

Selēns (darbojas kā antioksidants, teicams imūnsistēmai). Selēns lielos daudzumos atrodams Brazīlijas riekstos, pilngraudu produktos, rīsos, sēnēs un pupās.

Jods (vairogdziedzera darbībai). Vegāni jodu var uzņemt no jūras kāpostiem vai jodētā sāls (arī produktiem, kuros lietots šis sāls, piemēram, rupjmaize).

Dzelzs (asinsradei, skābekļa pānesei asinīs). Labi dzelzs avoti ir žāvēti augļi, piemēram, rozīnes, aprikozes, pilngraudi (arī pilngraudu maize), rieksti, zaļo lapu dārzeņi, sēklas un pākšaugi. Dzelzs vislabāk uzsūcas kopā ar C vitamīnu, tāpēc vari maltīti papildināt ar svaigiem augļiem, to sulu vai dārzeņiem.

Lai gūtu maksimālu labumu no vegāniska uztura, variē savu ēdienkarti, iekļaujot dažādus augļus un dārzeņus. Izvairies lietot stipri pārstrādātus produktus, sevišķi hydrogenētos taukus, cukurotas un sāļtas ukodas.

KĀ AR APĢĒRBU UN KOSMĒTIKU?

Higiēnas preces un kosmētika

Daudzas kosmētikas un higiēnas preces bez nopietnas vajadzības ir testētas uz dzīvniekiem un bieži satur tādas sastāvdaļas kā bišu vasks, lanolīns, zīds, dzīvnieku tauki un lopkautuvju atkritumprodukti. Kurš gan vēlas ko tādu likt uz sejas? Internetā ir informācija par dzīvniekiem draudzīgiem uzņēmumiem un precēm. Arī Latvijā ir veikali, kuros var iegādāties šādus produktus.

Apģērbs un apavi

Daudzi apģērbi, apavi, jostas un somas ir gatavotas no ādas, zamšādas vai zīda. Par laimi, mūsdienās arvien plašākā sortimentā ir pieejamas preces, kas ražotas bez nežēlības pret dzīvniekiem.



DRAUGU UN ĢIMENES REAKCIJA

Cerams, draugi un ģimene tavu izvēli atbalstīs, bet, ja tomēr liks tev justies neērti, tad:

Apbrūņojies ar zināšanām – esi racionāls(-a) un skeptisks(-a), netici visam uz vārda, bet pārbaudi faktus pats(-i). Tas tev dos pārliecību par savu izvēli un pierādīs, ka vegānisms nav tikai pārejoša fāze tavā dzīvē. Stāsti cilvēkiem faktus, bet nesludini to kā vienīgo patiesību – tas viņus tikai saniknos un mazinās vēlmi iedziļināties.

Gatavo pats(-i) savus ēdienus, lai aiztaupītu tuviniekiem laiku. Ja tu nevēlies lietot rūpnieciski ražotu pārtiku, tad tavu ēdienu izmaksas būs vēl mazākas nekā citiem. Dodies iepirkties ar ģimeni, draugiem un paziņām un palidzi pārbaudīt produktu marķējumus. Parādi citiem, kur iegādāties vegāniskus produktus.

Veido kontaktus ar citiem vegāņiem! Tam labi noder sociālie tīkli, draugiem.lv grupa "Vegānisms".

Sper drošu soli – pamēģini dzīvot kā vegāns vienu mēnesi un paskaties, kā tev sokas; informāciju un atbalstu noteikti vari atrast internetā. Iespējams, sākumā biežāk jutīsi izsalkumu, taču neuztraucies – tas drīz pāriet. Organismam nepieciešams laiks, lai pierastu pie jauna uztura.

Palidzi izglītot citus par vegānismu: parādi šo materiālu draugiem, paziņām, kolēģiem. Izstrādā prezentāciju skolai, izvēlies vegānisma tēmu zinātniski pētnieciskajā darbā, dalies ar interneta saitēm uz zinātniskiem pētījumiem, dokumentālajām filmām un citiem resursiem.

Tas ir tā vērts – katra paša, dzīvnieku un mūsu planētas labā!

Adaptēts no The Young Person's Guide to Veganism: ej.uz/Youthbooklet

Atsauces un papildu informācija: www.vegan.lv :: Nekautrējies uzdot mums jautājumus: cieni.dzivibu@vegan.lv

Paldies, ka izlasīji! Iedod izlasīt citiem!

CIENI DZĪVĪBU?

KĻŪSTI PAR VEGĀNU!



KAS IR VEGĀNS?

