



## LEBO KAŽDÝ ŽIVOT JE DÔLEŽITÝ

[www.veganstvo.org](http://www.veganstvo.org)

### ČO JE VEGÁNSTVO?



veganstvo.org

#### **Životná filozofia založená na súcite voči všetkým tvorom.**

Jej cieľom je odstránenie využívania zvierat na jedlo, oblečenie alebo zábavu z našich životov, preto vegáni nejedia žiadne živočíšne produkty a ingrediencie (**mäso, mlieko, vajcia, syr, koža, vlna**) a taktiež nepodporujú priemysel založený na využívaní zvierat – cirkusy so zvieratami alebo testovanie na zvieratách.

### PREČO JE TO SPRÁVNA VOĽBA?

- **MORÁLNE HĽADISKO:** Odstránenie zabíjania iných tvorov z nášho života.
- **ZDRAVOTNÉ HĽADISKO:** Živočíšne produkty sú blízko spojené s rakovinou, obezitou alebo srdcovo-cievnyimi ochoreniami a nie sú pre ľudský život potrebné. Dnes si vieme vypestovať všetky živiny z rastlinných zdrojov, tak nie je dôvod na to zabíjať iné tvory.

**Živočíšne produkty sú zároveň vo väčšine prípadoch plné antibiotík a iných nežiadúcich látok.**

- **EKOLOGICKÉ HĽADISKO:** Živočíšny priemysel prispieva ku globálnemu otepľovaniu viac, ako všetka doprava na svete. Je to č.1 tvorca skleníkových plynov. Prechod na vegánstvo spraví väčšiu zmenu z ekologického hľadiska, ako obmedzovanie cestovania autami, používania vody, plastov a iných znečisťovateľov prostredia.
- **KULTÚRNE HĽADISKO:** Je čas posunúť sa ďalej ako ľudstvo.

**Zdravšia, humánnejšia a ekologickejšia strava zabezpečí lepší svet pre ďalšie generácie.**



**OBILNINY  
& ŠKROBOVÁ  
ZELENINA**  
30%

**OVOCIE**

12%

**ORECHY  
& SEMIAČKA**

13%

  
**veganstvo.org**

**ZÁKLADNÉ ZLOŽKY  
POTRAVY**

**STRUKOVINY**  
(fazuľa, šošovica,  
cicer)

20%

**ZELENINA**

25%



## VYVÁŽENÁ RASTLINNÁ STRAVA

**OBILNINY** - obsahujú proteíny, vitamíny typu **B**, železo, magnézium, vitamín **E**, **VLÁKNINU**  
/celozrnné múky a pečivá, šošovica, pohánka, ovsené vločky/

**STRUKOVINY** - vysoký obsah proteínov (**BIELKOVÍN**), bohaté na draslík, železo, magnézium  
/fazuľa, sója, hrach/

**ORECHY** - obsahujú vitamíny a esenciálne tuky

**ZELENINA** - obsahuje vitamíny, vlákninu, kyselinu listovú

**OVOCIE** - obsahuje vitamíny, vlákninu, zdravé cukry (**FRUKTÓZA**)

**VYVÁŽENÁ = DOBRÝ POMER VŠETKÝCH TÝCHTO ZLOŽIEK, KTORÝ ZARUČÍ PRÍSUN VŠETKÝCH POTREBNÝCH ŽIVÍN PRE TELO**

Vyvážená rastlinná strava obsahuje **dostatok PROTEÍNOV**. Aj pre vrcholových športovcov.

- Správna kombinácia strukovín, obilnín a orechov zabezpečí dostatočný príjem všetkých esenciálnych aminokyselín. Telo si vie potrebné aminokyseliny dostať z rôznych zdrojov - fazuľa, sója, orechy - a vytvorí si všetky ich kombinácie potrebné na stavbu buniek, tkanív a svalov.
- Pri vrcholovom športe a kulturistike stačí navýšiť príjem proteínov zvýšením konzumácie strukovín, sóje, obilnín alebo prostredníctvom sójových, hrachových, či konopných proteínových suplementov.
- Výhodou oproti živočišným proteínom je, že pri konzumácii rastlinnej stravy neprijmeme nadbytočné množstvo nezdravých tukov a iných látok, takže ľahšie dosiahneme čisté svalstvo a zdravšie telo.

