

Autorius: **Dr. Michael Klaper.**

Knyga: **Veganinės mitybos patarimai mamoms ir vaikams**

Apie Autorių:

Dr. Michael Klaper, M.D.

Nuo 1972 m. žinomas visame pasaulyje kaip veganinės mitybos ekspertas, JAV gydytojas praktikas, išleidęs daug standartinių leidinių ir apsigynęs disertaciją šia tema.

Knygos originalus pavadinimas:

Pregnancy, Children and the Vegan Diet

Išleista Okapi-leidykloje GbR, Windeck, 1997 liepą

TURINYS

1 skyrius

Mitybos perspektyvos

2 skyrius

Sveika vegetariška mityba nėštumo metu

Šeši Teisingi, arba: šitaip maitinsitės teisingai!

Kaip sveikas žmogus maitinasi veganiškai

Proteinai

Mineralinės medžiagos

Vitaminai

Riebalai

Angliavandeniai

Kas valgoma vakarienei?

Maisto gaminimo patarimai

Mitybos taisyklės

Pastabos dėl grūdų

Pastabos dėl ankštinių

Atsargos

3 skyrius

Veganinė mityba kūdikius maitinančioms motinoms

Maitinamo kūdikio dantų priežiūra

Vitaminas B6, B12 ir vitaminas D

Subalansuotas gyvenimo būdas

4 skyrius

Sveika vegetarinė mityba vaikams

Auga dideli ir stiprūs

Pastabos dėl pieno

Maitinamas kūdikis

Absoliutus saugumas

Sultingos naujienos

Į vietas, pasiruošę, pirmyn
Tvirta mityba
Kramtymas
Balastinės medžiagos. Vengti per daug gero
Pavyzdys: Dienos patiekalai aktyviam alkanam vaikui
Vaikystė ir jaunystė
Ar vaikams yra reikalingi vitaminų preparatai?
Riebalai; esencinės riebalų rūgštys
Saldumynai
Patarimas dėl preparatų
Kaip su gimtadienio šventėmis?
Daugiau maistingų idėjų
Sekančios geros naujienos
Sena gražios ateities vizija
Išvada

I. priedas

Maistingas veganinis produktas

II. priedas

Mėgstamų veganinių patiekalų maistingumo analizė

III. priedas

Šešios dienos su veganiniais patiekalais nėščioms moterims ir vaikams

IV. priedas

Pakeliui –

Maisto produktai keliaujantiems veganams

V. priedas

Pieno alternatyvos

VI. priedas

Receptai

[vadas

2009 m. birželio mėn. žurnale „Journal of the American Dietetic Association“ („Amerikos dietologijos asociacijos žurnalas“) pristato savo pagrindinę poziciją dėl vegetarinės mitybos, įskaitant veganinę mitybą:

„Amerikos dietologijos asociacijos požiūriu, gerai subalansuota vegetarinė mitybos forma, įskaitant pilnai vegetariškas arba veganiškas mitybos formas, yra sveika, teisinga pagal fiziologinį mitybos poreikį, bei turinti sveikatai teigiamų privalumų tam tikrų ligų prevencijai ir gydymui. Gerai subalansuota vegetariška mityba yra sveika ir tinkama visiems žmonėms ir visuose gyvenimo etapuose, įskaitant nėščiąsias, maitinančias kūdikius moteris, kūdikius, vaikus, paauglius ir sportininkus.“

„Vegetarai pasižymi mažesniu kūno svorio indeksu ir mažesniu vėžinių susirgimų procentu. Vegetarinės mitybos formose yra mažiau prisotintų riebalinių rūgščių ir cholesterolio, ir daugiau balastinių medžiagų, magnio, kalio, vitamino C, vitamino E, folio rūgšties, karotinoidų, flavonoidų, ir kitų antrinių augalinių medžiagų. Ši maistinių medžiagų įvairovė galėtų būti naudinga tų sveikatai, kurie vykdo įvairiapusę ir subalansuotą vegetarinę mitybos formą.“

Veganinės mitybos eksperto dr. M.Klaper knyga „Veganinės mitybos patarimai mamoms ir vaikams“ pateikia išsamius patarimus, kaip sveikai ir subalansuotai veganiškai maitintis nėščiosioms, maitinančioms kūdikius motinoms ir vaikams. Autorius akcentuoja gyvulinių riebalų ir baltymų, esančių mėsoje, kiaušiniuose ir pieno produktuose, žalą žmogaus organizmui, ir vadina juos „pagrindiniais ligų sukėlėjais“. Todėl knygoje detalios aprašomos visos augalinės kilmės

maistingos medžiagos ir vitaminai, reikalingos sveikai subalansuotai žmogaus veganinei mitybai, pilnai pakeičiančios gyvulinius produktus.

1. skyrius

MITYBOS PERSPEKTYVOS

Paskutiniais metais mitybos klausimo reikšmė labai padidėjo. Faktas: kelios minutės po to kai mes kažką suvalgėme, kiekviena mūsų organizmo ląstelė – įskaitant smegenis, raumenis, liaukas ir odą – yra įtakojami. Nors šis „paskutinis valgymas“ gali būti toks mažas, jis įtakoja kiekvieno organo funkcijų pajėgumo pasikeitimus. Raumenų įtempimas arterijos sienelėse, gyvybiškai svarbių hormonų kiekis, mineralinių medžiagų reguliacija inkstuose ir tūkstantis kitų smulkių, bet svarbių funkcijų yra manipuliuojami kiekvieno maisto produkto, kurį mes suvartojame. Šie baltymai ir kitos substancijos tampa praktiškai audiniais, tampa vientisi su mumis.

Jeigu moteris laukiasi, šie maisto produktai ir kažkurios galimos cheminės kenksmingos medžiagos, kurios gali slypėti maisto produktuose, tampa vientisi su kūdikiu. Jumyse augantis vaikas yra sudarytas iš viso maisto, kurį jis yra suvalgęs, ir tampa suaugusiu, kuris sudarytas iš maisto, kurį jis vartoja.

Dabartiniu metu medicininiai žurnalai yra pilni pranešimų apie ligas, kurias sukelia neteisinga, vienas pusė mityba. Koncentruoti gyvuliniai riebalai ir baltymai, kurie yra mėsoje, kiaušiniuose ir pieno produktuose, yra pagrindiniai ligų sukėlėjai daugeliui amerikiečių, bei daugeliui riebiai valgančių europiečių.

Ypatingas pavojus nėščiai moteriai ir vaiko augimui yra nuodingi chemikalai, bakterijos, vėžiniai virusai ir prisotinti riebalai į mėsą/pieną/sparnuočių mėsą orientuotoje mityboje.

Priežastys:

1. *Mėsa ir sparnuočių mėsa* yra linkę savyje slėpti atsparias antibiotikams kampilobakterijas ir salmonelių bakterijas, kurios gali iššaukti žarnų uždegimus, kas yra labai pavojinga nėštumo metu ir vaikams gali būti net mirtina.
2. *Pieno produktai* turi kenksmingų medžiagų, pvz. antibiotikų liekanų piene ir listeria bakterijų sūryje. Šios kenksmingos medžiagos yra žinomos tuo, kad gali embrionui sukelti nervų uždegimus ir meningitą.
3. *Žuvis* dažnai gyvena nešvariame vandenyje. Jų mėsa dažnai būna užkrėsta vėžį ir mutacijas sukeliančiomis substancijomis. Hidrokarbono pesticidai, dioksinas ir pan. gali įtakoti sunkias ląstelių mutacijas, panašiai kaip atominių šiukšlių radioaktyvumas. Šie nuodai, bei sunkieji metalai kaip gyvsidabris ir švinas, yra pagrįdė atsakingi už ateinančius į pasaulį aklus, protiškai atsilikusius kūdikius. Daugelis šių slypinčių substancijų nuodija mamą ir gimdą, ir pesticidai pasirodo žymiais kiekiais motinos piene. Moterys, kurios naudoja didelius kiekius riebalingų žuvų, rizikuoja pernešioti kūdikį. Dėl šių nenatūralių „vėlavimų“ kūdikiai būna daug didesni ir tai įtakoja gimdymo komplikacijas, kaip kraujavimai, sunkūs sąrėmiai, dažnesnės cezario operacijos ir didesnis mamų mirtingumas.
4. *Jūros gėrybės*, kaip moliuskai, austrės, krevetės ir omarai gali turėti hepatito virusą, kuris sukelia silpninantį ir kartais mirtiną kepenų uždegimą suaugusiems ir vaikams.
5. *Mėsa, žuvis ir pieno produktai* turi hidrokarbono chemikalų pėdsakų kaip heptachloras, dieldrinas, heksachlorbenzenas, hidrokarbono pesticidai ir polibromuoti bifenilai. Toksinės liekanos iš pramoninio aplinkos purvo ir herbicidų bei pesticidų naudojimo žemės ūkyje renkasi gyvulių mėsoje ir piene, kurie valgo apipurkštus grūdus ir geria suterštą vandenį. Kaip pasekmė, jų yra dideliuose mėsos ir pieno produktų kiekiuose.
6. *Jautiena ir vištiena* turi išmatuojamus kiekius moteriškų hormonų (estrogenų ir stilbestrolio), kurie duodami gyvuliams, kad padidinti jų svorį, riebalų kiekį arba kiaušinių produkciją. Šie galingi seksualiniai hormonai, veikiantys jau mažais kiekiais, pasirodo aktyvia forma vištienoje, visuose kiaušinių produktuose ir visai normaliose jautienos frikadelėse.

7. *Dabartinis maistas*, apkrautas gyvuliniais riebalais (ypatingai greito maisto restoranuose – mėsainiai su sūriu, pieno kokteiliai, kepti vištos gabalėliai, pica ir t.t.) jau vaikystėje pradeda užkimšinėti arterijas. Jie yra pagrindinė priežastis vėlesniems širdies smūgiams, paralyžiui ir viršsvoriui. Epidemiologinis tyrimas, kurį atliko valstybinis medicinos universitetas Luizianoje, rodo geltonas, riebalingas juostas ir cholesterolio sankaupas, abu lemiamus ženklus ankstyvam arterijų sklerotiniam užsikimšimui apie 70 proc. visų 41 vaikų mažiau nei 5 metų. Jau kūdikiai 9 mėnesių amžiaus parodė panašius susirūpinimą keliančius simptomus!

Paskutiniaisiais metais auga moksliniai tyrimai, kuriuose teigiama, kad žmonės, kurių mitybą sudaro ne gyvulinės kilmės produktai, sveikai gyvena ilgiau. Atrodo turėtų būti aišku – kur link linksta šiandieninės mitybos vystymasis: kuo mažiau bus valgoma gyvulinių produktų, tuo bus geriau. Tačiau geriausiai mamai, vaikui (ir žinoma tėčiui) yra: visiškai atsisveikinti su vištiena, steiku ir pieno kokteiliais. Jeigu persiorientavimas iš pradžių sunkiai einasi: tas kas valgo maistą be gyvulinės kilmės produktų, gyvena sveikiau. Jo kūnas jam padėkos. Taip pat ir gyvūnai.

2. skyrius

SVEIKA VEGETARIŠKA MITYBA NĖŠTUMO METU

Žmogaus kūnas neturi jokio poreikio mėsai bei karvių pienui. Jis puikiai funkcionuoja be šito, taip pat ir nėštumo metu. Tuo tarpu požiūris „Valgyti daug mėsos ir pieno produktų, kad vaikas gautų daug baltymų ir kalcio“ yra jau pasenęs. Nors yra svarbus pakankamas baltymų ir kalcio aprūpinimas nėštumo metu, tačiau nei mėsa nei pienas nėra vieninteliai šių medžiagų šaltiniai. Pažiūrėkime, kokią subalansuotą mitybą turi kasdien gauti žmogaus organizmas, ir paanalizuokime, kaip veganiniai maisto produktai atitinka „mitybos kurą“.

Maistinių medžiagų poreikis

Vidutiniškai žmogui, suaugusiam arba vaikui, kasdien reikia pakankamo sekančių šešių maistinių medžiagų kiekio, kad palaikyti kūno funkcijas:

1. Angliavandeniai
2. Riebalai
3. Baltymai
4. Vitaminai
5. Mineralinės medžiagos
6. Vanduo

Angliavandeniai ir riebalai: Taip kaip automobiliui reikia benzino kad važiuotų, taip ir kūnui reikia „kuro“ kasdien atliekamam darbui. Tiek raumenų susitraukimams, nervinių impulsų vedimui, hormonų gamybai, žaizdų gijimui, ląstelių augimui it t.t. – visada reikalinga energija. Pirmiausia, yra natūralu, kad svarbiausia vaikui augti sveikam. Ši „ląstelių kurą“ sudaro angliavandeniai ir aliejai, kuriuos gamina augalai, saulės šviesa, oras ir vanduo. Veganinėje mityboje jis yra cukraus, krakmolo ir augalinio aliejaus pavidalu. Šio kuro yra gausu grūduose, daržovėse, riešutuose, aliejuose, vaisiuose ir t.t.; Nėščiai moteriai, mėgstančiai makaronus, bulves ir vaisines tyres, yra lengva tai gauti kasdien – be jokio šalutinio storinančio efekto. Angliavandeniai dėl energijos „sudeginami“, tuo tarpu gyvuliniai riebalai daugiausiai kaupiasi kūno riebalinėse atsargose.

Baltymai: Kūno pamatas raumenų, kraujo, hormonų, plaukų, nagų, imuninių kūnelių ir natūraliam vaiko augimui. Vieninteliai „pamatai“ yra amino rūgštys, ir jos visos, kurios yra reikalingos kūnui, gausiai randasi kruopose, ankštinėse daržovėse, žaliuose daržovėse, riešutuose ir sėklose.

Vitaminai: Mūsų kūno ląstelės vykdo baltymų gamybos darbą ir medžiagų apykaitą aktyvių cheminių substancijų, vadinamų fermentais, pagalba. Šiems fermentams, žmonių „gyvenimo

mechanizmams“ arba varikliams yra reikalingi vitaminai, tam kad atlikti gyvybiškai svarbias chemines funkcijas. Vitaminų funkcija jūsų kūne, ryšium su fermentų partneriais, yra panaši į alyvą arba tepalus automobiliui, kurie padeda teisingai dirbti judančioms dalims. Vitaminai yra bendri faktoriai fermentams, ir yra gyvybiškai svarbūs žmogaus sveikatai.

Yra dvi vitaminų rūšys:

- a) tirpstantys vandenyje.
- b) tirpstantys riebaluose.

Vandenyje tirpstantys vitaminai – kurie nesikaupia organizme ir todėl reikalingi kiekvieną dieną – yra vitaminas C, visas B vitaminų kompleksas ir folio rūgštis. Šių vitaminų yra žaliose lapinėse daržovėse, bei citrusiniuose vaisiuose ir maistinėse mielėse. Riebaluose tirpstantys vitaminai – kurie turi kauptis kepenyse – yra vitaminas A ir E. Jų gausu geltonose daržovėse kaip morkos, moliūgai, saldžios bulvės bei melionai (ir keliose tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, kaip lapinis kopūstas ir brokolis).

Mineralinės medžiagos: Žemės elementai kaip kalis, natris, geležis, cinkas, selenas, kalcis ir jodas yra reikalingi organizmo elektrinėms ir cheminėms reakcijoms. Šių metalų yra žaliose lapinėse daržovėse, kruopose, grybuose, maistinėse mielėse ir jūros daržovėse (kaip pvz. jūrų dumbliai), kurių galima dėti į sriubas, salotas.

Pakankamas kiekis tyro vandens pasirūpina, kad kraujas laisvai tekėtų, liaukos galėtų atskirti gyvybiškai svarbius skysčius ir varyti chemines gyvenimo reakcijas į ląsteles. Nėštumo stovis yra „labiau vandeningas“, todėl nėščiajai moteriai reikia daugiau vandens, kad gaminti papildomai kraujo sau ir savo būsimam vaikui, ir kad nepažeisti reikalingo nuo 3 iki 6 litrų amniotinio skysčio. Ji turėtų stengtis išgerti mažiausiai nuo keturių iki šešių 250 ml stiklinių gryno vandens, vaisių sulčių arba daržovių sulčių. Reikalingas vandens kiekis (2-3 litrai per dieną) gali būti alternatyviai pasisavintas iš vandeningų vaisių, daržovių, sriubų ir salotų, kuriais turtinga veganinė mityba.

Jeigu laikomasi šių pagrindinių taisyklių, užtektinai valgoma vaisių ir daržovių, daug geriama, ir tai derinama su atpalaiduojančiu pasivaikščiojimu saulėje ir gyvenimo džiaugsmu, tuomet tiek mama tiek vaikas bus stiprūs ir sveiki.

ŠEŠI TEISINGI, ARBA: ŠITAIP MAITINSITĖS TEISINGAI!

Ką tik paaiškintą mitybos poreikį gali paprastai (ir užtikrintai) padengti kasdienė pritaikytų porcijų iš taip vadinamų sekančių „šešių veganinių mitybos grupių“ „mitybos šeimų“ mityba. Balansas veganinėje mityboje pasiekiamas įvairovės pagalba. Valgykite daugiau vieno, daugiau kito – kaip jums skaniau. Besilaukiančios moterys kasdien turėtų stengtis valgyti didesnėmis nei rekomenduojama porcijomis.

Šešios veganinės mitybos grupės yra:

1. Visos kruopos ir bulvės
2. Ankštinės daržovės
3. Žalios ir geltonos daržovės
4. Riešutai ir sėklos
5. Vaisiai
6. Vitaminų ir mineralinių medžiagų turintys maisto produktai

Kas ką reiškia?

1. *Kruopos ir krakmolos* – įskaitant kruopų produktus ir bulves – ryžiai, kukurūzai, miežiai, bulgur kruopos, griekiai, avižos, kviečiai (įskaitant miusli, duoną, makaronus, miltus ir kt.), amaranth kruopos ir kinva (bolivinė lavanda). Maistinės medžiagos: energija, baltymai, aliejus, vitaminai, balastinės medžiagos (normaliai žarnų funkcijai). Kiekis: nuo dviejų iki keturių 100 gr. porcijų kasdien.
2. *Ankštinės daržovės* – žalieji žirneliai, lęšiai, avinžirniai, visų rūšių pupelės (lima, kidney, adzuki ir kt.), sojos pupelės ir sojos produktai (sojos pienas, tofu, struktūrinis proteinas, tempeh ir kt.), daiginti kviečiai ir ankštinės daržovės kaip pvz. alfalfa daigai ir mung pupelės. Maistinės medžiagos: baltymai ir aliejai. Kiekis: nuo vieno iki dviejų 100 gr. porcijų kasdien.
3. *Žalios ir geltonos daržovės* – žalios: brokoliai, garbanotieji kopūstai, lapiniai kopūstai, briuselio kopūstai, špinatai, alfalfa daigai, kopūstai, agurkai, cikorijos ir kt. Geltonos: morkos, moliūgai, saldžios bulvės, pastarnokai, ropės ir t.t. Maistinės medžiagos: vitaminai, mineralinės medžiagos, baltymai. Kiekis: nuo vieno iki trijų 100 gr. porcijų kasdien.
4. *Riešutai ir sėklos*: migdolai, lazdyno riešutai, žemės riešutai, pekanos riešutai, makadamijos riešutai, ir riešutų sviestas, sezamo sėklos (ir tahini), saulėgrąžų sėklos, moliūgų sėklos. Maistinės medžiagos: baltymai, aliejai, kalcis, mikroelementai. Kiekis: nuo vieno iki trijų 30 gr. porcijų kasdien.
5. *Visų rūšių vaisiai*, ypač citrusiniai vaisiai ir melionai. Maistinės medžiagos: energija, vitaminai ir mineralinės medžiagos. Kiekis: nuo trijų iki šešių vaisių kasdien.
6. *Vitaminų ir mineralinių medžiagų turintys maisto produktai* dėl mikroelementų ir dėl vitamino B 12
 - a) Mikroelementų kaip jodas, manganas, varis ir kt. yra daug jūrinėse daržovėse.
 - b) Patikimas vitamino B12 šaltinis turi būti mityboje mažiausiai tris kartus per savaitę. Keletas paprastų šaltinių yra praturtinti miusli, sojos pienas, multivitaminų sultys, „sojos mėsos“ produktai, struktūrinis proteinas ir kt. arba vitamino B12 papildas (skystas, arba tabletėmis), salotiniai padažai, tyrės ir kt. Kiekis: mažiausiai tris kartus per savaitę.

