informace o počtu žen a počtu mužů tvořících výzkumný vzorek. Získání informace, zda se ve skupině vegetariánů vyskytovaly častěji ženy nebo muži.
2	Získání informace o vzdělání v obou skupinách. Získání informace, v jaké skupině je vyšší dosažené vzdělání a hledání souvislostí s vegetariánstvím.
3	Získání přehledu o věku dotázaných. Získání informace v jakém věkovém zastoupení bylo vegetariánství ve výzkumu nejpočetnější.
4	Získání informace o bydlišti a hledání souvislostí s informovaností o vegetariánství.
5	Získání a rozdělení výzkumného vzorku na dvě skupiny- vegetariány a nevegetariány.
6	Získání informace v jakém rozsahu se nevegetariáni setkali s termínem vegetarián.
7	Získání informace v jakém rozsahu mají nevegetariáni ve svém okolí vegetariány.
8	Získání informace do jaké míry nevegetariáni ví, o vegetariánské stravě nebo o vlivu konzumace masa na lidský organismus.
9	Získání informace v jakém rozsahu vnímají vegetariáni i nevegetariáni vegetariánství jako nebezpečné.
10	Získání informace, v jakém rozsahu souhlasí vegetariáni a nevegetariáni s vegetariánskou stravou u dětí.
11	Získání informace, kolik vegetariánů a nevegetariánů znají lékaře, kteří vegetariánskou stravu doporučují.
12	Získání informace k zjištění etické otázky - zvíře jako domácí mazlíček / „potrava“.

13	Získání informace z jakého nejčastějšího důvodu nejsou dotázáni vegetariáni.
14	Získání informace z jakého nejčastějšího důvodu jsou dotázáni vegetariáni.
15	Získání informace jakým způsobem nevegetariáni (výjimky vegetariáni) získávají maso. Otázka má etický podklad.
16	Získání informace a přehledu o nedostatku železa a vitamínu B12 u obou skupin.
17	Zjištění důvodu proč „vegetariáni“ opouští vegetariánství.
18	Získání informace pro zkoumání spojitostí mezi vegetariánstvím a životním stylem.
19	Získání informace pro zkoumání spojitostí mezi vegetariánstvím a životním stylem.
20	Získání informace pro zkoumání spojitostí mezi vegetariánstvím a životním stylem.
21	Zjištění informace, jak často se vyskytuje konzumace uzenin v jídelníčku nevegetariánů.
22	Zjištění informace, jak často se maso vyskytuje v jídelníčku nevegetariánů.
23	Zjištění informace, jak často nevegetariáni stravují své děti uzeninami.
24	Zjištění informace, zda se obě skupiny zajímají o dopady konzumace masa.
25	Zjištění informace, zda jsou obě skupiny se svým stravováním nyní úplně spokojeni.

2.2.1 Dělení otázek

Identifikační otázky pro všechny skupiny - otázka 1, 2, 3, 4

Otázka výhradně pro vegetariány - otázka 14

Otázka výhradně pro nevegetariány - otázka 13, 15, 21, 22, 23

Otázka výhradně pro bývalé vegetariány - otázka 17

Otázky pro všechny skupiny

- otázka 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 24, 25
- otázka 15 (tato otázka možná i pro vegetariány, pokud vegetarián souhlasí s vegetariánstvím až v dospělém věku a má děti, které stravuje nevegetariánsky)

2.3 Hypotézy

- Hypotéza 1 - Mezi skupinou vegetariánů je častější zastoupení žen.

- Hypotéza 2 - Mezi vegetariány je častější zastoupení vysokoškolského vzdělání oproti nevegetariánům.

- Hypotéza 3 - Dotázaní vegetariáni jsou nejčastěji vegetariány z důvodu etického.
- Hypotéza 4 - Nejčastější důvod nevegetariánů pro konzumaci masa je, že je maso důležité pro správné fungování lidského organismu.
- Hypotéza 5 - Všichni dotázaní nevegetariáni vnímají vegetariánství jako nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy.
- Hypotéza 6 - Se stravováním dětí vegetariánskou stravou nesouhlasí úplně všichni vegetariáni.
- Hypotéza 7 - Vegetariáni se nesetkávají více s nedostatkem vitamínu B12 a nedostatkem železa z důvodu výživy než nevegetariáni.
- Hypotéza 8 - Polovina dotázaných nevegetariánů jí maso více než 3krát týdně.
- Hypotéza 9 - Vegetariáni jsou méně náchylní k pití alkoholu a dodržují častěji pravidelný pohyb než nevegetariáni.

2.4 Grafické znázornění výsledků

Otázka 1 - Jste muž nebo žena?

Graf 1a



Graf 1b

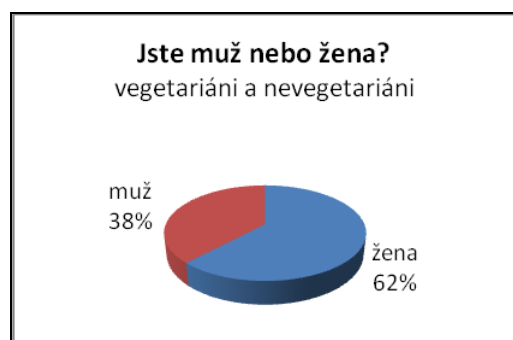


Zastoupení nevegetariáni - ženy 66% (33 dotázaných), muži 34% (17 dotázaných).

Zastoupení vegetariáni - ženy 58% (29 dotázaných), muži 42% (21 dotázaných).

Ačkoliv se ukázalo více žen než mužů ve vzorku vegetariánů, výběr osob nebyl reprezentativní, a proto se nedá hypotéza 1 potvrdit.

Graf 1c



Celkové zastoupení dotázaných ve výzkumu - ženy v 62% (31 dotázaných), muži v 38% (19 dotázaných).

V jednotlivých skupinách byla účast:

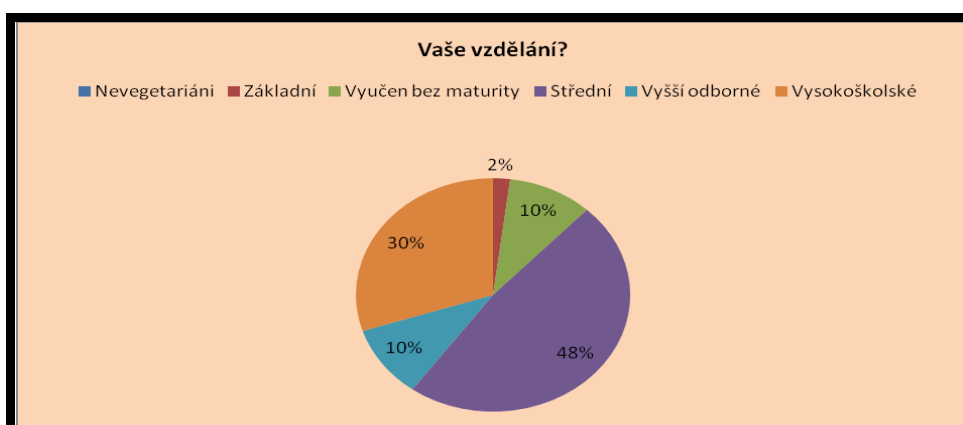
u nevegetariánů - ženy 66%, muži 34%.

u vegetariánů - ženy 58%, muži 42%.

Z údajů vyplývá, že výzkumný vzorek byl tvořen převahou ženského pohlaví. U skupiny nevegetariánů byla převaha o 32% více žen než mužů, u vegetariánů o 16% více žen než mužů. Početnější zastoupení žen bylo ve skupině nevegetariánů a to o 8%.

Otázka 2 - Vaše vzdělání?

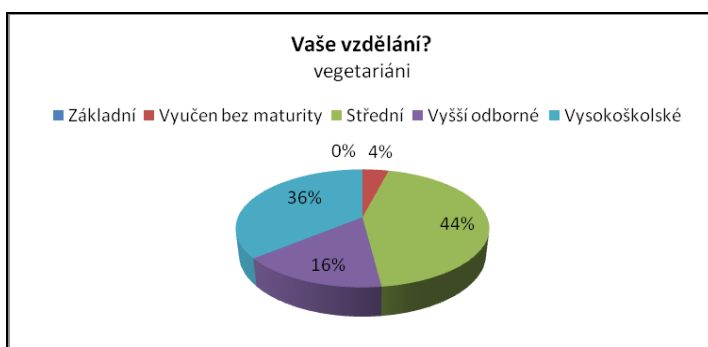
Graf 2a



Vzdělání nevegetariáni

Základní	2% (1 dotázaný)
Vyšší odborné	10% (5 dotázaných)
Vyučen bez maturity	10% (5 dotázaných)
Vysokoškolské	30% (15 dotázaných)
Střední	48% (24 dotázaných)

Graf 2b



Vzdělání - vegetariáni

Základní	0%
Vyšší odborné	16% (8 dotázaných)
Vyučen bez maturity	4% (2 dotázaní)
Vysokoškolské	36% (18 dotázaných)
Střední	44% (22 dotázaných)

Tento graf potvrzuje hypotézu 2 jako pravdivou. (Mezi vegetariány je častější zastoupení vysokoškolského vzdělání než oproti nevegetariánům). Potvrzení této

hypotézy jsme očekávali z důvodu, že vegetariány, které známe, mají vysokoškolské vzdělání. To však byla jen naše hypotéza a výsledek domněnkou potvrdit nemusel.

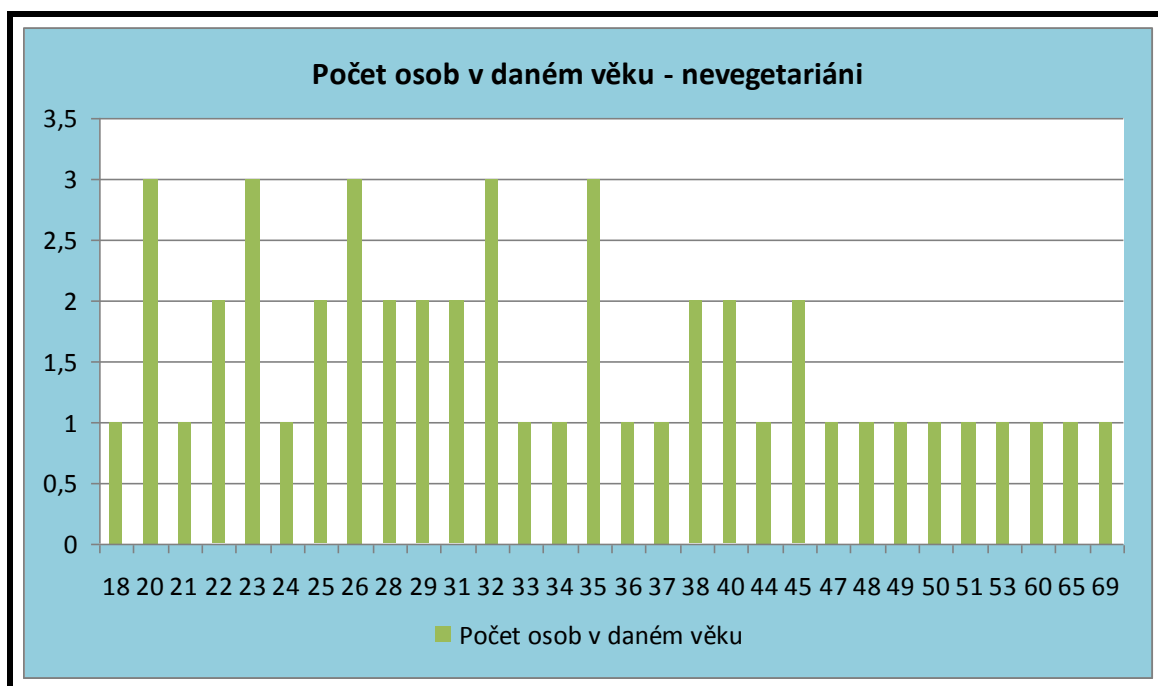
Vysokoškolské vzdělání a Vyšší odborné vzdělání převažuje u vegetariánů o 6% více než u nevegetariánů. Střední vzdělání je naopak nižší o 4% u vegetariánů než u nevegetariánů. Vzdělání vyučen bez maturity a základní vzdělání je u nevegetariánů vyšší o 6% a o 2%.

Otázka 3 - Váš věk?

