

Poglavlje 2

Istine i zablude o ishrani

U ovom poglavlju

Osnovni podaci o proteinima

Činjenice o kalcijumu

Najvažnije o gvožđu

Mrvica vitamina B12

Sažete informacije o ostalom

Ovo poglavlje vam pruža materijal za žestoke rasprave s članovima porodice i prijateljima o blagodetima vegetarijanske ishrane. Pronaći ćete odgovore na sva ona pitanja o tome iz kojih namirnica vegetarijanci dobijaju proteine, kalcijum, gvožđe, vitamin B12 i ostale hranljive materije.

„Ako ne jedete meso, odakle dobijate belančevine?“

„Kako unosite dovoljno kalcijuma ako ne pijete mleko?“

„Da li su vam potrebni dopunski preparati?“

Neka postavljaju pitanja. Pošto pročitate ovo poglavlje, moći ćete da odgovorite na njih.

Pojedinosti o proteinima

Proteini čine vitalan deo svih živih tkiva, uključujući mišiće, krv, telesne tečnosti, kosti i zube. Iako su proteini hranljive materije koje se vegetarijanskom ishranom najlakše unose u organizam, osobu koja ne jede meso ljudi će odmah pitati: „Kako unosite dovoljno proteina?“

To je razumljivo. Ukoliko ste dovoljno stari da čitate ovu knjigu, sigurno znate za stari dobar pristup ishrani pri kome se podrazumeva korišćenje „četiri osnovne grupe namirnica“. Verovatno ste u školi isecali fotografije hamburgera i pečene govedine i lepili ih na poster u polje pod nazivom „namirnice bogate proteinima“. Ponekad ste možda dodavali jaje na oko ili komad sira. Ipak, proizvodi životinjskog porekla smatrani su najboljim izvorom proteina. *To* je svako znao.

Kao i vi, nutricionizam je od tada mnogo napredovao. Potpuno su se promenila shvatanja o tome koje namirnice spadaju u zdravu hranu i kako treba planirati obroke.

Najvažnije činjenice o proteinima

Ono što treba da znate o proteinima svodi se na nekoliko ključnih činjenica. Prvo, šta su proteini?

Proteine sačinjavaju elementi koji se nazivaju *aminokiseline*. Postoje 22 aminokiseline. Kada se povežu, one formiraju proteine. Od svih aminokiselina, organizam proizvodi 13. Preostalih devet, koje su poznate pod nazivom *esencijalne aminokiseline* ili *neophodne aminokiseline*, moraju da se unose kroz ishranu. To su:



- ✓ histidin
- ✓ izoleucin
- ✓ leucin
- ✓ lizin
- ✓ metionin
- ✓ fenilalanin
- ✓ treonin
- ✓ triptofan
- ✓ valin

Različite količine svih aminokiselina nalaze se u skoro svim namirnicama, uključujući proizvode životinjskog porekla, povrće, žitarice, mahunarke, semenke i koštunjavo voće. Izuzetak je voće, koje sadrži veoma malo ili nimalo proteina. Da biste dobili dovoljne količine proteina kroz ishranu, vaša ishrana samo treba da bude što raznovrsnija. Tako ćete uneti dovoljno hranljivih sastojaka i zadovoljiti svoje energetske potrebe.

Prave količine

Većina vegetarijanaca dobija dovoljne količine proteina, ali bez preterivanja. S druge strane, ljudi koji se hrane na tipičan zapadnjački način, unose preterane količine proteina. *Moguće je* da nečeg dobrog bude previše, a to se odnosi i na proteine.

Previše proteina uzrokuje gubitak kalcijuma iz organizma i doprinosi većem naprezanju bubrega. Uz to se povećava nivo holesterola u krvi, a time i rizik od dobijanja kancera i koronarnih bolesti. Svima su neophodni proteini, ali većini nevegetarijanca potrebne su daleko manje količine od onih koje obično unose.

