erőfeszítéseket igényelne többek között a sajtó részéről is, amely jelenleg nem minden területen segíti ezt elő.

4. Az egyedülálló, illetve elégtelen családi forrásokkal rendelkező idősek financiális segítése, valamint személyi gondozása a közösség, a társadalom szintjén jelenik meg és a közösség munkát végző részének mint egésznek a szolidaritásban ölt testet, s alapellátásuk az állami és társadalombiztosítási költségvetést terheli. Ez a tény gyakran negatív érzéseket vált ki a fiatal és a középnemzedékekből.

Mindezek ismeretében tudatosan kell törekednünk arra, hogy az egyes nemzedékeket – mind a családon belül, mind a társadalom egészében egyaránt – közelebb hozzuk egymáshoz. Erre igen jó lehetőséget adnak a különböző klubok, speciális jótékonysági programok (pl. iskolások segítsége idős magatehetetlen egyéneknek, iskolások rendszeres látogatása szociális otthonokban, nyugdíjasok látogatása nevelőotthonokban, nyugdíjas pedagógusok segítsége gyengébb tanulóknak stb.).

A társadalomban minden nemzedéknek megvan a maga szerepe, a maga sajátos értéke, amire építeni, s amit kibontakoztatni kell, és a társadalom egészének lesz haszna belőle.

BOGA BÁLINT

Vegetáriánus diéták és vallási előírások

Az emberiség történetében majd minden kultúra írásos emlékei között találhatók utalások vallási tartalmakkal összefonódó étkezési előírásokra. Néhány görög és latin filozófusról tudjuk, hogy vegetáriánus volt, mint például Szókratész, Platón, és Ovidius. Európában a reneszánsz idején kezdett elterjedni a vegetáriánizmus. Vegetáriánus szövetségek alakultak, s bár a vegetáriánus életmód szerint élők száma elenyésző maradt a teljes lakosságéhoz viszonyítva, ezek száma fokozatosan nőtt.

A 20. század ötvenes éveitől kezdve a lakosság romló egészségi állapota, valamint a degeneratív megbetegedések egyre gyakoribb száma az orvosok és táplálkozástudományi szakemberek figyelmét a vegetáriánus diéták egészségmegőrzési és táplálkozástani szerepére irányították. Tudományos vizsgálatok során bebizonyosodott, hogy egyes betegségek (elhízás, cukorbaj, szívkoszorúér-betegségek, magas vérnyomás) előfordulása sokkal alacsonyabb a vegetáriánus étrendet követőknél, mint a vegyes étrenden élőknél. A vegetárianizmus tudományos vizsgálata újra felveti a kérdést, hogy az egészség fenntartásához szükséges-e állati eredetű táplálék fogyasztása, vagy pedig ezek nélkül is lehet egészségesen élni.

A szak- és népszerűsítő irodalomban egyaránt sok olyan utalással, vagy éppen deklarációval találkozhatunk, amelyek valamilyen specifikus táplálkozási stratégia egészségvédő vagy terápiás hatásáról szólnak. Példaképpen megemlíthető Phillips és munkatársai vizsgálatsorozata, mellyel a szív- és keringési megbetegedések, valamint a rákbetegség előfordulási gyakoriságát vizsgálták adventista populációkban. Megállapították, hogy a szív- és keringési megbetegedések kisebb előfordulási gyakorisága egyértelműen összefügg az adventisták által követett ovolakto-vegetáriánus diétával. A rákbetegségek vonatkozásában egyértelmű összefüggés csak a vastagbélrák kisebb előfordulási gyakoriságánál volt kimutatható.

Az ilyen jellegű vizsgálatok egyik fő problémája az, hogy miképpen lehet a különböző filozófiai, kulturális és pszichés tényezőket leválasztani a vizsgálati eredményekről. Nyilvánvaló ugyanis, hogy léteznek pszichoszomatikus faktorok; bizonyos filozófiáknak, illetve az önszuggesszciónak lehetnek terápiás következményei, hiszen például az ún. placebo hatás is ezen alapul.

A Budapesti Műszaki Egyetemen 1991-ben szakdolgozat keretében két vegetáriánus csoport, a Hetedik Napi Adventisták és a Krisna Tudat Egyháza tagjainak táplálkozástani felmérésére került sor. Azt vizsgáltuk, hogy pusztán élelmiszerkémiai szempontból, tehát tápanyagbeviteli mintázatok alapján megkülönböztethetőek-e a vizsgált csoportok a vegyes táplálkozású csoporttól.