Deskriptivní statistika

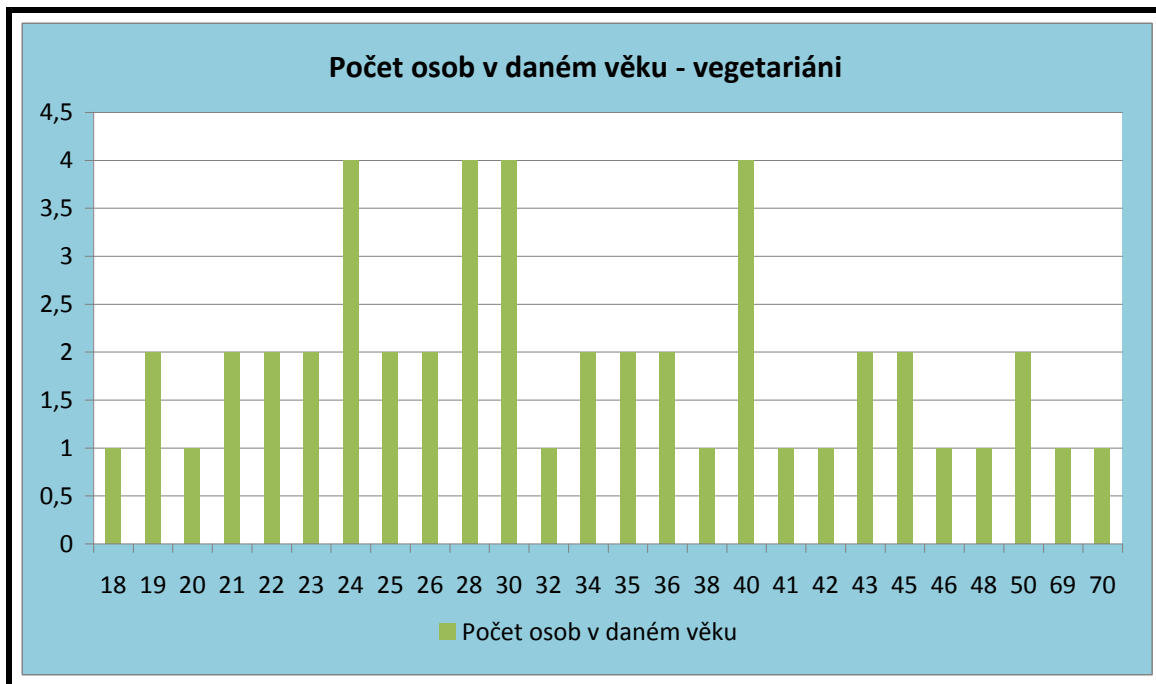
Výzkumný prvek	Počet	Věkový průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Medián	Maximum	Modus
Vegetariáni	50	32,44	11,88	18	30	70	24; 28; 30; 40
Nevegetariáni	50	35,34	11,53	18	32	69	20; 23; 26; 32; 35

Graf 3a



Věkové zastoupení ve výzkumu nebylo rovnoměrné. U skupiny nevegetariánů se pohyboval věk od 18 - 69 let. Nejpočetnější věk byl 20, 23, 26, 32, 35 v četnosti modu 3.

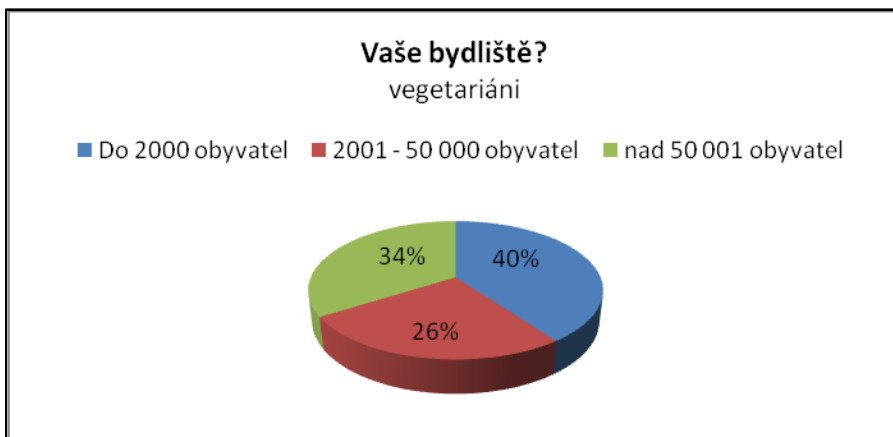
Graf 3b



U skupiny vegetariánů se věk pohyboval od 18 – 70 let. Nejpočetnější věk byl 24, 28, 30, 40 v četnosti modu 4.

Otázka 4 - Vaše bydliště?

Graf 4a



Bydliště vegetariáni

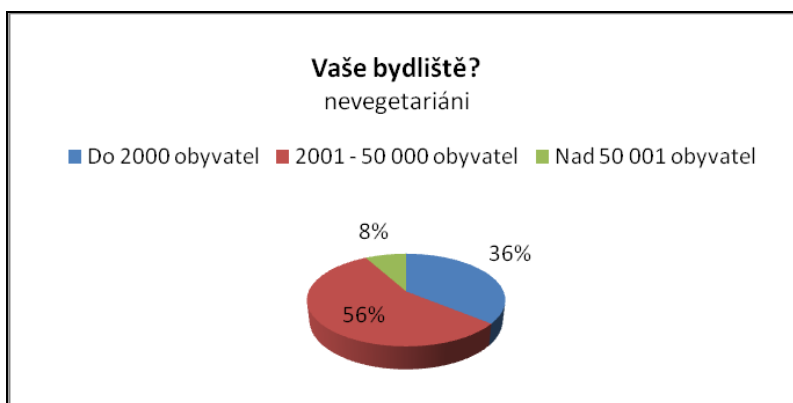
Do 2000 obyvatel - 40% (20 dotázaných)

Nad 50 001 obyvatel - 34%

2001 - 50 000 obyvatel - 26% (13 dotázaných)

(17 dotázaných)

Graf 4b



Bydliště nevegetariáni

Do 2000 obyvatel - 36% (18 dotázaných)

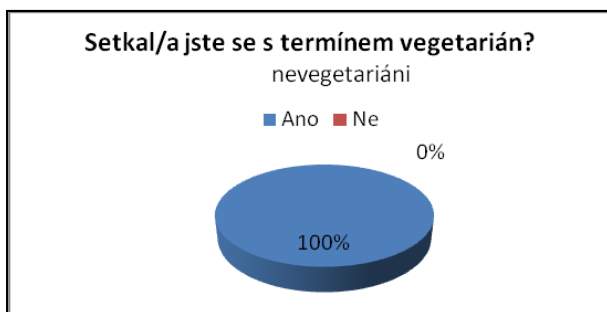
Nad 50 001 obyvatel - 8%

2001 - 50 000 obyvatel - 56% (28 dotázaných) (4 dotázání)

V bydlišti s počtem nad 50 001 obyvatel se ve výzkumu vyskytovali s převahou vegetariáni o 26% více než nevegetariáni. Můžeme se tedy domnívat, že v bydlišti, kde žije více obyvatel je lepší informovanost o vegetariánství nebo lepší dostupnost k tomuto životnímu stylu (obchody se zdravou výživou, vegetariánské restaurace, komunity atd..) Převahu měli i s bydlištěm do 2000 obyvatel, o 4% více. Nevegetariáni měli o 30% více s bydlištěm 2001 - 50 000 obyvatel než nevegetariáni.

Otázka 6 - Setkal/a jste se někdy s termínem vegetarián?

Graf 5



Termín vegetarián

Všichni dotázaní nevegetariáni se setkali s termínem vegetarián. Tyto výsledky ukazují, že vegetariánství již není pouze cizím pojmem.

Ano 100% (50 dotázaných)

Ne 0% (0 dotázaných)

Otázka 7 - Znáte nebo máte v okolí některého vegetariána?

Graf 6



Nevegetariáni

64% nevegetariánů mají v okolí vegetariána nebo některého znají. (32 dotázaných)

36% nevegetariánů nemají v okolí vegetariána ani žádného neznají. (18 dotázaných)

Výsledky tohoto grafu byly pro nás velmi překvapivé - převaha nevegetariánů zná anebo má v okolí některého vegetariána. Můžeme se tedy domnívat, že vegetariánství je mnohem rozšířenější mezi lidmi než si myslíme.

Otázka 8 - Četli jste někdy knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním vlivu působení masa na lidský organismus?

Graf 7



Nevegetariáni

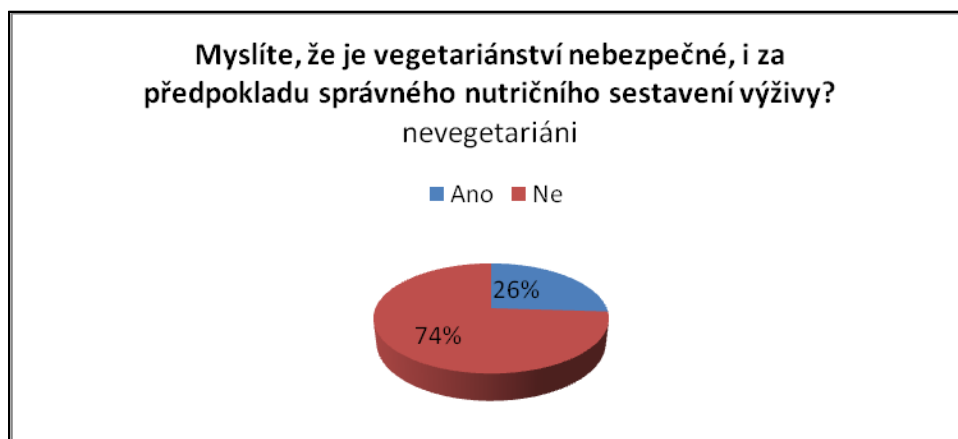
64% nevegetariánů nečetlo knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním působení masa na lidský organismus. (32 dotázaných)

36% nevegetariánů četlo knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním působení masa na lidský organismus. (18 dotázaných)

I tento graf měl pro mě nečekané výsledky. 18 dotázaných, přesto, že nejsou vegetariány četli knihu o vegetariánství nebo zaslechli o negativním působení masa na lidský organismus. U tohoto grafu bylo očekáváním, že všichni dotázaní nevegetariáni nečetli nebo nezaslechli informace na tento druh tématu.

Otázka 9 - Myslíte, že je vegetariánství nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?

Graf 8



Nevegetariáni

74% nevegetariánů udává, že vegetariánství není nebezpečné za předpokladu správného nutričního sestavení výživy. (37 dotázaných)

26% nevegetariánů udává, že i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy je vegetariánství nebezpečné. (13 dotázaných)

Tento graf nepotvrzuje hypotézu 5 jako pravdivou. (Všichni dotázaní nevegetariáni vnímají vegetariánství jako nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy).

K velikému překvapení si převaha ze skupiny nevegetariánů myslí, že pokud je zachované správné nutriční sestavení výživy není vegetariánství nebezpečné.

Otázka 10 - Myslíte, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?

Graf 9a



Stravování dětí vegetariánsky - vegetariáni

24% vegetariánů odpovědělo, že není vhodné děti stravovat vegetariánsky. (12 dotázaných)

76% vegetariánů odpovědělo, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky. (38 dotázaných)

Tento graf potvrzuje hypotézu 6 (Se stravováním dětí vegetariánskou stravou nesouhlasí úplně všichni vegetariáni).

Tuto hypotézu jsme očekávali z důvodu, že jsme se setkali již před průzkumem často s názory, že děti mají svoji volbu, jestli se stravovat vegetariánsky nebo ne. Známe partnery, kdy jeden je vegetarián a druhý ne, když mají dítě, dávají mu na vybranou. Potvrzení hypotézy jsme též očekávali z důvodu, že někteří vegetariáni opravdu schvalují vegetariánství až v dospělosti.

Graf 9b



Stravování dětí vegetariánsky - nevegetariáni

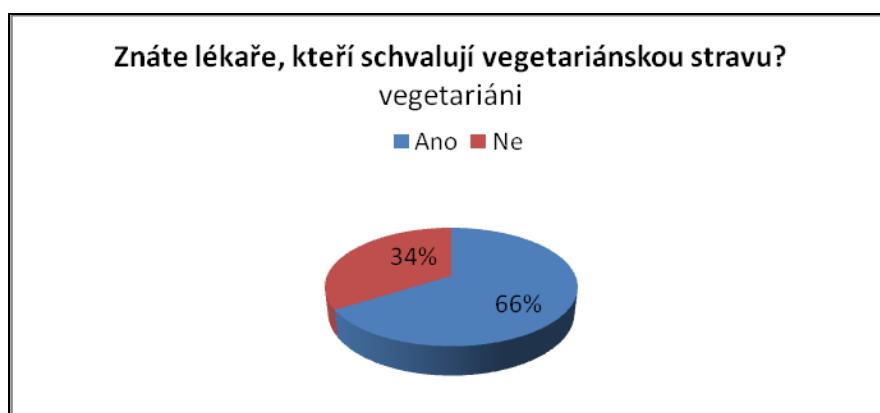
88% nevegetariánů nesouhlasí se stravováním dětí vegetariánskou stravou, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy? (44 dotázaných)

12% nevegetariánů souhlasí se stravováním dětí vegetariánskou stravou, za předpokladu správného nutričního sestavení výživy. (6 dotázaných)

Dle grafu můžeme usuzovat, že i některým vegetariánům se zdá vegetariánská strava, pokud je správně upravena nutričně vhodnější než nepromyšlená nevegetariánská strava. Spíše bylo očekáváním, že všech 50 dotázaných nevegetariánů nebude souhlasit se stravováním dětí vegetariánsky. Také se může jednat o vegetariány, kteří se v průběhu života mohli snažit o vegetariánství, ale nepodařilo se jim to, přesto jsou k tomuto nakloněni.

Otázka 11 - Znáte lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu?

Graf 10a

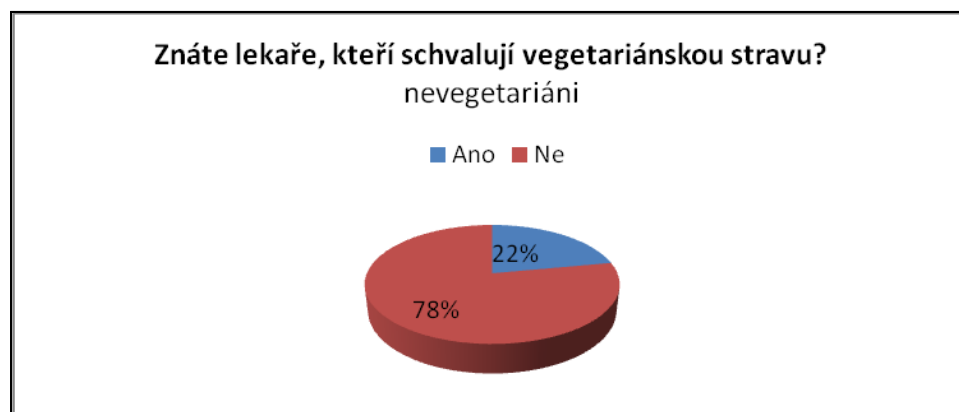


Lékaři, kteří schvalují vegetariánskou stravu - vegetariáni

66% vegetariánů znají lékaře, kteří vegetariánskou stravu schvalují. (33 dotázaných)
34% vegetariánů udává, že neznají lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu. (17 dotázaných)

U této bylo očekáváním větší zástup vegetariánů, kteří znají lékaře, co doporučují vegetariánskou stravu.