Bodi bilderi koji pretrpavaju organizam dopunskim preparatima u prahu, visokoproteinskim mlečnim napicima i mesom, prave veliku grešku. Mišići se ne stvaraju uzimanjem proteina; za njihovo razvijanje bitno je *vežbanje*. Organizam može da izgradi mišićno tkivo iskorišćavanjem umerenih količina proteina iz povrća i žitarica, a vi ćete biti mnogo zdraviji.

Ako želite više informacija o tome kako da izračunate svoje potrebe za proteinima, kao i preporučeni unos proteina, kalcijuma, gvožđa, vitamina B12 i drugih hranljivih materija, pročitajte knjigu *Zdrava ishrana za neupućene* (Mikro knjiga).





Sklapanje kockica

Ako ste postali vegetarijanac šezdesetih ili sedamdesetih godina prošlog veka, verovatno ste prvo naučili kako da kompletirate unos proteina. Ne da komplimentirate, kao kada, na primer, kažete: „Hej, dobro izgledaš danas!“, već da *kompletirate*, tako što ćete proteine sastaviti kao komadiće slagalice. Cilj je bio da dođete do *komplementarnih proteina* (ili *kompletnih proteina*). Kompletno je predstavljalo težak posao, ali svesni vegetarijanci su taj zadatak shvatili veoma ozbiljno.

Briljivo smo kombinovali hleb s puterom od kikirikija, i trudili se da jedemo pasulj s pirinčem ili supu od sočiva s kriškom integralnog pšeničnog hleba. Postojali su grafikoni kao pomoć da se sve to dobro shvati. Vegetarijanci su smatrali da jedan pogrešan korak može usloviti nedostatak proteina u organizmu. Pošto nisu znali biohemiju, neki ljudi su odlučili da ne pokušavaju.

Kombinovanje određenih namirnica trebalo je da obezbedi unošenje različitih aminokiselina. Kombinovale su se biljne namirnice koje sadrže malo izvesnih esencijalnih aminokiselina i one s viškom tih kiselina. Tada je to svakako izgledalo kao razuman potez.

Potom su nutricionisti shvatili da se u realnom životu kroz *ma* kakvu ishranu opet dobija dovoljno esencijalnih aminokiselina. Većina namirnica sadrži sve esencijalne aminokiseline u različitim količinama. Pod pretpostavkom da je u vašoj ishrani zastupljeno dosta raznolikih namirnica i dovoljno kalorija za zadovoljenje energetske potrebe, ona bi trebalo da sadrži više nego dovoljne količine svih esencijalnih aminokiselina. Nepotrebno je posebno kombinovanje namirnica. Organizam sve to čini sâm.

Proteini

Skoro sve namirnice biljnog porekla sadrže određene količine proteina; naročito su bogate mahunarke, koštunjavi plodovi i semenke, kao i namirnice od soje, na primer, tempeh i tofu.

Tempeh je tradicionalni indonežanski proizvod od celih zrna soje. Posle fermentacije, presuje se u pravougaoni komad. *Tofu* je tradicionalni azijski proizvod od soje. Beo je, skoro bez mirisa i ima blag ukus. U poglavlju 5 pronaći ćete detaljnije informacije o ovim uobičajenim vegetarijanskim sastojcima.

Vegetarijanski specijaliteti bogati proteinima su:

- ✓ burito s pasuljem (poglavlje 15)
- ✓ tofu pečen na roštilju
- ✓ supa od crnog pasulja (poglavlje 13)
- ✓ gulaš od povrća s tempehom
- ✓ načos s pasuljem
- ✓ tost premazan puterom od badema
- ✓ mešana zelena salata s nautom i semenkama suncokreta



- ✓ humus (namaz od nauta s Bliskog istoka – poglavlje 12)
- ✓ salata od tri vrste pasulja (poglavlje 14)
- ✓ salata s tofuom (poglavlje 14)
- ✓ školjke od testa ili manikoti punjeni tofuom
- ✓ lazanje sa spanaćem i tofuom

Kalcijum

Nema nikakvog razloga da ljudi piju kravlje mleko – čak ni poodrasta telad ne piju mleko! To što koristimo kravlje mleko, rezultat je tradicije i navike. Ipak, ono *jeste* prepuno kalcijuma, esencijalne hranljive materije.