Vegāns ir cilvēks, kas, cienot dzīvnieku intereses, atsakās no tišas viņu izmantošanas. Tādēļ vegāni neēd gaļu un zivis, piena produktus (pienu, sieru, krējumu utt.), olas, medu un jebko citu, kas iegūts no dzīvniekiem, kā arī nenēsā ādas, kažokādas, vilnas un zīda izstrādājumus. Vegāni nelieto arī higiēnas preces, kosmētiku un tīrīšanas līdzekļus, kas ir testēti uz dzīvniekiem vai satur dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas. Tā vietā vegāni izvēlas preces un pārtikas produktus bez dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļām. Šādi produkti veikalos atrodami arvien biežāk!

KĀPĒC KĻŪT PAR VEGĀNU?

Labs jautājums! Cilvēki izvēlas vegānismu šādu iemeslu dēļ:

Dzīvnieki

Dzīves laikā gaļas lietotājs ar nazīti un dakšīņu izcērt ceļu cauri milzīgam dzīvnieku skaitam (>10 000). Kļūstot par vegānu, tu ne tikai pārtrauksi atbalstīt dzīvnieku masveida nonāvēšanu, bet arī paglābsi viņus no ciešanām dzīves garumā.

Lopkopība

Lopkopībā dzīvnieku labklājība ir otršķirīga – viņus audzē pēc principa "ātrāk un vairāk". Lai saglabātu konkurētspēju, lopkopji cenšas samazināt izmaksas, ierobežojot dzīvniekiem telpu un aprūpi, kas viņiem būtu nepieciešama. Piemēram, gaļai audzētās vistas tiek turētas novietnēs bez dabīgās gaismas, kur kustību iespējas ir minimālas (Ķekavā vienā novietnē – 6800 vistu un 700 gaiļu vai 33 000 cāļu). Pati kaušana dzīvniekiem rada lielu stresu, turklāt daudzi no viņiem cieš lēnu un mokošu nāvi steidzīgu vai paviršu kāvēju dēļ.

"Bet ēst zivis ir pieņemami, jo viņas brīvi peld upēs, ezeros un jūrās? Mums taču vajag omega-3 taukskābes!"

Nē, arī zivis ēst mums nevajadzētu. Zivju patēriņam ir daudz negatīvu aspektu. Lielākos draudus dzīvībai jūrās rada pārmērīgā nozveja. Arvien vairāk zivju iegūst audzētavās, kur tām izbaro tīklos saķertās "mazvērtīgākās" savvaļas zivis. Lai šādi izaudzētu 1 kg zivju, vajadzīgs līdz 5 kg savvaļas zivju. Mūsdienās savvaļas zivis ir arī daudz ķīmikāliju, piemēram, polihlorētīe bifenili, dioksīni un dzīvsudrabs. Tā kā omega-3 taukskābes ir atrodamas arī augos (piemēram, linsēklās), zivju ēšana ir nevajadzīga kaitēšana.

"Tātad man jāklūst par veģetārieti?"

Gaļas un zivju izslēgšana no uztura ir apsveicams solis. Taču tev jāzina, ka arī "slaucamajām" govīm nav vieglāka dzīve kā tām, ko audzē gaļai. Tāpat kā cilvēkiem un citiem zīdītājiem, arī govīm piens rodas tikai pēc dzemdībām. Lai iegūtu pienu, viņas visu mūžu tiek turētas nemitīgā grūtniecībā un laktāciju ciklā. Teļus, kuriem būtu jāzīd šis piens, nošķir no mātēm gandrīz uzreiz pēc piedzimšanas, radot dzīvniekiem psiholoģiskas ciešanas. Bullēnus nokauj, lai iegūtu teļa gaļu, bet teles sagaida mātes "karjera". Turklāt mūsdienās selekcionētās "piena govīs" nereti ražo tik daudz piena, ka pārpildītie tesmeņi rada nesamērīgu slodzi ķermenim. Dabīgos apstākļos govīs dzīvo vidēji 20 gadus. Turpretī fermu govīs sliktā dzīves apstākļu, neveselīgā uztura, slimību un mākslīgās apsēklošanas dēļ kļūst piena ieguvei nederīgas jau 5 gadu vecumā – tad viņas ved uz kautuvi.

"Un olas?"

Vairums t.s. dējējvistu tiek turētas šauros būros uz restēm, kur viņas nevar izplest spārnus (katrai vistai atvēlēta aptuveni A4 lapas platība). Lai mazinātu spalvu izplūkšanu un kanibālismu, kas rodas nedabīgās vides, šaurības un stresa dēļ, putniem noknēbj knābju galus. Šie putni, kuru dabiskais dzīves ilgums ir 5–10 gadi, tiek nokauti jau pēc gadu ilgas dēšanas "ražīguma" samazināšanās dēļ. Olu ražošanai nederīgos gaiļšus iznīcina, samalot dzīvus, bet visticamāk ar laiku aizstāj "iztērētās". Ja cilvēks pārstāj ēst gaļu, bet turpina lietot piena produktus un olas, tad pieprasījuma dēļ dzīvniekus joprojām izmanto kā "ražošanas mašīnas" un pakļauj ciešanām.