Graf 10b



Lékaři, kteří schvalují vegetariánskou stravu - nevegetariáni

78% nevegetariánů udává, že neznají lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu. (39 dotázaných)

22% nevegetariánů udává, že znají lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu. (11 dotázaných)

Z výsledků grafů vyplývá, že vegetariáni znají více lékařů schvalující vegetariánskou stravu, převaha je o 44%. (o 22 dotázaných více)

U této otázky bylo naopak překvapivé, že nevegetariáni znají lékaře, kteří vegetariánskou stravu schvalují.

Otázka 12 Máte doma domácího mazlíčka?

Graf 11



Domácí mazlíček - nevegetariáni

80% dotázaných nevegetariánů má doma domácího mazlíčka. (40 dotázaných)

20% dotázaných nevegetariánů nemá doma domácího mazlíčka. (10 dotázaných)

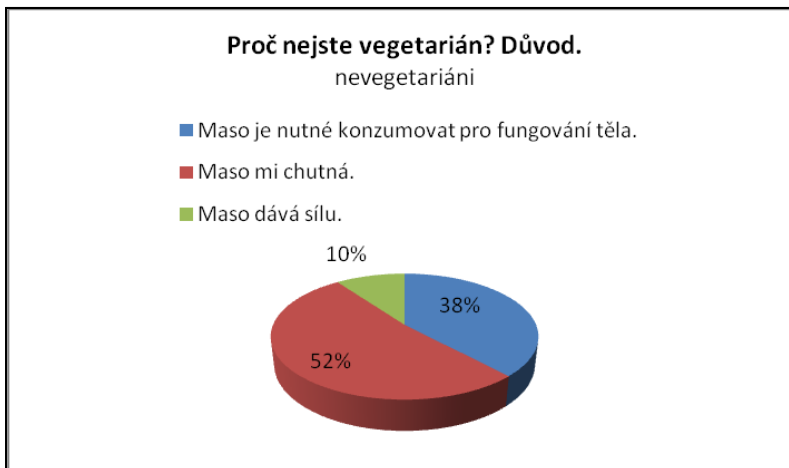
Touto otázkou jsem chtěla zjistit etickou podstatu. Kolik dotázaných nevegetariánů (jí maso) a zároveň mají doma domácího mazlíčka a předpokládám, že k němu chovají city.

Je vhodné si též uvědomit, že lidé, kteří mají doma mazlíčka, a jsou nevegetariány, a pečují o něj starostlivě si zaslouží poděkování, že mu dopřávají péči a tím udržují jeho život.

V práci je kladen především důraz na nadměrnou konzumaci masa, která způsobuje utrpení a dopady různého charakteru.

Otázka 13 Proč nejste vegetarián? Důvod.

Graf 12



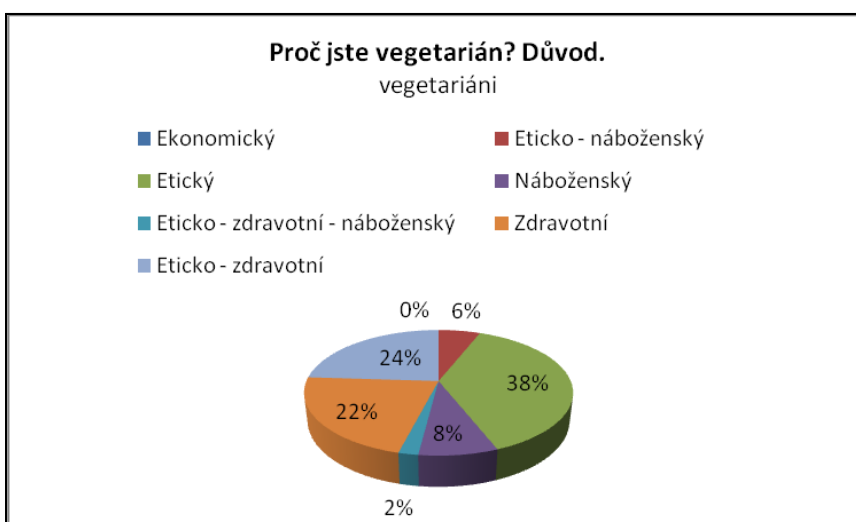
Proč nejste vegetarián? - nevegetariáni

Nejvíce nevegetariánů udává, že konzumují maso z důvodu dobré chuti - 52% (26 dotázaných). Další nejčastější důvod nevegetariánů je, že maso je nutné pro fungování těla - 38% (19 dotázaných). Nejméně nevegetariánů udávali důvod, že maso dává sílu - 10% (5 dotázaných).

Tento graf nepotvrzuje hypotézu 4 (Nejčastější důvod nevegetariánů pro konzumaci masa je, že je maso důležité pro správné fungování lidského organismu).

Otázka 14 Proč jste vegetarián? Důvod.

Graf 13



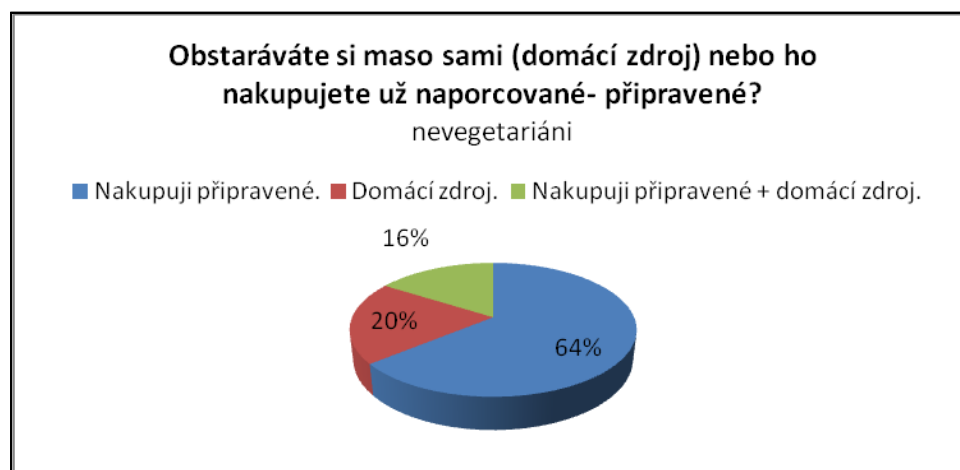
Proč jste vegetarián? - vegetariáni

Do průzkumu jsme dali k této otázce 14 možností pouze výběru z jedné možné odpovědi. Dotázaní však většinou vyplnili více jak 1 odpověď. Proto jsme graf rozšířili na více možností důvodů. Nejčastější důvod pro vegetariánství byl důvod etický - 38% (19 dotázaných). Eticko - zdravotní byl v zastoupení 24% (12 dotázaných), zdravotní - 22% (11 dotázaných), náboženský 8% (4 dotázaní), eticko - náboženský - 6% (3 dotázaní), eticko - zdravotní - náboženský - 2% (1 dotázaný). 0% (0 dotázaných) bylo zastoupení u ekonomického důvodu.

Tento graf potvrzuje hypotézu 3 jako pravdivou. (Dotázaní vegetariáni jsou nejčastěji vegetariány z důvodu etického).

Otázka 15 Obstaráváte si maso sami (domácí zdroj) nebo ho nakupujete už naporcované - připravené?

Graf 14



Obstarávání masa - nevegetariáni

U této otázky taktéž někteří dotázaní vyplnili více jak 1 odpověď. 64% (32 dotázaných) nevegetariánů maso nakupují již připravené. 20% (10 dotázaných) nevegetariánů využívají domácí zdroj a 16% (8 dotázaných) využívá obě možnosti zdroje.

Tato otázka měla také etický podklad. Z grafu lze vyčíst, že 64% nevegetariánů nakupují maso pouze připravené. Můžeme se domnívat, že kdyby šlo pouze o zdroj, který si musím sám obstarat - usmrtit, konzumace masa by se sice asi nezastavila, ale určitě by se snížila.

Otázka 16 Setkal/a jsi se (u sebe) s nedostatkem vitamínu B12 nebo nedostatkem železa z důvodu výživy?

Graf 15a



Nedostatek B12 či železa - vegetariáni

88% (44 dotázaných) vegetariánů se nesetkalo s nedostatkem vitamínu B12 či železa z důvodu výživy.

12% (6 dotázaných) vegetariánů se setkalo s nedostatkem vitamínu B12 či železa z důvodu výživy.

Tento graf potvrzuje hypotézu 7 (Vegetariáni se nesetkávají více s nedostatkem vitamínu B12 a nedostatkem železa z důvodu výživy než nevegetariáni).

Graf 15b



Nedostatek B12 či železa - nevegetariáni

74% nevegetariánů se nesetkalo s nedostatkem vitamínu B12 či nedostatkem železa z důvodu výživy.

26% nevegetariánů se setkala s nedostatkem vitamínu B12 či nedostatkem železa z důvodu výživy.

Z výsledků grafů překvapivě vyplývá, že se nevegetariáni setkali s nedostatkem častěji než vegetariáni, o 14% více (7 dotázaných).

Výskyt nedostatku vitamínu B12 nebo železa byl v obou skupinách poměrně vysoký.

Otázka 17 Byl jste v minulosti vegetarián a nyní jím nejste?

Graf 16



Vegetariánem v minulosti - nevegetariáni

2% (1 dotázaný) z nevegetariánů byly v minulosti vegetariánem a to z důvodu lítosti jedit zvířata.

Další 2% (1 dotázaný) byly z důvodu návštěvy zpracovny salámu. 96% (48 dotázaných) nevegetariánů nikdy v minulosti nebyly vegetariány.

Otázka 18 Zabýváte se zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem?

Graf 17a



Zdravá výživa životní styl - vegetariáni

Všichni dotázaní vegetariáni - 100% (50 dotázaných) se zabývá zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem. O zdravý životní styl se nezajímá 0% (0 dotázaných) vegetariánů.

Graf 17b



Zdravá výživa a životní styl - nevegetariáni

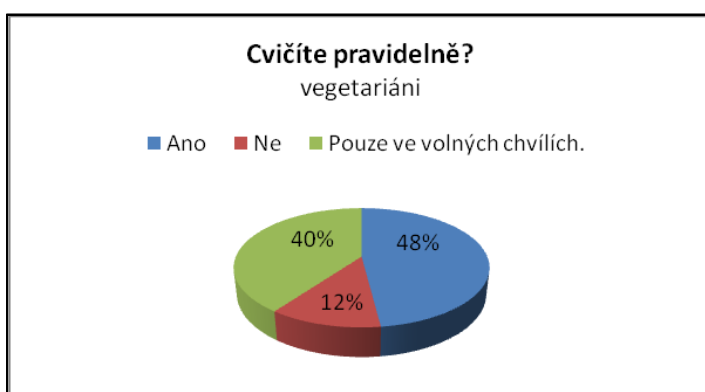
Zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem se zabývá 70% nevegetariánů. (35 dotázaných)

30% nevegetariánů se nezajímá o zdravou výživu a celkově zdravý životní styl. (15 dotázaných)

O zdravou výživu a celkově o zdravý životní styl se více zajímají vegetariáni - 30% více (15 dotázaných).

Otázka 19 Cvičíte pravidelně?

Graf 18a



Cvičení - vegetariáni

48% vegetariánů cvičí pravidelně (24 dotázaných).

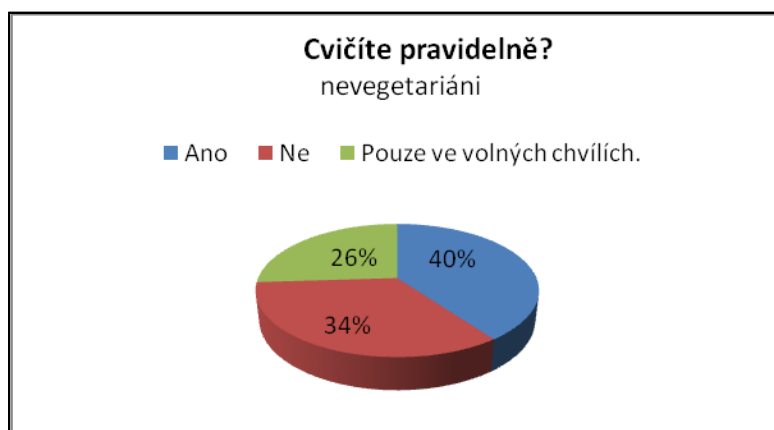
40% vegetariánů cvičí pouze ve volných chvílích (20 dotázaných).

12% vegetariánů necvičí pravidelně (6 dotázaných).

Tento graf potvrzuje hypotézu 9 (Vegetariáni dodržují častěji pravidelný pohyb než nevegetariáni).

Potvrzení této hypotézy jsme očekávali. Myslíme si, že pokud se začne člověk zajímat, o to co jí a více o sebe pečovat, zařadí do svého životního stylu i pravidelný pohyb. Nicméně rozdíly s nevegetariány nejsou tak veliké, jak bylo v očekávání.