Zaklete „mlekopije“ koje uživaju pri korišćenju proizvoda drugih životinjskih vrsta, ne treba da čitaju dalje. Oni dobijaju više nego dovoljne količine kalcijuma iz bogatih zaliha koje se nalaze u mleku. Osobe koje ne podnose kravlje mleko ili ne žele da ga uključe u ishranu mogu nastaviti da čitaju o namirnicama – izvorima kalcijuma – koje je priroda namenila ljudima.

Ljudi dele svoje izvore kalcijuma s mnogim drugim biljojedima. Konji, slonovi, zebre, žirafe i majmuni jedu biljke koje rastu iz zemlje kako bi zadovoljili potrebe za kalcijumom u odraslom dobu. Pa čak i krave – da, da, krave! – razvijaju svoj divljenja vredan skelet tako što jedu velike količine trave i ostalih biljaka. Baš kao i vi.

Možete da dobijete mnogo kalcijuma ako svakodnevno konzumirate obilne količine sledećih namirnica:

- ✓ tamnozeleno lisnato povrće, na primer, kelj, lisnati kelj, lišće slačice, lišće repe, blitvu i kineski kupus ili bok čoj
- ✓ brokoli
- ✓ tofu obogaćen kalcijumom
- ✓ suve smokve
- ✓ mahunarke, na primer, crni grašak, crni pasulj, naut, pasulj pinto i sitan beli pasulj
- ✓ badem
- ✓ susam
- ✓ sok od pomorandže i sojino mleko, obogaćene kalcijumom

Vegetarijanski specijaliteti bogati kalcijumom su sledeći:

- ✓ brzo prženo jelo s bok čojem, brokolijem, šargarepom i tofuom
- ✓ vegetarijanski čili (poglavlje 13)
- ✓ supa od sitnog belog pasulja
- ✓ brokoli s bademima
- ✓ salata od kriški jabuka i smokava



- ✓ salata od nauta (poglavlje 14)
- ✓ kuvani listovi repe
- ✓ pica s pečurkama, crnim lukom i cvetićima brokolija
- ✓ cerealije sa obogaćenim mlekom od soje



Previše proteina nije jedina stvar koja može da dovede do gubitka kalcijuma iz organizma (pogledajte deo o proteinima na početku ovog poglavlja). Natrijum ima još veći uticaj na vaše zalihe kalcijuma. Da bi očuvali zalihe kalcijuma u organizmu i unapredili svoju ishranu, i vegetarijanci i nevegetarijanci mogu da smanje unošenje slanih namirnica: slanih grickalica, sos od soje, kečapa i senfa, kuhinjske soli i raznih prerađevina.

Gvožđe

Kao i u slučaju proteina, većina ljudi je od najranije mladosti učena da je najbolji izvor gvožđa meso – naročito crveno meso. Dakle, ukoliko ne jedete meso, kako onda možete doći do ovog elementa bitnog po ljudsko zdravlje?

Lako! Ono je svuda oko nas!

Gvožđe je široko rasprostranjeno u celom biljnom svetu. Vegetarijanci dobijaju velike količine gvožđa – obično više nego nevegetarijanci – iz čitavog niza namirnica. Dobar razlog da uzimate gvožđe iz biljaka a ne iz mesa jeste to što su biljke dobar izvor vlakana, fitohemikalija i vitamina i minerala koji su potrebni svima, a ne sadrže zasićene masti i holesterol kojih ima u mesu. Mada vegetarijanci bez po muke unose dovoljne količine gvožđa, možda biste želeli da imate nekoliko aduta u rukavu kada sledećom prilikom članovi porodice i prijatelji počnu da vas ispituju.

Gvožđe se nalazi svuda!

