O wegetarianizmie w Macierzy

Data publikacji: 14.11.2013 9:00

12 listopada w siedzibie Macierzy Ziemi Cieszyńskiej można było dowiedzieć się wielu ciekawych i użytecznych spraw związanych z wegetarianizmem. Prelegent, związany ze Szkołą Medytacji i Samorealizacji w Bielsku-Białej przekonywał, iż warto zmienić dietę na wegetariańską. Wyjaśnił też, co robić, by było to proste, zdrowe i tanie.

Podkreślał też etyczność tej diety, na potwierdzenie prezentując film o przemysłowej hodowli zwierząt mięsnych. Omówił proste zasady prawidłowej diety wegetariańskiej, korzyści zdrowotne z nią związane, ekonomiczne aspekty wegetarianizmu. Wyliczył złe nawyki żywieniowe i podpowiadał, jak je zmienić, a także produkty wegetariańskie zastępujące mięsne.

Nie sposób wszystkiego, co prelegent mówił przez całe spotkanie, streścić w krótkim artykule. Wyłapaliśmy jednak dla naszych czytelników kilka ciekawostek związanych z dietą wegetariańska, które omawiał, a które zastosować mogą wszyscy, nie koniecznie wegetarianie. Miedzy innymi omówił zasady prawidłowego łączenia pokarmów według Tombaka. A są to:

chleb i ziemniaki z zielonymi warzywami,
zielone warzywa ze wszystkimi białkami,
orzechy, zielone warzywa i kwaśne owoce,
rośliny zbożowe i zielone warzywa,
rośliny strączkowe i zielone warzywa,
owoce niekwaśne z kwaśnym mlekiem i jogurtem,
kwaśne owoce z orzechami, kwaśnym mlekiem i innymi kwaśnymi owocami.

Prelegent wyliczył także złe połączenia produktów. O ile fakt, że do złego połączenia należy zestaw mięsa łączonego z pieczywem, kaszami, ziemniakami, cukrem czy miodem, czy też chleb z białkami, cukrami, owocami, to dla większości słuchaczy zdumiewające okazało się, że złym połączeniem są rośliny zbożowe ze wszystkimi białkami, słodyczami i mlekiem. A więc popularne i uznawane powszechnie za samo zdrowie płatki śniadaniowe z mlekiem według tej zasady jawią się jako niezdrowe... Słuchacze dowiedzieli się, iż cały problem polega na tym, że nasz organizm potrzebuje różną ilość czasu na strawienie produktów różnego rodzaju, a więc łączenie produktów o różnej długości trawienia nie wychodzi nam na dobre.

Podczas prelekcji można było także dowiedzieć się jakie produkty zawierają które z cennych i potrzebnych składników. Przy okazji obalono sporo mitów. Na przykład żelazo znajduje się w: roślinach strączkowych, takich jak soja czy soczewica, orzechach, sezamie, pestkach dyni i słonecznika, kaszach oraz zbożach, natomiast zielone rośliny liściaste znalazły się na przedostatnim miejscu tej listy, czyli wcale, wbrew powszechnym opiniom, nie zawierają zbyt dużo żelaza.

(indi)