Mitybos pavyzdžiai

Kaip būtų jeigu dieną pradėtume nuo natūraliai saldaus, kaip pavyzdžiui didelio dubenėlio mėgstamų vaisių, pavyzdžiui pjaustytų persikų, obuolių, kriaušių, slyvų, bananų, melionų ir uogų? Prie to dar vaisių sultys ir kokoso drožlės? Skanu ar ne? Tiems, kurie teikia pirmenybę stipresniems pusryčiams, rekomenduoju skanų sveikų grūdų blyną su uogiene arba dubenėlį karštos avižų košės su razinom ir saulėgrąžų sėklom bei truputis cinamono. Imkite geriau arbatinį šaukštelį alyvuogių aliejaus vietoj lydyto sviesto, klevo sulos kaip saldiklį ir sojos arba saulėgrąžų pieno vietoj grietinėlės ir pieno (žr. V. priedą– pieno pakaitalai). Buvusiems kiaušiniinės mėgėjams lengva pagaminti, ir nėra cholesterolio, lėkštę auksinio tofu omleto iš kepto tofu, sutrinto šakute, ir kapotos raudonos arba žalios paprikos ir svogūnų. Kepti ir supjaustyti bananai su duonele ir vaisių užtepu yra angliavandenių ir skaidulų pusryčių idėja su tropikų kvapu. Šalti pusryčių miusli arba sveikų grūdų javainiai yra stiprūs ir skanūs, kurie gali būti papildomi vaisiais, saldžiu vaniliniu sojos pienu arba saulėgrąžų pienu. Labai skubantiems: sveikų grūdų duonos skrebutis su žemės riešutų ir vaisių užtepu yra mėgstami ir greitai pusryčiai su daug baltymų ir energija.

Tarpiniai valgymai

Priešpietiniams užkandžiams arba tarp valgymų tinka švieži arba džiovinti vaisiai ir studentiškas džiovintų vaisių mišinys. Taip patenkinamas alkis ir pagerinama mityba.

Pietūs

Atsidarykite šaldytuvą arba sumuštinių dėžutę ir pašildykite grūdų/daržovių kepsnį (bratling) su prieskoniais. Su sveikų grūdų duona, salotomis, pomidorais, kviečių daigais ir kitais garnyrais gaunasi naudingi pietūs. Šviežios žalios salotos su padažu ir termosas su vakarykšte daržovių-pupelių sriuba apvainikuoja valgymą. Serbentų pyragas tampa saldžiu popietiniu maistu. Iš principo pietūs turėtų sotinti, tačiau nebūti per sotūs (nepersivalgyti).

Vakariėnė

Stipri, greitai paruošta daržovių sriuba ir/arba žalios salotos gali būti kaip pirmas valgis. Sočios salotos būtų: bulvių mišrainė, morkų salotos ir tofu. Sočios sriubos gali būti daromos iš : žirnių, burokėlių, škotiškų morkų, miežių, pomidorų ir pupelių. Pagrindinis patiekalas, kurio pagrindas yra grūdai ir/arba bulvės, gali atspindėti įvairiaspalves ir skanias daugelio pasaulio šalių tradicijas, kaip pvz.:

Viva Roma: valgykite be mėsos lazaniją, Milano mangoldus ar spagetį su tofu gabaliukais. O gal jis gali būti serviruojamas su rytietiškai keptomis daržovėmis su anakardžio riešutais ant ryžių arba makaronų? „Vakaras Meksikoje“ gali prasidėti su kukurūziniais chiladas arba aštriais čili su Tofu. Šviežią viduržemio skonį gali sukurti avinžirnių užtepas ir kapotos daržovės sveikų grūdų pitos duonoje. Žinoma prie visų puikių patiekalų tinka skanūs padažai, kurie praturtina kiekvieną valgymą.

Gėrimai

Kad alus yra veganiškas apie tai senai kalbėta. Tačiau ypatingai nėščiosios turėtų atsisakyti alaus (ir kitų alkoholinių gėrimų). Sveiki gėrimai yra pvz. grynas vanduo, vaisių sultys, arbatos, kava (svarbu: kofeino ir juodos arbatos turinčių gėrimų ne per daug vartoti, daugiausiai ketvirtį litro per dieną). Tarp valgymų galima mėgautis augaliniu pienu ir vaisių tyrėmis (žr. V. priedą).

Desertai

Švieži vaisiai, kuriuos valgoma praėjus mažiausiai valandai po pagrindinio patiekalo, galėtų tarnauti kaip desertas, tačiau įvairi veganų mityba siūlo daug saldumynų: obuolių pyragas, serbentų pyragas, tofu sūrio pyragas bei augaliniai ledai, jogurtas, pudingas ir saldumynai.

Kaip jau galėjote atrasti, maistas be mėsos ir pieno nėra beskonis. Esant subalansuotai mitybai, maistinių medžiagų poreikis be problemų pasidengia ir net gi yra viršijamas. Visiems, tame tarpe ir alergikams, reikia atsižvelgti: tie, kurie yra jautrūs arba alergiški sojos produktams, turėtų naudoti avinžirnius, lęšius, žirnius ir kitus ankštinius vietoj sojos produktų kaip tofu, tempeh, sojos pienas ir kt. Ir tie kurie jautriai ar alergiškai reaguoja į kviečius, gali valgyti makaronus ir duoną, pagaminta iš ryžių, miežių arba kitų grūdų.

KAIP SVEIKAS ŽMOGUS MAITINASI VEGANIŠKAI

Žiūrint biologiškai, žmogaus virškinimo sistema su smulkinančiais krūminiais dantimis ir ilga žarna yra geriausiai pritaikytas augalinei mitybai. Pagalvokite, kad vieni stipriausių žemės gyvūnų, nuo pilnakraujo žirgo iki galingo dramblio yra „veganai“. Jie užauga dideli, atsiveda sveikus palikuonius ir niekada nevalgo mėsos ar sūrio. Jeigu jie tai darytų, ir prieš gamtą tai „valgytų“, tai būtų kaip ir žmonės nubausti aukštu kraujospūdžiu, osteoporoze, užsikimšusiomis arterijomis arba kitomis kančiomis.

Augalais besimaitinantys gyvūnai natūraliai ėda didelę įvairovę valgomų augalų, tame tarpe grūdus, ankštines daržoves, žalumynus, daržoves ir vaisius. Gera naujiena: maitinimosi forma, kuri taip gerai pas juos funkcionuoja, funkcionuoja ir pas mus!

Skaičių žaismas:

Vidutiniam ne nėščiam suaugusiam žmogui per dieną reikia:

Baltymų: 56 g vyrams; 44 g moterims

Kalcio: 800 mg

Geležies: 18 mg

Nėščiai moteriai kasdien reikia papildomai:

30 g baltymų (iš viso 74 g baltymų)

400 mg kalcio (iš viso 1200 mg kalcio)

12-42 mg geležies (iš viso 30-60 mg geležies)

Maitinanti moteris turi tokį pat kalcio ir geležies poreikį kaip ir nėščia moteris, tik dar papildomai jai reikia 20 g baltymų.

Jauna arba būsima mama turi būti užtikrinta, kad augaliniais maisto produktais padengs visą mitybos poreikį. Daugiausia mitybos rūpesčių nėščioms kelia papildomas poreikis kalciumui, geležei, cinkui ir vitaminams B12, D ir folio rūgščiai. Pažiūrėkime, kaip kiekvienas šių mitybos poreikių gali būti patogiai ir pakankamai padengiami veganiniais mitybos šaltiniais.

1. Proteinai

Visi augalai, ypač žalios daržovės, grūdai, ankštinės daržovės ir sėklos, turi vertingus baltymus, kurie padengia visus organizmo poreikius, ypač kai jie kartu kombinuojami.

Dabartinė rekomenduojama dienos norma JAV, kuri reikalinga vaiko vystymuisi ir kuri naudojama šioje knygoje - kasdien 74 g baltymų. WHO – pasaulio sveikatos organizacija yra realistiškesnė rekomenduodama 44 g nėštumo metu ir 39 g žindymo metu. Nepaisant to, šiek tiek „per daug“ baltymų, ypač paskutiniaisiais nėštumo mėnesiais, nepakenks.

Faktas: Skysčių kaupimasis ir aukštas kraujospūdis, vadinamas preeklampsija, arba „nėštumo kraujo apnuodijimas“, asocijuojasi su nepakankamu baltymų gavimu. Medicininiai 775 veganių mamų tyrimai parodė, kad šis pavojingas stovis jų atveju negalimas, galbūt dėl baltymo kiekio ir kitų faktorių (mažiau arachidoninių rūgščių ir t.t.) veganinėje mityboje. Todėl mityba, kurioje gausu baltymingų maisto produktų, yra rekomenduojama, ypatingai trečiame nėštumo trimestre. Pavyzdys: riešutų mišiniai, tofu užtepta duona, pupelių sriubos ir pagarintos žalios daržovės!

Ar užteks proteinų?- atsipalaiduokite....

Manymas, kad augaliniai baltymai nėra „pilni“ ir gaunami iš aminorūgščių, pasirodė esantis mitas. Gamta negamina jokių sojos pupelių, bulvių ir jokių grūdų nenaudodama visų aminorūgščių (baltymų pagrindai), kurios yra reikalingos žmogaus medžiagų apykaitai. Nors pagrindinių maisto produktų kombinacijos iš tikrųjų padidina reikalingų baltymų kokybę ir kiekį, tapo akivaizdu, kad nėra būtina kiekvieno valgio metu kombinuoti baltymus. Kaip pripažino mitybos mokslininkai, sveikų grūdų duonos skrebučio arba tofu baltymas vakarienei yra „pilnas“ ir suranda savo kelį

žmogaus organizme. Iš tikro galioja: kuo didesnė baltymų šaltinių įvairovė, tuo geriau, kadangi jūsų audiniai turėtų didelį aminorūgščių pasirinkimą. Turtingų baltymais maisto produktų kombinavimas kartu praturtina valgymo maistinę vertę, ir naudingos kombinacijos, kurios padidina baltymų įvairovę, nurodomos „Baltymų piramidėje“ (žr. žemiau). Kalba eina apie keletas klasikinių veganinės mitybos baltymų kombinacijų, kurios pakeistų mėsos ir pieno produktų baltymus. Dvi gausios šių kombinacijų porcijos suteikia 15-35 g vertingo baltymo, ir tokiu būdu padengia didelę dalį baltymo poreikio nėščiai moteriai ir augančiam vaikui. Serviruoti žaliomis daržovėmis, sojos pienu arba kitais baltymingais maisto produktais, šie valgymų pasiūlymai yra vertingas pakaitalas mėsai ir užtikrina nėščios moters baltymų poreikį.

JAV tyrimas, kuris remiasi maždaug 800 veganių moterų Tenesyje stebėjimais ir pažinimais, pabrėžia gero prenatalinio aprūpinimo prenataliniais vitaminų preparatais ir laiku vartojamų baltymų svarbumą. Moterų patirties pagrindu mitybos mokslininkai išvystė vadinamus „baltymų smūgius“, t.y. maisto produktus, kurie yra taip turtingi baltymais, kad neįmanoma kasdien suvartojant po 2000 kcal remiantis šiais maisto produktais, negauti pakankamai „pilno“ baltymo.

Baltymų smūgiai

Grūdai: rudi ryžiai, avižos (miesli, avižų dribsniai ir pan.), soros, kukurūzai, miežiai, kvietinės kruopos (įskaitant sveikų grūdų duoną, makaronus, miesli, miltus ir pan.)

Ankštinės daržovės: žali žirneliai, lęšiai, avinžirniai, daigai, mung pupelės, ir visų rūšių pupelės (kidney, adzuki, lima, sojos pupelės ir jos produktai kaip tofu, tekstūruotas proteinas, tempeh, sojos pienas ir kt.)

Žalumynai: brokolis, žalias kopūstas, garbanotasis kopūstas, kalmaropė, tamsiai žalios salotos, cikorijos, romėniškos salotos, okra, cukinija.

Riešutai ir sėklos: migdolai, anakardžiai, graikiniai riešutai, žemės riešutai, lazdyno riešutai, pistacijos, pekano riešutai, saulėgražų sėklos, sezamo sėklos (tahin), moliūgo sėklos, daigai.

Nebūtų jokia diskusija apie baltymus pilna, nepaminėjus stebuklingos daigų maistinės vertės (rekomenduojama daugiausiai 60 g per dieną). Visos sėklos, grūdai ir ankštinės daržovės gali (arba kai kurie ekspertai pasakytų, kad turi) būti prieš valgio gaminimą pamerkami. Pamerkimo arba daiginimo procesas labai padidina naudingo baltymo kiekį, ir padidina aktyvių vitaminų dalį 100 procentų. Pupelių ir sėklų virškinimas tuo pačiu labai pagerinamas, kadangi fermentai, kurie aktyvuojami daiginimo procesu, krakmolą paverčia į paprastą cukrų. Alfalfa ir mung pupelių daigai, kurie lengvai pagaminami puode ant palangės arba šiltnamyje ar įsigijami eko parduotuvėje ar supermarketuose, tarnauja kaip vertingi garnyrai salotoms ir duonai. Vaikai ypač mėgsta daigus, ir jiems smagu kartu išgyventi daigų „augimą“ arba augalų daiginimąsi.

„Baltymų piramidė“

Baltymai:

- 1) Sveiki grūdai: rudi ryžiai, miežiai, soros, makaronai, miesli, avižos, kukurūzai, kuskuso kruopos:

Tofu omletas, kukurūzų tacos su pinto pupelėmis, avižų duonelė su sojos pienu, rudi ryžiai su žaliais žirneliais ir tofu, tempeh biurgeris ant sveikų grūdų duonelės, sveikų grūdų duona su žemės riešutų sviestu.

- 2) Ankštinės daržovės: avinžirniai, sojos pupelės (tofu), lęšiai, mung pupelės, alfalfa daigai, kidney pupelės:

Tofu-jogurtas su graikiniais riešutais, tofu biurgeris su žaliomis pupelėmis ir migdolais, saulėgražų sėklų-migdolų paštetas ir daigai ant pitos duonos, kepsnys su tahin padažu.

- 3) Riešutai ir sėklos: saulėgražų sėklos, sezamo sėklos (tahin), riešutų sviestas, žemės riešutai, migdolai:

Makaronai su sezamo sėklomis, avižiniai dribsniai su saulėgražų sėklomis, rudi ryžiai su migdolais ir anakardžiais, avokadas, daigai ir migdolų sviestas ant sviekų grūdų duonos, kukurūzų arba kviečių dribsniai su kapotais migdolais ir lazdyno riešutais, avinžirnių užtepas (su tahin) ant pitos.

II. Mineralinės medžiagos

Kaip ir pas visus gyvūnus, kiekvienai organizmo ląstelei reikia metalinių žemės paviršiaus medžiagų, kad teisingai funkcionuoti. Trys mineralai: kalcis, geležis ir cinkas, yra ypatingai svarbūs nėščiai moteriai.

Kalcis: ši gyvybiškai svarbi medžiaga reikalinga sveikam mamos ir gimdos raumenų, kraujo ir kaulų funkcionavimui. Pasirinkus teisingus maisto produktus nėščių moterų poreikis kalciumui gali būti padengiamas didele įvairove kalcio turinčiais maisto produktais veganinėje mityboje. Pilnaverčiai maisto produktai, kurių sąrašas yra I. priede, žalios lapinės daržovės ir ankštinės daržovės kaip pupelės, avinžirniai ir tofu, turi šalia sezamo sėklų (tahin), saulėgražų sėklų ir riešutų ypač daug kalcio. Šie maisto produktai turėtų dažnai rasti subalansuotoje veganinėje mityboje, ir trys subalansuoti veganiniai valgymai kasdien turėtų lengvai teikti 800-1000 mg kalcio, ypač jei naudojama kalciumu prisotintas sojos pienas. Kad visiškai užsitikrinti, gali būti naudojami papildai, pirmenybę teikiant laktato gliukonato arba askorbino formai, tai yra, kad kalcis būtų kombinuotas su vitaminu C. Skystu arba miltelinu būdu, sumaišyta su sultimis, ir per dieną išgeriama, būtų švelniausias ir veiksmingiausias būdas vartoti kalcio papildus. Kad pasiekti teisingą mineralinių medžiagų balansą, 500 mg kalcio papildų turėtų būti kombinuojama kartu su 200-300 mg magnio – atkreipkite dėmesį į duomenis ant pakuotės. Toks mineralinių medžiagų papildas yra daugeliui nėščių moterų išmintinga atsargumo priemonė ir dėl to rekomenduojama. Dažnai kalcio ir magnio būna standartiniuose vitaminų preparatuose, tačiau žiūrėkite sudėtį. Jeigu naudojami kalcio papildai, užsitikrinkite, kad jie pagaminti ne iš kaulų miltų, dolomito ar austrių kevalo. Šios substancijos dažnai yra užkrėstos arsenu, švinu arba gyvsidabriu, kurie renkasi gyvūnų kauluose ir kiaučiuose.

Kalcio disponavimas

Kai kurie mitybos mokslininkai išreiškė rūpestį, kad ne visas kalcis, kuris gaunamas su maistu, iš žarnos absorbuojamas į kraujagysles, kadangi augaluose gali būti surištos kitos substancijos (kaip oksalinės arba fitinės rūgštys). Buvo spėjama, kad naudojimo kalcio kiekis galėtų būti mažesnis dėl oksalinės rūgšties turinčių špinatų, anakardžio riešutų ir migdolų. Laimei šis kalcį užkertantis efektas pasirodė tik teorinis, kadangi kalcio trūkumas dėl nepakankamos mitybos būna labai retai. Manomai žmogaus žarna dėl natūralios mitybos, kurią sudaro pilnaverčiai augaliniai maisto produktai, ir kurioje tik vidutiniškai yra baltymų ir kalcio, kalcio absorbavimas tampa labiau našus. Kad būti užtikrintiems, naudokite gausiai žalių daržovių, kaip brokolis, žalias kopūstas, garbanotasis kopūstas, ropė, salieras, riomerio salotos ir šakniavaisiai kaip ropės ir morkos, kurie turi kalcio ir yra be tų rišančių substancijų. Šios daržovės yra geriausi naudingi kalcio tiekėjai veganinėje mityboje. Jie turėtų dažnai rasti visų nėščių moterų mityboje (ir aplamai visų, kurie nori gauti subalansuotą kalcio kiekį), pvz. salotų, suflė ar garintų garnyrų forma. Kadangi kalcis (ir kiti vandenyje tirpstantys vitaminai) įsismelkia į verdantį vandenį, tai gaunamas gausus kalcio sultinys sriuboms, salotų padažams ir daržoviniams blynams.

Svarbu: 1 puodelis virtų brokolių arba žalio kopūsto turi tiek reikalingo kalcio kiek 200 ml stiklinė pieno.

Osteoporozė – kalcio trūkumas ar baltymų perteklius?

Amerikiečiams dažniausiai aiškinama, kad jie turėtų vartoti daugiau kalcio, kad užkirstų kelią osteoporozei. Šis susilpnėjusių kaulų stovis, kurie greitai lūžta, iš tikrųjų atsiranda dėl lėto, nuolatinio organizmo kalcio praradimo su šlapimu. Šis kalcio praradimas yra ypatingai stiprus po to kai suvalgomas labai koncentruotas baltymų kiekis, kaip mėsa, vištiena ir žuvis. Priežastis: inkstai paranda kalcį, kai valo kraują nuo baltymų pertekliaus („Baltymų sužadintas hypercalciuria“). JAV ir skandinavų šalys vartoja daugiau baltymų (įskaitant pieno produktus) nei bet kuri kita valstybė. Tačiau jų gyventojai kenčia dėl daugelio osteoporozės atvejų nei bet kokioje kitoje šalyje. Pirmykščiai amžino ledo gyventojai, su savo į žuvis ir mėsą orientuota mityba, serga nuo osteoporozės susirgimų. Priešingai jiems, veganai išskirtinai retai kenčia dėl osteoporozės. Veganinis mitybos būdas, be apkraunančių mėsos baltymų kiekių, įtakoja daug mažiau kalcio praradimą organizme. Šie atradimai ne tik pabrėžia baltymų pertekliaus pavojų, bet ir nurodo, kad pieno produktai nesuteikia apsaugos nuo kaulų išakijimo.

Ne nėščios veganės apsieina su 600-800 mg kalciumu per dieną. Nėščia moteris turėtų gausiai vartoti kalcio turinčius maisto produktus. 1000 mg kalcio yra minimumas, geriau šį reikalavimą peržengti papildomai vartojant kalcio papildus.

