



Ponedjeljak bez mesa (**Meat Less Monday**) je medijska akcija Škole zdravlja **John Hopkins Bloomberg** koja sve više poprima globalni karakter. Cilj akcije je smanjenje konzumacije mesa za **15%**

što bi doprinjelo poboljšanju zdravstvenog stanja populacije, smanjilo proizvodnju životinja radi hrane, te ublažilo klimatske promjene. Pokret podržavaju mnogi humanitarci poput Paul McCartneya, Oprah Winfrey, nutricioniste Michael Pallina i drugih.

Znanstveno je dokazano da bezmesna prehrana smanjuje učestalost pojava karcinoma, osobito probavnih organa; snižuje krvni tlak i masnoće, te doprinosi općoj kvaliteti zdravlja. Osim zdravstvenih prednosti, biljna prehrana umanjuje štetu koju moderna tehnologija nanosi okolišu osobito u smislu globalnog zatopljenja, a i etički je značajna zbog suosjećanja prema životinjama i izbjegavanja ubijanja životinja.

### Zdravstvene dobrobiti

- smanjen rizik oboljenja od srčanih bolesti-biljna prehrana smanjuje unos zasićenih masnih kiselina što smanjuje razinu kolesterola (osobito lošeg kolesterola), a time i

mogu  
ć  
nost  
sr  
č  
anog  
infarkta

- održavanje optimalne tjelesne težine-biljna vlakna su siromašna kalorijama, potiču rad crijeva

,  
te  
daju  
osje  
ć  
aj  
sitosti  
i  
tako  
olak  
š  
avaju  
održavanja  
optimalne  
tjelesne  
težine

- poboljšanje kvalitete prehrane-konzumacija mahunarki, žitarica, voća i povrća povećava unos vitamina

,  
minerala  
,  
elemenata  
u  
tragovima  
,  
a  
istovremeno  
smanjuje  
unos  
masnoća  
te  
doprinosi

zdravlju

## **Briga za okoliš**

- smanjeno zagađenje ugljikom -proizvodnja mesa predstavlja petinu ukupnog zagađenja zraka

- smanjena potrošnja vode-proizvodnja kilograma mesa zahtijeva oko 1000L vode, a za sojinu je potrebna 5x manja količina

- smanjena potrošnja fosilnih goriva-za 1 kaloriju mesa treba 40 kalorija fosilnih goriva, a za 1 kaloriju biljnih proteina samo 2 kalorije

## **Nedostaci nutrijenata i biljni nadomjesci**

- Nedostatak vitamina B12

Vitamin B12 najzastupljeniji je u mesu i mesnim prerađevinama, ali je također prisutan i u sojinim proizvodima, orašarima i mahunarkama.

- Nedostatak željeza

Glavni izvor željeza je meso, posebno jetrica i jaja, ali je također zastupljeno u zelenom lisnatom povrću poput špinata, brokule, leće i dr.

- Nedostatak energije

Biljna hrana uglavnom bogata ugljikohidratima opskrbljuje organizam glukozom u dovoljnoj količini kao i mesna, a osobito ona niskog glikemijskog indeksa (riža, mahunarke, tjestenina) koja ima i vremenski dužu razgradnju, pa time daje i više energije.

Ukoliko želite unaprijediti svoje zdravlje predlažemo nakon obilnog nedjeljnog ručka započeti tjedan biljnom prehranom, a korisni recepti za zdrave obroke dostupni su na službenoj stranici.



<http://www.meatlessmonday.com/>