Dobri biljni izvori gvožđa su mahunarke, koštunjavi plodovi, semenke, tamnozeleno lisnato povrće, brokoli, integralni i obogaćeni hleb i žitarice, lubenice i neko suvo voće. Vegetarijanski specijaliteti bogati gvoždem su:

- ✓ vegetarijanski čili (poglavlje 13)
- ✓ dinstani kelj sa susamom (poglavlje 16)
- ✓ ovsena kaša sa suvim groždem
- ✓ sendvič s puterom od kikirikija
- ✓ supa od sočiva (poglavlje 13)
- ✓ burito s pasuljem (poglavlje 15)
- ✓ kubanski crni pasulj s pirinčem (poglavlje 15)
- ✓ brokoli sa seckanim bademima
- ✓ supa od suvog graška
- ✓ kuvani lisnati kelj



Ne samo da je jednostavno dobiti dovoljne količine gvožđa kroz vegetarijansku ishranu, već je i zdravije. Gvožđe se u mesu nalazi u obliku koji organizam veoma lako resorbuje, ali to je mač s dve oštrice. Previše gvožđa dovodi do očvršćavanja arterija, ili *arterioskleroze*, jer gvožđe pretvara holesterol u oblik koji se lakše taloži u arterijama.

Vitamin C

Vegetarijanci obično unose velike količine gvožđa, ali postoji jedna mala tajna kako da organizam stvori solidne zalihe gvožđa, a to je da se unosi mnogo vitamina C. Vitamin C pomaže organizmu da resorbuje gvožđe iz hrane. Stoga, ukoliko u ishranu uključite namirnice bogate vitaminom C, vaš organizam će delotvornije apsorbovati gvožđe koje se nalazi u hrani.

U namirnice bogate vitaminom C spadaju agrumi i sokovi od njih, kivi, jagode, paradajz, brokoli, kupus, krompir, slatka zelena paprika i karfiol. Možda ste zapazili da u nekim namirnicama bogatim vitaminom C takođe postoje velike količine gvožđa.

UPOZORENJE



Prevelika količina čaja može onemogućiti resorpciju gvožđa

Zeleni i crni čaj sadrže *taninsku kiselinu*, supstancu koja smanjuje sposobnost organizma da apsorbuje gvožđe iz hrane. Ukoliko pijete više od jedne čaše vrućeg ili hladnog čaja dnevno, može se dogoditi da znatno

umanjite količinu gvožđa iz hrane koju organizam može da apsorbuje. Ako ste pasionirani ljubitelj čaja, razmislite o prelasku na biljne vrste, jer većina njih nema onaj efekat koji proizvodi pravi čaj.

Ukoliko razmislite o tome, shvatićete da se namirnice bogate vitaminom C često služe zajedno s namirnicama bogatim gvožđem. Verovatno to činite svakodnevno, a da niste ni svesni. U vegetarijanske specijalitete bogate vitaminom C i gvožđem spadaju:

- ✓ vegetarijanski burger (vegeburger) s kriškama paradajza i barenim i proprženim krompirom
- ✓ vegetarijanski čili s kukuruznim hlebom i salatom od slatkog kupusa s majonezom
- ✓ lasanje s tofuom i brokoli skuvan na pari
- ✓ testenina sa sosom od paradajza

- ✓ cerealijske, tost i sok od pomorandže
- ✓ ovsena kaša s jagodama isečenim na kriške
- ✓ salata od tri vrste pasulja sa sitno iseckanim crnim lukom i slatkim zelenom paprikom
- ✓ hleb od sočiva s kuvanom šargarepom i karfiolom

Rasprave o vitaminu B12

Organizmu trebaju izuzetno niske doze vitamina B12, ali pitanje je da li osobe koje nikada ne jedu proizvode životinjskog porekla mogu da dobiju dovoljne količine. Iako je to mnogo više skoro ni oko čega, nedostatak vitamina B12 može izazvati ozbiljne probleme. Zbog toga vi, kao vegetarijanac, morate shvatiti o čemu se zapravo radi. Takođe bi trebalo da razumete koliko je vitamin B12 značajan za vas.

O čemu se zapravo radi?

Vitamin B12 proizvode mikroorganizmi (bakterije) koji žive u barama, potocima i rekama, u zemlji, u životinjskim crevima, pa i u ljudskim. Kada jedete proizvode životinjskog porekla, na primer, jaja, sir, mleko i meso, dobijate određenu količinu vitamina B12. Ukoliko ste pili vodu iz potoka ili jeli neoprani plod iz svoje bašte, mogli ste da dobijete izvesnu količinu vitamina B12. Naravno, mnogi ljudi više ne vode tako prirodan način života, a piti vodu iz potoka može biti opasno u današnje vreme hemijskog zagađenja i bacanja otpada svuda unaokolo.