Vyvážená rastlinná strava obsahuje potrebné **minerály a vitamíny - VIAC**, ako živočišna.

- Živočišna strava zvykne byť menej rôznorodá - mäso, k tomu ryža /zemiaky/ a možno trochu zeleniny.

Rastlinná strava je rôznorodá - lepšia kombinácia vitamínov, zdravých tukov, minerálov a vlákniny, ktoré telu prospievajú.

## PREČO?

- Tento vitamín si naše telo nevie vytvoriť, len získava z potravy.
- Je potrebný pre zdravé fungovanie nervových a krvných buniek a hrá dôležitú rolu v **DNA**.

## ODKIAĽ?

- Do potravy sa zvykol dostať cez baktérie, ktoré sa našli na povrchu rastlín a zeleniny.
- Tie zvieratá skonzumovali a **B12** sa takto uchovala v ich tkanivách.
- My ho dostávame konzumom zvierat alebo nepostrekovaných a mechanicky nečistených rastlín.
- V dnešnej veľkovýrobe už je ale zelenina tak čistená a upravovaná, že je ťažké nájsť dostatočné množstvo **B12** v nej.
- **Zvieratám je tiež B12 umelo pridávaná do krmiva, keďže sa už nepasú prirodzene.**

Z RASTLINNEJ STRAVY JE LAHKÉ DOSTAŤ POTREBNÉ MNOŽSTVÁ **B12** PITÍM **RASTLINNÝCH NÁPOJOV - MLIEK** OBOHATENÝCH O TENTO VITAMÍN A POUŽÍVANÍM **SUPLEMENTOV**.



VIAC NA: [www.veganstvo.org/B12](http://www.veganstvo.org/B12)

## (bielkoviny) PROTEÍNY AKO ŠPORTOVEC?

### PREČO?

- Naše telo používa proteíny (bielkoviny či esenciálne aminokyseliny) na tvorbu tkanív, buniek, svalstva a pod.
- Ak veľa športuješ, posilňuješ alebo manuálne pracuješ, tvoje telo potrebuje viacej proteínov, aby udržovalo potrebnú svalovú hmotu.

### KOLKO? Hrubé pravidlo je:

ČLOVEK POTREBUJE ASI **0,8g** PROTEÍNU NA KAŽDÝ **1kg** TELESNEJ HMOTNOSTI.

- **PRÍEMERNÝ MUŽ** (váha **80kg**), ktorý nevedie príliš aktívny život /nepracuje ťažko manuálne, potrebuje asi **64g** proteínu denne.
- **PRÍEMERNÁ ŽENA** (váha **67kg**), ktorá nevedie príliš aktívny život /nepracuje ťažko manuálne, potrebuje asi **54g** proteínu denne.



Ak cvičíš, posilňuješ alebo pracuješ dlhodobo manuálne, táto potreba sa navýši, jeden športovec ti povie, že potrebuješ 100g, iný že 200g – je to už individuálne, podľa tvojjej potreby budovania svalov.

**Jedenie väčšieho množstva proteínov podľa výskumov nespôsobuje žiadne problémy, skôr naopak, vyšší pomer rastlinných proteínov znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.**