Geležis

Geležies poreikis nėštumo metu yra daug didesnis, kadangi mama ir kūdikis dirba nuolat gamindami naują kraują. Rekomenduojama apie 50-60 mg kasdien (paprastai 18 mg). Kai kurios moterys absorbuoja didelę geležies dalį, kurią pasiima su maistu, kitos tik mažą dalį (paklauskite savo daktaro prie kurios grupės priklausote). 10 % mažesnis geležies absorbcijavimas, jeigu vartojate pieno produktus. Taip pat raudoną mėsą valgyti nėra teisinga priemonė, kad išvengtų dažnai išskylančių anemijos atvejų (per mažai raudonųjų kraujo kūnelių). Daugiausiai nėščių moterų, kenčiančių dėl geležies trūkumo, valgo raudoną mėsą. Daug labiau tinka: žaliaalapės daržovės, razinos, sveiki grūdai (kviečiai, avižos, miežiai, soros, kukurūzai, ryžiai ir t.t. ir iš jų pagaminti maisto produktai kaip sveikų grūdų duona, makaronai, grūdų dribsniai ir kt., riešutai, sėklos, ankštinės daržovės, sorgas (taip pat turintis prekybinį pavadinimą Mohrenhirse grūdai), melasa ir džiovinti vaisiai (abrikosai ir kt.). Be to labai svarbu, kad vitaminas C padidina geležies absorbciją iš maistinių medžiagų organizme: dėl to žaliaalapės daržovės (kurių veganinėje mityboje yra gausiai, turi ir geležies ir vitamino C) ypatingai vertingi maisto produktai nėštumo metu. 60 mg vitamino C turintys maisto produktai – ropė, brokolis, briuselio kopūstai, bulvės, paprika, pomidorai ir kopūstas – labai tinkantys kombinuoti su geležį turinčiais maisto produktais.

Iš principo, atsisakymas daržovių ir vaisių, prie to dar gausus pieno produktų ir mėsos vartojimas gali žalojančiai veikti ir privesti prie trūkumų atsiradimų. Su šiais trūkumais kovoti geležies tabletėmis nepatariama. Geležies tabletės gali privesti prie skrandžio problemų ir ekstremaliais atvejais net gali būti nuodingi mamai ir embrionui. Apibendrinant, anemijos prevencija, pripažinimas ir gydymas yra klinikinė situacija, priklausomai nuo kiekvienos moters organizmo sugebėjimo absorbuoti geležį. Kiekviena moteris turėtų pasikonsultuoti su savo gydytoju.

Po to, ką sužinojome apie geležies trūkumą, sekanti strategija turėtų užtikrinti pakankamą geležies gavimą veganinėje mityboje:

1. Geležies ir vitamino C turinčių maisto produktų vartojimas kartu.

2. Hemoglobino vertės nėštumo pradžioje nustatymas (po 2-4 savaičių vėl pakartoti!):
- Jeigu hemoglobino vertė yra virš 14g/dl, užtenka natūralaus geležies gavimo su maistu, papildų nereikia.
 - Vertės nukritimas iki 12g/dl jau yra priežastis susirūpinti ir yra ženklas, kad daugiau su maistu vartoti vitaminą C ir geležį. Geležies gliukonatas, praturtintas vitaminu C, galbūt efektyviausias ir taikiausias būdas gauti geležį. Iš viso papildomas geležies gavimas turėtų apsiriboti daugiausiai 60 mg elementarios geležies kasdien.

Patarimas: Maisto gaminimas geležinėse keptuvėse ir puoduose pasirodė efektyvus metodas, pakelti virtų maisto produktų geležies kiekį.

Cinkas

Cinkas nėščios moters sveikatai ir besivystančiam kūdikiui yra gyvybiškai svarbus. Laimei cinko yra grūduose, žaliose lapinėse daržovėse, grybuose, riešutuose, branduoliuose, sėklose (ypač sezamo/tahin), ankštinėse daržovėse, tofu, miso, kviečių gemaluose, maistinėse mielėse ir praturtintuose pusryčių grūduose. Šie maisto produktai turėtų padengti visą moters cinko poreikį. Priešingu atveju, kaip papildomas „užtikrinimas“ galėtų būti kasdien arba kas antrą dieną vartojami prenataliniai vitaminų/mineralinių medžiagų papildai (15-30mg elementaraus cinko).

Vitaminai

Žmogaus sveikatai reikalingi vitaminai, išskyrus B12 ir D – apie juos vėliau – randasi tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, geltonose daržovėse, bei daugelyje vaisių. Didelių kiekių šviežių salotų, garintų arba nugarintų ir geltonų daržovių bei šviežių vaisių valgymas yra lemiamas subalansuotam vitaminų aprūpinimui.

Kur randasi vitaminai

Sveikai ląstelių apykaitai nervuose, raumenyse ir kraujyje organizmui reikia dviejų vitaminų grupių: vandenyje tirpstančių ir riebaluose tirpstančių vitaminų.

Vandenyje tirpstantys (nekaupiami, reikalingi kasdien): B-kompleksas B1 (tiaminas), B2 (riboflavinas), B6 (pirodoksinas), cholinas, biotinas, folio rūgštis ir kiti iš B-komplekso bei vitaminas C randasi: žaliose daržovėse, alfalfa daiguose, avokaduose, žaliose pupelėse, brokoliuose, runkeliuose, briuselio kopūstuose, kopūstuose, žaliuose kopūstuose, agurkuose, cikorijose, garbanotuose kopūstuose, poruose, paprikose, riomerio salotose, špinatuose, mung pupelėse, maistinėse mielėse (vitaminas B12), vaisiuose: melionuose (turi taip pat vitamino A), citrusiniuose vaisiuose: apelsinuose, greipfrutuose (vitaminas C).

Riebaluose tirpstantys (kepenyse kaupiami, reikalingi 3-5 kartus per savaitę): vitaminas A, E, esencinės riebalų rūgštys randasi: geltonose daržovėse ir riebalų turinčiuose maisto produktuose, morkose, kukurūzuose, moliūguose, saldžiose bulvėse, migdoluose, kukurūzų aliejuje, linų sėklų aliejuje, dygminių aliejuje, saulėgrąžų sėklose, sezamo sėklose (tahin), grūduose.

Šių šviežių vaisių ir daržovių įtraukimas į valgymo meniu turėtų smarkiai sumažinti papildų poreikį. Tačiau kad jų visai nereikia to negalima teigti. Kiekvienu atveju reikia vartoti: garintas žalias ir geltonas daržoves, didelius kiekius maišytų salotų, kuriose yra šviežios tamsiai žalios lapinės daržovės ir keletas morkyčių. Deja net tos daržovės, kurios atrodo šviežiausios, iš tikrųjų nėra šviežios. Faktas, kad daugelio daržovių rūšių vitaminų kiekis po derliaus nuėmimo smarkiai sumažėja ir dabartinė daržovių produkcija naudoja tam tikras ilgo sandėliavimo technikas, kad

galėtų vykdyti tarptautinį produktų transportavimą. Tokiu būdu tam tikros salotos ar žalia paprika gali būti ilgai pragulėjusi supermarketo lentynoje. Daug svarbių vitaminų galbūt visai prarandami arba tik dalinai likę. Dėl to rekomenduojamas nuosaikus papildų vartojimas.

Svarbu yra įsidėmėti, kad vitaminų ir mineralinių medžiagų, bei baltymų atveju – daugiau tai nebūtinai yra geriau – per dideli kiekiai vitamino A, D, B6 ir geležies gali būti net gi nuodingi mamai ir embrionui. Nėščia moteris turėtų vartoti ne daugiau nei vieną prenatalinę tabletę, ir kadangi veganinė mityba turi didelį vitaminų kiekį, turėtų vienos tabletės užtekti 2-3 kartus per savaitę.

Vitaminai, reikalaujantys ypatingo dėmesio

Vitaminas B12: Šis vitaminas reikalingas kraujo ląstelių susidarymui ir nervų funkcijai. Jo reikia mažais kiekiais; vidutiniškai 3 milijoninę gramo dalį kasdien turėtų užtekti suaugusiam. Kepenys kaupia 3-5 metus vitamino B12 atsargas ir funkcionuoja kaip geras „B-12 išgavėjas“ organizmui. Be to vitamino nereikia imti kasdien. Vitamino B 12 (savo aktyvia forma – cynacobalamin) vartoti kas dvi dienas, arba kartą per savaitę turėtų užtekti.

Tas kas sako, kad esant šio vitamino trūkumui reikia valgyti mėsą, nėra teisingas. Nė vienas gyvūnas negamina šio vitamino. Vitaminą B 12 gamina bakterijos, kurios auga žemėje ir ant fermentuotų maisto produktų. Jų randasi jautienos kepenyse ir kituose mėsos produktuose, kadangi karvės ėda augalus, ant kurių būna žemių su vitaminu B12 arba geria vandenį, kuriame būna bakterijų pagaminto vitamino. Vitaminas B12, kurį suvalgė karvė, kaupiamas jos kepenyse ir raumenyse. Dėl to manoma, kad gauti vitaminą B12, žmogus turi žudyti karvę, kad galėtų valgyti jos kepenis ir raumenis. Tačiau taip pat žinoma, kad yra švelnesnių ir mažiau kainuojančių galimybių žmonėms gauti šią maistinę medžiagą.

Veganiškai gyvenantys žmonės, kurie nenaudoja jokių papildų, retai kada turi vitamino B12 trūkumą, gal būt dėl to kad jie jį gauna iš šių svarbių šaltinių:

1. Žmogaus organizme yra bakterijų, kurios gamina vitaminą B12, būtent seilėse, burnoje, tulžyje ir žarnose. Dauguma žmonių gali šiuos natūralius „vitamino gamintojus“, gyvenančius jų žarnose, absorbuoti.
2. Dabartinis veganinis valgis turi maisto produktų, kurie yra praturtinti vitaminu B12, pavyzdžiui praturtinti pusryčių grūdai, sojos pienas, sojos mėsa ir mielių dribsniai. Moteris, kuri reguliariai vartoja šiuos produktus (arba vartoja prenatalinius vitaminų papildus, kuriuose yra vitamino B12), gali jaustis užtikrinta, kad ji padengia savo poreikį šiam vitaminui. Praktinis patarimas, vitamino B12 gavimą užtikrinti visai šeimai yra sumalti keletas 25-50 mg B12 papildų tablečių ir įdėti mažais kiekiais į padažus, sojos piena, sultis ir vaisių piurė kartą per savaitę.

Svarbu: atkreipkite dėmesį kad vitaminas B12 būtų iš grynai augalinių šaltinių (bakterijų), o ne iš jautienos kepenų ar kitų skerdimo produktų.

Vitaminas D

Vitaminas D iš tikrųjų yra ne vitaminas, o hormonas, kuris gaminasi mūsų organizme. Vitaminas D gaminamas, kai saulė šviečia ant mūsų odos ir yra aktyvuojama riebi substancija ergosterolis. Ergosterolis pakeičiamas į aktyvų vitaminą D, ir tuo tarpu kai teka kraujyje per plonosios žarnos sienelės, leidžia mums pasiimti kalcį iš maisto kraujotakoje. Tokiu būdu vitaminas D glaudžiai susijęs su kalcio balansu.

Maistinės mielės

Maistinės mielės yra mielių maisto produktas, augintos ant B12 praturtinto pagrindo, ir yra malonaus skonio gelsvi milteliai (išigyjami eko parduotuvėse kaip mielių dribsniai). Tai yra įvairiapusis priedas, gali būti įmaišomas į padažus ir suflė ir įberiamas į salotas, garintas daržoves ir kt. kad suteikti „sūrio“ skonį ir savybes. Vienas valgomas šaukštas turi iki keturių milijoninių vitamino B 12 gramo dalių. Dauguma žmonių, netgi tie kurie yra jautrūs mielėms, gali valgyti šiuos patiekalus. Kadangi tikras vitamino B12 kiekis maistinėse mielėse gali skirtis, tai šis produktas turėtų būti naudojamas ne kaip vienintelis vitamino B 12 šaltinis.

Saulės šviesa tokia yra efektyvi vitamino D gamybai, kad 15 minučių tiesioginės saulės šviesos ant veido ir rankų pakanka, kad padengti dienos poreikį. Kadangi vitaminas D kaupiamas kepenyse, vasara su vidutiniu saulės pasirodymu turėtų padengti vitamino D poreikį, kad užtektų ir žiemai. Jeigu įmanomi trumpi pabuvimai tiesioginėje saulėje, nereikia papildomai vitamino D su maistu. Nėščiai moteriai, gyvenančiai labai šaltame klimato, galėtų sudaryti problemų reikalingas saulės apšvietimas. Jai reiktų kasdien eiti pasivaikščioti arba mažiausiai bandyti sėdėti prie atviro lango. Jeigu yra neįmanomas buvimas tiesioginėje saulėje, tuomet rekomenduotina naudoti prenatalinius vitaminų papildus.

Padengiant vitamino D poreikį maistu (vietoj saulės spindulių) 400 IE vitamino D vartojimas kasdien su maistu nėščiai moteriai daugiau nei gana. Papildome vitaminų preparate neturėtų būti didesnio vitamino D kiekio, kadangi per didelis šio vitamino kiekis gali būti nuodingas mamai ir besivystančiam embrionui.

Svarbu: Atkreipkite dėmesį į vitaminą D, kad jis būtų iš augalinių šaltinių (Ergocalciferol) vietoj jaučių kepenų ar žuvies taukų (cholecalciferol). Perskaitykite etiketę arba paklauskite vaistininko, jeigu iškyla klausimų dėl vitamino šaltinių.

Pats karvės pienas neturi jokio vitamino D; jo įdedama pieninėje. Vitaminu D praturtintas sojų pienas randamas eko parduotuvėse, maisto prekių parduotuvėse ir gali tapti pakaitalu karvės pienui.

Folio rūgštis

Šio vitamino, reikalingo kūdikio nervų sistemos vystymuisi, gausiai randama veganiniame valgyje – tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, maistinėse mielėse ir datulėse. Tokiu būdu veganai pasiekia rekomenduojamą dienos normą 1mg. Prenatalinis vitaminų preparatas turėtų turėti mažiausiai 1 mg folio rūgšties.

Vitaminas B6

Būtinai daugeliui gyvybiškai svarbioms energiją gaminančioms reakcijoms vitaminas B6 (pirodoksinas) randasi žaliose daržovėse, grūduose, ankštinėse daržovėse ir maistinėse mielėse. Proporcingas vitamino B6 gavimas daržovių ir vaisių fanams nėra problema. Geras prenatalinis vitaminų preparatas turėtų turėti mažiausiai 5 (iki 25) šio vitamino, tačiau atsargiai: per daug papildomo vitamino B6 yra nuodingas mamai ir embrionui.

IV. Riebalai: esencinės riebalų rūgštys

Nėščiai moteriai reikalingi riebalai jos mityboje: 1. Kaip energijos šaltinis ir 2. Kadangi ji ir jos besivystantis vaikas naudoja riebalus tam, kad vystyti ir palaikyti gyvybiškai svarbius organus kaip smegenys, širdis ir inkstai. Laimei abi vienintelės riebalų rūgštys (linol ir linolen rūgštys) gausiai randasi daugelyje augalinių šaltinių. Keletas galima paminėti: grūdai, ankštinės daržovės, avokadai,

riešutų sviestas kaip migdolų, žemės ir sezamo riešutų sviestas bei rafinuoti aliejai kaip alyvuogių ir dygminių aliejus. Nėra jokios priežasties moteriai valgyti riebalus, kurie yra iš gyvūnų, ir tam yra labai geros priežastys jų ir nebevalgyti. Gyvūniniai riebalai, kaip jautienoje ir vištienoje, baltos dėmės dešrose ir riebalai sūryje, ledai ir kiti pieno produktai linkę storinti nėščias moteris. Smarkus svorio augimas yra pavojingas nėštumo metu, kadangi kiekvienas papildomas kilogramas padidina pavojų susirgti diabetu ir aukštu kraujospūdžiu. Operacijų metu dėl viršsvorio kenčiantys pacientai gali turėti komplikacijų narkozių metu ir pooperaciniu sveikimo laikotarpiu.

Geriausias aliejus kasdieniam vartojimui salotų padažuose, kepimo receptuose ir kt. yra alyvuogių aliejus, kadangi jis turi proporcingą kiekį prisotintų ir neprisotintų riebalinių rūgščių, kurios nekenkia arterijoms. Dygminių aliejus yra šiek tiek brangesnis ir taip pat tinka kasdieniam vartojimui, kad pakeisti lydytą sviestą. Linų aliejaus ir rapsų aliejaus reiktų vengti, kadangi juose yra kenksmingų medžiagų kaip gosipolio ir eruzinių rūgščių, kurios gali pakenkti vidaus organams.

Aliejų reikėtų pirkti ir saugoti tamsiuose buteliuose kad neapkarstų nuo šviesos. Aliejus turėtų būti „šalto spaudimo“, kadangi toks aliejaus išgavimo būdas mažiau išleidžia kenksmingų šalutinių produktų, tokių kaip radikalai. Karščiui atsparūs aliejai yra labiausiai prisotinti, pvz. kokosų ir palmių aliejus, kurie tinka mažais kiekiais kepimui.

Produktų, turinčių kietintų (grūdintų) augalinių aliejų, ypač komercinėse kepimo prekėse, čipsuose, saldumynuose ir t.t. turėtų būti vengiama dėl nesveiko kiekio laisvų radikalų ir nenatūralios transfigūracijos. Veganai dažniausiai neturi jokių sunkumų padengti esencinių riebalų rūgščių poreikį. Tačiau atsiranda aliejaus trūkumo ženklų: sausa oda, pleiskanos, neblizgantys plaukai ir pan., turėtumėte naudoti daugiau dygminių aliejaus ir alyvuogių aliejaus. Stenkitės savo maisto per daug ne „suriebalinti“.

V. Angliavandeniai

Grūduose, duonoje, branduoliuose, riešutuose, vaisiuose ir krakmolingose daržovėse yra gausu angliavandenių ir jie sudaro daugelio veganinių valgymų pagrindą. Bulvės, turinčios vertingą angliavandenių ir vidutinį baltymų kiekį yra tuo pačiu puikus maisto produktas. Jeigu atsidurtumėte negyvenamoje saloje tai bulvės būtų geriausias masto pasirinkimas. Angliavandeniai yra nėščios moters ir besivystančio vaiko draugai.

Pagalvokite, kad angliavandeniai yra pagrindinė varomoji medžiaga, kurią sudegina mūsų kūno ląstelės. Priešingai mitams apie krakmolą, tokie maisto produktai, turintys kompleksinius angliavandenius ir balastines medžiagas, kaip bulvės, pilno grūdo duona ir makaronai niekada nesustorins nėščios moters. Vienas veganinės mitybos privalumų yra tai, kad žmogus gali valgyti didelius kiekius skanių maisto produktų ir nesijaudinti dėl savo talijos.

VI. Vanduo

Nėštumo būklė yra „vandeninga“. Nėščiai moteriai reikia daugiau vandens nei įprasta, kad gaminti sau ir kūdikiui kraują, 3-6 litrų amniotinių skystį. Gryną vandenį reikėtų vartoti visą dieną – pabandykite kasdien su 4-6 0,25l stiklinėmis. Pagalvokite, kad sultis sudaro vanduo ir kad daugelį vaisių ir daržovių sudaro 85-97 proc. vandens. Tokiu būdu valgant šviežius maisto produktus (salotas, vaisius ir kt.) sunaudojama gausiai vandens. Be to kiekvieną dieną turėtumėte išgerti stiklinę obuolių sulčių, sojos pieno, riešutų pieno, arbatos arba gryno vandens. Pirmą: tai skanu, o antra: tai nepakenks!

KO YRA VAKARIENEI?

Veganinis valgis yra ne tik sveikas ir skanus, tačiau ir lengvai gaminamas. Po to kai pagaminote patiekalą vieną ar du kartus, tai net ir tinginiui maisto gamyba tampa nebe problema. Daugelis maisto produktų, pvz. grūdų patiekalai kaip grūdų kepsniai ir lazanija, gali būti laikomi šaldytuve ar užšaldomi. Veganinio maisto likučiai daug ilgiau išbūna šaldytuve nei mėsos patiekalai ir gali ramiai tarnauti pietums, vakarienei ir tarpiniams valgiams. Netgi tvarkymasis virtuvėje po veganinio valgymo yra mielesnis, be mėsos likučių (ir kvapų!).

VALGIO GAMINIMO PATARIMAS: DVI DIENAS SVEIKAI IR VEGETARIŠKAI GYVENTI!

