

## promóció

Sokan sokszor gondoltak már arra, hogy most tényleg el kellene kezdeni az egészséges táplálkozást. Arra is, hogy le kellene mondani a túlfinomított élelmiszerekről, a sok felesleges szénhidrátról, és akár az állati eredetű élelmiszerekről is. Ezek közé tartozik? Ha már beletörött néhányszor a bicskája az életmódváltásba, ismerkedjen meg Sarah Taylor 30 napos programjával, mely megtanít átállni a vegán életmódra.

# VEGÁN ÉLETMÓDVÁLTÁS

**30 NAP NEM NAGY IDŐ**  
Valóban, éppen ezért hagyjunk magunknak elegendő időt, legyünk türelmesek önmagunkkal.

Ne tegyük túl magasra a léceket! A vegán életmódra

## Jó tudni!

Ha egészségtelen táplálkozásról állunk át egészségesre rövid idő alatt, a mérgeanyagok eltávolítását a szervezetünkben a tünetek kísérik. Ez néhány naptól akár néhány hétig is eltarthat, és az alábbi tünetek formájában mutatkozhat meg:

- fejfájás,
- fáradékonyság,
- émelygés,
- orrfolyás,
- szédülés,
- kábultság,
- kisebb rosszulletek és fájdalmak,
- túlzott izzadás.

történi átállás komoly kihívással járó feladat, úgyhogy ha harminc napnál többre van szükségünk ehhez, akkor sincs semmi probléma. Sokkal jobb hosszabb idő alatt elérni a sikert – még ha harminc napnál több időt vesz is igénybe a program teljesítése –, mint átszáguldani az egyes lépcsőfokokon, amikor még nem állunk készen a feladatra, és végül elbukni.

## VEGETÁRIÁNUS VAGY VEGÁN?

Sokan nincsenek tisztában azzal, mit is takar valójában a vegán étrend. Vannak, akik tévesen úgy gondolják, a vegetarizmus azonos a vegetarizmusmal, és hogy a vegánok is fogyaszthatnak halat vagy szárnyasokat. A félreértések elkerülése végett álljon itt a vegán táplálkozás pontos meghatározása: a vegán étrendben semmilyen állati húsának, illetve semmilyen állati eredetű terméknek a fogyasztása nem megengedett.

Ez lényegében tehát azt jelenti, hogy a vegánok nem-

csak húsféléket nem fogyasztanak, de halat, tejtermékeket és tojást sem. Helyette viszont rengeteg, ellenőrzött ökológiai gazdaságból származó, friss, ropogós, színpompás gyümölcsöt és zöldséget, hüvelyeseket, gabonaféléket, magvakat, dió- és mogyoróféléket esznek. Ez tehát egy szigorúan növényi alapú étrend.

## AZ EGÉSZSÉGRE ÉRDEMES KÖLTENI

A szerző arra biztat mindenkit, aki szeretne egészségesen élni, hogy a lehető legtöbb élelmiszert kistermelőktől, ökológiai gazdaságokból szerezze be, a tudósok ugyanis összefüggéseket fedeztek fel a rákos megbetegedések kialakulása,

illetve a nem ökológiai gazdaságokból származó növények termesztése során felhasznált gyomirtók, műtrágyák és egyéb vegyszerek ételleinkbe való beépülése között.

## HOGYAN LEHET ELKEZDENI AZ ÁTÁLLÁST?

A valódi átállás az új életmódra egy 24 órás, tisztító hatású zöldség- és gyümölcsnappal veszi kezdetét. Az a legideálisabb, ha a különféle gyümölcsöket és zöldségeket kizárólag nyers, természetes formájukban fogyasztjuk. Ha semmiképp nem tudunk lemondani a meleg ételről, azt csakis friss zöldségekből és gyümölcsökből készítsük

Az alábbi táblázat segítségével könnyen megtalálhatjuk hagyományos ételleink helyettesítőit, amire nagy szükségünk lesz az átállás során.

