



Vpliv vegetarianske prehrane na počutje

Avtorica: Ana Štih

mentorica: mag. Zvonka Krištof

Uvod

Na naše dobro počutje vpliva veliko dejavnikov. Eden izmed njih je tudi prehrana. Pomembno je vedeti, katera živila so dobra za naše telo in katera slaba.

Tudi z uravnoteženimi vegetarijanskimi obroki lahko dosežemo zdrav način prehranjevanja.

Opredelitev problema

Pod besedo vegetarijanstvo si pogosto predstavljamo samo prehranjevanje z zelenjavo, a ni le to. Vegetarijanstvo ni samo način prehranjevanja, je tudi način življenja. V današnjem času lahko najdemo veliko informacij glede vegetarijanske prehrane. Zelo malo informacij pa sem zasledila o tem, kako vegetarijanska prehrana vpliva na počutje.

Metode dela

V raziskovalnem delu naloge je izvedena raziskava s pomočjo anketnih vprašalnikov ter intervjuja. Prva anketa je namenjena osebam, ki se prehranjujejo z vegetarijansko prehrano. Druga anketa je bila namenjena osebam, ki se prehranjujejo z mešano prehrano. Obe anketi sta narejeni v spletni obliki in izvedeni na vzorcu 100 oseb.

Cilji empiričnega dela naloge

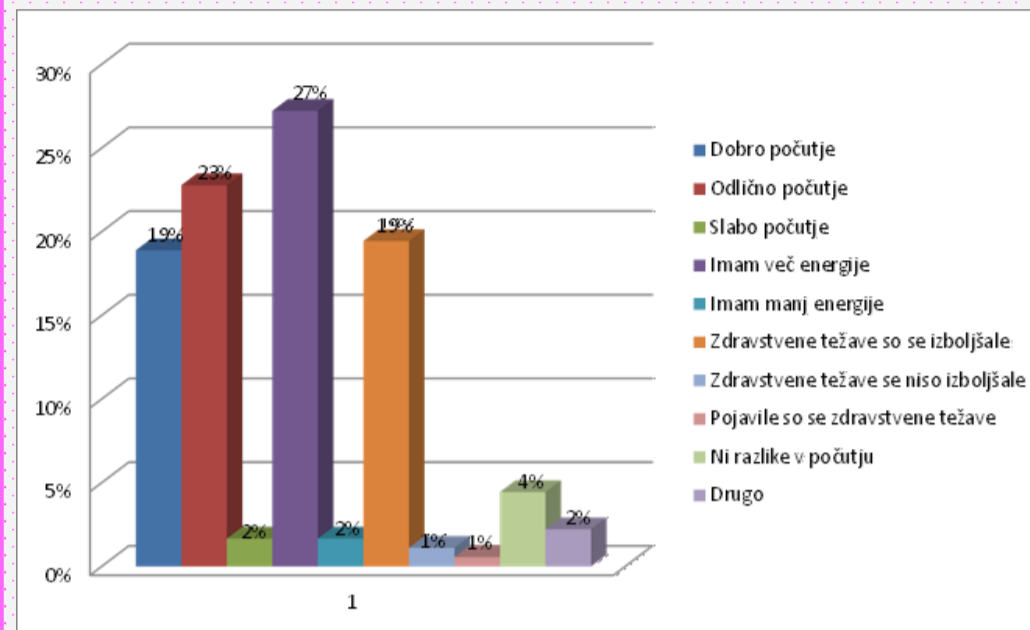
S pomočjo anketnih vprašalnikov in intervjuja sem želela:

- ugotoviti, kakšni so razlogi za spremembo prehrane,
- ugotoviti, katera oblika vegetarijanstva je najpogostejša,
- raziskati, koliko različnih oblik vegetarijanstva poznajo vegetarijanci oz. vsejedci,
- izvedeti, koliko časa se že prehranjujejo z vegetarijansko hrano,
- ugotoviti vpliv vegetarijanske prehrane na počutje,
- izvedeti, če so osebe imele zdravstvene ali druge težave zaradi vegetarijanske prehrane,
- izvedeti mnenje vegetarijancev o vsejedcih in obratno.

Rezultati

Ugotovila sem, da je večji delež anketiranih vegetarijancev ženske populacije. Večina ljudi se odloča za vegetarijansko prehrano zaradi etičnih in tudi zdravstvenih razlogov. Najpogostejša oblika vegetarijanstva je veganstvo, sledi pa ji oblika ovo-lakto-vegetarijanstvo. Največ je bilo oseb, ki se po načelih vegetarijanstva prehranjujejo od 1 do 3 let.

Kakšno je vaše počutje, odkar ste vegetarijanec?



- Anketiranci, ki se prehranjujejo z vegetarijansko prehrano, se bolje počutijo, če ne uživajo živalske hrane (zaradi trpljenja živali), navajajo, da imajo več energije in so manj utrujeni.
- Analiza je pokazala, da vegetarijanska prehrana pozitivno vpliva na počutje. Osebe imajo tudi več samozavesti, saj so se znebile odvečnih kilogramov, izboljšala se jim je problematična koža.
- Zaskrbljujoč je podatek, da je ponudba vegetarijanskih obrokov v gostilniških ustanovah slaba. Večina vegetarijancev je celo mnenja, da je izredno slaba, v veliki večini je omejena zgolj na nekaj vrst solat in ocvrtih živil, kar seveda ni oblika uravnoteženega obroka. Zaradi neuravnotežene prehrane se lahko pojavi pomanjkanje določenih hranil, ki so pogostejše pri veganih.



Vegetarijanci nimajo negativnega mnenja o vsejedcih, imajo enako mnenje kot do vseh ljudi, ne glede na to, kako se prehranjujejo. Tudi vsejedci nimajo negativnega stališča o vegetarijancih.

Zaključek

Pogosto hrane ne uporabljamo samo kot vir energije, temveč z njo uravnavamo čustva, našo notranjo energijo in počutje ...

Tako iz teorije kot raziskave lahko ugotovimo, da obstajajo različni načini prehranjevanja. A upoštevati moramo tudi smernice zdrave prehrane, predvsem pa poslušati svoje telo in upoštevati njegove potrebe ter se prehranjevati tako, da se dobro počutimo in smo zdravi.

Jemo zato, da živimo, ne živimo zato, da jemo.