1. Diena:

Pusryčiai:

$\frac{3}{4}$ puodelio sveikų grūdų miusli, patiektas su vaisiais, kapotais migdolais ir razinomis, su $\frac{1}{2}$ puodeliu sojos pienu arba šviežiai sumaišytu saulėgrąžų pienu.

BALTYMAI: 8g KALCIS: 100 mg GELEŽIS: 2mg

Pietūs:

Žalios salotos su šviežiom morkom, $\frac{1}{4}$ puodelio alfalfa daigų, tahin padažas (sezamo sėklų), tofu (120 g) sumuštinis – 2 riekės sveikų grūdų duonos, patiektos su salotos lapu, pomidoru, tofu padažu (tofunaise)

BALTYMAI: 30 g. KALCIS: 440 mg, GELEŽIS: 10mg

Vakarienė:

Sriuba (1 puodelis) – pupelės/miežiai/daržovės ir t.t.

Žalios salotos su itališku padažu.

Daržovių/grūdų kombinacija kaip pagrindinis patiekalas (200 g. porcija) (su pridėta ankštine daržove, kaip tofu, lęšiai, pupelės, daigai, avinžirniai ir kt.) pavyzdžiui: tofu/sorų kepsnys su morkomis, svogūnais ir paprika arba keptos daržovės rytietiškai su tofu ir anakardžio riešutais ir 1 puodeliu makaronų arba ryžiais; priedas: 1 indelis garintų brokoli ir/arba morkų su padažu iš mielių dribsnių.

BALTYMAI: 32g KALCIS: 460mg GELEŽIS: 13mg

Tarpuose:

$\frac{3}{4}$ puodelio migdolų ir razinų mišinio per dieną suvartoti, papildomai jei pageidaujama: vaisiai, šaldyti vaisiai, vaisių arba daržovių sultys, vaisių tyrė, veganiniai kepiniai – obuolių pyragas, bananų duona, ir kt.

BALTYMAI: 5g, KALCIS: 200 mg, GELEŽIS: 5mg

2. DIENA

Pusryčiai:

Sveikų grūdų kvietinis pyragas su klevo sula ir/arba vaisių užtepu (obuolių tyrė, persikų kompotas ir pan.) 120g stiklinės sojos pieno, obuolių sulčių, kavos pakaitalas (miežinė kava, cato ir t.t.) arba žolelių arbata.

BALTYMAI: 18g, KALCIS: 180mg GELEŽIS: 2mg

Pietūs:

Dubenėlis maišytų salotų, 2 šaukštai tahin padažo, sumuštinis (2 riekės sveikų grūdų kvietinės duonos, nesijotų ruginių miltų duona, ruginė duona arba sveikų grūdų pitos duona) su $\frac{1}{2}$ puodelio

humusu (avinžirnių užtepu), salotomis, pomidorais, ¼ puodelio alfalfa daigais, svogūnais ir 2 šaukštais žemės riešutų sviesto su bananais ir razinom, 120g stiklinės sojos pieno.

BALTYMAI: 27g KALCIS:400mg GELEŽIS: 10mg

Vakarienė:

Žalios salotos, actas/mielių dribsnių padažas, 200g pilno grūdo spageti arba artišokų spageti su pomidorų padažu (su tofu ir grybais); 2 riekės sveikų grūdų duonos su česnakų užtepu arba dubenėliu (250g) vegetarinio čili (su daug raudonų pupelių) su tofu, 1 puodukas garinto žalio kopūsto ir geltono moliūgo, su pomidorų padažu arba grybų padažu.

BALTYMAI: 28g, KALCIS: 420mg, GELEŽIS: 13mg

Tarp valgių:

¾ puodelio migdolų ir razinų mišinio ir toliau pagal norą: 3 žemės riešutų sviesto/avižų pyrago, 120g dubenėlio avižų dribsnių su sojos pienu, veganiniai kepiniai, žalios salotos

BALTYMAI: 5g KALCIS: 5 mg GELEŽIS: 5mg

MITYBOS TAISYKLĖS

- Teikite pirmenybę šviežiams, neapdorotiems maisto produktams (salotos, vaisių salotos, daigai) vietoj per ilgai virtų maisto produktų. Vaikams turėtume dažniau sutrinti mikseriu vaisių arba daržovių, pvz. obuolį.
- Neišvirti „gyvybės“ iš jūsų maisto. Rekomenduojama lengvai patroškintos daržovės vietoj keptų arba aukštoje temperatūroje virtų daržovių.
- Vengti pernelyg didelio kiekio virimo aliejaus ir riebalus turinčių maisto produktų, sukietintų riebalų, kurie naudojami margarinuose ir kepinuose.
- Krakmolos (bulvės, grūdai, makaronai ir pan.) turėtų būti pagrindinis energijos (kalorijų) šaltinis jūsų maiste, ir valgomas mažiausiai vieną kartą dienoje. Kai jūs išengiate į virtuvę su klausimu „ką man šiandien vakare valgyti?“ prisiminkite patikimą „valgymo formulę“, kuri dėl savo baltymų gausos ir subalansuotumo yra labai paprasta: 1.Salotos su padažu 2.Pagrindinis patiekalas: grūdų ir ankštinių daržovių kombinacija 3.Garnyrai: žalios ir geltonos daržovės (lengvai patroškintos, patiektos su padažu).
- Planuodami valgymus įsidėmėkite, kad salotos ir sriubos yra geras maistas prieš valgį, yra patrauklus ir maistingas. Jis gali būti papildomas gausias mineralines medžiagas turinčiomis jūros daržovėmis kaip Kombu, Arame ir Nori (kurių galima rasti eko parduotuvėse).
- Labai svarbu: Suraskite, kokį maisto produktą jūsų šeima labiausiai mėgsta (bulvių salotos, makaronai ir t.t.) ir dažnai jį paruoškite. Susipažinkite su prieskoninėmis žolelėmis, kad maistą padarytumėte gardesnį.
- Sekantys maisto produktai yra labai naudingi veganinėje virtuvėje: sveiki grūdai, ankštinės daržovės, tahin (sezamo sėklų tyrė), tofu, tamari padažas, ir mielių dribsniai, kurių yra eko parduotuvėse. Dažnai tahin galima nebrangiai įsigyti armėnų arba graikų maisto produktų parduotuvėse. Taip pat sekančių veganinių produktų neturėtų trūkti: prieskoninės žolelės (raudonėlis, bazilikas, krapai, kurkuma, imbieras ir kt.), žolelių arbatos gėrimai ir karobas (saldžioji ceratonija) kaip šokolado pakaitalas. Ištyrinėkite savo aplinką. Suraskite parduotuves, vietas, kur pagal savo reikalavimus įsigytumėte daržovių ir vaisių palankiomis kainomis, su minimumu cheminių pesticidų.
- Sudalyvaukite vegetarinio maisto ruošimo kursuose. Tokie kursai padidins pasitikėjimą vegetarinių produktų ruošimu, ir tuo pačiu tai yra gera vieta susipažinti su kitais mityba besirūpinančiais žmonėmis.

PASTABOS DĖL GRŪDŲ

Planuojant veganinius valgymus, yra naudingos keletas pagrindinių formulių. Grūdai ir grūdų produktai turėtų sudaryti didžiausią dalį daugelio pietų ir vakaro valgymų. Veganinis virėjas arba virėja turėtų susitvarkyti su grūdų patiekalų paruošimu, kadangi jie turi didelę maistingą vertę, yra sotūs ir lengvai paruošiami. Ryžiai, miežiai, soros arba kinva gali būti naudojami sriuboms, daržovių troškiniams arba grūdų kepiniams. Jie yra patikimas, gausus baltymais papildymas prie daržovių ir ankštinių daržovių. Daugeliui grūdų rūšių yra pagrindinis receptas maždaug dvi dalys vandens prie vienos dalies grūdų. Gaminama įprastai: užvirinti vandenį, įdėti grūdus, uždengti ir virti ant mažos ugnies, kol vanduo išgaruos. Kai grūdai paruošti, nuimti nuo viryklės, atidengti dangtį ir nemaišant leisti atvėsti.

Sekančios variacijos padarys kiekvieną grūdų patiekalą skanesnį. Šie patarimai lygiai taip gerai funkcionuoja prie rudų ryžių, sorų, bulgur kruopų, miežių, kinvos, kuskuso ir kt.

- Į verdantį vandenį įdėti riešutų (graikinių, pekanos riešutų, keletas žemės riešutų ir t.t.) ir grūdus virti su riešutais.
- Įdėti keletas sėklų (saulėgrąžų, sezamo, moliūgo sėklų, kmynų). Sėklas galite lengvai pakepinti prieš dėdami į verdantį vandenį. Tokiu būdu gaunamas įdomus, egzotinis skonis.
- Grūdus virti su daržovėmis – svogūnais, kukurūzais, salierais, moliūgu arba šakniavaisiais kaip morkos, pastarnokai ir t.t.
- Į verdantį vandenį įdėti prieskoninių žolelių – tamari, miso, daržovių sultinio, arba klasikinių prieskonių kaip šalavijas, bazilikas, raudonėlis.
- Derinti grūdų kombinacijas – pvz. ryžius su miežiais, soras, rugius, bulgur ir avižų dribsnius ir kt. maišyti.
- Prie grūdų pridėti virtų ankštinių daržovių – pupeles pamirkyti per naktį, ryte vandenį perskalauti, išvirti ir prieš patiekimą į stalą suberti prie grūdų.
- Grūdus prieš virimą galima lengvai pakepinti, tai suteikia malonų skonį.
- Grūdus patiekti su padažu. Keletas idėjų: padažui paimti krakmolo turintį maisto produktą, pvz. šiek tiek marantos miltų, tamari, vandens ir džiovintų petražolių, avižų miltų. Lengvai paskrudintas keptuvėje tamari, vanduo ir prieskoniai, suteikia gerą pagrindą padažams. Pomidorų padažai yra veganų klasika, taip kaip ir padažai iš tahin arba mielių dribsnių.
- Įdėkite maltų rudadumblių į grūdus, salotas ir garnyrus; išmokite virti su jūros daržovėmis, pvz. Arame, dulse arba kombu (panašu į bulvių skonį) prie ryžių, sriubų ir salotų.
- Šiek tiek alyvuogių aliejaus arba dygminių aliejaus į verdantį grūdų vandenį padeda nesulipti grūdams.

Toliau keletas minčių apie grūdų „baltymų pusseseres“ pupeles ir ankštines daržoves.

PASTABOS APIE PUPELES

Mitybos mokslininkai jau senai pripažino ankštinių daržovių maistinę vertę. Pupelės ir jų giminaitės siūlo optimalią baltymų kokybę, kuri visiškai vienodoje pozicijoje kaip ir mėsa, ir net gi geresnėje, kadangi jos yra pigesnės ir be gyvūninių riebalų. Ankštinės daržovės vėl įvedamos į valgių meniu.

- Kad efektyviausiai naudoti, pupeles reikėtų per naktį pamirkyti uždengtame dubenėlyje arba puode (ne iš aliuminio), kad paruošti naudojimui į sriubą, čili patiekalui ar garnyrui. Puodelis pamerktų pupelių turėtų dažnai rasti virtuvėje.
- Pupelių mirkymas per naktį ir po to perplovimas turėtų sumažinti pupelių krakmolo kiekį, suaktyvuoti svarbius fermentus ir sumažinti problemas dėl vidurių pūtimo. Nuplautas vanduo turi pupelių cukraus pavadinimu hemiceliuliozė, kuris sukelia dujų susidarymą. Pupos reiktų pakankamai gerai išvirti ir tada naudoti jūsų mėgstamuose receptuose.

- Pupeles reiktų dėti į sriubas ir grūdų patiekalus; galima įmaišyti į pate, su tamari, miso, svogūnais arba česnakais ir serviruoti ant tako duonos, pitos duonos arba krekerių.
- Nepamirškite ir kitų nuostabių „ankštinių daržovių šeimos“ narių: žirniai, lęšiai, avinžirniai, alfalfa daigai. Lęšius pamerkti nakčiai (arba kol suminkštės) ir dėti į salotas, kombinuoti su daržovėmis, arba padaryti lęšių košę, ir patiekti su ryžiais, daržovėmis ir duona; Avinžirnius išmirkyti, išvirti (arba išdaiginti), sutrinti, įpilti alyvuogių aliejaus ir prieskonių – delikatus užtepas ant duonos.
- Pagalvokite, kad visos ankštinės daržovės gali būti daiginamos! Tai aktyvuoja fermentus; tuo pačiu krakmolą dalinai nuslopinamas. Daiginimas yra labai rekomenduojamas procesas, kuris padidina maistinę vertę ir ankštinių daržovių virškinimą.
- Tofu naudojamas daugelyje veganinių patiekalų ir yra patogi ir įvairiapusiškai naudojama ankštinių daržovių baltymų forma. Tofu tuo pačiu yra pritaikytas „persiorientavimo maisto produktas“ tiems, kas nori atprasti nuo mėsos, ieško baltymų šaltinio, kurio dar galima atsikąsti. Tofu perima kiekvieno padažo ar prieskonio skonį, su kuriuo yra sumaišomas.

Tofu galima maišyti ir su vaisiais, kad pagaminti tofu jogurtą, arba su tahin, tamari ir kurkuma, kad pagaminti skanius „tofu omletus“; Yra ir daugiau kitų naudojimo galimybių: tofu skanus paskanintas prieskoniais, marinuotas ir daržovių blynuose; įmaišytas į padažus; kaip rišamoji priemonė pyraguose ir suflė; sutrintas ir paskanintas prieskoniais užtepi ant duonos; supjaustytas ir iškeptas kaip „karbonadai“ ar „sūris“, kad pakeisti pieno produktus mityboje.

Tofu galima nusipirkti supermarketuose, ir labai gero tofu galima nusipirkti azijiečių maisto produktų parduotuvėse. Pirkite tofu su ilgesne galiojimo data, namuose išimkite iš pakuotės, nuplaukite ir su šviežiu vandeniu laikykite uždarame inde šaldytuve. Tofu blokas neturėtų ilgai gulėti jūsų šaldytuve – jis turėtų būti naudojamas ir valgomas!

Medicininės pastabos

Daugelio maistinių medžiagų poreikis gali keistis nėštumo metu. Mityba, gausi angliavandeniais, yra gyvybiškai svarbi nėštumo metu, ir tuo pačiu padeda išvengti rytinių pykinimų. Kaip minėta, paskutinius tris mėnesius turėtų būti padidintas baltymingų maisto produktų kiekis (daugiau tofu, žalių daržovių, ankštinių daržovių ir t.t.) kad papildomai apsaugoti nuo preeklampsijos (apsinuodijimo nėštumo metu). Organizmas siunčia nėštumo metu daug signalų dėl tam tikrų maisto produktų. Į šiuos signalus reiktų atkreipti dėmesį, kad sveikai maitintis. Moteris galėtų trokšti kokio nors konkretaus veganinio maisto produkto ir pastebėti, kad jos ypatingas noras yra tų maisto produktų, kurie turi mineralų, kaip geležis, cinkas, selenas. Grybai, mielės ir šakniavaisiai turi šių mineralų ir turėtų būti reguliariai vartojami.

ATSARGA

Nėštumo metu yra ypač svarbu apsaugoti nuo aplinkos pavojų. Nuodingi chemikalai slepiasi nagų lako nuėmėjuose, spuogų šalinimo priemonėse, spalvų skiedikliuose, lakuose, poliravimo priemonėse ir rankų darbo medžiagose. Venkite odos kontakto su pesticidais ir šampūnais nuo pleiskanų, kuriuose yra cinko pirodoksino tiono. Švinas vandenyje (iš švino turinčių vandens čiaupų) gali įtakoti embriono smegenų vystymąsi. Permąstykite, ar nenorėtumėte patikrinti savo vandenį, ir galbūt, jei yra reikalinga, gerti vandenį iš butelių.

Švinas gali patekti į maisto produktus ir iš skardinių dėžučių, taip kad reiktų pasirinkti maisto saugojimą plastikiniuose induose šaldytuve. Žinoma švieži arba užšaldyti maisto produktai yra labiau rekomenduojami nei skardinėse dėžutėse ir nesudaro jokios grėsmės apsinuodyti švinu. Du nuodai, kurių reikia vengti ir kurie yra pavojingi mamai ir embrionui, yra alkoholis ir cigarečių dūmai. Nėštumas yra puikus laikas mesti šiuos kenksmingus įpročius.

Būsima mama turėtų daryti viską kas įmanoma, kad būtų fiziškai stipri ir harmoninga. Besiartinantys sąrėmiai reikalauja visos moters. Todėl: kasdienis pasivaikščiojimas saulėje dėl jėgos, tempimo pratimai dėl lankstumo ir daug juoko dėl linksmumo yra taip pat gyvybiškai svarbūs dalykai, kad būti sveikai. Be to mamai, vaikui ir likusiai šeimynai yra svarbus prenatalinių kursų lankymas, kad įsisavinti nėštumo eigą ir sąrėmius.

3.skyrius

VEGANINĖ MITYBA MAITINANČIOMS MOTINOMS

Maitinimas krūtimi yra geriausia ir natūraliausia mitybos forma pirmais kūdikio metais ir turi daug privalumų mamai. Visas vaiko poreikis maistinėms medžiagoms pirmus šešis gyvenimo mėnesius gali būti padengiamas stebuklingu maistu - motinos pienu.

Veganių moterų motinos pienas yra maistingas kūdikiams ir turi pilną sudėtį energijos, baltymų ir vitaminų, kurie yra reikalingi greitam pirmo pusmečio augimui. Motinos piene yra ne tik maistingų medžiagų, bet ir antikūnių, kurie stiprina kūdikio imuninę sistemą. Metus maitinamam kūdikiui motinos pienas sukuria emocinį saugumą dėl daugelio intensyvaus kontakto su mama.

Veganių mamų pienas yra nepavojingas vaikui. Maitinančios mamos, valgančios įprastinį maistą, kurio pagrindą sudaro gyvuliniai produktai, vartoja mėsą, pieno produktus ir žuvį, kuriuose yra cheminių nuodingų medžiagų kaip hormonai, antibiotikai ir pesticidai. Šios substancijos patenka į motinos piena.

Pirmais kūdikio metais dar vystosi smegenys, endokrininės liaukos ir kiti gyvybiškai svarbūs audiniai ir maži šių pavojingų substancijų kiekiai yra lemiantys. Veganės moterys, nevalgančios gyvulinių produktų, išskiria daug mažiau tokių nuodų su motinos pienu nei mėsą ir pieno produktus vartojančios moterys.

Maitinimas krūtimi suteikia mamai daug privalumų. Jis stimuliuoja hormonų iš hipofizės išsiskyrimą, tuo pačiu padėdamas gimdyvei vėl atsistatyti į savo priešgimdyvinį stovį. Maitinimas krūtimi tuo pačiu padeda motinai „sudeginti“, nereikalingus riebalus, kuriuos ji galimai priaugo nėštumo metu.

Maitinančiai motinai yra svarbu reguliariai rūpintis savo krūtine, kad išvengtų strijų.

Krūtinės masažavimas kviečių gemalų aliejumi arba kokoso sviestu kelias savaites prieš gimdymą turėtų padėti išvengti strijų. Švelnus masažavimas daug kartų per dieną paruošia audinius maitinimui. Oro vonios ir saulės vonios paremia tuo pačiu krūtinės (ir viso kūno) odos sveikatą. Kad nestresuoti dėl krūtinės strijų, kaitaliokite maitindamos krūtį kas penkias minutes. Maitinimas nutraukiamas įkišant pirštą į kūdikio burnytės šoną ir ištraukiant tuo pačiu spenelį, kad perkelti kūdikį prie kitos krūties.

Jeigu mama negali arba nenori maitinti, kūdikiui turėtų būti duodamas maistas sojos pagrindu (žiūrėkite 4.skyrių ir V.priedą – „Pieno alternatyvos“).