Graf 18b



Cvičení - nevegetariáni

40% nevegetariánů cvičí pravidelně (20 dotázaných).

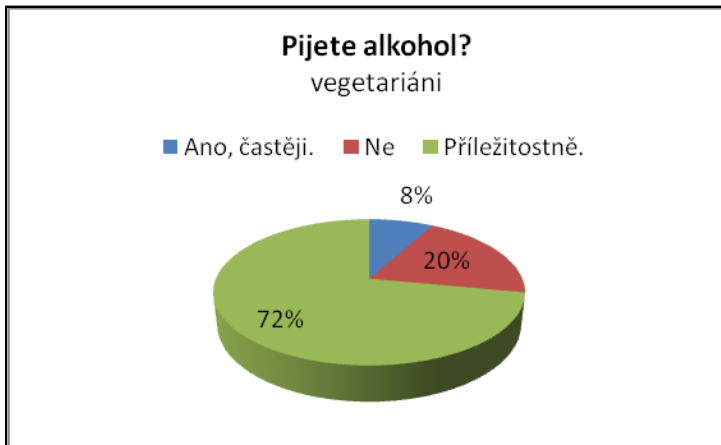
34% nevegetariánů pravidelně necvičí (17 dotázaných).

26% nevegetariánů cvičí pouze ve volných chvílích (13 dotázaných).

Z grafů vyplývá, že vegetariáni dodržují více pravidelný pohyb, o 8% (4 dotázaní) více.

Otázka 20 Pijete alkohol?

Graf 19a



Alkohol - vegetariáni

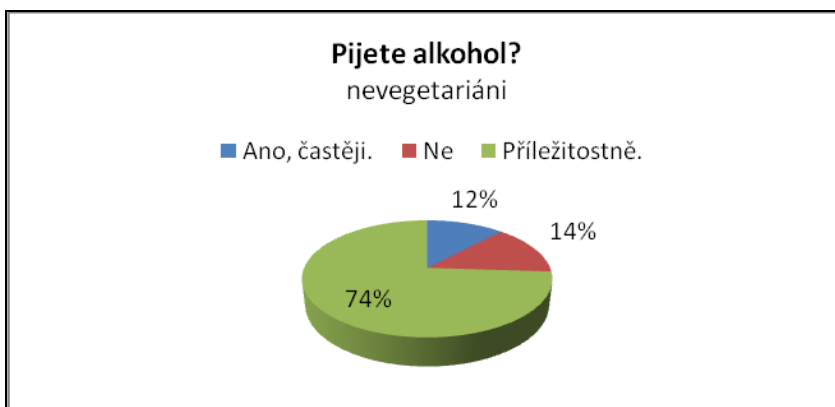
72% vegetariánů pije alkohol příležitostně (36 dotázaných).

20% vegetariánů nepije alkohol vůbec (10 dotázaných).

8% vegetariánů pije alkohol častěji (4 dotázaní).

Tento graf potvrzuje hypotézu 9 (Vegetariáni jsou méně náchylní k alkoholu). Nicméně rozdíly opět nejsou tak vysoké, jak jsem očekávala.

Graf 19b



Alkohol - nevegetariáni

74% nevegetariánů pije alkohol příležitostně (37 dotázaných).

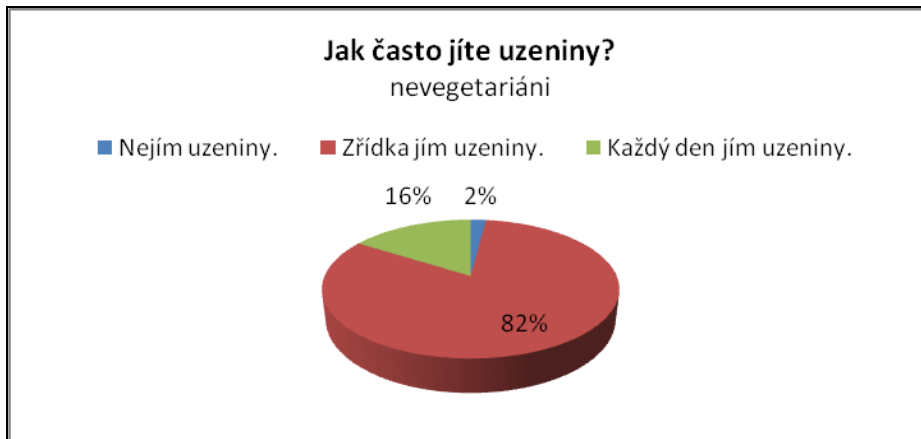
14% nevegetariánů nepije alkohol vůbec (7 dotázaných).

12% nevegetariánů pije alkohol častěji (6 dotázaných).

Nevegetariáni pijí o 2% více (1 dotázaný) alkohol příležitostně a o 4% více (2 dotázaní) častěji než vegetariáni. O 6% je více (3 dotázaní) vegetariánů, kteří nepijí alkohol vůbec oproti nevegetariánům.

Otázka 21 Jak často jíte uzeniny?

Graf 20



Konzumace uzenin - nevegetariáni

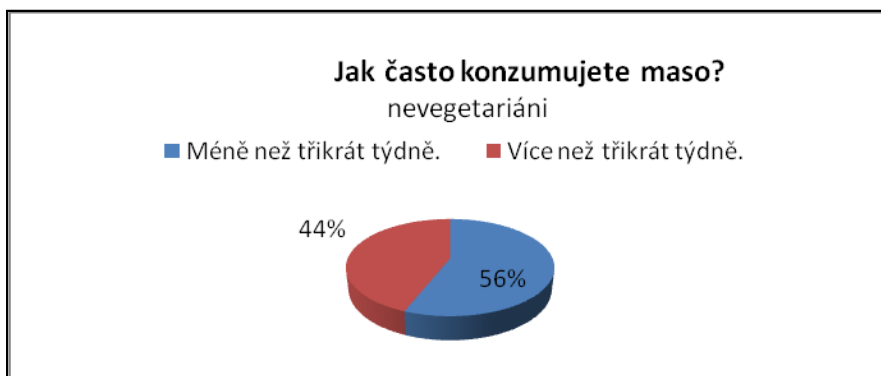
82% nevegetariánů konzumují uzeniny zřídka. (41 dotázaných)

16% nevegetariánů konzumují uzeniny každý den. (8 dotázaných)

2% nevegetariánů nekonzumují uzeniny vůbec. (1 dotázaný)

Otázka 22 Jak často konzumujete maso?

Graf 21



Konzumace masa - nevegetariáni

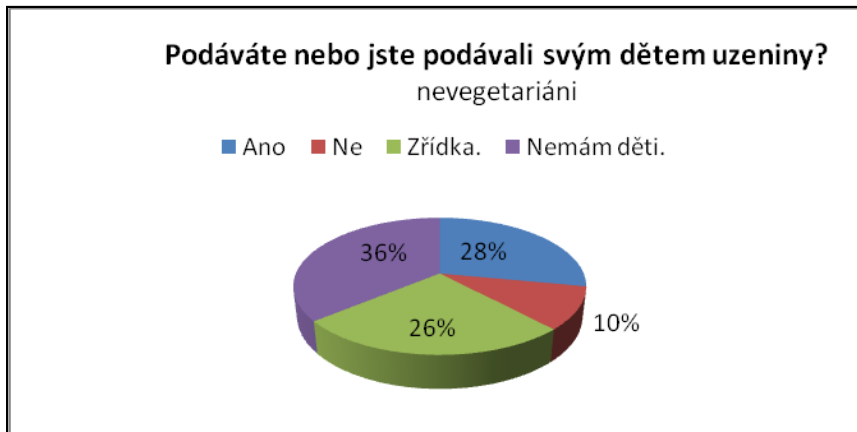
56% nevegetariánů konzumuje maso méně než 3krát týdně (28 dotázaných).

44% nevegetariánů konzumují maso více než 3krát týdně (22 dotázaných).

Tento graf nepotvrzuje hypotézu 8 (Polovina nevegetariánů jí maso více než 3krát týdně).

Otázka 23 Podáváte nebo jste podávali svým dětem uzeniny?

Graf 22



Podávání uzenin dětem – nevegetariáni

36% nevegetariánů ve výzkumu nemá děti (18 dotázaných).

28% nevegetariánů podává nebo podávali svým dětem uzeniny (14 dotázaných).

26% nevegetariánů podává nebo podávali zřídka svým dětem uzeniny (13 dotázaných).

10% nevegetariánů nepodává nebo nepodávali svým dětem uzeniny (5 dotázaných)

Otázka 24 Zajímáte se o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické?

Graf 23a



Dopady konzumace masa - vegetariáni

94% vegetariánů se zajímá o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické (47 dotázaných).

4% (2 dotázaní) vegetariánů o těchto dopadech zaslechli.

2% (1 dotázaný) vegetariánů se nezajímá o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické.

Graf 23b



Dopady konzumace masa - nevegetariáni

30% (15 dotázaných) nevegetariánů se zajímá o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické.

20% (10 dotázaných) nevegetariánů o těchto dopadech zaslechli.

50% (25 dotázaných) nevegetariánů se nezajímá o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické.

Při porovnání grafů zjišťujeme, že se vegetariáni zajímají více o dopady konzumace masa, o 64% více (32 dotázaných).

Otázka 25 Myslíte, že by šlo Vaše stravování ještě vylepšit?

Graf 24a



Vylepšení stravy – vegetariáni

98% vegetariánů udává, že jejich stravování by šlo ještě vylepšit (49 dotázaných).

2% vegetariánů jsou spokojeni s dočasným stravováním (1 dotázaný).

Graf 24b



Vylepšení stravy - nevegetariáni

92% vegetariánů udává, že jejich stravování by šlo ještě vylepšit (46 dotázaných).

8% nevegetariánů jsou spokojeni s dočasným stravováním (1 dotázaný).

Více vegetariánů než nevegetariánů si myslí, že by šlo jejich stravování ještě vylepšit, o 6% více (3 dotázání).

2.5 Diskuze, doporučení pro praxi

2.5.1 Diskuze

Bakalářskou práci Vegetariánství a jeho vliv na zdraví jsme porovnávali s prací studentky z Karlovy univerzity (Fakulta humanitních oborů) Mgr. Terezy Kaucké Vliv vegetariánství na zdravotní stav člověka.

Autorka se soustředí na psychickou a fyzickou prospěšnost vegetariánství na zdraví.

Teoretická část obsahuje též dělení vegetarismu a vysvětlení, spojitost s ekologií, vliv vegetariánství na celou planetu. Teoretická část oproti naší práci obsahuje navíc i historii vegetariánství a podrobněji popisuje různé druhy náboženství, významné duchovní představitele jako byl například Mahátma Gánhí, ve spojitosti s nepojídáním masa.

Autorka se též zmiňuje o vlivu masa i mléka na zdraví člověka. Navíc i popisuje druh vegetariánství - veganství.

Stejně jako my uvádí v práci důležité živiny a rizika vegetariánství. Svou práci orientuje spíše v jednoznačnosti pozitivního vlivu vegetariánství na zdraví, což autorce podkládá i její výsledek výzkumné části práce.

Ve větší šíři dále popisuje vegetariánství v souvislosti v jednotlivých životních etapách např. vegetariánství /starší lidé, popisuje například i skupinu sportovci /vegetariánství.

Shledáváme jako velmi zajímavé kapitoly, kde se autorka věnuje bioproduktům, ekologickému zemědělství, prodejnám zdravé výživy.

Výzkumná část autorky probíhala mnohem déle - 9 měsíců. Její výzkumný vzorek byl též rozdělen na vegetariány a nevegetariány. Jako metodiku ke sběru dat zvolila také anonymní dotazník.

Ve výzkumu autorka srovnávala kromě pohlaví a věku navíc i výšku a váhu. U váhy pak autorka dochází k závěrům, že rozdíl mezi vegetariány a nevegetariány je velmi malý, statisticky bezvýznamný. To samé uvádí i průměrného indexu tělesné váhy.

Naše práce se shodují v oblasti vegetariáni / zdravý životní styl/stravovací návyky, kde výsledky poukazují, že vegetariáni se zdravěji stravují a zajímají se celkově o své zdraví. Autorka pak dochází i k závěrům, že vegetariáni podporují více malé soukromé zemědělce a více nakupují v obchodech se zdravou výživou.

Krom pití alkoholu zkoumala autorka i pití kávy. Zde došla k staticky významnému výsledku. K pití kávy inklinují s velikou převahou nevegetariáni. Též u kouření jsou v převaze nevegetariáni. U pití alkoholu jsme došli k obdobným výsledkům.

Autorka se navíc zabývá i subjektivním pohledem na zdraví, na spokojenost sama se s sebou, na spokojenost s vlastní postavou, psychosomatickými obtížemi, pohledem do budoucna. U subjektivního hodnocení uvádí, že mezi skupinami není statisticky významný rozdíl.

Psychosomatické potíže trápí více nevegetariány než vegetariány. Hodnocení vlastní postavy pak celkem pozitivně vnímají obě skupiny. Dále autorka uvádí, že u skupiny vegetariánů se objevuje tendence považovat svou postavu za spíše tlustší nežli u nevegetariánů. V případě sebehodnocení jsou na tom lépe vegetariáni, autorka to zdůvodňuje domněnkou, že vegetariáni mají spíše vyšší míru kompetence (věřím, že co chci, to dokážu) a možná i silnější

pocit smysluplné existence. Pohled do budoucna mají pozitivnější vegetariáni, nežli nevegetariáni.

2.6 Doporučení pro praxi

- Přínos práce
 - Teoretická část

V základech seznámí laika s pojmem vegetarismus a jeho rozdělením.