Az eredmények ismertetése előtt ejtsünk néhány szót a vegetárianizmusról.

A vegetáriánus diéták egyik lehetséges csoportosítása a következő:

– szigorú vegetáriánus: semmiféle húst és állati eredetű élelmiszert nem fogyaszt.

– ovolakto-vegetáriánus: húst nem, de más állati eredetű élelmiszert (tejet, tojást) fogyaszt.

– laktovegetáriánus: növényi táplálékon kívül csak tejet és tejterméket fogyaszt.

A vegetáriánus táplálkozás főbb sajátosságai, amelyeknek egészségmegőrző szerepe lehet:

– növényi eredetű fehérjék bőséges fogyasztása (gabonák, hüvelyesek);

– alacsonyabb energiabevitel;

– alacsony zsír- és koleszterinbevitel;

– értékesebb zsírösszetételű táplálékok;

– magas élelmirost-bevitel (gabonák);

– kielégítő vitamin- és ásványianyag-bevitel (zöldségek, gyümölcsök).

A vegetáriánus diéták gyakran vallási tartalmakkal fonódnak össze, és egyes vallási előírások között is találhatók étkezésre vonatkozó előírások.

Nem vallási ideológián alapulnak az ún. natúrtáplálkozás étkezési előírásai. Az alapanyagoknak minél természetesebb állapotban kell fogyasztásra kerülniük, valamint fontos, hogy lehetőleg vegyszer- és műtrágyamentes környezetből származzanak. Ez a táplálkozási mód az alapanyagok közül azokat részesíti előnyben, amelyek kíméletes eljárásokkal, így eredeti struktúrájukat, természetes állapotukat megtartva készültek.

Az ökodiéta alapjait környezetvédelmi, táplálkozástani, ökológiai, etikai elvek alakították ki. Az ökodietetikusok szerint a növényeket nem kell az állatokkal megetetni, mivel így azok rossz hatásfokkal konvertálódnak tápanyaggá, továbbá sok, az ember számára fogyaszthatatlan anyag (szőr, pata) termelődik. Az állati szervezetekben felhalmozódó vegyszereknek az ember egészségére káros hatása is lehet.

A vizsgálat eredményei a következők voltak:

A kizárólag tápanyagösszetételi mintázatok alapján történő csoportosítással képzett clusterek, amelyek diszkriminancia-analízissel szignifikánsan elkülöníthetők, reprodukálják a kiindulási mintapopulációk közötti különbséget. Tehát a hagyománybeli, szociális, filozófiai különbségeken kívül statisztikailag igazolhatóan van táplálkozáskémiai különbség a vizsgált populációk között.

Ezenkívül kiszámításra került az is, hogy a vizsgált egyének fehérje-, szénhidrát-, zsír-, hamu-, rost- és energiabevitele napi, illetve havi vonatkozásban hogyan viszonyul az igényadatokhoz. Ezek alapján megállapítható, hogy zsírbevitel tekintetében az összehasonlító csoport tagjai nagyrészben meghaladják a javasolt értéket, a másik két populációnál ez az érték a javasolt szint alatt marad. A fehérje-, szénhidrát-, hamu- bevitel tekintetében az adventista és az összehasonlító populáció tagjai jó közelítéssel elérik a javasolt értékeket, azonban a Krisna tudatú hívek e tekintetben elmaradnak, rostbevitelük viszont jóval meghaladja a javasolt értékeket. Különböző egészségügyi panaszok (gyomorégés, székrekedés, hasmenés) meglétében, illetve hiányában szignifikáns különbségek vannak az adventista és a vegyes táplálkozású populáció tagjai között az adventisták előnyére.

A mérési adatok kiértékelése után bebizonyosodott, hogy a magyarországi vegetáriánus adventista és krisna tudatú populáció jellegzetesen más tápanyagbeviteli jellemzőkkel bír, mint a vegyes táplálkozású populáció, azaz a táplálkozásbeli különbségek a különféle ideológiák lehántása után is érvényesülnek, valamint az, hogy egyes diéták csökkenthetik bizonyos egészségügyi panaszok előfordulását.

HANCZ PÉTER – ZRENCSIK ANDREA – HÍDVÉGI MÁTÉ