Nors mityba sojos pagrindu turėtų būti pagrindinė kūdikio maisto sudedamoji dalis, gali būti vartojami ir kiti gėrimai. Tai galėtų būti šviežios kokoso riešuto sultys, arba drungnas destiliuotas vanduo, pasaldintas 2-3 datulėmis, kurios valandą buvo pamerktos stiklinėje (žr. V.priedą). Yra labai svarbu kūdikį maitinant krūtimi arba iš buteliuko

teisingai paguldyti. Nosies skylės ir burna turi tą patį perėjimą. Jeigu kūdikis guli ant nugaros ir geria skysčius, šie gali patekti į nosies ertmę. **NIEKADA NEDUOKITE GERTI KŪDIKIUI IŠ BUTELIUKO ARBA IŠ KRŪTIES KAI JIS GULI ANT NUGAROS!** Tokia padėtis gali leisti, kad užpakalinė nosies sritis, įskaitant kanalų ertmes, priklausančias vidurinei ausiai, užsipildytų pienu, vaisių sultimis ar kitais skysčiais. Šis subtilus, tačiau svarbus mechanizmas yra pagrindinė priežastis dažnai išskylančių vidurinės ausies uždegimų ir chroniškai užsikimšusios nosies bei vaikų alergijų. Mama, kuri vietoj krūties duoda buteliuką, turi taip pat žinoti kaip padėti kūdikį. Buteliuke esantis skystis turi patekti į kūdikio pilvą, o ne į nosį ar ausis! Užsitikrinkite visada, kad viršutinė kūdikio dalis maitinimo metu būtų apsaugota. Kūdikio viršutinės dalies ir galvos linija turėtų sudaryti 40-60 procentų kampą nuo grindų.

Buteliukas turi būti laikomas mamos, o ne dedamas ant veido. Butelio spaudimas, kai jis atremtas į vaiko burną, gali deformuoti augančius žandikaulį ir dantis. Sorskė ir buteliukas po kiekvieno naudojimo nuplaunami. Įsitikinkite, kad skylė sorskėje yra pakankamai didelė, kad kūdikiui nereiktų ypatingai stengtis traukti, dėl ko gali atsirasti skrandžio spazmų. Skylę galite praplatinti su adata, kad pienas lengvai lašėtų iš buteliuko.

Pasistenkite laiku atskirti maitinimą pienu nuo primaitinimo vaisių ir daržovių sultimis bei kitais skysčiais. Pienas kombinuojamas su sultimis gali sukelti kūdikiui virškinimo problemas. Venkite permaitinimo, kadangi per daug skysčių gali sumažinti norą vaikui maitintis iš krūties.

KŪDIKIO DANTŲ PRIEŽIŪRA

SVARBU – iš principo maitinimas iš buteliuko sudaro dantų sveikatos problemų. Kiekvienas saldus skystis, taip pat ir motinos pienas, sojos pienas ir vaisių sultys, jeigu lieka kūdikio burnoje, fermentuojamas į rūgštis ir gali sukelti dantų gedimą. **TODĖL NIEKADA NEPALIKITE BUTELIUKO VAIKO LOVOJE, KAD JIS GERTŲ IŠ JO PER NAKTĮ. TAI GALI SUGADINTI DANTIS (BEI PRIVESTI PRIE AUSŲ UŽDEGIMO IR PLEURITO).** Jeigu vaikui reikia buteliuko apsiraminimui, pripildykite jį vandeniu. Mitybos taisyklės nėščioms moterims padengia mitybos poreikį ir kūdikius maitinančioms moterims. Geležies ir kalcio turintys maisto produktai – žr. I priedą – (su preparatais, jeigu būtina) – turėtų būti ir toliau naudojami maitinimo metu, kadangi geležies atsargos nėštumo metu išsisėmė. Praėjus dviem ir dar kartą praėjus šešioms savaitėms po gimdymo turėtų būti padarytas kraujo tyrimas, kad nustatyti, ar reikalingas tolimesnis vitaminų preparatų naudojimas.

VITAMINAS B6, B12 IR VITAMINAS D

Kaip įprasta, švieži vaisiai ir daržovės yra pagrindiniai bei svarbiausi vitaminų šaltiniai žmonėms. Maitinanti motina turėtų valgyti šviežias salotas ir troškintas daržoves.

Vitaminas B12:

Ne tik mamų sveikata priklauso nuo proporcingo šio vitamino gavimo: motinos pienas yra vienintelis vitamino B12 ir kitų gyvybiškai svarbių vitaminų šaltinis žindomam kūdikiui. Taigi žindanti motina turėtų atkreipti dėmesį, kad ji gautų kasdien proporcingą vitamino kiekį.

Ne visada yra įmanoma, kad vitaminas B12, kurį motinos sau kaupia kepenyse ir raumenyse, patektų į motinos pieną. Todėl žindančios motinos turėtų kasdien suvartoti 3-5 mikrogramus vitamino B12. Tuo pačiu naudokite, jeigu reikalinga, praturtintus maisto produktus arba vitaminų preparatus, kad užtikrinti savo kūdikiui proporcingą vitamino B12 gavimą.

Vitaminas D

Vitaminas D mamos mityboje yra lygiai taip gyvybiškai svarbus. Jeigu nėra galimybės būti tiesioginėje saulėje mamai ir vaikui, tai reiktų vartoti vitamino D preparatus.

Vitaminas B6

Venkite per daug vitamino B6. Šis vitaminas gausiai gaunamas su maistu. Jeigu imate vartoti preparatus, atkreipkite dėmesį į dozavimą: virš 100mg kasdien gali privesti prie nervų pažeidimų.

Vanduo

Kaip ir nėščia moteris, žindanti mama turi išgerti didelius kiekius gryno vandens, vaisių ir daržovių sulčių (pabandykite su 6-8 250ml stiklinėm kasdien), kad užtikrinti gausias pieno atsargas.

SUBALANSUOTAS GYVENIMO BŪDAS

Kūdikių ir vaikų gyvenimo būdas turi didelę įtaką nervinei sistemai ir asmenybei. Kadangi žindymo laikotarpis yra intymaus kontakto laikotarpis, mama turėtų jaustis atsakinga, kiekvieną žindymo momentą sukurti taip maloniai kaip galima. Atmosfera ir mamos emocinė būklė žindymo metu turėtų būti rami ir žadinanti pasitikėjimą. Mylinčių šeimos narių ar kitų žindančių motinų buvimas, rami muzika, praturtina žindymo išpūdį. Daugelis moterų tvirtina, kad žindymo laikotarpis buvo vienas harmoningiausių etapų jų gyvenime. Žindanti motina turėtų apie žindymą sužinoti viską ką gali, kad žindydama jaustųsi įgudusi, užtikrinta ir rami.

Paprastai vaikas pats praneša (pvz. kramtydamas krūties spenelį), kad yra pasiruošęs gerti iš puoduko. Tai dažniausiai atsitinka tarp 9 ir 24 mėnesių, jei įmanoma, leiskite vaikui nuspręsti. Nėra jokios skubos nustoti žindyti, ir rūpinimosi vaiku išgyvenimas yra pernelyg vertingas, kad skubėti tai nutraukti.

4.SKYRIUS

SVEIKA, GRYNAI VEGETARIŠKA MITYBA VAIKAMS

Visame pasaulyje vaikai užauga sveikais suaugusiais nevalgydami gyvulinių produktų. Taigi klausimas nėra: ar vaikas gali sveikai augti be mėsos ir karvės pieno?, tačiau: kaip tai daroma, kad jis augtų sveikas ir į ką reikia atkreipti dėmesį? Šiame skyriuje apmąstysime, kaip atrodo subalansuota veganinė mityba kūdikiams ir mažiems vaikams.

Patyrinėkime pirmiausiai, ką mes savo vaikams duodame valgyti. Amerikos (ir Europos) vaikai kelia susirūpinimą dėl blogos sveikatos, kuri pirmiausiai (paklauskite savo vaikų gydytojo!) susijusi su gausia riebalais mityba.

Vidutinis Amerikos (ir Europos) vaikas yra 1. Vienareikšmiškai per storas: a) 60% visų amerikiečių vaikų turi viršsvorį (riebalų kiekis ant kūno virš 30%), b) 90% visų amerikiečių vaikų nesusidoroja su lengvu fitneso testu; 2. Per anksti pasiekia lytinį subrendimą. Nuo antro pasaulinio karo menstruacijų pradžia pas amerikietes mergaites nukrito nuo 16 metų iki 11 metų. Atitinkamai auga krūties vėžinių susirgimų jaunoms moterims skaičius; 3. Vis daugiau kenčiama nuo sunkių ligų dėl neteisingos mitybos, pradedant a) nuo įkyrių (kaip alergijos ir egzemos) link b) išsekinančių (kaip artritas ir astma) iki c) mirtinų (kaip leukemija ir paralyžius). Taip, net ir paralyžius! Kiekvienais metais virš 1000 amerikiečių jaunuolių išstinka paralyžius dėl aukšto kraujospūdžio ir riebalais užkimštų arterijų.

Panagrinėkime mėsos ir pieno produktų vaidmenį amerikiečio vaiko mityboje, ir pamatysime kad seniai laikas viską keisti.

Šiaurės Amerikos (ir Vidurio Europos) vaikai paprastai suvalgo didelius kiekius mėsos, vištienos, žuvies, pieno ir pieno produktų. Dažnai tėvai mano kad tai yra gerai: jie tai vartoja, nes turintys baltymų ir kalcio produktai yra gerai augančiam vaikui. Medicininiai tyrimai šiandien rodo, kad yra priešingai; būtent, kad dabartinė į mėsą orientuota amerikiečių /europiečių mityba iš tikrųjų ardo mūsų vaikų sveikatą.

Visų rūšių mėsa, ypač jautiena, kiauliena, ir perdirbta mėsa greito maisto restoranuose kaip mėsainiai su sūriu, dešrelės, dešra, pica yra pilna riebalų. Net gi pas devynių mėnesių vaikus yra nustatytas arterijų užsikimšimas. Beveik nuolatinis riebalų gavimas, kuris dėl nesubalansuotos mitybos teka per vaikų venas, paruošia dirvą širdies smūgiams ir paralyžiui suaugusiame amžiuje ir kartais jau vaikystėje. Aukštos riebalų vertės skatina krūties vėžio ir prostatos atsiradimą. Nepaisant to, yra stiprus ryšys tarp mėsos ir pieno produktų vartojimo ir ankstyvo ir greito augimo šuolio (įskaitant ankstyvą mėnesinių prasidėjimą mergaitėms) ir iš to išeinančio krūties vėžio ir kitų susirgimų atsiradimo.

Ar menstruacijų uždelsimas (vidutiniškai vegetariškai maitinami vaikai bręsta lėtai, tai nereiškia, kad jie atsilieka, tačiau jų brendimo procesas yra tvirtesnis) yra rekomenduojamas? Apmąstykite sekančius dalykus. Yra žinoma, kad moterys, kurioms mėnesinės prasidėjo 13 metų, keturis-penkis kartus labiau rizikavo susirgti krūtinės vėžiu nei tos moterys, kurioms menstruacijos prasidėjo 17 metų (dr. T.Hirayma tyrimas, Tokijo universitetas su 142000 moterimis).

Papildomą pavojų, besislepiančių pieno ir mėsos produktuose išaiškino gigantiškas „mitybos skandalas“ 1985m. Puerto Rike. Tenai šimtai mergaičių ir berniukų nuo dvejų iki septynių metų staiga ėmė vystytis krūtinė ir plaukai, ir labai jaunoms mergaitėms prasidėjo menstruacijos. Po išsamaus tyrimo buvo išaiškinta, kad priežastis buvo hormonais užkrėstas karvės pienas ir vištiena. Kad juos nupenėti ir pakelti pieno produkciją, gyvūnams buvo duodama seksualinio hormono stilbestolio. Laimei veganams vaikams nereikia rūpintis dėl paslėptų hormonų jų maiste.

JIE AUGA DIDELI IR STIPRŪS

Kai kurie mitybos mokslininkai pareiškė susirūpinimą, kad veganai vaikai gali gauti ne visas kalorijas ir ne visą baltymą, kurie jiems reikalingi. Ypač prieš antrus gyvenimo metus, pagal kritiką, baltymas yra toks svarbus, nes priešingu atveju sustabdytų augimą. Pagal šią teoriją, didelis skaidulų kiekis veganinėje mityboje, kuris suaugusiems mažina cholesterolio vertes ir padeda išvengti viršsvorio, sudarytų kliūtį normaliam vaikų augimui. Yra susirūpinta, kad vaikas, kuris pripildo savo pilvą neabsorbuojama celiulioze (balastinėmis medžiagomis) iš grūdų, augalų ir skaidulingų vaisių, nebūtų pasiruošęs suvartoti pakankamai kalorijų ir baltymų. Taip pat buvo postuluojuama, kad balastinės medžiagos išneša iš žarnų daug maistinių medžiagų, prieš jas absorbuodamos.

Tačiau nauji tarptautiniai tyrimai visiškai atmetė šią teoriją. Veganai vaikai užauga tokie pat dideli kaip ir ne veganiškai besimaitinantys vaikai. Jie tampa tokie pat stiprūs, net gi sveikesni ir dažnai net ir protingesni. IQ vidutiniškai lyginant su mėsiškai besimaitinančiais vaikais yra šiek tiek didesnis nei mėsą valgančių to paties amžiaus vaikų.

Nors veganai vaikai atrodo esantys lieknesni nei klasės draugai valgantys mėsą, tačiau nėra jokios priežasties rūpintis. Tas, kas labiausiai įtakoja vaiko dydį, yra tėvų genetinis palikimas. Daugelis „mažų“ vaikų yra normalūs mažų tėvų vaikai, kurie atsitiktinai gyvena veganiškai. Dideli tėvai veganai turi didelius vaikus veganus. Laikas ir gera

mityba leidžia vaikams pasiekti pilną savo genetinio palikimo potencialą. Esami vegetarų mitybos mokslininkų tyrimai turėtų įtraukti normalaus augimo kreives. Didelis tėvų ir sveikatos specialistų sumišimas buvo išaiškintas.

Dar kartą: subalansuota veganinė mityba, su sumažintu skaidulų kiekiu, turtinga baltymų ir kalcio turinčiais maisto produktais ir vitaminų ir mineralinių medžiagų preparatais kaip papildymu, turėtų kiekvienam vaikui teikti optimalų augimą.

Patyrinėkime maisto produktą, kuris, nors propaguojamas kaip pagrindinis maisto produktas, iš tikrųjų yra pagrindinė vaikų sveikatos problemų priežastis.

PASTABOS DĖL PIENO

Standartinį pieną sudaro 90% vandens, 3% sviesto riebalų ir 2% baltymų. Jis yra tam, kad 40 kg sveriantį veršiuką užauginti vienu metų sveriantį 250 kg. Jame esantis natrio, riebalų ir fosforo kiekis yra daug didesnis nei žmogiškame motinos piene, ir kalio kiekis yra mažesnis.

Baltymas karvės piene iš tikro yra kazeinas, kuris pieną žindomų veršiukų skrandžiuose paverčia kietais gumulais. Priešingai, dominuojantis baltymas žmogiškajame motinos piene yra laktalbuminas, kurį žindomi kūdikiai daug geriau virškina.

Kontrastai yra tokie kokie turėtų būti. Karvės auga greičiau, yra daug didesnės nei žmonės ir genetiškai atitolę. Gamta sukūrė pieną kiekvienai rūšiai, kad padengtų specialų jauniklių mitybos poreikį.

Žmonės yra vienintelė gyvybė, kuri geria pieną kitos rūšies mamos. Kai kurie gyvūnai po atjunkymo iš viso nustoja gerti pieną. Kaip yra nenatūralu, kad šuo būtų žindomas žirafos, taip yra keista, kad žmogaus vaikas geria mamos karvės pieną. Tačiau tai yra - dėka agresyvios reklamos manipuliacijos – įsivaizdavimas, kuris mums atrodo sveikas ir pilnavertis. Nestebina, kad problemos atsiranda iš šio visiškai nenatūralaus vyksmo...

Pieno produktuose buvo atrastos penkios substancijos, kurios gali sukelti nesubalansavimą ir ligas žmogaus organizme:

1. Galvijų baltymas
2. Sviesto riebalas
3. Laktozė
4. Cheminiai nešvarumai (pesticidai, hormonai ir kt.)
5. Galvijų leukemijos virusai

Atsargiai: PIENAS!

Daugeliui mamų atrodo visiškai natūralu savo vaikams duoti gerti karvės pieną, ir pieno produktus, kaip sūris ir ledai. Tačiau klinikinės patirtys rodo, kad karvės pienas nėra natūralus maistas žmogaus vaikams (ir suaugusiems!) ir yra susijęs su daugeliu sveikatos problemų (sloga, alergijomis, ausų uždegimais, chronišku bronchitu ir t.t.), dėl kurių žmonės nuolat bėga pas gydytojus. Kas iš tikrųjų yra pienas? Atsakymas: maistas veršiukams, tačiau ne žmonėms!

Su kiekvienu pieno gurkšniu, sūrio gabalėliu ar porcija ledų galvijų baltymas įdedamas į gerklės, tonzilių ir adenoidų membranas ir tokiu būdu į vaiko imuninę sistemą. Pieno baltymo fragmentai gali sukryžminti viršutines membranas, ir jeigu kito gyvūno baltymas įvedamas į imuninę sistemą, įvyksta alerginė reakcija daugelio gyvūnų organizmuose.

Dažna reakcija į tokį svetimą baltymą užpuolimą yra gleivių iš nosies ir gerklės bėgimas, kad atskirti puolančią substanciją. Atsiradusios gleivės gali kankinti daugelį vaikų (ir tėvų) dėl chroniškai užsikimšusios nosies, besitęsiančių kaklo skausmų, užkimimo, bronchito ir pasikartojančių ausų uždegimų.

Kitos membranos organizme, kurios dengia liežuvį ir sąnarius, gali reaguoti į pieno baltymą, patinti ir užsidegti, tokiu būdu veda prie astmos ir reumatinio artrito vystymosi. Pacientų su astma ir reumatininiu artritu savijauta smarkiai pagerėjo, kai pieno baltymas buvo išimtas iš mitybos.

Šios dažnos vaikystės kančios ir alerginės problemos kaip egzemos ir žvynelinė, rodo dažnai jautrių vaikų reakcijas į įvairius gyvulinius baltymus. Jie gali visiškai išnykti, kai pieno produktai daugiau nevartojami. Kai kurie žindomi kūdikiai reaguoja su tais pačiais simptomais kai mama vartoja karvės pieną ir pieno produktus.

Liesas pienas yra tik šiek tiek geresnis nei riebus pienas, kadangi jame yra dar 1% sviesto riebalų ir pilna dalis alergizuojančio pieno baltymo. Įsisąmoninkite, kad „kalcio kazeinas“ ir „išrūgų milteliai“ - yra sūrio gamybos šiukšlės – išimtos iš pieno baltymo ir dažnai esantys alergiją sukeltantys pieno komponentai, kurie naudojami sumuštiniams, ant makaronų ir komerciniuose kepiniuose. Protingas pirkėjas yra etikečių skaitytojas ir turėtų žinoti perkamo produkto visą sudėtį, kad išvengtų paslėptų pieno substancijų.

Sviesto riebalas (grietinė) piene ir pieno produktuose gali privesti prie vaikų arterijų užsikimšimo ir yra pagrindinis atsakingas už tragišką vaikų viršsvorį. Gali net atnešti padidintas hormonines vertes, kurios gali paskatinti vėžinių opų vystymąsi.

Taip pat yra svarbu suprasti tikrą pieno produktų natūrą, kurie taip labai propaguojami kaip pilnaverčiai, maistingi maisto produktai. Pieno perdirbimo metu piene 3% sviesto koncentruojamas į 15-40% ir tada perdirbamas. Aukštos koncentracijos riebalai:

- a) sumaišomi su cukrumi, užšaldomi ir parduodami kaip ledai
- b) su pelėsiu suridenami į sūrį
- c) sumušami į sviestą
- d) sumaišomi su cukrumi ir kakava, kad parduoti pieniškus šokoladus
- e) su bakterijomis fermentuojami į rūgščią grietinėlę ir jogurtą.

Tai yra visos arterijas užkemšančių, vėžį skatinančių sviesto riebalų formos.

Sviesto riebalai nėra vienintelis pavojus, kuris išsina mūsų vaikams iš pieno. Cukrui, laktozei reikalingas virškinimui fermentas, laktazė. 20% kaukazičių vaikų ir 80% tamsiaodžių vaikų trūksta laktazės fermento žarnų sienelėse, tam kad suvirškinti laktozę. Šie vaikai kenčia nuo sunkių pilvo mėšlungių, vėmimo ir dehidratacijos, kai jie geria karvės pieną, tačiau gerai suvirškina pieną iš sojos.

Karvės pienas taip pat turi koncentruotų pesticidų, kurie purškiami ant pašarų, taip pat moteriškų hormonų (estrogenų), kurios duodamos karvei, kad padidinti pieno gamybą ir kūno riebalus.

