

Zaključak grupe zdravstvenih stručnjaka je da je vegetarijanska ishrana pravi način da izgubite neželjene kilograme. Hamburgeri i pečeni krompiri, neizbežni sastojci "zapadnjačke ishrane" su brza, lahka, često jeftina hrana koja i veoma goji. Ta ishrana bogata kalorijama postala je jedno od najuspješnijih izvoznih artikala Sjedinjenih Država.

Restorani brze ishrane javljaju se svuda, i zdravstveni stručnjaci najviše ga krive za problem gojaznosti širom svijeta. Gojaznost je ozbiljan zdravstveni problem u Sjedinjenim Državama. Ishrane koje garantuju gubitak težine često su predmet članaka na naslovnim stranama.

Međutim, jedna od najnovijih studija Ljekarskog odbora za odgovornu medicinu koja je privukla pažnju podržava staru ideju da, ako jedete voće i povrće, možete izgubiti težinu. Ta ishrana je jednostavna, jedite samo neprerađene žitarice, voće, povrće i mahunaste biljke, koje imaju dosta celuloze, malo kalorija, a nemaju masnoće te ne morate da mislite o količinama. Međutim i vegetarijanci moraju da vode računa o masnoćama, jer ih ima puno u maslinovom ulju, siru, itd.

Pošto vlada sve veća zabrinutost povodom gojaznosti i pratećih problema srčanih oboljenja i dijabetesa, Amerikanci postaju sve probirljiviji u pogledu onoga što kupuju. Ljubitelji mesa svakako mogu da jedu vegetarijansku hranu, ali vegetarijanci neće jesti bilo šta sa mesom ili piletinom. To je dakle bezbjedna i zdrava ishrana koja može da služi kao primjer.

Jedna britanska studija u kojoj je učestvovalo 500 hiljada ljudi u deset zemalja ukazuje da je ishrana bogata masnoćama drugi po redu uzročnik raka poslije duhana. U kombinaciji sa alkoholom uzročnik je gotovo jedne trećine raznih vidova raka u zemljama u razvoju.

Izvor: VoA News

www.medicina.ba