### ODKIAĽ?

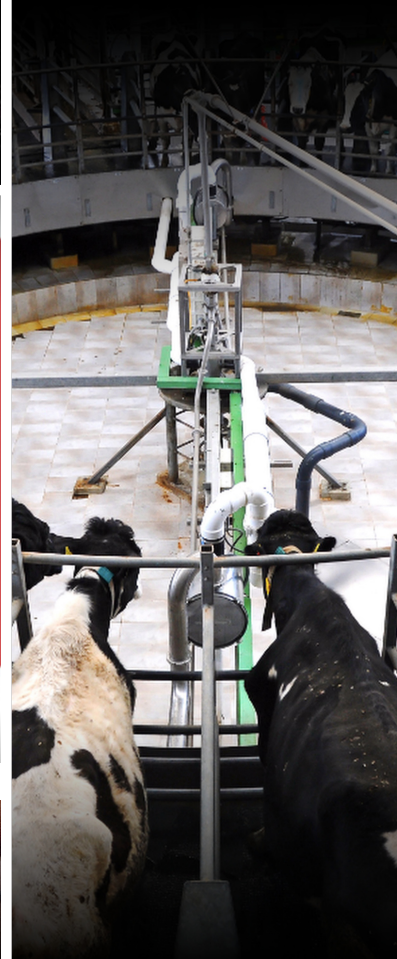
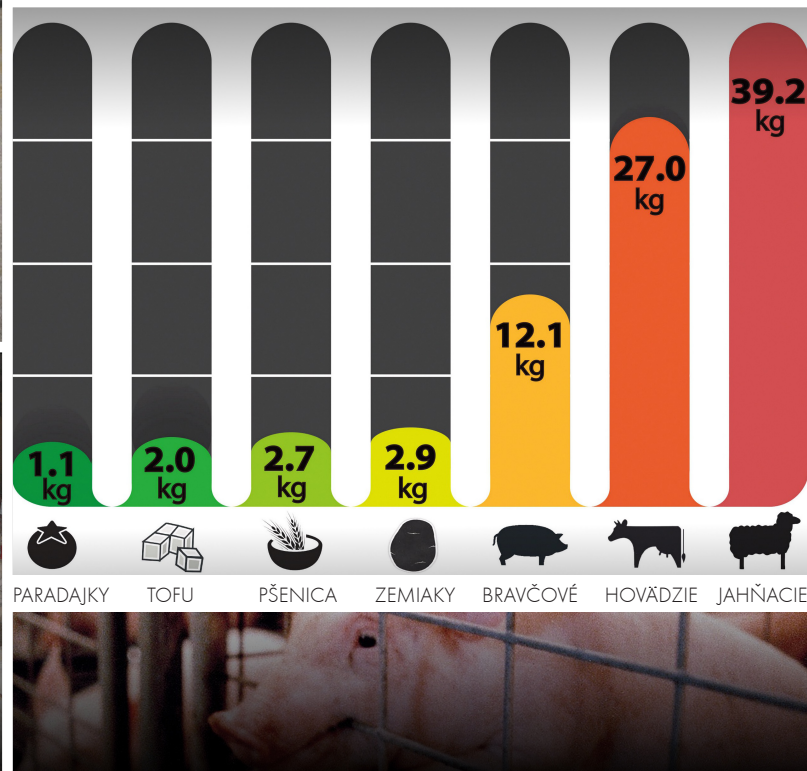
- Vyvážená rastlinná strava (dobrý pomer strukovín, obilnín, orechov, zeleniny a ovocia) ti zabezpečí potrebné množstvo všetkých proteínov, ktoré telo potrebuje, bez potreby ich kontroly a suplementovania.
- Pri vyššom výkone a aktívnejšom životnom štýle je potrebné navýšiť pomer strukovín (najbohatších na proteíny, napr. fazuľa a sójové mäso) a obilnín.
- Pri kulturistike ti pomôžu rastlinné proteínové prášky napríklad zo sóje, konope alebo hrachu, majú tie isté výhody ako živočíšne prášky, ale bez toľkých nežiadúcich vedľajších účinkov.



VIAC NA: [www.veganstvo.org/protein](http://www.veganstvo.org/protein)



# DOPAD ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBY NA ŽIVOTNÉ PROSTREDIE



Množstvo **CO2** vyprodukované pri výrobe **1kg** zobrazených typov stravy.  
**JEDNA ZMENA, VEĽKÝ POZITÍVNY DOPAD. ŽI AKO VEGÁN.**



## 1. SPOTREBA VODY

1x = 2500 litrov vody

2500 litrov vody = Sprchovanie sa 2 mesiace vkuse

Živočíšny priemysel spotrebúva 1/3 svetovej zásoby vody

Využitie vody v USA:



Domácnosti



Agropriemysel

## 2. RYBOLOV A VEĽKOOBCHOD RÝB



90 miliónov ton rýb je vylovených z oceánu za rok

1kg ulovených rýb =

4 kg nechcených morských živočíchov, tzv. vedľajšie zabitia

40% konzumovaných rýb pochádza z veľkochovej - minimálny životný priestor, choroby, podávanie množstva antibiotík

## 3. ODPAD



Odpad z farmy s 2500 dojnícami



= Odpad z mesta so 411 tisíc obyvateľmi

**VIAC NA:** [www.veganstvo.org](http://www.veganstvo.org)  
**ZDROJ:** Cowspiracy



Každú minútu sú zvieratami chovanými na jedlo v USA vyprodukované 3 milióny kg exkrementov