Pijaća voda se hlariše, a poljoprivredne proizvode kupujemo u supermarketu, oprane i očišćene od zemlje u kojoj se možda nalazio vitamin B12. Naravno, pesticidi i druge hemikalije kojima se prskaju usevi verovatno su uništili sve bakterije koje su se nalazile u tlu. Mnogo vode je proteklo od vremena kada su se biljke uzgajale na prirodan način.

Budući da se ne možemo osloniti na to da ćemo dobijati vitamin B12 iz vode, a više ne možemo očekivati da ga dobijamo iz biljaka, jedino mesto gde bismo mogli prirodno i pouzdano da pronađemo vitamin B12 jesu namirnice životinjskog porekla. Vegetarijance koji retko ili nikada ne jedu namirnice životinjskog porekla, ovo postavlja pred određenu dilemu.

Šta da radi strogi vegetarijanac?

Gde strogi vegetarijanac ili skoro sasvim strog vegetarijanac može da pronađe pouzdan izvor vitamina B12? Srećom, rešenje je jednostavno i jasno. Kao prvo, strogi vegetarijanci bi trebalo da se potrudu da redovno kroz ishranu unose neki pouzdan izvor vitamina B12. Postoje mnoge namirnice zahvaljujući kojima nije potrebno uzimanje proizvoda životinjskog porekla.



Strogi vegetarijanci će pouzdano uneti vitamin B12 ukoliko u ishrani koriste sledeće:

- ✓ neki dijetetski dopunski preparat s vitaminom B12 koji se dobija bez lekarskog recepta (proverite u prodavnicama zdrave hrane da li imaju vegetarijanske izvore ovog vitamina);
- ✓ obogaćeno sojino mleko ili pirinčano mleko;
- ✓ obogaćene cerealije iz prodavnice (radi svake sigurnosti, pročitajte deklaraciju);
- ✓ pivski kvasac ili kvas (piće na bazi kvasca);
Pivski kvasac u prahu ima ukus oraha i liči na parmezan; pospite njime kokice, vruće povrće i druge ukusne namirnice; proizvodi nekih firmi obogaćeni su vitaminom B12;
- ✓ obogaćene zamene za meso, na primer, neke robne marke vegetarijanskih burgera i kobasica



Kada čitate deklaraciju da biste proverili sadrži li vitamin B12, obratite pažnju na reč *cijanokobalamin*. Postoji nekoliko oblika vitamina B12, a ovaj je fiziološki aktivan u ljudskom organizmu. Kada na deklaraciji ugledate reč cijanokobalamin, znaćete da dobijate oblik vitamina koji je potreban vašem organizmu.

Naučnici se ne slažu oko toga koliko su strogi vegetarijanci izloženi riziku zbog nedostatka vitamina B12 ako redovno ne uzimaju dijetetske preparate s tim vitaminom ili obogaćene namirnice. Budući da se vitamin B12 proizvodi u ljudskim crevima, neki naučnici smatraju kako je logično zaključiti da količina koja se proizvede mora biti na raspolaganju organizmu u slučaju potrebe. Drugi naučnici sumnjaju u to da strogi vegetarijanci mogu dobiti dovoljne količine vitamina B12. Dok se ne dođe do opsežnijih saznanja, za vegane je najbolje da se drže konzervativnog shvatanja i u svakodnevnoj ishrani unose neki pouzdan izvor ovog vitamina.

...i sve ostalo

Ne postoji nijedna hranljiva materija koja se unosi kroz ishranu na bazi mesa i mlečnih proizvoda, a da se ne može pronaći i u vegetarijanskoj ishrani. Zapravo, hranljive materije koje se nalaze u biljnoj ishrani imaju tu dodatnu prednost što ih *ne* prate holesterol, zasićene masti i proteini životinjskog porekla. Biljna ishrana takođe predstavlja veoma bogat izvor vlakana i fitohemikalija koji tako često nedostaju u nevegetarijanskoj ishrani.