Seznámí s důvody k vegetariánství a náležitě vysvětlí.

Konkrétně objasní vliv vegetariánské stravy na zdraví.

Upozorní na náležitosti vegetariánské stravy/živiny/zdroje.

Upozorní začátečníky na negativa vegetariánské stravy.

Provede návodem jak si udržet zdraví nejen stravou. (M. Tombak)

Seznámí s literaturou – kde se dají vyhledat konkrétnější informace v případě zájmu o dané téma.

- Praktická část

Seznámí s náležitostmi výzkumu- metodikou výzkumu. A také především zajímavými výsledky.

Umožní nahlédnout do rozdílností životních návyků vegetariánů a nevegetariánů.

Pomocí grafů seznámí s názory na vegetariánství jednotlivých skupin-vegetariánů a nevegetariánů, bývalých vegetariánů.

Celkově práce přináší jakýsi návod a odůvodnění na realizování celkové změny života, pokud se pro ni rozhodneme. Pomůže nám nalézt větší smysluplnost existence a přiblížit se jinému pohledu na svět.

Projít očistou těla i mysli.

2.7 Závěr

Cílem průzkumu bylo informovat blíže o vegetariánství a jeho vlivu na zdraví. Pomocí vyplněných dotazníků získat odpovědi na otázky jak ze strany nevegetariánů, tak vegetariánů. Došli jsme k těmto závěrům:

Hypotézy 2, 3, 6, 7, 9 se potvrdily jako pravdivé. Hypotézy 4, 5, 8 jako nepravdivé.

Oblast vegetariánů

Výsledky průzkumu ukázaly, že vegetariáni se více zajímají o zdravý životní styl, jsou méně náchylní k alkoholu, více se pohybují a zajímají se o globální dopady konzumace masa více nežli nevegetariáni. Někteří vegetariáni schvalují vegetariánskou stravu pro děti, ale je zde určitá část vegetariánů, která s tím nesouhlasí. Často udávaný důvod byl, že dítě má svoji volbu rozhodnout se. Nejčastější důvod pro vegetariánství byl důvod etický. Ve snaze vylepšování svého jídelníčku jsou v převaze vegetariáni.

Oblast nevegetariánů

V oblasti nevegetariánů výsledky ukazují, že i nevegetariáni se často věnují pohybu, sice méně než vegetariáni, ale zastoupení tu bylo také poměrně vysoké. Také část nevegetariánů souhlasí s vegetariánstvím, pokud je zachována správná nutriční vyváženost výživy. Orientují se i z části v působení masa (negativním) na lidský organismus a znají lékaře, kteří doporučují vegetariánskou stravu. U nevegetariánů se nepotvrdila hypotéza, že konzumují maso více než 3krát týdně. I mezi nevegetariány byli bývalí vegetariáni, kteří dříve maso po určitou dobu nekonzumovali, a to z důvodu lítosti jedení zvířat a po návštěvě zpracovny salámu. Nejčastější důvod pro jedení masa byl z důvodu dobré chuti.

S nedostatkem vitamínu B12 se setkaly obě skupiny, v převaze nevegetariáni.

3 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1.HARTINGER, Werner. *Vegetariánství z lékařského hlediska*. 1.vyd. Praha: Earth Save s. r. o., 2004. ISBN 80-903085-4-6
- 2.WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, Kinga. *Vegetariánství*. 1. vyd. Brno: Osvětová agentura Salvo, 1990. ISBN 80-85236-02-8
- 3.RISI, Armin. et al. *Vegetariánský život*. 1. vyd. Praha: EarthSave CZ s. r. o., 2007. ISBN 978-80-86916-00-2
- 4.KAPLAN, Helmut F. *Proč nejím maso*. 1. vyd. Bratislava: Eko-konzult, 2004. ISBN 80-8079-005-1
- 5.DIAMOND, Harvey.et al. *Fit pro život 2*. 1.vyd. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-51-6
- 6.TOMBAK, Michail. *Je možné žít 150 let?* 1.vyd. Nakladatelství Beskydy, 2011. ISBN 978-80-87431-08-5
7. TOMBAK, Michail. *Cesta ke zdraví*. 1.vyd. Nakladatelství Beskydy, 2013. ISBN 978-80-87431-20-7
- 8.MELINOVÁ, Vasanto.et al. *Průvodce vegetariána*. 1.vyd. Vydala: Ing. Andrea Komínková, 2008. ISBN 978-80-904291-0-9

Internetové zdroje

- 1.Maso: *Srovnání vnějších a vnitřních znaků masožravců, býložravců, všežravců a člověka* [online]. [4. 10. 2014].
Dostupné na: < <http://maso.skrabalek.cz/>>
- 2.Vegetarismus: Pluspunkte sammeln für die Gesundheit [online]. [2. 1. 2015].
- 3.Dostupné na: <<http://www.fairberaten.net/vegetarismus/gesund-leben-ohne-fleisch-vegetarismus-gruende-vorteile/>>.
- 4.Vegetariánská výživa v kostce: Vegetariánská pyramida [online]. [5. 1. 2015].
- 5.Dostupné na: <<http://www.jitrnizeme.cz/view.php?navezclanku=vegetarianska-vyziva-v-kostce&cislocclanku=2006011301>>.
- 7.Prvky: Vápník v potravinách [online]. [9. 1. 2015].
Dostupné na: < <http://www.prvky.com/vapnik-potraviny.html>>.
- 8.Prvky: *Selen v potravinách* [online]. [9. 1. 2015].

Dostupné na: < <http://www.prvky.com/selen-potraviny.html>>.

9.Novinky: Proč při cukrovce vadí konzumace masa [online]. [10. 1. 2015].

Dostupné na: <<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/309794-proc-pri-cukrovce-vadi-konzumace-masa.html>>.

10.Vegetariánství: *Pro a proti* [online]. [10. 1. 2015].

Dostupné na: < <http://vegetarianstvi.websajt.cz/>>.

11.Britské listy: *Vegetariánství škodí zdraví* [online]. [10. 1. 2015].

Dostupné na: < <http://blisty.cz/art/24970.html>>.

12.Vegetariánství a veganství: *Homocystein a vitaminy skupiny B* [online]. [17. 1. 2014].

Dostupné na: < http://www.pharmanews.cz/2008_04/site/clanek3.html>.

13.Soucitně: *Vitamín B12* [online]. [17. 1. 2015].

Dostupné na: < <http://soucitne.cz/vitamin-b12-casto-kladene-otazky>>.

PŘÍLOHY

Příloha A - Dotazník	II
Příloha B - Srovnání vnějších a vnitřních znaků masožravců, býložravců, všežravců a člověka	VI
Příloha C - Prohlášení o výzkumném prostředí	VIII
Příloha D - Rešerše	IX

Příloha A

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Simona Puchýřová a jsem studentkou Vysoké školy zdravotnické v Praze. Prosím o vyplnění uvedeného dotazníku, který je součástí výzkumné práce na téma „Vegetariánství a jeho vliv na zdraví“. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze jako podkladový materiál k bakalářské práci.

Děkuji za ochotu a čas strávený při vyplňování tohoto dotazníku.

Simona Puchýřová

1) Jste muž nebo žena?

- a) Žena
- b) Muž

2) Vaše vzdělání?

- a) Základní
- b) Vyučen bez maturity
- c) Střední
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

3) Váš věk.....

4) Vaše bydliště?

- a) Do 2000 obyvatel
- b) 2001 – 50 000 obyvatel
- c) Nad 50 001 obyvatel

5) Jste vegetarián? * Vegetarián- člověk, který nekonzumuje maso z etických, zdravotních či ekonomických důvodů.

- a) Ano
- b) Ne

6) Setkal/a jste se někdy s termínem vegetarián?

a) Ano

b) Ne

7) Znáte nebo máte v okolí některého vegetariána?

a) Ano

b) Ne

8) Četli jste někdy knihu o vegetariánství, skladbě výživy při vegetariánství či o negativním působení masa na lidský organismus?

a) Ano

b) Ne

9) Myslíte, že je vegetariánství nebezpečné, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?

a) Ano

b) Ne

10) Myslíte, že je vhodné děti stravovat vegetariánsky, i za předpokladu správného nutričního sestavení výživy?

a) Ano

b) Ne

11) Znáte lékaře, kteří schvalují vegetariánskou stravu?

a) Ano

b) Ne

12) Máte doma domácího mazlíčka?

a) Ano

b) Ne

13) Proč nejste vegetarián? – otázka pro nevegetariány. Vyberte termín, ke kterému inklinujete nejvíce.

a) Maso je nutné konzumovat pro fungování těla

b) Maso mi chutná

c) Maso dává sílu

14) Proč jste vegetarián? Důvod. - otázka pro vegetariány. Vyberte termín, ke kterému inklinujete nejvíce.

- a) Etický důvod
- b) Zdravotní důvod
- c) Ekonomický důvod
- d) Náboženský důvod

15) Obstaráváte si maso sami (domácí zdroj) nebo ho nakupujete už naporcované – připravené? - otázka pro nevegetariány.

- a) Nakupuji připravené
- b) Domácí zdroj

16) Setkal/a jsi se (u sebe) s nedostatkem vitamínu B12 nebo nedostatkem železa z důvodu výživy? - otázka pro vegetariány i nevegetariány.

- a) Ano
- b) Ne

17) Byl jste někdy v minulosti vegetarián a nyní jím nejste? Otázka pro bývalé vegetariány.

Důvod.....

18) Zabýváte se zdravou výživou a celkově zdravým životním stylem?

- a) Ano
- b) Ne

19) Cvičíte pravidelně?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Pouze ve volných chvílích.

20) Pijete alkohol?

- a) Ano, častěji
- b) Ne
- c) Příležitostně

21) Jak často jíte uzeniny?

- a) Nejím uzeniny
- b) Zřídka jím uzeniny
- c) Každý den jím uzeniny

22) Jak často konzumujete maso?

- a) Nejím maso
- b) Méně než třikrát týdně
- c) Více než třikrát týdně

23) Podáváte nebo jste podávali svým dětem uzeniny – klobásy, salámy atd.?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Zřídka
- d) Nemám děti

24) Zajímáte se o dopady konzumace masa po stránce zdravotní, ekonomické i etické?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Slyšel/a jsem něco o tom

25) Myslíte, že by šlo Vaše stravování ještě vylepšit?

- a) Ano
- b) Ne

Příloha B

Vlastnost	Masožravec	Býložravec	Všežravec	Člověk
Obličejové svaly	Omezené pro možnost širokého otevření úst	Dobře vyvinuté	Omezené	Dobře vyvinuté
Typ čelisti	Úzký úhel	Široký úhel	Úzký úhel	Široký úhel
Poloha čelistního kloubu	Na úrovni stoliček	Nad stoličkami	Na úrovni stoliček	Nad stoličkami
Pohyb čelisti	Stříhání, minimální pohyb do stran	Žádný stříh, pohyb stran a dopředu	Stříhání, minimální pohyb do stran	Žádný stříh, pohyb stran a dopředu
Hlavní čelistní svaly	Spánkové	Žvýkáci	Spánkové	Žvýkáci
Otevírání úst oproti velikosti hlavy	Velké	Malé	Velké	Malé
Zuby: řezáky	Krátké a špičaté	Široké, zploštělé, ve tvaru rýče	Krátké a špičaté	Široké, zploštělé, ve tvaru rýče
Zuby: špičáky	Dlouhé, ostré a zakřivené	Tupé a krátké /dlouhé/ žádné	Dlouhé, ostré a zakřivené	Krátké a tupé
Zuby: stoličky	Ostré, zubaté, čepelovité	Zploštělé se složitým povrchem	Ostré, zubaté a/nebo zploštělé	Zploštělé
Žvýkání	Žádné, polykání celých soust	Intenzivní žvýkání	Polykání celých soust nebo drcení	Intenzivní žvýkání
Sliny	Žádné trávicí enzymy	Trávicí enzymy	Žádné trávicí enzymy	Trávicí enzymy
Typ žaludku	Jednoduchý	Jednoduchý nebo vícekomorový	Jednoduchý	Jednoduchý
Kyselost žaludku	Menší nebo rovno pH 1 s jídlem v žaludku	pH 4 až 5 s jídlem v žaludku	Menší nebo rovno pH 1 s jídlem v žaludku	pH 4 až 5 s jídlem v žaludku
Kapacita žaludku	60 % až 70 % objemu zažívacího traktu	Méně než 30 % objemu zažívacího traktu	60 % až 70 % objemu zažívacího traktu	21 % až 27 % objemu zažívacího traktu
Délka tenkého střeva	3 až 6 násobek délky těla (od hlavy ke konci páteře)	10 až více než 12 násobek délky těla (od hlavy ke konci páteře)	4 až 6 násobek délky těla (od hlavy ke konci páteře)	10 až 11 násobek délky těla (od hlavy ke konci páteře)
Příloha B				
Tlusté	Jednoduché, krátké,	Dlouhé,	Jednoduché, krátké,	Dlouhé,








střevo	hladké, bez fermentace	složité, může být vakovité a fragmentované	hladké, bez fermentace	vakovité, fragmentované
Játra	Mohou detoxikovat vitamin A	Nemohou detoxikovat vitamin A	Mohou detoxikovat vitamin A	Nemohou detoxikovat vitamin A
Ledvina	Extrémně koncentrovaná moč	Mírně koncentrovaná moč	Extrémně koncentrovaná moč	Mírně koncentrovaná moč
Nehty	Ostré drápy	Ploché nehty nebo tupá kopyta	Ostré drápy	Ploché nehty
Termoregulace	Vyplazení jazyka, rychlé dýchání	Pocení	Vyplazení jazyka, rychlé dýchání	Pocení

Příloha C








Čestně prohlašuji, že rozdání dotazníků k bakalářské práci vždy proběhlo s povolením osoby, která je vedoucí příslušného výzkumného prostředí.