Kita priežastis vaikams neduoti jokių pieno produktų yra ta, kad suskaičiuota 20 procentų pienu gaminančių karvių Amerikoje yra infekuota leukemijos virusu. Infekuota karvė išmeta šiuos vėžį sukeliančius virusus su savo pienu, kuris toliau su visu pienu sumaišomas talpose pakeliui į perdirbimo įrenginį. Šie vėžį sukeltantys virusai yra atsparūs pasterizavimui ir yra nustatomi supermarketų pieno atsargose. Ar tai yra atsitiktinumas, kad dažniausi leukemijos atvejai atsiranda pas 3-13 metų vaikus, kurie daugiausiai suvartoja pieno ir pieno produktų? Neturėtų stebinti tai, kad profesinė grupė pieno fermeriai pasižymi dažniausiu susirgimu leukemija! Šie žmonės geria ne tik karvės pieną, tačiau užpurškia jo ir ant savo rankų ir ilgą laiką kvėpuoja oru karvidėje.

Žmogaus vaikams nereikia jokio karvės pieno, jie auga be jo sveiki ir stiprūs. Pakankamai kalcio ir baltymų gaunama iš augalinių šaltinių. Mamos, kurios savo vaikams neduoda jokio pieno ir jokių pieno produktų, turėtų jaustis taip kad jos savo vaikams padeda išlikti sveikais, vietoj to kad kankintis bloga sąžine, kad jiems kažką ne taip duoda.

Laimei yra skanių pakaitalų visiems pieno produktams (įpakuotas sojos pienas, sojos ledai, sojos jogurtas ir kt.), ir šiuos galima vaikui pradėti duoti anksti. Morkų sultys ypatingai saldus mėgstamas vaikų gėrimas. Riešutų pienas, kuris pagaminamas mikseryje su vandeniu, migdolais, anakardžiais, saulėgražų sėklomis ir riešutų tyre (su pridėtu tofu ir/arba tahin papildomam baltymui ir kalciumi), yra pirma pieno alternatyva.

Laimė vaikų, kurie atpratunami nuo pieno produktų, noras valgyti augalinį maistą, riešutus, riešutų sviestą ir kitus kalcio turinčius maisto produktus automatiškai padidėja. Vaikai turėtų įsisąmoninti šią tendenciją ir susipažinti su šių maisto produktų įvairiais gaminimo būdais. Rekomenduojama naudoti padažus ir kt., kad pagerinti šių kalcio šaltinių skonį.

Taigi karvės pienas (ir kiti jo produktai), kuris viešumai pristatomas kaip sveikas maisto produktas, iš tikrųjų yra baltas, riebalais ir svetimų baltymų apkrautas skystis, kuris prie to dažnai turi leukemijos virusų, cheminių nešvarumų, pesticidų ir/arba seksualinių hormonų. Atsižvelgiant į visas saugias ir maistingas alternatyvas reikia „dėkoti“ pieno reklamai, kad vis dar šitiek yra geriama karvės pieno.

KŪDIKIS ABSOLIUTUS SAUGUMAS...

Pirmus 18 gyvenimo mėnesių kūdikis turėtų būti maitinamas motinos pienu arba vitaminais praturtintu sojos pienu. Tai galioja ypatingai tada, kai po mažu priprantama prie kieto maisto. Tokiu būdu užtikrinamas aprūpinimas maistinėmis medžiagomis, kai jis mokosi ragauti „kietesni“ veganinio pasaulio maistą. Jeigu mama negali maitinti savo pienu, turėtų būti duodamas sojos pienas su skysto pavidalo vitaminų priedais, kurių yra vaistinėse. Paklauskite savo gydytojo arba mitybos patarėjo. Sojos pienas vartojamas ne kaip vienintelis kūdikio maistas! (žr. V.priedą pieno pakaitalai). Kūdikį reiktų mažiausiai vieną kartą per savaitę pasverti, kad patikrinti augimą.

SULTINGOS NAUJIENOS

Augančiam vaikui gali būti patiektos kartu su vandeniu, gliukoze/energija, vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis grynos vaisių ir daržovių sultys kaip „balastinių medžiagų turintys“ maisto produktai. Sultis reiktų siūlyti dviejų-trijų mėnesių laikotarpyje, melionai, arbūzai yra mėgstamos „sultys pradžiai“. Iš meliono išimti kaulą, suplakti mikseriu ir per marlę išsunkti sulčių. Sultys, pirmiausiai patiekiamos mažais kiekiais (1/4 šaukšto), po truputį didinamos iki 120ml porcijos šeštam mėnesyje. Kad netrukdyti maitinimui krūtimi, sultis reiktų duoti mažiausiai valandą prieš žindymą arba iki 3 valandų vėliau.

Turėtų būti naudojama vaisių ir daržovių įvairovė, kad išvengtų monotoniškumo, mineralinių medžiagų nesubalansuotumo ir alerginio jautrumo tam tikroms daržovėms. Jeigu tuštinimasis yra per skystas, tai sultys gali būti per daug koncentruotos; praskieskite jas su vandeniu.

Neduokite per daug sulčių, nes tai gali sumažinti kūdikio norą žįsti motinos pienu. Kai gerai virškinamos viena ar dvi vaisių sultys, reiktų pabandyti daržovių sultis. Labai mėgstamos yra morkų sultys su mažu kiekiu salierų sultimis.

Receptą su vitamino C turinčiu gėrimu pristatė Freya Dinshah, kaip vieną iš daugelio jos vertingų idėjų jos nuostabiame straipsnyje „Maitinti veganų kūdikius“, Amerikos Veganų Asociacija (Malaga, Niudžersis, 1992/93). Freya siūlo šaukštą raudonos arbatos per naktį pamerkti su trim datulėmis. Kitą dieną vandenį galima išgerti. Sultys su mirkytomis razinomis, figomis, abrikosais ir kitais džiovintais vaisiais taip pat džiugina kūdikį.

Pažiūrėkime specifinį vaikų maisto medžiagų poreikį ir įsisąmoninkime, kad veganinė mityba puikiai funkcionuoja be gyvulinio baltymo. Amerikiečių rekomenduojamos dienos normos baltymui, kalciumui ir geležiai vaikams:

Maisto medžiagų poreikis vaikams ir jaunuoliams

Amžius (metai)	Svoris (svaras)	Baltymai (g/dieną)	Kalcis (mg/dieną)	Geležis (mg/dieną)
Iki 6 mėnesių	13	15	360	10
6 mėn – 1 metai	20	20	540	15
1-3 metai	29	23	800	15
4-6 metai	44	30	800	10

7-10 metų	62	34	800	10
11-14 metų	99	45	1200	18
15-18 metų	145	56	1200	18

Į VIETAS, PIRMYN....

Jūsų kūdikis leis jums suprasti, kada atėjo laikas pradėti su kietu maistu. 5-6 mėnesių amžiuje vaikas parodys, kad vien motinos pieno jam neužtenka. Verkimas po žindymo ir krūties spenelio kramtymas yra signalai, kuriais kūdikis praneša, kad atėjo laikas kietam maistui. Tačiau apmąstykite, kad per ankstyvas kieto maisto įvedimas sumažins kūdikio reikalavimą žindymui ir padidins riziką, kad vaikui gali vystytis alergijos nuo maisto produktų. Žinoma tuo metu kai pristatomas kietas maistas, žindymas toliau tęsiamas.

KIETAS MAISTAS

Visada ramiai. Niekada nebus jokio pavojaus, kad gali trūkti maisto, jeigu pirmoje kieto maisto įvedimo fazėje toliau žindysite kūdikį, šiuos gyvybę turinčius skysčius jūsų vaikas laisvai galės turėti. Tai sukuria saugumą vaikui ir tėvams, kurie gali jaustis saugūs, kad jų vaikui netruks energijos (kalorijos) ir vitaminų. Supraskite, kad „maisto produktų įvedimas“ tai yra tik direktyva. Tai yra eilės tvarka, kuri pasitvirtino daugelyje veganų šeimų. Tai ne vienintelė galima eilės seka, ir jūsų kūdikis turbūt išvystys savo nuosavą eilės seką.

Tėvai neturėtų rūpintis, jeigu vaikas nevalgo tam tikro maisto produkto nustatytu terminu iš šios direktyvos. Gamta aprūpino kūdikius stebinančiu sugebėjimu išsirinkti maisto produktą pagal spalvą, savybę, kvapą ir skonį, kad sukurti sau įvairiapusę, maistingą mitybą. Leiskite vaikui pačiam nuspręsti, kurie maisto produktai jį labiausiai domina, ir paruoškite lėkštėje daugiau pasirinkimo galimybių, į kurias vaikas gali parodyti pirštu. Kiekvienas vaikas yra savitas. Tėvų švelniausias, efektyviausias vaidmuo yra kūdikio parama, kadangi abu kažką sužino apie kiekvieną maisto produktą. Leiskite kūdikiui maisto produktą paliesti, pauostyti, patrinti į skruostus – viskas gerai. Jų pasaulis plečiasi nuostabiu būdu.

Mėgaukitės atradimais kartu su vaiku, vietoj to kad „kūdikio primaitinimą“ padarytumėte bedžiaugsmiu šaukšto ritualu. Įsijunkite į šį magišką procesą. Veganiniai maisto produktai, kurie pristatomi direktyvoje, papildyti motinos pienu arba sojos pienu, duoda vaikui daug laiko, kažką sužinoti apie maisto produktus, kuriuos jis atranda kramtymui!

Nesirūpinkite. Su veganiškų pilnaverčių maisto produktų įvairove, kurios yra lėkštėje, kaip siūloma, gamta nuves jus ir jūsų vaiką prie teisingo maisto produktų pasirinkimo. Nesirūpinkite, jeigu jūsų vaikas valgio metu koncentruojasi į vieną ar kitą maisto produktą. Šis galbūt turi maisto medžiagą, kurios jam dabar reikia. Leiskite vaikui nustatyti kryptį. Atsipalaiduokite, ir pažinkite proceso vertę.

- 1) *Pradėkite nuo vaisių tyrės* – sutrinti bananai yra klasikinis pirmas maisto produktas, kurį seka virti persikai, obuolių tyrė, vaisių kompotas ir kt. Bananai retai sukelia alergiją, yra minkštos konsistencijos. Pradėkite nuo mažų kiekių, nuo mažo šaukštelio ar aptepto piršto galiuko. Jeigu kūdikiui nepatinka bananai, tai kepti batatai yra maistinga alternatyva. Nevirti nulupti obuoliai, kriaušės ir abrikosai yra taip pat nuostabus pasirinkimas. Vaisiai kaip slyvos, vyšnios, avokadai, papajai ir persikai be kaulų sumaišomi į tyrę su mirkymais džiovintais vaisiais, kaip abrikosai, datulės ar saldūs obuoliai. Rūgščių vaisių kaip citrusiniai vaisiai, uogos, pomidorai, reiktų vengti iki pirmo kūdikio gimtadienio. Vaisių iš skardinių dėžučių, turinčių didelį cukraus kiekį, reiktų iš viso vengti. Džiovinti vaisiai kaip datulės, figos ir razinos yra labai saldūs ir lipnūs todėl gali gadinti dantis.
- 2) *Maišytos salotos naudojamos*, kad pristatyti daržoves. Sumaišykite avokadą su gerai išvirtais žalumynais ir sezamais (tahin), pridėjus obuolių tyrės arba klevo sulos energijai ir saldumui. Jeigu mišinys per tirštas, praskieskite daržovių sultimis – saldžios morkų sultys

funkcionuoja labai gerai. Ankštinių daržovių baltymas kaip tofu, išmirkytos, gerai išvirtos pupelės arba lęšiai gali būti pradedami duoti vienerių metų gale. Kad užtikrinti vitaminų gavimą, reikėtų kasdien duoti geležies turinčių multivitaminų- pradedant nuo mažų kiekių – ¼ šaukšto. Kadangi veganinė mityba smarkiai priklauso nuo žalių daržovių kaip kalcio šaltinio, maišytos salotos ir daržovių sultys (salierų, morkų, kopūstų) 7 mėnesyje įvedamos, kad išvengtų vėlesnio jų atsisakymo. Tokie maisto produktai siūlo baltymą, kalcį ir kitas gyvybiškai svarbias maisto medžiagas, tuo metu kai vaikas ruošiasi valgyti nuo stalo, ką jis antrų metų gale ir darys (ir galbūt jau net gi ir anksčiau!). Neapdorotos daržovės turi didelę maistinę vertę, ir gali būti įvedamos 7-8 mėnesių amžiuje. Tačiau tai gali būti skaidulinga ir sunkiai kramtoma. Nesirūpinkite jei vaiko sauskelnėse rasite nesuvirškintų daržovių gabaliukų. Sutrinkite labiau daržoves ir patiekite valgio metu mažomis porcijomis. Pomidorų ir avokado riekės gali būti pirmos daržovės, kurias vaikas pažins kaip pilną formą.

3) *Virtos daržovės iš mišinio*: 7-8 mėnesyje gali būti įvedamos virtos morkos, gerai sutrintos trintuve į tyrę panašiai kaip ir obuoliai. Morkose yra ypač daug vitaminų ir kalcio. Paruoškite virtų daržovių, be druskos, cukraus, prieskonių ir kitų priedų. Pastarnokai, žirniai, batatai, šparagai, moliūgas tinka kaip pirmos daržovės. Sutrintas į tyrę saldus kukurūzas, neapdorotas arba virtas yra skanus kąsnis. Šiais mėnesiais patariama vengti špinatų ir burokėlių, kadangi jie turi didelius kiekius nitrato, kurie mažam kūdikiui, jaunesniam nei šeši mėnesiai, potencialiai yra pavojingi. Palaukite kol vaikui sueis 10 mėnesių, kol įvesite šias daržoves. Kopūstai ir jo giminaičiai – brokolis, briuselio kopūstai ir kalafiorai – gali sukelti virškinimo problemų. Yra geriau su šiomis daržovėmis palaukti vienerių metų.

4) *Krakmolo turintys maisto produktai*, kaip gerai virtos bulvės ir košės, įvedamos devinto mėnesio gale. Bulvės yra labai maistingos. Kūdikiams mėgsta skonį ir savybę. Kepkite jas orkaitėje nepjaustytas, kad išsaugotumėte vitaminus ir sutrinkite su nedideliu kiekiu vandens arba motinos pienu. Jeigu jas sutriname su virtais burokais, jos įgauna rožinę spalvą kūdikių džiaugsmui. Praturtintą sveikų grūdų košę iš avižų, ryžių arba miežių, išvirtą ir pasaldintą vaisių sultimis reiktų darytis namie. Jeigu jūsų šeima linkusi prie kviečių ar kukurūzų alergijos, tai ryžių arba avižų košė yra saugiau. Į išvirtą košę galima įdėti nedidelį kiekį sutrinto banano, kad pripratinti vaiką prie maisto.

Maždaug vienerių metų amžiuje galite pamąstyti, ar norėtumėte padaryti baltymingą košę su sojos pupelėmis ir kviečių daigais, kurių yra eko parduotuvėse; tačiau turėkite omenyje kad soja ir kviečių daigai gali sukelti alergijas, jeigu duosite per anksti. Užsitikrinkite, kad visos košės yra skystos konsistencijos, kad būtų gerai virškinamos.

5) *Ankštinės daržovės (žirniai, pupelės ir kt.)* – dažniausiai įvedamos pirmų metų gale, kaip minima skyriuje „pupelės“. Avinžirniai ir/arba lęšiai gali būti sutrinami arba sumalami ir dedami į maišytas salotas ar užtepami ant sveikų grūdų duonos. Visos pupelės turi būti gerai išvirtos ir nuimta odelė (ypatingai sojų pupelių). Skysta žirnių sriuba yra geras patiekalas pradžiai. Pažiūrėkite kūdikio išmatose, ar pupelės išėjo suvirškintos. Jeigu kvapas rūgštus, arba jeigu kūdikio užpakaliukas paraudęs ar sudirgintas, ar matomi pupelių gabaliukai, palaukite kurį laiką, kol vėl bandysite įvesti pupeles į maisto racioną. Kai kurie vaikai gerai ima virškinti ankštines daržoves tik kai jie yra dvejų arba trejų metų. Tai irgi gerai. Kiti sojos produktai (sojos pienas, tofu ir kt.) ir grūdai (duona, košė, makaronai ir kt.) bet kokiu atveju padengs vaiko baltymo poreikį.

12-14 mėnesių amžiuje gali būti įvedama duona, patiekiant mažus gabaliukus skrebučių lengvam kūdikio kramtymui. Kol kūdikis gerai išmoks kramtyti tokius reikia duoti. Ir nepamirškite, kaip labai vaikai nori mažų makaronų. Makaronai, praturtinti artišokų miltais ir kitais sveikų grūdų miltais, ir patiekti su padažais, suteikia papildomos energijos ir baltymų.

14-18 mėnesių amžiuje vaikai turėtų tą valgyti, ką valgo jų tėvai, (jeigu reikia sutrinta į tyrę), ir jų visas mitybos poreikis padengiamas veganiniais maisto produktais, kurie įvesti skyriuje apie valgymų patarimus nėščioms moterims.

Čia pateikiama dar keletas apmąstymų kaip reiktų pradėti su kietu maistu: 5-6 mėnesių amžiuje gali būti siūlomi kieti maisto produktai, tačiau nėra jokios skubos, jeigu vaikui pilnai užtenka motinos pieno. Motinos pienas iki šešių mėnesių amžiaus (ir dar vėliau) yra pilnavertis, ir kuo ilgiau mama laukia su kieto maisto įvedimu, tuo mažesnė rizika, kad vaikui išsivystys maisto produktų alergijos. Ankstyvas kietų maisto produktų įvedimas sumažina vaiko norą būti žindomam ir dėl to gali sumažėti motinos pieno atsargos. Jeigu kūdikis nėra patenkintas vien motinos pienu ir verkdamas bei kandžiodamas krūties spenelį tai aiškiai parodo, kad reikalauja kieto maisto, tai galbūt atėjo laikas su tuo pradėti.

Kai įvedamas kietas maistas, turėtų būti duodamas tik vienintelis maisto produktas kasdien, pvz. tam tikrą dieną tik bananus, kad pažiūrėti, ar gerai virškina. Jeigu duosite du ar daugiau maisto produktų kartu ir vaikas vems ar jam diegs pilvą ar turės virškinimo problemų, tai jūs nežinosite dėl kurio maisto produkto tai atsitiko.

Maisto produktų įvedimo direktyvos

Amžius maždaug	Maisto produktas
Nuo gimimo iki 10 mėnesių	Motinos pienas arba vitaminais praturtintas kūdikio maistas sojos pagrindu
2-3 mėnesiai	Sultys – vaisių, po to daržovių
6-7 mėnesiai	Vaisiai – bananai, virti persikai, virta obuolių tyrė Vėliau: nevirti, tarkuoti obuoliai, kriaušės, abrikosai, slyvos, melionai, mirkyti vaisiai. Pridėkite multivitaminų/mineralinių medžiagų
7 mėnuo	„Maišytos salotos“ – avokadai, tofu, virti žalumynai, daigai
8 mėnuo	Virtos daržovės – sutrintos, sumaltos į tyrę arba tarkuotos morkos, pastarnokai, moliūgas
10 mėnesių	Krakmolo turintys maisto produktai – bulvės, sveikų grūdų košė (avižos, soros, miežiai ir t.t.)
12 mėnesių	Baltymų turintys maisto produktai – kviečių ir sojos košės, ankštinės daržovės – žirniai, pupelės, avinžirniai, lęšiai, sojos produktai, riešutų sviestas (anakardžių, migdolų žemės riešutų)

Duokite vaiko virškinimo sistemai keletą dienų (iki vienos savaitės) pailsėti, kad priprasti prie kiekvieno produkto. Jeigu vaikas pirmų bandymų metu yra labai alkanas, gali būti kad neturės nuotaikos ką nors naujo išbandyti. Pabandykite keletą pirmų savaičių kietą maistą siūlyti visad iš kart po žindymo. Du geri laikai yra per priešpiečius ir per popiečius, kai nereikia rūpintis likusios šeimynos valgiu.

Būkite kantrūs ir veikite lėtai. Vaikui reikia laiko, kad išmokti. Pradėkite nuo ¼ arbatinio šaukštelio trintų bananų. Pasodinkite vaiką ant kelių, šiek tiek atloštą atgal, ir kai paliečiate burną šaukšteliu, įmeskite maistą į burną. Parodykite vaikui šypsena, kad tai yra maistas, kurį jis mėgsta. Pagalvokite apie tai: pirmi bandymai yra tik įsivaizdavimai, kalba neina apie tai, kad pasotinti vaiką. Jis duos jums žinoti, kai jam užteks. Jis suks galvą į šoną, sučiaups burną ir išspjaus maistą. Neverskite vaiko. Jis žino, dėl ko daugiau nenori.