KORÁBBI VÁLASZTÁSUNK	HELYETTESÍTŐ ÉLELMISZER	A LEGJOBB VÁLASZTÁS
hús (marhahús, sertéshús, pulykahús, csirkehús, hal)	tofu, tempeh vagy szejtán, szójakolbász és -szalámi, szójából készült hamburgerek, szójagranulátum	bab
sajt	vegán sajt (kazeinmentes)	élesztő (alkotóelemként használatos, nem önmagában)
joghurt vagy tejföl	vegán joghurt vagy tejszín (kazeinmentes)	elhagyható
tejszínes salátaöntetek és mártások	ecetes salátaöntetek, humusz*, padlizsánkrém	ecet, citromlé, olajmentes humusz, diós salátaöntetek
burgonyachips	tortillachips és salsaszósz	különböző zöldségek salsaszósszal vagy humusszal
kenyér	tojás-, tej- és vajmentes kenyér	csírázott vagy tojás- és vajmentes, teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér
vaj	olaj (esetleg ritkán margarin)	víz (zöldségek párolásához, pírításához)
tojás	tofurántotta, tojáspótló por, sütéshez almaszósz vagy banán	tojáspótló por, sütéshez almaszósz vagy banán
tej	szójatej, rizstej, mandulatej	szójatej, rizstej, mandulatej
csokoládé	étcsokoládé	gyümölcs
jégkrém	szójajégkrém, szorbet	gyümölcs

\*Csicseriborsóból és tahiniból olívaolaj, fokhagyma és citromlé hozzáadásával készített, krémes állagú közel-keleti étel.

el. A konzerveket, félkész vagy mirelit termékeket feltétlenül kerüljük el, hiszen ezek igen gyakran tartalmaznak hozzáadott sót vagy cukrot.

## NASSOLNI LEHET

Annak érdekében, hogy elkerüljük a korábbi, egészségtelen táplálkozásunkhoz való visszatérést, vagy hogy túl sok

silány vegán gyorsételt együnk, pakoljuk meg hűtőnkön rengeteg friss, salátákhoz való zöldséggel, és mártogassuk ezeket például humuszba, az asztalunkon pedig mindig legyen egy pompás, friss gyümölcsökkel megrakott tál. Ne tartsunk otthon még vegán gyorsételeket sem – ha mégsem bírunk ki nélkülkük, a leg-

rosszabb esetben alkalomadtán kiugorhatunk és vehetünk magunknak egy keveset.

A munkahelyünkre vagy ha utazni indulunk, mindig vigyünk magunkkal egy kis dió- vagy mogyorófélét, illetve valamilyen kevésbé kényes gyümölcsöt arra az esetre, ha megéheznénk.

## TOVÁBBI LÉPÉSEK

Az első lépés minden vegetáriánus és vegán számára a „hús” elhagyása.

Sarah Taylor felfogása szerint a hal is a húsközé sorolandó, mindazonáltal megértem azt a szemléletet is, amely szerint sokan különbséget tesznek a halak, a szárnyas húsok és a „vörös húsok”

között. Napjainkban a húson a legtöbb ember a „vörös húskat” – marha-, sertés-, bárány-, vadhús és egyéb hasonló állatok húsa – érti, a halak és a szárnyasok kivételével. A program 12. napján el lehet hagyni a sajtokat, 16. napján a halakat, 20. napján a tojást, 24. napon minden egyéb tejterméket. A lépésről lépésre felépített program segít abban, hogy ne érezzük óriási áldozatnak és veszteségnek ezeket az élelmiszereket a kiiktatását.

Ha kezdő vegánok vagyunk, több ételt is választhatunk a középső oszlopból, de nyilvánvalóan az a legjobb, ha ételleink többsége a jobb oldali oszlopból kerül ki, természetesen a rengeteg gyümölcs- és zöldségféle kiegészítőjeként.

## A KÖZÖSSÉG MEGERŐSÍT

Időnként kicsit ijesztő lehet vegánnak lenni. De bárhol élünk is, találkozhatunk hozzánk hasonlóan vegán életmódot folytató emberekkel – személyesen és interneten keresztül is. Ha más vegánokat is ismerünk – még ha csak virtuálisan is –, az meg tudja könnyíteni a célunk iránti elkötelezett kitaratást – különösen kulcsfontosságú ez az átállás időszakában. Nagyszerű dolog, ha vannak barátaink, akik megértenek bennünket, akiket felhívhatunk, ha segítségre, tanácsra, támogatásra vagy épp receptekre van szükségünk. |

## A legnagyobb nyereség

Ha egészséges, vegán étrenden élünk – kerülve minden húsfélét, állati eredetű táplálékot, hozzáadott sót, cukrot és a zsíradékokat –, az egészségtelen étel iránti sóvárgásunk el fog tűnni, ízlelőbimbóink pedig hiperérzékennyé válnak, aminek következtében a nyers zöldségek és gyümölcsök ízét sokkal élvezetesebbnek fogjuk találni!

TOVÁBBI OLVASNIVALÓ  
SARAH TAYLOR  
**Hogyan legyek vegán?**  
Átállás harminc nap alatt  
Bioenergetic Kiadó  
[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)