"Bet bioloģiskā un brīvi augušo dzīvnieku gaļa, olas un piena produkti nerada ciešanas, vai ne?"

Diemžēl tā nav. Arī saimniecībās ar salīdzinoši labiem apstākļiem dzimušie tēviņi, tāpat kā "nolietotās" govīs un vistas, ir bezvērtīgi un lemti nokaušanai. Nav lopkopības sistēmas, kurā nebūtu dzīvnieku ekspluatācijas un ciešanu.

Kļūsti par vegānu!

Planēta

Tikai retais zina, ka vegānu pārtikas audzēšanai nepieciešamā zemes platība ir 1/2 no veģetāriešu un 1/3 no gaļas lietotāju pārtikas audzēšanai nepieciešamās. Lai audzētu barību lopkopības dzīvniekiem, jaunattīstības valstīs izcērt milzīgas lietus mežu platības. Reizēm cilvēki vaino vegānus mežu izciršanā, jo tur pēc tam tiek audzēta soja. Taču patiesībā lielākā daļa sojas tiek izmantota lopbarībā. Augu valsts uzturs ir izdevīgāks arī ūdens patēriņa ziņā – līdzvērtīgas uzturvērtības dzīvnieku izcelsmes pārtikas ieguvei tiek patērēts daudz vairāk ūdens. Piemēram, lai iegūtu vienādu kaloriju daudzumu, liellopu gaļas ražošanā patērē 36 reizes vairāk ūdens nekā kviešu ražošanā. Lopkopība ir arī viens no lielākajiem siltumnīcas efekta cēloņiem – tās rezultātā veidojas 65% cilvēku darbības izraisītā slāpekļa oksīda un 37% metāna.

Veselība

Pastāv mīts, ka vegāniskais uzturs ir neveselīgs. Taču Latvijas Republikas Veselības ministrija un pasaules lielākā uztura speciālistu organizācija – Uztura un dietoloģijas akadēmija – atzīst, ka sabalansēts vegāniskais uzturs ir veselīgs jebkurā vecuma posmā. Tas satur visas nepieciešamās uzturvielas un ir piemērots arī grūtniecēm un zīdaiņiem. Augu izcelsmes produktos ir vairāk šķiedrvielu un mazāk piesātināto tauku nekā gaļā, olās un piena produktos. Tas nozīmē, ka sabalansēts vegāniskais uzturs samazina sirds un asinsvadu slimību, diabēta un dažādu audzēju riskus.

Tātad – ņemot vērā visu teikto, šķiet, ka jautājums ir nevis "Kāpēc kļūt par vegānu?", bet gan "Kāpēc nē?"

KĀ GATAVOT VEGĀNISKUS ĒDIENUS?

Ir pieejamas daudzas vegāniskas receptes gan pavārgrāmatās, gan internetā. Ieskaties vegan.lv/receptes iedvesmai. Jautā draugiem un paziņām. Pameklē un sāc gatavot!

ĒŠANA ĀRPUS MĀJAS

Viesos

Ja tevi uzaicina ciemos ēst kopā ar neveģāniem, pirms ierašanās pārliecinies, vai saimnieki zina tavus ēšanas paradumus. Noskaidro, kas tiks gatavots; varbūt iedod viņiem kāda vegāniska ēdiena recepti vai ņem pats(-i) līdzi ēdienu un pacienā arī citus!

Sabiedriskās ēstuvēs

Atrast ēdienus ar kartupeļiem, salātiem un pupiņām nevajadzētu būt sarežģīti. Bieži ēstuvēs un restorānos ir iespēja baudīt ēdienu, kas atbilst tavām vajadzībām. Nekautrējies pajautāt! Arvien populārākas kļūst kebabu tirgotavas. Arī tajās iespējams atrast vegāniem piemērotu alternatīvu – falafel kebabus.

Skolu ēdnīcās

Ja tavā ēdnīcā nav nekā vegāniska, ierosini tās pavāriem vai vadītājiem nākotnē ieviest arī kādus vegāniem piemērotus ēdienus.