.....

1. **Jíme zdravě**



Autor	<u>Moskowitz, Isa Chandra</u> (Autor)
Název	Jíme zdravě: 125 veganských receptů nejen pro vegany / Isa Chandra Moskowitz; [přeložila Soňa Marešová]
Další autor	 <u>Marešová, Soňa</u> (Překladatel)
Vydání	1. vyd.
Nakl. údaje	Praha: Grada, 2012
Fyz. popis	x, 278 s., [16] s. obr. příl. : barev. il.; 24 cm
ISBN	978-80-247-4002-7 399.00 Kč
Poznámky	Přeloženo z angličtiny
Název originálu	Appetite for reduction 
Předmět. hesla	 vegetariánství *  dietní jídla *  zdravá výživa *  zdravý životní styl
Forma, žánr	 kuchařské recepty
Konspekt	641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla * 613 - Hygiena. Lidské zdraví
MDT	641.56 * 613.261 * 613.2 * 613 * (083.12)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

2. **Jíst slušně**





Autor	 <u>Duve, Karen, 1961-</u> (Autor)
Název	Jíst slušně : přemýšlejme o tom, co jíme / Karen Duveová ; [z německého originálu ... přeložila Světlana Kotyková]
Část názvu	Přemýšlejme o tom, co jíme
Vydání	1. vyd. v českém jazyce
Nakl. údaje	Praha : Dokořán, 2013
Fyz. popis	261 s. ; 22 cm
ISBN	978-80-7363-514-5 298.00 Kč
Poznámky	Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík
Název originálu	Anständig essen
Předmět. hesla	 jídlo - filozofické aspekty *  jídlo - etické a morální aspekty *  ochrana zvířat *  vegetariánství
Forma, žánr	 pojednání *  autobiografické příběhy
Konspekt	641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla
MDT	641/642 * 101 * 17 * 179.3 * 613.261 * (049) * (0:82-322.6)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 1, Ve volném výběru 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

3. **O vegetarismu**


Autor	 <u>Friedberg-Mírohorský, Emanuel Salomon, 1829-1908</u> (Autor)
--------------	---

Název	O vegetarismu / Emanuel Salomon Friedberg-Mírohorský
Nakl.údaje	[Česko: s. l.], c2009
Fyz.popis	86 s.; 21 cm
ISBN	(Brož.) : 159.00 Kč
Poznámky	Nové vydání brožury o vegetariánství z roku 1884
Předmět.hesla	 vegetariánství
Forma, žánr	 pojednání
Konspekt	613 - Hygiena. Lidské zdraví
MDT	613.261 * (049)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

4. Proč nejím maso

Autor	 <u>Kaplan, Helmut F.</u> , 1952- (Autor)
Název	Proč nejím maso: prominenti vyprávějí / Helmut F. Kaplan
Vydání	1. vyd.
Nakl.údaje	Bratislava: Eko-konzult, 2004
Fyz.popis	133 s. : il.
ISBN	80-8079-005-1 : 129.00 Kč
Předmět.hesla	 vegetariánství *  zdravá výživa
Forma, žánr	 populárně-naučné publikace
MDT	613.261 * 613.2 * (0.062)
Země vyd.	Slovensko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

5. Proč nejíst maso

Autor	 <u>Záruba, Milan</u> (Autor)
Název	Proč nejíst maso / napsal a sestavil Milan Záruba
Vydání	1. vyd
Nakl.údaje	Praha: Avatar, 1996
Fyz.popis	105 s. : grafy
ISBN	80-85862-08-5 : 65.00
Předmět.hesla	Vegetariánství - příčiny a důvody * Strava vegetariánská - předpisy kuchařské * Prodejny vegetariánské - seznamy * Restaurace vegetariánské - seznamy
MDT	613.2 * 64
MDT	613.261+641.5(083.12)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	2, z toho volných 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

6. Průvodce (začínajícího) vegetariána

Autor	🔍 <u>Melina, Vesanto</u> , 1942- (Autor)
Název	Průvodce (začínajícího) vegetariána : [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou] / Vesanto Melinová, Brenda Davisová
Další autor	🔍 <u>Davis, Brenda</u> , 1959- (Autor)
Vydání	1. vyd. v češtině
Nakl.údaje	Radňovice : Andrea Komínková, c2008
Fyz.popis	429 s. : il. ; 23 cm
ISBN	978-80-904291-0-9 (brož.) : 399.00 Kč
Poznámky	Přeloženo z angličtiny. Obsahuje rejstřík
Název originálu	Becoming vegetarian: The complete guide to adopting a healthy vegetarian diet
Předmět.hesla	🔍 vegetariánská jídla * 🔍 vegetariánství
Forma, žánr	🔍 příručky
Konspekt	641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla
MDT	613.261 * 641.564 * (035)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 0
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

7. Příručka vegetariána








Autor	🔍 <u>Kucharczyk, Jan</u> (Autor)
Název	Příručka vegetariána / Jan Kucharczyk
Nakl.údaje	[Ostrava] : Salvo, 1990
Fyz.popis	60 s.
ISBN	80-85236-03-6 : 21.00
Předmět.hesla	vegetariánství - potraviny - výživa nemocných - příručky
MDT	641.1:613.261
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	4, z toho volných 1
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

8. Santal

Název	Santal : časopis pro zájemce o jógu, filozofii, zdravý způsob života a přirozené léčebné prostředky
Nakl.údaje	Liberec : Středisko jógy, 1991-
Fyz.popis	sv. ; 20,5 cm
Číslování	Roč. 1, č. 1 (1991)-
Periodicita	6x ročně
ISSN	1210-7530
Klíč.slova	filozofie * jóga * hygiena duševní * vegetariánství
MDT	294.527
Anotace	Časopis pro zájemce o jógu a lidové léčitelství
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Vlastník	Kladno SVK; signatura V/1026; roky odběru 1991-93, 95/96

Druh dok.	Seriály - souborný záznam
Odkazy	Souborný záznam: použijte odkaz na záznam čísla nebo svazku
Svazky	<u>1995/1996: podzim/zima</u> <u>1993: 1-2</u> <u>1992: 1-6</u> <u>1991: 1-4</u>

9. **Škola živé stravy**

Autor	 <u>Hýžová, Anna</u> (Autor) (Fotograf)
Název	Škola živé stravy : [vitariánství jako cesta] / Anna Hýžová
Část názvu	Vitariánství jako cesta
Název na rubu tit. s.	Škola živé stravy - vitariánství jako cesta
Vydání	Vyd. 1.
Nakl.údaje	Hradec Králové: A. Hýžová, 2013
Fyz.popis	216 s. : barev. il. ; 15 x 21 cm
ISBN	978-80-260-5325-5 290.00 Kč
Poznámky	Obsahuje bibliografii
Předmět.hesla	 vegetariánství *  vegetariánská jídla *  syrová strava *  syrová jídla *  zdravá výživa
Forma, žánr	 příručky
Konspekt	613 - Hygiena. Lidské zdraví
MDT	613.261 * 641.564 * 641.83 * 613.2 * (035)
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Počet ex.	1, z toho volných 0
Vlastník	Kladno SVK
Druh dok.	Odborná literatura, mapy

10. **Vegetarián & Vegan**

Název	Vegetarián & Vegan : magazín České společnosti pro výživu a vegetariánství
Variantní název	Vegetarián a Vegan
Nakl.údaje	Praha : Česká vegetariánská společnost, 2005-
Fyz.popis	sv. ; 30 cm
Periodicita	3x ročně
Poznámky	Č. 1/2005 vydala Česká společnost pro výživu a vegetariánství. www.vegetarian-vegan.cz
Klíč.slova	výživa * stravování * recepty * vegetariánství
MDT	641/642 * 641.564 * 613.261
Země vyd.	Česko
Jazyk dok.	čeština
Vlastník	Kladno SVK; signatura V/4381; roky odběru 2005-
Druh dok.	Seriály - souborný záznam
Odkazy	Souborný záznam: použijte odkaz na záznam čísla nebo svazku
Svazky	<u>2006: jaro-zima</u> <u>2005: jaro-2</u>

Záznamy z Jednotné informační brány

1. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie

Název Tajemství zdraví a mládí / Ernest Günter ; [translation F. Barta, M. Holičková]

Autor Günter, Ernest

Další autor Barta, F.

Další autor Holičková, M.

Rok 2000

Resumé Autor se v knize věnuje otázce stravování a výživy.

Resumé Celá publikace popisuje léčbu různých onemocnění pomocí tzv. "léčby syrovou stravou".

Zaměřuje se na to, že je nutné léčit příčinu nemoci a ne jen její příznaky. Jsou zde uvedeny recepty, které jsou variabilní a každý si je může upravit podle své chuti. V závěru jsou uveřejněny dopisy lidí, kterým tato léčba pomohla. rosinovs P3b1a

Předmět péče o zdraví ph124852

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět příručky fd133209

ISBN 8088809851

ISBN 80-88809-85-1

Vydání 1. vyd.

Naklad. údaje Bratislava : Eko-konzult , 2000.

Fyzický popis 172 s. il.

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8088809851>

Obrázek <http://books.google.com/books?vid=8088809851&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka ABG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Praha - Staré Město]

Sigla vlastníka BRG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Bruntál]

Sigla vlastníka KLG001 [Středočeská vědecká knihovna / Central Bohemian Rsrch. Lib. - Kladno]

Sigla vlastníka LIA001 [Krajská věd. knih. / Rsrch. Lib. - Liberec]

Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]

Sigla vlastníka TAG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Tábor]

Sigla vlastníka ULG001 [Severočeská vědecká knihovna / North Bohem. Rsrch. Lib. - Ústí nad Labem]

Sigla vlastníka ZLG001 [Krajská knihovna F.Bartoše / Municipal Lib. - Zlín]

2. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie

Název Hledá se zdravý člověk / Igor Bukovský ; [přeložila Lenka Pospíšilová]

Autor Bukovský, Igor , 1966-

Další autor Pospíšilová, Lenka

Rok 1998

Resumé Příručka radí,jak zajistit organismu pestrú a vyváženou stravu, bohatou na všechny potřebné faktory nutné pro zdraví.

Resumé Výklady o tom, co vše lidský organismus potřebuje, aby si uchoval zdraví. Autor vysvětluje funkci vitamínů, enzymů, minerálů, posuzuje vliv stravy na imunitní systém, radí jak zachovat optimální chemickou rovnováhu v organismu. Mir.

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět životospráva ph128035

Předmět informační publikace fd132454

ISBN 8071722529

ISBN 80-7172-252-9

Poznámka Terminologický slovník

Poznámka Přeloženo ze slovenštiny?

Poznámka Tabulky Vydání Vyd. 1.

Naklad. údaje Praha : Advent-Orion , 1998.

Fyzický popis 133 s. il. 20 cm

Edice Život a zdraví

Bibliografie Obsahuje bibliografii

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8071722529>
Obrázek <http://books.google.com/books?vid=8071722529&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>
Sigla vlastníka ABA001 [NK ČR / National Library CR - Praha]
Sigla vlastníka ABA008 [NLK / Nat. Med. Lib. - Praha]
Sigla vlastníka ABE050 [Ministerstvo životního prostředí ČR / Min. of Environment CR - Praha]
Sigla vlastníka ABG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Praha - Staré Město]
Sigla vlastníka BOA001 [Moravská zemská knihovna / Moravian Lib. - Brno]
Sigla vlastníka BOG505 [Městská knih. / Municipal Lib. - Kuřim]
Sigla vlastníka CBA001 [JVK / Rsrch.Lib.of South.Boh. - České Budějovice]
Sigla vlastníka CBD007 [JU - Akademická knih. / Univ. of South Bohemia - Acad.Lib. - České Budějovice]
Sigla vlastníka CLG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Česká Lípa]
Sigla vlastníka JIG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Jihlava]
Sigla vlastníka KLG001 [Středočeská vědecká knihovna / Central Bohemian Rsrch. Lib. - Kladno]
Sigla vlastníka LIA001 [Krajská věd. knih. / Rsrch. Lib. - Liberec]
Sigla vlastníka OLA001 [Vědecká knihovna / Rsrch. Lib. - Olomouc]
Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]
Sigla vlastníka OSD001 [Ostravská univerzita - Univ. knih. / Ostrava Univ. - Univ. Lib.]
Sigla vlastníka ULG001 [Severočeská vědecká knihovna / North Bohem. Rsrch. Lib. - Ústí nad Labem]

3. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie
Název Čínská studie : výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice i duševních schopností / T. Colin Campbell, Thomas M Campbell
Autor Campbell, T. Colin , 1934-
Další autor Campbell, Thomas M.
Rok 2013
Předmět dietoterapie ph119436
Předmět prevence onemocnění ph137258
Předmět civilizační nemoci ph119250
Předmět zdravá výživa ph127589
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět populárně-naučné publikace fd131864
ISBN 9788087629017
ISBN 978-80-87629-01-7
Poznámka Přeloženo z angličtiny
Vydání 3. české vyd.
Naklad. údaje Hradec Králové : Svítání , 2013.
Fyzický popis 396 s. il., grafická znázornění 25 cm
Bibliografie Obsahuje bibliografii a rejstřík
Jazyk originálu China study Česky
Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=9788087629017>
Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=9788087629017&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka CRG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Chrudim]
Sigla vlastníka HBG001 [KKV / Regional Lib. of Highlands - Havlíčkův Brod]
Sigla vlastníka KLG001 [Středočeská vědecká knihovna / Central Bohemian Rsrch. Lib. - Kladno]

4. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie
Název Mazdaznan : životospráva a kuchařka / Otmar Doležal
Autor Doležal, Otmar , 1920-
Rok 1993
Předmět filozofie ph114540
Předmět kuchařské předpisy
Předmět potraviny
Předmět strava vegetariánská
Předmět stravování
Předmět vegetariánství
Předmět výživa člověka

Předmět zdraví
Předmět životospráva
Předmět mazdaznan
ISBN 210,00
Vydání 1. vyd.
Naklad. údaje Boskovice : FORMÁT , 1993.
Fyzický popis 205 s. il.
Sigla vlastníka ABA008 [NLK / Nat. Med. Lib. - Praha]
Sigla vlastníka ABA009 [UZEI - KAŠ / Inst. of Agric. Economics & Inform. - Praha]
Sigla vlastníka BOD001 [FF MU - Ústřední knihovna. / Fac. of Arts MU - Central Lib. - Brno]
Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]
Sigla vlastníka PNA001 [Studijní a vědecká knihovna / Educ. & Rsrch. Lib. of Pilsener Rgn. - Plzeň]

5. Zdroj MUNI - souborný katalog
Název Abeceda vegetariánství: filozofie a prax životní svěžesti / Stanislav Muntág.
Autor Muntág, Stanislav.
Rok 1992
Předmět Hygiena. Péče o zdraví
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět příručky fd133209
Předmět vegetarianism
ISBN 8085578093
Vydání Vyd. 1.
Naklad. údaje Martin : Vega , 1992..
Fyzický popis 64 s.
Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8085578093>

6. Zdroj SKAT - souborný katalog
Název Jak zhubnout metodou spalování tuků, aneb, Jak hubnout s požitkem
Další autor Sidonová, Marcela
Rok 2003
Resumé Kniha se zajímavými kuchařskými recepty ukazuje způsob, jak získat štíhlou postavu bez drastických diet
Resumé V úvodu je stručně nastíněno "jak na to". Znamená to, že se do stravy zařazují ve větším množství potraviny obsahující látky, které se podílejí na procesu odbourávání a spalování tuků. Při takovémto hubnutí odpadá nervy zničující pocit hladu a přitom se nenásilně snižuje i počet konzumovaných kalorií nebo joulů. Hlavní je, že není třeba si odpírat chutná jídla a přesto je možné zhubnout. Tato metoda však vyžaduje trpělivost. Kdo vytrvá a krok za krokem pomalu hubne, může si být jistý, že nepříjemná kila navíc se hned tak nevrátí. Následuje značný výběr mj. i vařených jídel, jež se svou lákavostí sama nabízí k vyzkoušení. C2b1d 7.2.2003 Kotkovam
Předmět dietní jídla
Předmět redukce tělesné hmotnosti životospráva dietetika zdravá výživa
Předmět diety hubnutí výživa tuky spalování recepty (kuchařství) obezita nadváha zdravá životospráva pokrmy příprava vaření jídelničky kuchařky (knihy) rady dietologie stravování fatburner vegetariánská strava kuchařské předpisy jídla kuchařské vegetariánství správná příručky spalovače tuků návody léčení saláty strava výklady otylost dietetika dietoterapie snídaně předkrmy polévky maso ryby sladké lékařství nemoci nemoci zaživacího systému dieta spalování tuků dietní zdraví přípravy redukce tělesné hmotnosti
Předmět příručky
ISBN 80-7237-652-7
Poznámka Přeloženo z němčiny
Variantní název Jak hubnout s požitkem
Vydání 1. české vyd.
Naklad. údaje Praha : Svojtka & Co. , 2003.
Fyzický popis 155 s. 19 cm
Edice Malá knihovnička zdraví
Jazyk originálu Fat burner

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8072376527>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=8072376527&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka SKAT0

7. Zdroj SKAT - souborný katalog

Název Jídlo jako jed, jídlo jako lék : [abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou] / z anglického originálu přeložili Alena Dvořáková ... [et al.]

Další autor Dvořáková, Alena

Další autor Perglerová, Eva

Další autor Kanta, Jiří

Další autor Hanuš, Jiří

Další autor Perglerová, Milena

Další autor Dvořáková, Anděla

Další autor Šulc, Jan

Další autor Adamson, Karl

Další autor Arens, Ursula

Další autor Hanuš, Jiří

Další autor Křest'ánová, Dominika

Další autor Bigss, Julia

Instituce kolektiv

Instituce kolektiv

Instituce kolektiv

Rok 1998

Resumé Abecedně řazený přehled potravin a nemocí poskytuje praktické rady, jak si chránit a upevňovat zdraví

Předmět racionální výživa

Předmět dietoterapie

Předmět životospráva výživa zdraví nemoci tuky bílkoviny sacharidy vitamíny stopové prvky encyklopedie zdravá výživa zdravá strava životní styl potraviny ovoce zelenina jídla průvodci vztahy druhy prevence rady kuchařky (knihy) recepty (kuchařství) stravování bylinky choroby jídelníčky přehledy výživné hodnoty zdravotnictví léky otravy spánek pečivo masa diety strava kovy vegetariánská strava domácnost hospodářství pokrmy léčení jedy bylinná léčba průvodce hygiena lékařství příručky alternativní medicína tradiční medicína přírodní minerální látky stárnutí stres byliny jídlo léčba maso člověk fyziologie naučná alternativní zdroje účinky příznaky ochrana výhody nevýhody pochutiny koření funkce potrava vlivy složení vaření kondice živiny přírodní léčitelství návody hygiena výživy dietetika vegetariánství obilniny minerály fytochemická farmacie terapie přírodní medikamenty léčiva vitamíny informace

Předmět populárně-naučné publikace

ISBN 80-902069-7-2

Vydání Vyd. 1.

Naklad. údaje Praha : Reader's Digest Výběr , 1998.

Fyzický popis 400 s. il., fot., tabulky

Bibliografie Obsahuje rejstřík

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8090206972>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=8090206972&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka SKAT0

8. Zdroj SKAT - souborný katalog

Název Buďme štíhlí, buďme fit / [z něm. orig. přel. Thea Větrovská ; fot. Brigitte Wegner]

Další autor Větrovská, Thea

Další autor Wegner, Brigitte

Rok 1995

Předmět kuchařky (knihy) recepty (kuchařství) zdraví životospráva kalorie saláty vegetariáni diety nápoje müsli vegetariánství zdravá výživa redukční zdravá výživa racionální hubnutí obezita jídla

IBN 80-85815-12-5

Naklad. údaje Čestlice : Rebo Production , 1995.

Fyzický popis 144 s. il., rejstř.

Edice Dr. Oetker

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8085815125>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=8085815125&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka SKAT0

9. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie

Název Zdraví nejsou žádné čáry aneb Vaříme netradičně, chutně, levně a zdravě : Kuchařka pro zdraví

Rok 1991

Předmět vegetariánství vegetariánská jídla bezmasá jídla bezmasá jídla dietní jídla kuchařky kuchařské předpisy kuchařské recepty

ISBN 8090101011

ISBN 80-901010-1-1 Naklad. údaje Praha : Vydav. a nakl. Václav Svoboda , 1991.

Fyzický popis 34 s.

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=8090101011>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=8090101011&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka ABA001 [NK ČR / National Library CR - Praha]

Sigla vlastníka CBA001 [JVK / Rsrch.Lib.of South.Boh. - České Budějovice]

Sigla vlastníka OLA001 [Vědecká knihovna / Rsrch. Lib. - Olomouc]

Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]

Sigla vlastníka PNA001 [Studijní a vědecká knihovna / Educ. & Rsrch. Lib. of Pilsener Rgn. - Plzeň]

10. Zdroj SKAT - souborný katalog

Název Jídlem proti bolesti : nové revoluční strategie pro maximální úlevu od bolesti : jídelníčky a recepty podle Jennifer Raymond / Neal Barnard ; [z anglického originálu ... přeložila Petra Poislová]

Autor Barnard, Neal D. , 1953-

Další autor Raymond, Jennifer , 1951-

Další autor Poislová, Petra

Rok 2014

Resumé Věděli jste, že zázvor může být účinnou prevencí migrény a že ji káva často může vyléčit? Věděli jste, že rýže může sklidnit zažívání, cukr může způsobit citlivost na bolest a že pupalka dvouletá může zmírnit příznaky artritidy? Vhodně zvolená strava může tělu i pomáhat Doktor Neal Barnard ukazuje, jak lze zmírnit běžná onemocnění a léčit chronickou bolest pomocí běžných potravin, tradičních doplňků a

bylinek. Autor odhaluje potraviny, které způsobují bolest, a radí, jak se jim vyhnout. Pomáhá při výběru jídel nezpůsobujících bolest, která jsou výživná, ale nenarušují přirozenou rovnováhu těla, a jídel, která tlumí bolest tím, že zlepšují krevní oběh, zmírňují záněty a mají příznivý účinek na harmonizaci hormonů.

Předmět bolest životospráva zdravá výživa dietetika dietoterapie kuchařské recepty příručky lékařství hygiena výživa zdraví potraviny jídla nemoci bolesti vegetariánství prevence recepty rady

ISBN 978-80-7263-888-8

Poznámka Terminologický slovník

Naklad. údaje Olomouc : ANAG , 2014.

Fyzický popis 375 s. 23 cm

Bibliografie Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstříky

Jazyk originálu Foods that fight pain

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=9788072638888>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=9788072638888&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka SKAT0

11. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie

Název O vegetarismu / Salomon z Friedbergu - Mírohorský ; [doslov, poznámky a předmluva Jan Šťastný]

Autor Friedberg-Mírohorský, Emanuel Salomon , 1829-1908
Další autor Šťastný, Jan
Rok 2009
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět maso ph122657
Předmět pojidání
Předmět zabíjení
Předmět studie fd133597
ISBN Naklad. údaje [Česko : s.n.] , c2009.
Fyzický popis 86 s. il. 21 cm
Sigla vlastníka KLG001 [Středočeská vědecká knihovna / Central Bohemian Rsrch. Lib. - Kladno]
Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]

12. Zdroj Centrální katalog UK

Název České vegetariánství v kulturních kontextech / Marie Hanková ; vedoucí práce Irena Štěpánová ; oponent práce Jaroslava Krupková; [rukopis]

Autor Hanková, Marie

Další autor Štěpánová, Irena , 1948-

Instituce Univerzita Karlova.

Rok 2009

Resumé Cílem této diplomové práce je vytvořit určitý přehled o vývoji českého vegetariánství v návaznosti na jeho vývoj ve světě v různých kulturních kontextech. Vegetariánství je tématem zasahujícím do mnoha oborů a tomu odpovídá použitá literatura a prameny. V první části je zařazen úvod do problematiky vegetariánství. Následuje vývoj ve světě ve spojení s různými náboženskými a duchovními směry (hinduismus, buddhismus,

pythagorejci, stoikové, křesťanství, islám, judaismus ad.) či konkrétními osobnostmi. Je stručně zachycen také postoj ke konzumaci masa v jednotlivých kulturně-historických obdobích až k prvním snahám o propagaci vegetariánství. Další část zachycuje vývoj českého vegetariánství od poloviny 19. stol. – osobnosti, literatura, spolky, aktivity atd. Rozbor dobové literatury je konfrontován se současnou odbornou literaturou a také

srovnáván s postoji dnešních propagátorů a zastánců vegetariánství. V poslední části práce byl použit dotazníkový výzkum k upřesnění motivace, která vede k přijetí daného stylu stravování, ke zjištění určitých obtíží, které mohou nastat, ke zjištění názorů samotných vegetariánů a veganů, jejich angažovanosti v dané problematice a popřípadě napojení na jiné menšiny či myšlenkové proudy.

Resumé The purpose of this dissertation is to create a certain overview of the Czech vegetarianism development further to its development in the world within different cultural contexts. The vegetarianism is a subject extending into many scientific areas to which the used literature and materials refer. The first part contains an introduction to the questions of vegetarianism. What follows is the development in the world related to different religious and spiritual

movements (Hinduism, Buddhism, Pythagoreans, Stoics, Christianity, Islam, Judaism etc.) or to some particular individuals. Also, the attitude to the consumption of meat in the historico-cultural periods up to the first attempts to promote vegetarianism is briefly described. The following part describes the development of the Czech vegetarianism since the second half of the 19th century – the personalities, the literature, the associations, the activities etc. The

period literature analysis is confronted with the contemporary specialized literature and is also compared with the attitudes of the present-day propagators and supporters of the vegetarianism. The last part of this work comprises of a questionnaire survey, which was used for specifying the initial motivation in becoming a vegetarian or vegan, for determining potential problems, for learning about the opinions of vegetarians and vegans themselves, their commitment

00 to these questions and their connections to other minorities or schools of thought.

