



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEGAN NE DEMEK

<https://www.hurriyet.com.tr>

Veganlık (veganizm) bir yandan hem insanların hem de hayvanların acı çekmesine karşı olan diğer yandan sağlık ve barışı teşvik etmeye çalışan bir diyet ve yaşam tarzı uygulamasıdır. Veganlar hayvansal kaynaklardan (örneğin, yumurta, süt ürünleri, et) elde edilen hiçbir yiyeceği yemeyen vejetaryenlerdir. Veganların çoğu ayrıca deri, kürk, yün içeren giysiler ve battaniyeler ve üretimleri için hayvanların ölmesini ya da acı çekmesini gerektiren bazı kozmetikler gibi ürünleri de kullanmaz. Veganlık, veganlığın ortaya çıkmasına yol açan etik, ekolojik ve sağlık nedenleri dikkate alındığında daha iyi anlaşılabilir.

Vegan olmak hayvan sömürsüne ortak olmamaktır. Bir çok işletme ve işletmeci bu gıda yönetimini destekleyip yiyecek içecek programlarını ve menülerini bu doğrultuda düzenlemektedir. Vejetaryen diyetlerle beslenenler kalp hastalığı, bazı kanserler, diyabet, obezite, yüksek kan basıncı, safra taşı ve böbrek taşları gibi birçok hastalık konusunda daha düşük risk altındadır. Kolesterol sadece hayvansal ürünlerde bulunduğundan vegan diyet kolesterol içermez. Kolesterol ve doymuş yağ oranı yüksek diyetler kalp hastalığına neden olur. Amerikalı erkeklerin %50'si kalp krizi geçirme riski altında olsa da, veganlarda bu risk sadece %4'tür. Veganlar ortalama bir insandan dört kat daha fazla lif tüketir, yüksek lif alımının da kalp hastalığı, diyabet, kanser ve sindirim sistemi sorunları riskini azalttığına inanılır. Vegan diyetler aynı zamanda antioksidanlar gibi meyve ve sebzelerde bulunan koruyucu besinler bakımından zengindir. Bir vegan diyeti kişinin, et ve süt ürünlerinde bulunan zirai ilaçlar ve hormonlar gibi kimyasallara maruz kalmasını azaltabilir. Kimyasal maddeler gıda zincirinde yukarıda olan hayvanların dokularında birikme eğilimindedir, bu sürece biyolojik birikim denir. Veganlar, hayvansal ürünler yemeyerek, çoğu kanserin gelişiminde etkili olduğuna inanılan bu toksinlerin birikmesine maruz kalmayı önleyebilirler. Ancak veganların organik olarak üretilen sebze ve tahılları yemeleri de önemlidir çünkü organik olmayan gıdalar tüketen veganlar yüksek miktarlarda kalabilirler.

Bir çalışmada kansere neden olan bir kimyasal olan DDT'nin, Amerikalı kadınların %99'unun anne sütünde önemli miktarlarda mevcut olduğunu göstermiştir ancak vejetaryen kadınların ancak %8'inde önemli miktarlarda zirai ilaç saptanmıştır. Meme kanseri ve erkeklerde prostat kanserine yakalanma riski az miktarda et yiyenler ya da hiç et tüketmeyenlere göre, sık sık et yiyenlerde yaklaşık dört kat fazladır. Süt ürünlerinin fazla tüketilmesi diyabet, anemi, katarakt ve diğer hastalıklarla ilişkilendirilmiştir. Vegan beslenme aynı zamanda astım, alerji ve romatoid artrit gibi alerjik veya otoimmün hastalıkları olanlar için faydalı olabilir. Hayvansal ürünler birçok kişide alerjik reaksiyonlara neden olur ve çalışmalar alerjik reaksiyonlar ve iltihaplanmanın diyetten hayvansal ürünlerin çıkarılmasıyla minimize edilebileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra vegan diyetlerin yüksek seviyelerde lif ve düşük seviyelerde yağ içeriği kişilerin doyana kadar yemelerini ancak yine de diğer diyetlerden daha az kalori almalarını mümkün kılacağından kilo vermede etkili olacaktır.



© lezzetler.com tarif no:171451 • adi:Vegan Ne Demek • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:13.05.2025 - 11:15