ĒŠANA MĀJĀS

Ja tuvinieki īpaši neatbalsta tavu lēmumu kļūt par vegānu(-i), viens no labākajiem veidiem, kā rīkoties, ir pierādīt, ka arī vegāniskais uzturs ir garšīgs, sāpīgs un veselīgs. Un tev pat nav jāgatavo pavisam citi ēdieni – vienkārši pielāgo ierastos savām vēlmēm. Piemēram, ja ģimene gatavo makaronus ar sieru, izpēti vegānisko mērču receptes, pagatavo kādu no tām pats(-i) un pievieno makaroniem.

PADOMSI!

Ja tu domā, ka nevarēsi kļūt par 100% vegānu uzreiz, tad dari to pakāpeniski, pamazām izslēdzot no uztura neveģāniskos produktus. Ja tu jau esi veģetārietis(-e), tad aizstāj olas un piena produktus ar vegāniskām alternatīvām. Varbūt sāc ar vienu vegānisku dienu nedēļā un tad vairākām, kad jūties tam gatavs(-a). Pavisam drīz lielisku vegānisku maltīšu pagatavošana vairs neradīs tev grūtības!

VAI VEGĀNISMS IR APVIEŅOJAMS AR SPORTU?

PADOMSI!

Dodoties ceļojumā, vegāniskas uzkodas un ēdieni varētu būt grūtāk atrodamā. Aiztaupi sev pūles un izsalkumu: sagatavojies un ņem savu ēdienu līdzi. Vari uzmeklēt ieteikumus internetā un paņemt tādas uzkodas kā graudaugu batoniņi, pankūkas, rieksti, žāvēti un svaigi augļi, krekeri, sausmaizītes, šokolāde – tie var dot labu enerģijas lādiņu!

Protams. Ir daudzi sportisti, kuri par saviem sasniegumiem slavē veselīgo vegānu uzturu un ne tuvu nelīdzinās izstīdējušiem kaulu kambariem. Daudzi olimpiskie un pasaules līmeņa svarcelšanas, maratona, kīboksa, kultūrisma, vieglatlētikas un vingrošanas čempioni ir vegāni.

Latvijā pieejamie vegāniskie produkti: <http://ej.uz/vegprodukti>

UZTURVIELAS

Kā man tās uzņemt?



B12 vitamīns (veselīgai asinsradei un nervu sistēmas funkcijām). B12 jeb ciānkobalamīnu iegūst no baktērijām, kas atrodas augsnē. Nodrošini sev vajadzīgo B12 daudzumu, lietojot brokastu pārsļas, rauga pārsļas, sojas pienu u.c. produktus, kas bagātināti ar B12. Pārliecinies uz iepakojuma, vai tā daudzums ir pietiekams, vai arī lieto uztura bagātinātājus ar ieteicamo B12 vitamīna daudzumu.



Kalcijs (veselīgiem kauliem). Labi tā avoti ir mandeļas, zaļo lapu dārzeņi, bagātināts sojas piens, tofu un tahīni (sezama sēklu pasta).



D vitamīns (palīdz absorbēt kalciju un regulē kaulu veidošanos). Kad uz ādas nokļūst saules stari, organisms ražo D vitamīnu, bet ziemā vai saules trūkuma apstākļos tas jāuzņem ar uzturu. Labi D vitamīna avoti ir margarīns, sojas piens un brokastu pārsļas, kam pievienots D2 vitamīns. Vari arī lietot uztura bagātinātājus ar pietiekamu D vitamīna daudzumu. Uzmanies – vitamīns D3 ir dzīvnieku izcelsmes.



Olbaltumvielas (augšanai, audu uzturēšanai un hormonu veidošanai). Uzskats, ka ar augu izcelsmes produktiem ir grūti uzņemt nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu, ir maldīgs. Cilvēkam vidēji tikai 10–15% no dienā vajadzīgo kaloriju daudzumu jāuzņem ar olbaltumvielām. Lielākā daļa pupiņu un daudzi dārzeņi satur vairāk nekā 25% un kvieši, auzas, rieksti un sēklas satur apmēram 15% kaloriju olbaltumvielu formā. Ēd riekstus, sēklas, pupiņas, maizi, makaronus un dažādus sojas produktus!



Neaizstājamās taukskābes (omega-3) (sirds un asinsvadu, reproduktīvajai, nervu sistēmai un imūnsistēmai). Cilvēki tev varbūt teiks, ka, lai saglabātu veselību, ir jāuzņem omega-3 taukskābes, ēdot zivis. Tomēr omega-3 ir arī linsēklās, kaņepju sēklās, linsēklu vai rapšu eļļā un valriekstos. Viena tējkarote linsēklu eļļas vai ēdamkarote maltu linsēklu dienā nodrošinās nepieciešamo omega-3 taukskābju daudzumu.