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět kulturní aspekty ph137619

Předmět výživa člověka ph127487

Předmět životní styl ph136586

Předmět Česko ge128065

Poznámka Datum obhajoby: 26-05-2009

Variantní název The Czech vegetarianism within the cultural contexts

Naklad. údaje Praha : Univerzita Karlova v Praze , 2009.
Fyzický popis 95 s.
Disertace Diplomová práce (Mgr.)--Univerzita Karlova. Filozofická fakulta, 2009
Bibliografie Obsahuje bibliografii na s. 83-86
Odkaz <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/73224>Zobrazení plného textu (Repozitář závěrečných prací UK)
Sigla vlastníka ABD001

13. Zdroj Centrální katalog UK
Název Vegetariánství a rodičovství / Božena Půbalová ; vedoucí práce Ivan Vodochodský; [rukopis]
Autor Půbalová, Božena
Další autor Vodochodský, Ivan , 1974-
Instituce Univerzita Karlova.
Rok 2008
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět domácí stravování ph119557
Předmět rodičovství ph138908
Naklad. údaje Praha , 2008.
Fyzický popis 60 s.
Disertace Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd. Institut sociologických studií, 2008
Odkaz <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/8001107916>Zobrazení plného textu (Repozitář závěrečných prací UK)
Sigla vlastníka ABD107

14. Zdroj Centrální katalog UK
Název Psychologické a sociální aspekty vegetariánství / Jitka Medřická ; vedoucí práce Tamara Hrachovinová ; oponent práce Slávka Fraňková; [rukopis]
Autor Medřická, Jitka
Další autor Hrachovinová, Tamara
Instituce Univerzita Karlova.
Rok 2008
Předmět vegetariánství ph127004 analýza
Předmět životní styl ph136586
Předmět psychologické aspekty ph137649
Předmět Strava
Poznámka Datum obhajoby: 19-05-2008
Variantní název Psychological and social aspects of vegetarianism
Naklad. údaje Praha : Univerzita Karlova v Praze , 2008.
Disertace Diplomová práce (Mgr.)--Univerzita Karlova. Filozofická fakulta, 2008
Bibliografie Obsahuje bibliografii a bibliografické odkazy
Odkaz <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/57860>Zobrazení plného textu (Repozitář závěrečných prací UK)
Sigla vlastníka ABD001

15. Zdroj Centrální katalog UK
Název Postoje žáků základních a středních škol k alternativním výživovým směrům (vegetariánství a makrobiotice) / Jana Krákorová ; vedoucí diplomové práce Eva Marádová; [rukopis]
Autor Krákorová, Jana , PedF
Další autor Marádová, Eva , 1951-
Instituce Univerzita Karlova.
Rok 2007
Předmět diplomové práce: katedra školní a sociální pedagogiky
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět makrobiotika ph122571
Předmět zdravá výživa ph127589
Předmět sociální výzkum ph210144 žáci ZŠ a SŠ
Předmět alternativní stravování

Předmět diplomové práce fd132022
Naklad. údaje Praha , 2007.
Fyzický popis 98 s., [14] s. příl. grafy, tab.
Disertace Diplomová práce (Mgr.)--Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2007
Bibliografie Obsahuje bibliografii
Jazyk Anglické resumé
Sigla vlastníka ABD005

16. Zdroj Centrální katalog UK
Název Vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka / Blanka Petrovická ; vedoucí práce Richard Petrásek; [rukopis]
Autor Petrovická, Blanka
Další autor Petrásek, Richard , 1932-
Instituce Univerzita Karlova.
Rok 2006
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět vliv na zdraví
Předmět civilizační nemoci ph119250
Naklad. údaje Praha , 2006.
Fyzický popis 29 l., vázaný ; + 1 CD-ROM
Disertace Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Karlova. Přírodovědecká fakulta. Katedra antropologie a genetiky člověka, 2006
Bibliografie Obsahuje bibliografii
Sigla vlastníka ABD043

17. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie
Název Vegetariánství / vypracovala: Marie Matulová.; [rukopis]
Autor Matulová, Marie
Další autor Juříková, Jana
Instituce Masarykova univerzita.
Rok 2005
Předmět zdravá výživa ph127589
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět bakalářské práce fd132403
Předmět vegetarianism
Předmět healthy eating
Poznámka Vedoucí práce: Jana Juříková.
Naklad. údaje , 2005..
Fyzický popis 30 l.
Disertace Bakalářská práce (Bc.)--Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií, 2005.

Zdroj Centrální katalog UK
Název Vegetariánství a sport / Lenka Štěpánková ; vedoucí práce Staša Bartůňková; [rukopis]
Autor Štěpánková, Lenka
Další autor Bartůňková, Staša , 1943-
Instituce Univerzita Karlova (Praha). Fakulta tělesné výchovy a sportu
Rok 1994
Předmět sport ph116248
Předmět vegetariánství ph127004
Předmět diplomové práce fd132022
Poznámka Nestr. příl.

Naklad. údaje Praha : Olympia , 1994.
Fyzický popis 97 s.
Sigla vlastníka ABD014

18. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie
Název Jíst slušně : přemýšlejme o tom, co jíme / Karen Duveová ; [z německého originálu ...

přeložila Světlana Kotyková]

Autor Duve, Karen , 1961-

Rok 2013

Resumé Kniha o odpovědném přístupu ke stravování, které autorka podporuje. V roce 2009 se autorka, milovnice coca-coly a grilovaných kuřátek, rozhodla k experimentu: během následujícího roku začala studovat a na vlastní kůži zkoušet dostupné alternativy ve výživě. A tak se stala na nějaký čas postupně vyznavačkou biostravy, poté vegetariánství, z něho přešla na veganství a dočasně skončila jako frutariánka. Svoje zkušenosti i

poznatky o stravování, které šetří životní prostředí a respektuje životy zvířat i rostlin, popsala v knize. Experiment jí ukázal směr, jak se dále stravovat a žít.

Resumé Německá novinářka popisuje svoje osobní zkušenosti s alternativní výživou, která respektuje právo na život u zvířat i rostlin.

Předmět jídlo ph634636 filozofické aspekty

Předmět jídlo ph634636 etické a morální aspekty

Předmět ochrana zvířat ph123668

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět food philosophical aspects

Předmět food ethical and moral aspects

Předmět animal welfare

Předmět vegetarianism

Předmět pojednání fd133056

Předmět autobiografické příběhy fd131891

Předmět essays

Předmět autobiographical stories

ISBN 9788073635145

ISBN 978-80-7363-514-5

Variantní název Přemýšlejme o tom, co jíme

Vydání 1. vyd. v českém jazyce

Naklad. údaje Praha : Dokořán , 2013.

Fyzický popis 261 s. 22 cm

Bibliografie Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

Jazyk originálu Anständig essen Česky

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=9788073635145>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=9788073635145&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka ABA001 [NK ČR / National Library CR - Praha]

Sigla vlastníka ABA007 [KNAV / Library of the ASCR - Praha]

Sigla vlastníka ABA008 [NLK / Nat. Med. Lib. - Praha]

Sigla vlastníka ABA009 [UZEI - KAŠ / Inst. of Agric. Economics & Inform. - Praha]

Sigla vlastníka ABE449 [Goethe-Institut / Goethe-Institute - Praha]

Sigla vlastníka ABG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Praha - Staré Město]

Sigla vlastníka ABG502 [Husova knih. / Huss' Lib. - Říčany u Prahy]

Sigla vlastníka BEG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Beroun]

Sigla vlastníka BNG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Benešov]

Sigla vlastníka BOA001 [Moravská zemská knihovna / Moravian Lib. - Brno]

Sigla vlastníka BOG001 [Knihovna Jiřího Mahena / Muni. Lib. - Brno]

Sigla vlastníka CBA001 [JVK / Rsrch.Lib.of South.Boh. - České Budějovice]

Sigla vlastníka CKG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Český Krumlov]

Sigla vlastníka CLG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Česká Lípa]

Sigla vlastníka HBG001 [KKV / Regional Lib. of Highlands - Havlíčkův Brod]

Sigla vlastníka HKA001 [Studijní a vědecká knihovna / Rsrch. Lib. - Hradec Králové]

Sigla vlastníka JCG001 [Knihovna V. Čtvrťka / Municipal Lib. - Jičín]

Sigla vlastníka JIG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Jihlava]

Sigla vlastníka JNG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Jablonec nad Nisou]

Sigla vlastníka KAG503 [Městská knih. / Municipal Lib. - Havířov]

Sigla vlastníka KLG001 [Středočeská vědecká knihovna / Central Bohemian Rsrch. Lib. - Kladno]

Sigla vlastníka KVG001 [Krajská knihovna / Municipal Lib. - Karlovy Vary]

Sigla vlastníka LIA001 [Krajská věd. knih. / Rsrch. Lib. - Liberec]

Sigla vlastníka LID001 [Technická univerzita - Univ. knih. / Tech. Univ. Lib. - Liberec]

- Sigla vlastníka MBG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Mladá Boleslav]
 Sigla vlastníka NJG505 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Kopřivnice]
 Sigla vlastníka OLA001 [Vědecká knihovna / Rsrch. Lib. - Olomouc]
 Sigla vlastníka OLG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Olomouc]
 Sigla vlastníka OSA001 [Moravskoslezská věd.knih. / Moravian-Silesian Rsrch.Lib. - Ostrava]
 Sigla vlastníka PAG001 [Krajská knihovna / Municipal Lib. - Pardubice]
 Sigla vlastníka PBG001 [Knihovna Jana Drdy / Jan Drda's Lib. - Příbram]
 Sigla vlastníka PNA001 [Studijní a vědecká knihovna / Educ. & Rsrch. Lib. of Pilsener Rgn. - Plzeň]
 Sigla vlastníka PTG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Prachatice]
 Sigla vlastníka RKG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Rychnov nad Kněžnou]
 Sigla vlastníka SOG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Sokolov]
 Sigla vlastníka STG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Strakonice]
 Sigla vlastníka UHG001 [Knih. B.B.Buchlovana / Lib.of B.B.Buchlovan - Uherské Hradiště]
 Sigla vlastníka ULG001 [Severočeská vědecká knihovna / North Bohem. Rsrch. Lib. - Ústí nad Labem]
 Sigla vlastníka ZLG001 [Krajská knihovna F.Bartoše / Municipal Lib. - Zlín]
 Sigla vlastníka ZRG001 [Knihovna M.J.S. / Library of M.J.S. - Žďár nad Sázavou]

19. Zdroj Centrální katalog UK

Název Vybrané směry alternativního stravování / Lenka Bittnerová ; vedoucí práce Lenka Pavlasová ; oponent práce Edvard Ehler; [rukopis]

Autor Bittnerová, Lenka

Další autor Pavlasová, Lenka , 1965-

Další autor Ehler, Edvard , PedF

Instituce Univerzita Karlova.

Rok 2013

Resumé Bakalářská práce "Vybrané směry alternativního stravování" se zabývá nekonvenčními směry stravování. Jejím cílem je vymezit jednotlivé nekonvenční směry výživy a shromáždit a utřídit dostupné informace. Je zde popsán původ a princip makrobiotické, syrové, vegetariánské a organické stravy. Pojednává o jejich filozofii, cílech, motivacích a složení jídelníčku. Mapuje pozitiva i negativa alternativního způsobu

stravování, včetně nejčastějších důvodů, které vedou k rozhodnutí pro takovýto způsob stravování. Jsou v ní uvedena rizika a výhody jednotlivých typů stravování z hlediska jejich působení na zdravotní stav člověka. Klíčová slova alternativní výživa, makrobiotická strava, syrová strava, vegetariánství, organická strava

Resumé This thesis deals with unconventional ways of alimentation. The primary aim of the thesis is to define the individual unconventional directions of alimentation and to collect and organize available information. The origin and principles of the macrobiotic, raw food, vegetarian and organic diet is described. It deals with the philosophy, goals, motivations and composition of the diet. It maps the pluses and minuses of the alternative ways of diet including the most common reasons leading to such dietary decisions. The risks and advantages of individual types of diet are given with respect to its influence on the human health. Keywords alternative diet, macrobiotic diet, raw food diet, vegetarianism, organic food diet

Předmět bakalářské práce: katedra biologie a environmentálních studií

Předmět alternativní výživa

Předmět výživa člověka ph127487

Předmět makrobiotika ph122571

Předmět syrová strava ph214640

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět zdravý životní styl ph127592

Předmět bakalářské práce fd132403

Poznámka Datum obhajoby: 17-06-2013

Variantsní název Selected Types of Alternative Diets

Naklad. údaje Praha : Univerzita Karlova v Praze , 2013.

Fyzický popis 61 s.

Disertace Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2013

Odkaz <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/115727>Zobrazení plného textu (Repozitář

závěrečných prací UK)

Poznámka Obsahuje rejstřík

Variantní název Rostlinná strava - cesta ke zdraví

Naklad. údaje České Budějovice : Dona , 2013.

Fyzický popis ix, 212 s. il., 1 mapa, portréty 22 cm

Jazyk originálu Forks over knives Česky

Obrázek <http://www.obalkyknih.cz/api/cover?isbn=9788073221669>

Obrázek

<http://books.google.com/books?vid=9788073221669&printsec=frontcover&img=1&zoom=1>

Sigla vlastníka ABA001 [NK ČR / National Library CR - Praha]

Sigla vlastníka ABG001 [Městská knihovna / Municipal Lib. - Praha - Staré Město]

Sigla vlastníka BNG001 [Městská knih. / Municipal Lib. - Benešov]

20. Zdroj Souborný katalog ČR - monografie

Název Veganství v pohybové aktivitě a sportu / Petr Brázda; [rukopis]

Autor Brázda, Petr , 1977-

Další autor Sigmund, Erik , 1974-

Instituce Univerzita Palackého.

Rok 2008

Předmět životní styl ph136586

Předmět vegetariánství ph127004

Předmět pohybová aktivita ph124199

Předmět sport ph116248

Předmět bakalářské práce fd132403

Poznámka Vedoucí práce: Erik Sigmund

Poznámka Nad názvem: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

Variantní název Veganism in exercise and sport

Naklad. údaje , 2008.

Fyzický popis 43 l. il. + 1 CD-ROM

Disertace Bakalářská práce (Bc.)--Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2008

Bibliografie Obsahuje bibliografii

Jazyk Anglické resumé

Sigla vlastníka OLD012 [UP - Ústřední knihovna / Palacký Univ. - Central Lib. - Olomouc]