Ipak, teško je promeniti stare navike i revidirati činjenice o hranljivim materijama koje ste smatrali da znate. Pored belančevina, kalcijuma, gvožđa i vitamina B12, hranljive materije koje se najčešće dobijaju iz proizvoda životinjskog porekla jesu vitamin D, riboflavin i cink. Razmislite odakle stižu ove hranljive materije kada ishrana ne sadrži meso (potpunije informacije o hranljivim materijama možete pronaći u knjizi *Zdrava ishrana za neupućene*).

Vitamin D nastaje na suncu

Vitamin D pomaže da se postigne ravnoteža kalcijuma u organizmu i igra veoma važnu ulogu u izgradnji kostiju. U stvari, ne radi se o vitaminu – to je hormon. Organizam ga proizvodi kada se koža izlaže sunčevoj svetlosti. Sunčeva svetlost je prirodni izvor vitamina D; on može da se nađe samo u malom broju namirnica. Jedine namirnice koje prirodno sadrže vitamin D su džigerica i žumanca, a ni jedno ni drugo se ne preporučuje zbog zdravstvenih razloga.

Nedostatak vitamina D može dovesti do *rahitisa*, oboljenja koje uzrokuje deformitete kostiju, ili do *osteomalacije*, koju karakteriše omekšavanje kostiju.

Vitamin D je rastvorljiv u masti, pa se tako mogu sačuvati količine koje se proizvedu. Vitamin D koji organizam proizvede tokom letnjih meseci, skladišti se i pomaže vam da „preživite“ zimske mesece, kada se manje izlažete sunčevoj svetlosti. Da biste proizveli dovoljne količine vitamina D, treba da ruke i lice izlažete letnjem suncu od 20 do 30 minuta dva do tri puta nedeljno (osobe tamne puti treba da se izlažu suncu više nego osobe svetle puti).

U Sjedinjenim Državama, mlečni proizvodi se obično obogaćuju vitaminom D, što je zdravstvena mera za zaštitu ljudi koji se možda dovoljno ne izlažu sunčevoj svetlosti. I neke namirnice za stroge vegetarijance koje mogu da se nađu na tržištu takođe se obogaćuju vitaminom D, na primer, neke robne marke sojinog mleka, pirinčanog mleka i drugih zamena za mleko. Riziku od nedostatka vitamina D posebno su izložene osobe koje žive u gradovima punim smoga, osobe koje su vezane za kuću ili inače ne izlaze, osobe koje nanose velike količine preparata za zaštitu od sunca i osobe tamne puti koje žive u severnim krajevima. Strogi vegetarijanci ili drugi vegetarijanci koji ne koriste mlečne proizvode, a smatraju da su možda izloženi riziku od nedostatka vitamina D, trebalo bi da se posavetuju s dijetetičarem ili nekim drugim zdravstvenim radnikom. U nekim slučajevima, zdravstveni radnik će preporučiti dijetetski preparat.

Ukoliko uzimate neki dopunski preparat s vitaminom D, nemojte uzimati više od preporučene količine za odrasle koja iznosi 5 mikrograma ili 200 internacionalnih jedinica (IU) na dan. Prevelika količina vitamina D je toksična i može izazvati teško oštećenje jetre. Ukoliko niste sigurni da li treba da uzimate neki preparat, zatražite savet od dijetetičara, lekara ili farmaceuta.



Kolike su vaše potrebe za riboflavinom (ili vitaminom B2)

Riboflavin je još jedna hranljiva materija koja se nalazi u mnogim namirnicama; posebno je koncentrisana u proizvodima životinjskog porekla. Mleko, sir čedar i beli sir su naročito bogati izvori ove hranljive materije. Iznutrice, druga mesa i jaja su takođe dobar izvor riboflavina.

Vegetarijanski izvori riboflavina su zeleno lisnato povrće, obogaćeni hleb i proizvodi od žitarica i mahunarke. Neke vrste morske trave takođe sadrže visoke koncentracije riboflavina, ali mnogi ljudi još uvek nisu navikli na ukus morske trave. Vegetarijanci mogu da dobiju potrebne količine vitamina B2 tako što će u svoju svakodnevnu ishranu uključiti ove zdrave namirnice.