Pagalvokite, kad šiek tiek nešvaros ir betvarkės prie to priklauso. Jeigu jūs tai priimate, jūs taip nesinervuosite, kai vaikas tepliosios. Laikraščiai išdėstyti aplink kėdę yra didelė pagalba, ir jie padės palaikyti didesnę švarą. Jeigu vaikas pirmą kartą nerodo jokio susidomėjimo, užmirškite visą užsiėmimą vienai savaitei, ir po to vėl pabandykite. Kartais 8-9 mėnesių amžiaus vaikas neturi jokio susidomėjimo kietu maistu. Jeigu jis yra sveikas, tai nėra priežasties susirūpinti. Motinos pieno maistinių medžiagų pilnai užteks, kol jis bus pasiruošęs priimti kitą maistą. Tęskite kartas nuo karto pasiūlydami kieto maisto. Būkite visada draugiški ir kantrūs. Nebūkite nusivylę ir pikti, jeigu maisto yra vengiama.

Kuo labiau maistas nukrypsta nuo savo natūralaus stovio tuo labiau mažėja maistinės vertės. Džiovinti vaisiai arba vaisiai iš skardinių turi mažiau maistinės vertės nei švieži ar šaldyti vaisiai; rafinuoti grūdai mažiau nei sveiki grūdai, ir skusti ryžiai mažiau nei rudi.

Venkite visų maisto produktų, kuriuose yra cukraus arba dirbtinų saldiklių. Cukrus neturi jokių vitaminų, mineralinių medžiagų ar baltymų, ir prisideda prie antsvorio, kas turi pasekmes visam gyvenimui. Jis sumaišo ir suvedžioja apetitą, kadangi saldinti maisto produktai yra linkę nuslopinti alkį ir taip pakeisti sveikus maisto produktus.

Pradžioje patiekite maisto produktus labai paprastai – krūvelę maisto ant nedūžtančios lėkštės ir mažą nedūžtantį puodelį, pripildytą trečdaliu vandens arba sulčių. Nedelskite maisto produktus kartu kombinuoti ir maišyti, kurie jau yra įvesti; dažnai į naują maisto produktą vaikas žiūri su nepasitikėjimu, tačiau jis priima jį kai šis yra įmaišytas į jau ragautus. Kūdikio maisto produktų trintuvė yra labai geras dalykas, kad vaiko virškinimo sistemai duoti tyrės konsistencijos maistą. Pagalvokite, vaikai valgydavo sutrintus maisto produktus nuo savo tėvų stalo, dar prieš pasirodant gatavoms tyrelėms stiklainiukuose!

Maistas, kurį galima imti pirštais, gali padėti kontrolei ir koordinacijai nuo rankos, akių prie burnos! (Pavyzdžiui sutrinti virti žirniai, sukapti ir sutrinti gerai išgarintų morkų ir brokoli gabalėliai, avokado riekės, garinti bulvių gabalėliai, sutrinti bananų gabalėliai ir nuluptos kriaušės). Abrikosai, ananaso gabalėliai ir kiti vaisiai tinka kramsojimui ir gali būti duodami vietoj saldumynų.

Visuose ankstyvuose vaiko išgyvenimuose su maistu turėtumėte jam palikti bet kokią galimybę pačiam su pirštu imti maistą, tačiau būkite pasiruošę jam padėti su šaukšteliu. Jeigu vaikas norėtų eksperimentuoti su šaukšteliu, padrąsinkite jį ir pasiimkite sau kitą šaukštelį.

Duokite kūdikiui daugiau to maisto produkto, į kurį jis rodo, kad jo daugiau nori. Jeigu jis daugiau nenori, nustokite duoti. Neįkalbinėkite, neskubinkite, nemeilikaukite, neverskite savo kūdikio valgyti. Jeigu jis nenori valgyti tam tikro maisto produkto, pabandykite kitą maisto produktą. Kūdikiai, kuriems paliekamas laisvas gerų, maistingų maisto produktų pasirinkimas, yra linkę formuoti savo pačių subalansuotą mitybą. Mama prieš valgį visada galėtų apskaičiuoti, tačiau apie tai pagalvoti, kad neišsvystyti norą sūriam maistui arba su daug cukraus. Kūdikiai turėtų susipažinti su maisto produktų savitu skoniu, vietoj koncentruotų cukringų ir druskingų maisto produktų, kurie skonio pojūtį nujausmina. Kai kalba eina apie kūdikių maistą tai geriausia yra tai kas švelnu.

Jeigu tam tikras maisto produktas iššaukia reakciją, kaip odos, užpakaliuko ar burnos paraudimą, išbraukite šį maisto produktą savaitei ir po to bandykite dar kartą. Jeigu atsiranda tas pats poveikis du ar tris kartus, išmikite jį mažiausiai šešioms savaitėms.

Suvokite, kad žmonės, įskaitant kūdikius, yra socialios būtybės. Jūsų vaikas norės valgyti tuo metu, kai valgo visa šeima. Pristatykite jo kėdutę prie jūsų vietos prie valgomojo stalo. Vaikas galbūt bandys mėgdžioti tai ką mato darant šeimai; jis greitai eksperimentuos su šaukšteliu banano.

KRAMTYMAS

Kūdikystė yra metas, kai gali lengviausiai išsivystyti geri kramtymo įpročiai. Galima išvengti daug problemų su virškinimu ir maistinių medžiagų nesubalansuotumu, jeigu mūsų maistas gerai sukramtomas.

Pamirškite džiovėsius, krekerius ir riestainius, kadangi jie yra baltų miltų produktai, turintys mažai maistinės vertės. Skrudinti sveikų grūdų duonos kampai veikia kaip pagalba dantims. Nevirtas

salieras, morkos ar obuoliai yra geri maisto produktai, kuriuos paaugęs mažas vaikas gali kramtyti, su vyresnio asmens priežiūra, kad nenurytų ir neužspringtų.

Niekada nepalikite mažų vaikų neprižiūrimų, kai juos supa maistas, kadangi jie gali greitai užspringti. Šis perspėjimas galioja ir dėl riešutų sviesto, obuolių, morkų, gliuteno ir panašių maisto produktų. Perspėkite vaikus gerai sukramtyti, niekada nelakstyti pilna burna ir nekąsti vienu metu per didelių gabalų.

Visi suaugusieji, ypač jauni tėvai, turėtų žinoti, kaip atlaisvinti užkimštus oro vamzdelius (oro kelį link plaučių), tiek pas suaugusius tiek pas vaikus. Prieš tai kol neatsitiko nelaimė, paprašykite jūsų gydytojo/vaikų gydytojo kad pravestų instrukcijas, ir/arba sudalyvaukite širdies-plaučių išgyvenimo kurse raudoname kryžiuje.

BALASTINĖS MEDŽIAGOS VENGTI PER DAUG GERO

Augančio vaiko mityboje reikėtų vengti besaikių balastinių medžiagų kiekių. Valgymų pagrindą galėtų sudaryti sveikų grūdų košės ir ankštinės daržovės, tačiau kad išvengti balastinių medžiagų pertekliaus, reiktų atkreipti dėmesį:

1. Vaisius ir daržoves virti neluopus, kad išlaikyti maistinę vertę.
2. Naudoti vidutinį kiekį mažai balastinių medžiagų, bet daug baltymų ir kalorijų turinčius maisto produktus (aukštas maistinių medžiagų tankis), kaip riešutų sviestą, tahin (sezamus), avinžirnių užtepą, pupelių tyrę, sumaišytą su avokadu ir/arba riešutų sviestu, bei maišytas salotas. Užtepai iš avinžirnių ir tahin, yra skanus maisto produktas, kurį mėgsta maži vaikai; jis turi daug baltymų, kalcio ir daug esencinių riebalų rūgščių, ir turėtų būti naudojami, kad padidinti svarbių maistinių medžiagų vartojimą vaikui. Avokadas, su daug riboflavino, esencinėmis riebalų rūgštimis, kaliu ir variu, gali būti sumaišomas su šiek tiek vandens, obuolių sultimis arba obuolių tyre, kad sušvelninti jo kietą konsistenciją. Gryni, nesaldinti riešutų užtepai (žemės riešutų, migdolų, anakardžių ir kt.) yra vaikų mėgstami, ir netgi galima juos tepti ant saliero stiebų arba kitų neapdorotų daržovių, kad padrašinti vaikus, išbandyti naujus maisto produktus. Riešutų užtepai tiesiai iš stiklinės sunkiai gula į skrandį ir gali sukelti vaikui virškinimo problemų. Praktiškas serviravimo patarimas - vieną arba du valgomuosius šaukštus riešutų užtepo pateikti sumaišytą su mažu kiekiu vandens arba obuolių sultimis arba sutrintu vaisiumi, ir tyrę sutrinti iki kremos konsistencijos.
3. Naudokite kai kuriuos rafinuotus grūdų produktus, kaip sveikų kviečių miltai duonoje ir kepinuose, balti ryžiai, makaronai, kuskusas ir pan.
4. Pateikite vaisių sultis dėl jų kalorijų ir vitaminų, bei vaisinius užtepus iš džiovintų datulių, abrikosų, razinų ir t., kurie per naktį pamerkami, po to sutrinami į košę ir pateikiami ant duonos arba ryžių krekerių.
5. Gėrimui turėtų būti naudojamas „pilno riebumo“ sojos pienas, praturtintas kalciumu, vitaminu D ir B12 (žiūrėkite V. priedą – pieno pakaitalai), kad užtikrinti kalorijų ir riebalų gavimą ir vystyti nervų sistemą bei kitus gyvybiškai svarbius organus.

PAVYZDYS:

DIENOS VALGIAI AKTYVIAM ALKANAM VAIKUI

Kad įsitikintume veganinės mitybos vaikams maistinėmis vertėmis, pažiūrėkime kaip nurodyti pavyzdžiai padengia vaiko poreikį baltymui, kalciumui ir geležiai.

Pusryčiai - 30g sveikų grūdų pusryčių dribsniai su migdolais ir razinomis, ant viršaus (90g) sojos arba saulėgražų pieno; 1 riekė sveikų grūdų skrebučio su valgomuoju šaukštu žemės riešutų sviestu.

BALTYMAI: 7,5 g KALCIS: 100 mg GELEŽIS: 1,75 mg

Pietūs – Vidutinė porcija salotų su 1 valg.šaukšt. tahin padažu, 1 puodukas sriubos (daržovių/pupelių/ryžių/lęšių, ir pan.) ir 1 duona su 90g humuso užtepu su salotos lapais, daigais, pomidorais ir tahin padažu, 2 riekės sveikų grūdų duonos.

BALTYMAI: 20g KALCIS: 300 mg GELEŽIS: 7 mg

Vakarienė – Vidutinė porcija salotų arba morkų salotų, 1 puodelis sveikų grūdų arba artišokų spageti, 3 valg.šaukšt. pomidorų / grybų padažo; 1 puodelis troškintų brokoli arba garbanotų kopūstų, 2 valg.šaukšt. tahin arba mielių dribsnių padažo.

BALTYMAI: 13g KALCIS: 300mg, GELEŽIS: 5mg

Saldaus arba tarp valgių – ½ puodelio migdolų ir razinų mišinio arba : 120 ml stiklinės sojos pieno (praturtinto kalciumu ir vitaminu D), 2 avižinių dribsnių keksai, arba: 120g vaisių piurė su 60g tofu arba: sveikų grūdų duona su žemės riešutų sviestu ir želė.

Kiekvienas papildomai teikia BALTYMO: 5g KALCIO: 100mg GELEŽIES: 2mg

Tokia diena teiks augančiam, mažiau nei 10 metų amžiaus, vaikui daugiau nei 45 g švelniai absorbuojamą aukštos vertės baltymą, daugiau nei 800mg kalcį stipriems kaulams ir daugiau nei 15 mg geležį sveiko kraujo gamybai.

VAIKYSTĖ IR JAUNYSTĖ

Kai vaikai taps vyresni, jie mėgs pusryčius su vaisių gabaliukais, sveikų grūdų miusli su saulėgrąžų pienu, kapotais migdolais ir razinomis arba tofu su skrebučiu ir riešutų sviestą. Pietums jauni žmonės mėgsta grūdų kepsnius su gausiais garnyrais sveikų grūdų duona. Daržovių sriubos su sveikų grūdų duona, kinietiški arba itališki pagrindiniai patiekalai (keptos daržovės ant ryžių, tofu lazanija, spageti su pomidorų padažu ir pan.) arba grūdų kepsniai mažomis porcijomis vakarienei greitai tampa vaikų mėgstamais valgiais. Vaikai, kurie anksti savo gyvenime pradeda maitintis veganiniais valgiais, užaugs su sąmone, kad valgymai be gyvulinių produktų yra „normalūs“, ir kad pirmenybė teikiama jiems, o ne riebiai mėsei, pieno produktams ir šlamštiniais užkandžiams.

Tarpuose paimkite vaisių, jeigu labai išalkstate ir saldumui: vynuogių kekę, persikus, obuolius, kriaušes, babanus, žemuoges, mėlynės ir pan. Sumaišykite vaisius dubenėlyje, su saulėgrąžų sėklomis ir vaisių sultimis ir šiek tiek cinamono. Vietoj saldumynų tinka ir melionų arba greipfrutų gabalėliai, džiovinti abrikosai, slyvos, ananasai, razinos obuoliai, kriaušės. Pavyzdžiui banano-tahin-salyklas pakeičia pieno kokteilus.

Mišinys iš žemės riešutų, migdolų, saulėgrąžų sėklų ir razinų yra mėgstamas užkandis. Papildomai gali būti mėgaujamasi sojos jogurtu, bananų ledais, veganiniais kepiniais (kaip obuolių pyragas, sveikų grūdų pyragas, keksas, bananų duona ir t.t.) kaip maistingais skaniais užkandžiais. Toks geras kasdieninis maistas su kaupu padengs baltymų, kalcio, geležies ir kitų gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų poreikį. Pagalvokite, kad papildomą baltymą, kalcį ir geležį visada galima pridėti prie vaiko valgio su „maistinių medžiagų bombomis“ kaip avižų keksai, riešutų sviestas su vaisių užtepu ant sveikų grūdų duonos, humusas (avinžirnių užtepas) ant pitos duonos, kapoti migdolai ir razinos arba gabalėlis tofu lazanijos. Tekstūruotas sojos baltymas, gaunamas eko parduotuvėse, yra sojos baltymo granulatas, kai sumaišoma su vandeniu, pasidaro maži gabaliukai, kuriuos galima dėti į spageti padažus, čili, sriubas, ir kurie padidina patiekalo baltymo kiekį.

Pagalvokite, kad vaikai yra linkę valgyti mažesniais kiekiais, tačiau dažniau per dieną. Priėjimas prie šaldytuvo turėtų būti lengvas. Šis turėtų būti papildytas sveikais maisto produktais.

Kai tik vaikai suvokia, kad veganinė mityba yra teisinga, jie ieškos šaldytuve savo mėgstamo maisto. Jie teirasis sveikų maistingų pagrindinių patiekalų ir užkandžių ir juos vertins.

AR VAIKAMS REIKIA VITAMINŲ PREPARATŲ?

Aš manau, kad yra įmanoma vaikus užauginti išskirtinai su pilnaverčiais natūraliais maisto produktais, nevarojant vitaminų tablečių.

Vitaminas B12

Vitaminą B12 gamina, kaip jau išsiaiškinome, bakterijos, kurios gyvena žemėje, mūsų seilėse ir žarnose. Kepenys kaupia vitaminą B12 ir funkcionuoja kaip B12“stūmėjas“.

Vitaminas B12 yra būtinas raudonų kraujo kūnelių susidarymui ir teisingai nervų funkcijai. Tačiau ir gyvybiškai svarbus normaliam ūgio ir svorio augimui. Tėvai, auginantys savo vaikus veganiškai, turi užtikrinti, kad maiste būtų proporcingi kiekiai B12. Yra trys dažniausi būdai užtikrinti vitamino B12 gavimą:

- (a) Vartoti maisto produktus, kurie yra praturtinti vitaminu B12. Tokie yra pavyzdžiui praturtinti pusryčių dribsniai, duona, sojos mėsos produktai ir įvairios sojos pieno rūšys (bei multivitaminų sultys). Mielų dribsniai (turėtų būti neduodami iki 1 metų, kadangi turi koncentruotų purinų, kurie gali nusėsti kūdikio inkstuose) ir tempeh svyruoja vitamino B12 kiekiai ir nereikėtų jais pasikliauti kaip vieninteliais B 12 šaltiniais. Skaitykite etiketes, kad matytumėte, ar „vitaminas B12“ arba „cyanocobalamin“ pridėtas, ir ar gavimas sudaro vidutiniškai 2-3 mikrogramus per dieną.
- (b) Virėjas šeimoje gali keletą kartų per savaitę sutrinti 25 mikrogramus tabletės vitamino B12 ir įdėti šių miltelių į salotų padažus, sriubas, sultis, tarkuotus vaisius ar sojos pieną.
- (c) Vaikui gali būti duodamas vitamino B 12 preparatas, kaip rekomenduojama skyriuje „preparatai“.
„Pakankamas vitamino B12 gavimas“ niekada neturėtų būti priežastimi vaikui duoti mėsos ir pieno produktų.

Riboflavinus (vitaminas B2)

Šis svarbus vitaminas, reikalingas energijos produkcijai, randasi kviečių daiguose, sojos pupelėse, žaliose lapinėse daržovėse, mielių dribsniuose, avokaduose (ypatingai turtingas šaltinis), migdoluose ir praturtintame kūdikio maiste sojos pagrindu. Veganinis maistas, kuris turi šį maisto produktą, turėtų padengti riboflavino poreikį, tačiau lašelis šio vitamino preparato pašalintų bet kokias abejones.

Vitaminas D

Kaip buvo pristatyta straipsnyje apie nėštumą, vitaminas D reikalingas kalciui rezorbuoti iš žarnų ir iš tikrųjų yra hormonas, kurį gamina mūsų organizmas, kai odą veikia tiesioginė saulė. Vitamino D poreikis padengiamas, kai vaiko oda kasdien po 15 minučių būna saulėje. Šio vitamino, gaminamo vasarą ir kaupiamo kepenyse, turėtų užtekti per žiemą. Rachitas (minkšti, mažai kalcio turintys kaulai dėl vitamino D trūkumo) niekada neturėtų būti pas veganus vaikus, kurie kasdien mažiausiai 15 minučių vaikšto ar žaidžia saulėje. Todėl laikas, kai šaltą žiemos dieną mėgaujamasi saulės apšvietimu prie atviro lango apie pusvalandį kasdien (atsisukus į pietus) yra svarbu vaikui dėl mitybos mokslinių, emocinių ir psichologinių priežasčių. Jeigu oras leidžia, kūdikiai galėtų būti leidžiami pažaisiti lauke. Mamos galėtų pasidalinti savo laiką su vaiku kai jos atlieka „namų“ darbus, kaip skaitymas, valgymas ar daržovių vakarienei valymas.

Veganai vaikai, turintys problemų šiaurinėse vietovėse kasdien 15 min gauti saulės šviesos, turėtų papildomai vartoti vitamino D preparatus. Kadangi per didelis vitamino D kiekis gali būti

nuodingas, turėtų būti apsiribojama 400 IE kasdien (žiūrėkite skyrių apie nėštumą: vitamino D preparatai).

Kalcis

Veganui vaikui turėtų būti užtikrinamas proporcingas kalcio gavimas. Laimei kalcio yra gausiai augaluose. Ir karvės gauna kalcį dėl to, kad valgo žalius augalus, o ne dėl to kad geria karvės pieną. Daugeliui veganų vaikų nereikia kalcio preparatų. Tėvai turėtų padėti vaikams įvardinti veganinio maisto kalcio šaltinius ir valgyti juos, įskaitant sekančius:

- 1) Žalumynai – brokolis, žalias kopūstas, garbanotasis kopūstas, garstyčia...
- 2) Ankštinės daržovės – tofu, avinžirniai, pupelės...
- 3) Sėklos – saulėgražų sėklos, sezamo sėklos/tahin, moliūgo sėklos...
- 4) Riešutai – migdolai, graikiški riešutai, anakardžio riešutai, riešutų sviestas...

