

To vegan or not to vegan?

/ Γενικά Θέματα



Μπορεί η διατροφική τάση vegan να κερδίζει ολοένα περισσότερους υποστηρικτές, ορισμένοι ειδικοί ωστόσο προειδοποιούν για τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει στην υγεία, ειδικά αυτή των μικρών παιδιών και νέων.

Σε αρκετές χώρες της Ευρώπης η vegan διατροφή έχει γίνει τρόπος ζωής για πολλούς ανθρώπους. Για κάποιους είναι μόδα που θέλουν να ακολουθήσουν για άλλους είναι συνειδητή επιλογή. Οι λόγοι για τους οποίους πολλοί επιλέγουν να ακολουθήσουν την αυστηρή χορτοφαγία ποικίλλουν. Ορισμένοι χορτοφάγοι

επικαλούνται λόγους ηθικής που δεν τους επιτρέπουν να στηρίζουν τη θανάτωση ζώων, άλλοι μιλούν για βελτίωση της υγείας τους και άλλοι για την προστασία του περιβάλλοντος.

Πράγματι, σύμφωνα με τον Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών το 15% των ρύπων που εκπέμπονται από τον άνθρωπο προέρχονται από τον τομέα της κτηνοτροφίας. Επιπλέον η παγκόσμια ζήτηση ζωικών προϊόντων θα μπορούσε να αυξηθεί κατά 70% μέχρι το 2050.

Παρ' όλα αυτά υπάρχουν πολλοί ειδικοί που προειδοποιούν για τις αρνητικές επιδράσεις της αυστηρής χορτοφαγίας στην ανθρώπινη υγεία.

Η ιταλίδα βουλευτής Ελβίρα Σαβίνο κατέθεσε νομοσχέδιο το οποίο προβλέπει μέχρι και τέσσερα χρόνια φυλάκισης για γονείς που τρέφουν τα παιδιά τους αυστηρά χορτοφαγικά. Αφορμή υπήρξαν περιπτώσεις υποσιτισμού παιδιών στην Ιταλία σε που ακολουθούσαν vegan διατροφή.

Ποια είναι η κατάλληλη διατροφή για τα παιδιά;

Πράγματι και η Γερμανική Εταιρεία Διατροφής επιβεβαιώνει ότι η αυστηρά χορτοφαγική διατροφή δεν ενδείκνυται για παιδιά και νέους αφού η έλλειψη βιταμινών επηρεάζει την ανάπτυξη τους. Ο οργανισμός Vegan Society από την άλλη συμφωνεί στο ότι η εν λόγω διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη βιταμίνης B12 που μπορεί να προκαλέσει αναιμία και βλάβες στο νευρικό σύστημα.

Ωστόσο vegan ακτιβιστές θεωρούν το νομοσχέδιο της ιταλίδας βουλευτή υπερβολικό και άδικο. «Η περίπτωση στην Ιταλία ήταν μια μεμονωμένη περίπτωση που βασικά δεν είχε σχέση με την ολικά χορτοφαγική διατροφή, η οποία εμπεριέχει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες σε κάθε ηλικία» τονίζει ο Τζίμι Πίρσον, εκπρόσωπος τύπου της Vegan Society προς τη Deutsche Welle.

Πάντως το ερώτημα δεν είναι μόνο vegan ή όχι αλλά και ποιος είναι υπεύθυνος για τη διατροφή ενός παιδιού. Οι ειδικοί λένε ότι οι γονείς θα έπρεπε να αποφασίζουν ελεύθερα για το ποια είναι η κατάλληλη διατροφή για το παιδί τους. Σε κάθε περίπτωση όμως οι βλαβερές για τον οργανισμό συνήθειες διατροφής θα πρέπει να τιμωρούνται. Αυτό όμως θα μπορούσε να αφορά και μια διατροφή με πολλά λιπαρά και ζάχαρη που οδηγεί στην παχυσαρκία.

Πηγές: Deutsche Welle- tvxs.gr