Kolika količina riboflavina je dovoljna?

Mnogi naučnici i nutricionisti smatraju da se trenutno preporučuju prevelike količine riboflavina. Nije ustanovljeno da ljudi koji unose količine znatno manje od preporučenih imaju simptome nedostatka ove hranjive materije. Dok naučnici ne postignu konsenzus, savetujem vam da se držite

trenutne preporuke od 1,1 mg dnevno za odrasle žene, odnosno 1,3 mg dnevno za odrasle muškarce. Kao i obično, da biste bili sigurni kako unosite potrebne količine, bilo bi dobro da jedete manje slatkiša i loše hrane koji ometaju resorpciju hranljivih materija.

Cink

Cink je takođe jedna od „problematičnih“ hranljivih materija – kako za vegetarijance, tako i za nevegetarijance. Mnogi ljudi ne unose preporučene količine, a ni naučnici se ne slažu oko preporučenog unosa. Zbog različitih mišljenja o tome koliko dobro se cink resorbuje, preporučene količine nisu iste u različitim delovima sveta. U načelu, izgleda da vegetarijanci imaju zadovoljavajući nivo cinka, čak i kada unose zanemarljive količine.

Ako jedete izdanke pasulja i iskljalo seme (klice), natapate ili kuvate mahunarke, i kuvate ili servirate namirnice u kombinaciji s kiselim sastojcima kao što su, na primer, limunov sok ili sos od paradajza, to može da poveća stepen iskorisćenosti cinka u organizmu.

Bogati izvori cinka za vegetarijance su sledeći:

- ✓ mekinje
- ✓ kuvano proso
- ✓ kelj
- ✓ mahunarke
- ✓ ovsena kaša
- ✓ izmrvljena pšenica
- ✓ tempeh
- ✓ tofu
- ✓ pšenične klice
- ✓ jogurt



Ukoliko koristite neki dopunski preparat s kalcijumom, uzimajte ga između obroka ili pre spavanja. Kada se unesu uz hranu, dijetetski preparati s kalcijumom mogu da utiču na resorpciju cinka jer ove dve hranjive materije stupaju u međusobnu interakciju.



Zavodljivost dijetetskih preparata

Mnogi smatraju da su dopunski preparati neodoljivi. Oni pružaju osećaj sigurnosti: ako ste svesni da se ne hranite pravilno, pilula koja to nadoknađuje predstavlja utehu. Ali, da li vam zaista trebaju ti preparati? Nažalost, mišljenja stručnjaka su podeljena.

Međutim, niko ne može da ospori sledeći savet: dajte sve od sebe da sve što možete dobijate kroz ishranu. Jedite velike količine svežeg voća, povrće, integralni hleb i žitarice, mahunarke, koštunjave plodove i semenke. Smanjite konzumiranje loše hrane. Smanjite konzumiranje slatkiša. Mnogo spavajte, boravite na svežem vazduhu i vežbajte. Ukoliko se potrudite da živite što zdravije, svešćete na minimum potrebu za dopunskim preparatima, a verovatno ćete se osećati bolje nego kada koristite dopunske preparate.

Ukoliko vam nije jasno trebaju li vam preparati, zatražite savet od dijetetičara koji je stručnjak za vegetarijansku ishranu. Više informacija o dopunskim preparatima za vegetarijance možete pronaći u knjizi *Being Vegetarian For Dummies*.

Ukoliko odlučite da uzimate dopunske preparate, neki *multivitaminski* i mineralni preparat obično je bolji od onih koji sadrže posebne vitamine i minerale. Kupite preparat koji sadrži otprilike 100 procenata preporučene količine po tableti, što je bolje nego veoma moćan preparat koji sadrži količine nekih hranljivih materija nekoliko puta veće od preporučenih. Možda bi bilo dobro da razmislite i o tome da uzimate dijetetske preparate „za svakodnevnu upotrebu“ nekoliko puta nedeljno, a ne svakodnevno.