

VITAMÍN B12

PREČO?

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

ODKIAL'?

- 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 - MLIK** OBOHATENÝCH O TENTO VITAMÍN A POUŽÍVANÍM **SUPLEMENTOV**.



VIAC NA: www.veganstvo.org/B12

VITAMÍN B12

PREČO?

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

ODKIAL'?

- 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 - MLIK** OBOHATENÝCH O TENTO VITAMÍN A POUŽÍVANÍM **SUPLEMENTOV**.



VIAC NA: 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 viac 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 tvojej potreby budovania svalov.

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

ODKIAL?

- 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.




veganstvo.org

VIAC NA: www.veganstvo.org/protein

(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 viac 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 tvojej potreby budovania svalov.

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

ODKIAL?

- 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.




veganstvo.org

VIAC NA: www.veganstvo.org/protein