Kiti šaltiniai yra pavyzdžiui: apelsinai, razinos, figos, datulės, abrikosai, cukrinių runkelių sirupas/melasa ir kai kuris geriamasis vanduo („kietas vanduo“ turi kalcio). Pasiūlykite kartas nuo karto kalcio turintį avinžirnių/tahin humusą, kurį vaikai mielai valgo kaip užtepą ant duonos. Padėtas ant stalo migdolų/razinų/saulėgražų sėklų mišinys taip pat padidintų vaikų ne tik kalcio bet ir baltymų gavimą, iki 500 mg kasdien. Be to vieno meto amžiaus galima duoti skystus kalcio preparatus į sultis, sriubas ir kitus maisto produktus, jeigu yra abejonė dėl kalcio gavimo su maistu. Kalcis turėtų būti „askorbato“ forma (kombinuota su vitaminu C – paklauskite vaistininko) ir kombinuota su magniumi – maždaug 250g magnio prie 500mg kalcio.

Perskaitykite kalcio preparato etiketę, kad nustatytumėte kalcio kiekį viename arbatiniame šaukštelyje ir laikykitės sekančių direktyvų:

Kalcio poreikis vaikams ir jaunuoliams

Amžius (metai)	Vidutinis kalcio gavimas su maistu (mg)	Rekomenduojamas kiekis papildomam kalciui (mg)	Bendrai (mg)
1 iki 3	400	400	800
4 iki 6	500	300	800
7 iki 10	500	300	800
11 iki 21	1000	250	1250

Geležis

Geležies atsargos turi būti pasiruošę gaminti naują kraują vaiko organizme. Geležies turinčios žalios daržovės, ankštinės daržovės, sveiki ir praturtinti grūdai, melasa ir džiovinti vaisiai kaip razinos, abrikosai ir datulės, turėtų padengti didelę geležies poreikio dalį. Gerai išvirtos daržovės, su keletu razinų ir morkų sirupu, sutrinti į košę, suteikia turtingą geležimi tyrę, kurią mėgsta maži vaikai ir vyresni vaikai ant ryžių krekerių arba su maišytą su grūdais. Tabletė su 50 arba 100mg vitamino C mikseryje padidina geležies pasisavinimą.

5-6 mėnesių amžiuje kūdikiui turėtų būti padarytas tyrimas (iš pirštuko). Jeigu yra geležies stoka (anemija), rekomenduojami geležies preparatai lašų forma. Aštuonių mėnesių amžiuje galima duoti ryžių košės, kuri praturtinta geležimi.

Karvės pienas kai kuriems vaikams gali iššaukti kraujavimus žarnose. Šis nuolatinis kraujo praradimas gali privesti prie anemijos. Pieno gėrimas visada gali būti anemijos priežastis ir dėl to turėtų būti išbraukiamas iš valgiaraščio.

Iš viso nėra reikalinga valgyti raudoną mėsą, kepenis ar kitus mėsos produktus, kad gauti užtektinai geležies.

Cinkas

Cinkas, kuris yra reikalingas proporcingam augimui, sveikai odai ir stipriai imuninei sistemai, randasi praturtintuose pusryčių dribsniuose, sveikuose grūduose, žaliose lapinėse daržovėse, grybuose, sėklose (ypatingai sezamo sėklose/tahin), ankštinėse daržovėse, tofu, miso, kviečių daiguose ir mielių dribsniuose.

Nors cinko iš šių maisto produktų šaltinių galbūt užtektų, neturėtų būti abejonės, ar šių atsargų užteks augančiam vaikui.

Perskaitykite multivitaminų/mineralinių medžiagų preparato etiketę, kuriuos duodate savo vaikui, kad užsitikrintumėte, kad jame yra sekantys cinko kiekiai:

6 mėnesiai/1 metai:	5 mg kasdien
1 metai iki 10 metų	10mg kasdien
11 metų iki suaugusio:	15mg kasdien

Jeigu su maistu negaunami šie cinko kiekiai, pridėkite cinko preparato. Cinko tablečių granulės arba skystas preparatas gali būti dedamas į padažus, salotų padažus, obuolių tyrę ir t.t.

ESENCINĖS RIEBALŲ RŪGŠTYS

Šios aliejingos medžiagos yra svarbios odos, nervų, kraujo sveikatai, adrenalino ir kitų hormonų gamybai ir vaiko augimui. Visos riebalingos maistinės medžiagos, kurių reikia žmogaus organizmui, randasi augaliniuose aliejuose, ypač sveikuose grūduose, ankštinėse daržovėse, riešutuose, saulėgrąžose ir maistiniuose aliejuose kaip alyvuogių, žemės riešutų ir dygminių aliejus.

Kai kuriems vaikams (ypač tiems, kurie valgo gyvulinius riebalus ir riebią mėsą, blokuojantiems aukštos vertės augalų aliejus) gali trūkti gyvybiškai svarbių aliejų, kurie kuria sveiką odą ir hormonus. Vaikui su aliejaus trūkumu ženklai, pavyzdžiui sausa oda, neblizgantys plaukai, lūžtantys nagai, turėtų užtekti pusės šaukštelio linų sėklų aliejaus, kuris kasdien duodamas ant duonos arba į valgį. Tai turėtų būti tęsiama, kol bus pasiekta pusiausvyra riebalinių rūgščių mityboje valgant daugiau saulėgrąžų sėklų, alyvuogių aliejaus, avokadų, riešutų sviesto ir pan. Tuo pačiu išbraukti gyvulinius produktus, kadangi jie trukdo normaliai riebalų rūgščių funkcijai.

Patarimas dėl preparatų

Kad užtikrinti proporcingą vitamino gavimą mažiems vaikams, galėtų ir turėtų būti įdėdama viena pipetė vitaminų kasdien į maišytas salotas arba kitą vaiko maistą, kol vaiko vartojimas šviežių daržovių pasidarys proporcingas. Toks būdas patieks 400 IE vitamino D, 1,5 mikrogramų vitamino B12, 10mg geležies ir 0,6mg riboflavino, kurios yra maistinės medžiagos, kurių veganams vaikams galėtų trūkti.

Vaikystės ir jaunystės metu rekomenduojamas *standartinis multivitaminų ir mineralinių medžiagų preparatas* (vegetariškas) 3-6 kartus per savaitę, kad ypač garantuoti vitamino B12 gavimą.

Kaip garantuojamas geležies gavimas, jau aptarta, ir jeigu kraujo vertės rodo trūkumą, turėtų būti naudojami *skysti geležies preparatai*.

Kalcio preparatai tiekiami, jei yra reikalinga, kaip jau aptarta.

Preparatai padengs augančio vaiko vitaminų poreikį.

Dar kartą (ir paskutinį kartą): nėra jokios priežasties į vaiko mitybą įvesti mėsos ir pieno produktus, kad gauti gyvybiškai svarbius vitaminus ir kitas maistines medžiagas.

SALDUMYNAI

Vaikas, kurio tėvai nori nusigrežti nuo vakarų greito maisto mitybos, neturėtų jaustis taip, lyg iš jo būtų kažką atėmę. Vaikai niekada neatsisako ko nors saldaus, ir veganinis maistas siūlo daug skanių gardumynų, kuriais kiekvienas smaguriautojas turėtų būti patenkintas. Tačiau dėl saldumynų turėtų

būti anksti išvystytas teisingas nusistatymas. Jeigu vaikai parduotuvėje prašo saldaus ir kramtomos gumos, geriausia yra nepasiduoti. Jeigu yra didelis alkis saldumynams, pagaminkite savo gamybos saldumynų, kaip „Karobo (saldžiosios ceratonijos) rutuliukai“, pyragai ir kiti skanumynai, kurių receptų gausu veganinėse receptų knygose. Naudokite karobo miltelius pagal skonį; kuo vaikai darosi vyresni, tuo labiau jie teiks pirmenybę šokoladui.

„Šokolado pralinas“ galima pasigaminti mikseryje, su karobo milteliais, riešutų tyre, vandenių ir saldikliu kaip sorgas arba klevo sula. Ši pralinų masė gali būti naudojama kaip pyrago glajus, kaip garnyras prie saldžių patiekalų arba šaldytų gardumynų. Maistingas šokoladinis gėrimas pagaminamas, kai karobo milteliai mikseryje sumaišomi su saulėgrąžų sėklomis.

Pabandykite ledų pakaitalą šaldytus, nuluptus, prinokusius bananus, kurie supjaustomi cilindro formos ir patiekiami su tahin arba pralinų mase.

Pusę banano ant kotelio arba vaisių sultys užšaldytos ledų formelėse gali būti duodami kaip saldumynai – ir lengvai gaminami. Kai obuolių tyrė užšaldoma, gaunasi skanus šerbetas.

Mikseryje galima greitai pasigaminti jogurtą be pieno su tofu, šaldytais vaisiais ir vaisių sultimis, ir skonis ne rūgštus kaip pieninio jogurto. Tofu jogurtas gali būti užšaldomas ir valgomas vėliau. Kartais sojos ledų arba jogurto yra eko parduotuvėse. Padėkite savo vaikams sumažinti saldumynus, ir bet koku atveju išmokti po kiekvieno saldaus mėgavimosi išsivalyti dantis (su dantų šepetuku ir dantų siūlu).

Neimkite medaus kaip saldumyno. Jis yra vabzdžių maistas, ne žmogaus valgymui skirtas, ir yra atsakingas dėl mirtino kūdikių botulizmo.

Saldikliai kaip klevo sula, miežių salyklas, ryžių sirupas, datulių cukrus ir sorgas yra geriau. Kokoso riešuto drožlės, kapoti riešutai ir sėklos, obuolių sultys, koncentruotos obuolių sultys ir vaisiai kaip razinos, datulės, ananasai daugelyje receptų gali tarnauti kaip saldinimo priemonės.

KAIP YRA SU GIMTADIENIO ŠVENTĖMIS?

Galėtų kilti problemų, jeigu veganas vaikas lankosi gimtadienio šventėje ne veganinėje aplinkoje. Jeigu įduotumėte vaikui veganišką kepinį ir saldumynus tai galėtų išspręsti problemą. Jeigu neturite galimybės paaiškinti gimtadienio jubilieato tėvams apie veganizmą, kai kurie tėvai pasako, kad jų vaikui yra speciali dieta ir tai nesukelia sumišimo. Jeigu veganas vaikas švenčia savo gimtadienį, galima pateikti daugybę saldumynų, pvz. tortą be pieno ir kiaušinių, taip kad visi mėgautųsi. Veganinis maistas daugelyje gerų kepimo knygų siūlo kepinų kaip keksai, pyragai, obuolių štrudelis ir bananų duona, viskas be kiaušinių, cukraus ar pieno produktų.

DAUGIAU MAISTINGŲ IDĖJŲ

- Vaikai gimė neturėdami pomėgio „šlamštiniam maistui“. Tokie pomėgiai gaunami per šventes, pas draugus, namie arba mokykloje. Žinoma saldumynai, kurie parnešami iš parduotuvės namo, yra didžiausias išbandymas tėvams. Venkite vesti vaikus sveikatą žlugdančiu greito maisto, balto cukraus, baltų miltų produktų ir kitų pripratimą skatinančių saldumynų keliu. Jeigu nesveiki maisto produktai nebus perkami ir nešami namo, tai vaikai galbūt rečiau juos valgys. Jeigu jaunuoliai jau išvystė įprotį jūsų namuose valgyti mėšainius su sūriu, pieno kokteilius ir kt., informuokite išsamiau apie daugelį skanių alternatyvų (grūdų kepiniai su garnyru, tofu picos, spageti, lazanija, bananų salyklas, saldžiosios ceratonijos kepinys ir t.t.), kurias siūlo veganinė virtuvė, ir pradėkite siūlyti šiuos skanius patiekalus. Jūs nustebsite, kaip greitai jūsų vaikas mokosi paklausti apie šiuos sveikus valgius ir užkandžius.
- Niekada neleiskite padaryti jūsų vakarienos skerdimo lauku! Venkite jėgos kovos su vaikais. Pakvieskite savo vaiką kaip šeimos narį prie stalo, tačiau jei jis nenori valgyti, nesiginčykite su juo. Vietoj to parodykite jam, kad maistas gali palaukti (kai jūs įdedate maistą į

šaldytuvą), ir kai vaikas pakankamai bus alkanas, parodykite kad jūs džiaugsitės vėl maistą padėdami ant stalo. Nesirūpinkite, jūsų vaikas nemirs iš alkio; alkis yra stipri motyvacija ir greitai jaunas žmogus išmoks, kad vakarienė yra valgymo metas.

- Kad išvengti per didelio kiekio cukraus ir riebalų, kurių yra daug mokyklos maiste, supakuokite savo vaikui gerus pietus išsinešimui, kaip stiprų sumuštinį, termosą puodelį, plastikinę dėžutę su salotomis ir sveikus saldumynus po pietų. Bandytas sumažinti šlamštinio maisto vartojimą darys jūsų vaiką sveikesniu ir tai bus geras pavyzdys kitiems vaikams. Turėkite omenyje, kad mokytojai ir bendraklasiai gali daryti jūsų vaikui spaudimą valgyti jų maisto produktus, taip pat įskaitant mėsos ir pieno produktus. Spaudimas valgyti gyvulinius maisto produktus pradings, jeigu jūs pateiksite įsitikinimą, kad veganinė mityba yra pilnai subalansuota ir maistinga. Supakuokite termosą su sojos pienu ir grūdų kepinį. Maitinimas mokyklose atrodo vis labiau eina pilnavertės mitybos kryptimi. Išimti saldumynų automatai. Yra įmanoma, koka kolos gėrimus pakeisti sultimis ir saldžius gabalėlius pakeisti džiovintais ir šviežiais vaisiais. Dirbkite kartu su mokyklomis, kad pakeltumėte maitinimo kokybę. Natūralu: kuo daugiau valgiaraštyje veganinių pagrindinių patiekalų, garnyrų ir saldumynų, tuo geriau.
- Pagalvokite apie tai: „Suaugusieji yra pavyzdys vaikams“ Tai ką mes duodame savo vaikams valgyti, sudaro pagrindą viso gyvenimo sveikatai ar ligoms. Vaikai mokosi mėgdžiodami; jeigu tėvai maitinasi sveikai ir be gyvulinių produktų, yra paprasčiau nustatyti gerus valgymo įpročius, kuriais vaikas gali sekti.
- Vaikai natūraliai sutrinka, kai jie pirmą kartą sužino, kad višta ar ėriukas, kuriuos jie ką tik valgė, iš tikrųjų buvo pasipūtusi višta ar švelnaus kailio ėriukas, kuriuos jie mylėjo. Ši reakcija yra visiškai natūrali ir turėtų būti pamoka vaikui ir suaugusiems, kaip jie sudaro savo mitybą. Gilūs mitybos be gyvulinių produktų ir pieno aspektai yra svarbios temos, kurie įgalina mielas diskusijas ir tyrimus tarp šeimos narių.
- Vaikams reikia daugiau nei vien mitybos, kad taptų sveikais, laimingais suaugusiais. Augimas harmoningoje aplinkoje, kur tėvai mielai vienas su kitu kalbasi ir konstruktyviai sprendžia problemas, yra pagrindas vystyti švelnų būdą. Vaikus reiktų anksti supažindinti su atpalaiduojančia muzika ir išmokyti žaisti žaidimus, kuriuose nėra smurto. Žaidimai ir televizoriaus laidos turėtų būti pasirenkami pagal tai kur nėra smurto ar išnaudojančių rolių. Tėvai turėtų lydėti vaikus pasivaikščiojimuose į parką, mišką ar kitas žalias vaizdingas vietas, ir tokiu būdu pažadinti meilę gamtai. Ankstyvas, dažnas kontaktas su švelniais gyvūnais sustiprina vaikų natūralią meilę ir saugumo jausmą. Vaikui padėti užaugti stipria, žingeidžia ir jautria asmenybe yra geriausia, ką gali tėvai dėl jo padaryti.

KITOS GEROS NAUJIENOS

Jūs nerizikuojate, kai maitinate savo vaiką veganiškai. Visada raminančiai veikia girdint apie kitų veganų tėvų sėkmę su laimingais sveikais veganais vaikais. Čia keletas šeimų, apie kurias turėtumėte išgirsti: Marcia Pearson, žinomas modelis, žmonių ir gyvūnų teisių aktyvistė, ir jos vyras, treneris Kent MacCormack, yra Tahira tėvai, gimusios 1984. Marcia, kuri daug metų gyvena veganiškai, išgyveno sėkmingą nėštumą, sąrėmiai ir gimdymas praėjo be komplikacijų ir didelio streso. Marcia ir Tahirai nuo gimimo einasi gerai, ir Marcia mielai pasakoja, kaip ji laužo prietarus apie mažo svorio ir mažo ūgio veganus vaikus.

„Aš manau, kad yra klaida tvirtinti, kad veganai kūdikiai yra mažesni. Tahiros gimimo svoris ir ūgis buvo visiškai normalūs: 3600 g ir 52 cm. 5 mėnesių amžiuje ji buvo žymiai didesnė nei kiti kūdikiai jos amžiaus, tačiau niekada nebuvo stora. Vienų-dviejų metų laikotarpyje ji augo labai greitai. Dvejų metų ji svėrė 17,2 kg ir buvo 87 cm ūgio. 2 ½ metų amžiuje jos kalbos sugebėjimai buvo kaip keturių metų amžiaus ir jos atmintis buvo daug geresnė nei jų tėvų! Ji yra labai aktyvi visą dieną, naktį miega nuo aštuonių iki dešimt valandų, kartais mažiau. Iki dabar Tahira yra

didesnė nei jos bendraamžiai... įskaitant daugelį trimečių, ir gydytojas sako, ji yra labiausiai raumeningas vaikas, kokį jam teko matyti ir didžiausias jos amžiuje.

Jis stebėjo jos elgesį ir pasakė mums, kad turėtume ją leisti į muzikos ir šokio pamokas (ji dainavo visiems dainas). Jis turėjo omenyje, kad jos ritmo, koordinacijos ir balso pojūtis yra kaip keturmečio ar penkiamečio. Žinoma mes papasakojome jam, kad ji gyvena veganiškai ir tada prasidėjo ilgos diskusijos „kur ji gauna baltymų ir kalcio?“.

Po maždaug 20 minučių diskusijos jis pasakė, „Na, jūs elgiatės teisingai!“ ir pažadėjo labiau patyrinėti veganizmą. Kiti tėvai visad galvoja kad ji dviem metais vyresnė nei yra. Ji iš tikrųjų yra švytintis pavyzdys veganizmui – ypatingai jos dvasinis ir psichinis vystymasis.

Taigi, tuo tarpu kai aš su džiauksmu sutikčiau su teze, kad veganai vaikai yra žvalėsni, tai nesutikčiau su tuo, kad jie mažesni. Fizinis tėvų sudėjimas įtakoja jų vaiko dydį labiau nei mityba. Sveikata neturi nieko su tuo bendra, ar sudėjimas didelis, mažas ar vidutinis. Duokite savo vaikams daug gero maisto ir meilės, ir jie išaugs tokie, kokie turėtų būti.“

George Eisman yra dietų specialistas ir vadovavo bendruomenės koledžui Floridoje. George ir Shelley augina savo sūnų Tomą grynai vegetariniu maistu ir jam sekasi gerai. Nuo gimimo maitintas motinos pienu, šešių mėnesių amžiuje pradėtas maitinti kietu maistu - virtais bananais ir persikais, toliau sekant gerai virtomis daržovėmis (saldžiom bulvėm, morkom, žalumynais), tada košės, duona ir makaronai ir paskutiniai ankštinės daržovės (tofu ir kt.). Vienuolikos mėnesių amžiuje Tomas buvo laimingas, žvalus, aktyvus, pasiruošęs daryti pirmus žingsnius ir daugelį maisto valgyti nuo stalo kartu.

Tomas negavo jokių papildomų vitaminų ir iki šiol nėra turėjęs jokie peršalimo, ausų uždegimo, bėgančios nosies ar panašių vaikystės problemų. Jis niekada negavo pieno produktų ar rafinuoto cukraus. Tomas mano, kad veganinis valgis yra nuostabus.

Veganų Phoenix šeima

John ir Arlyn išaugino savo penkis vaikus veganus dėl etinių priežasčių. Kaip Arlyn pasakoja: „Mes esame vegetarai, kadangi mes esam prieš gyvūnų priespaudą. Mes tikime švelnumu, gerumu, garbingumu ir teisybe. Taip ir mano vaikai, nors jie darė karjerą šou versle, jie niekada nereklamavo kokakolos gėrimų ir greito maisto. Su savo siela tu negali sudaryti jokių kompromisų.“

Phoenix vaikai, River, Rainbow, Leaf, Liberty ir Summer, visi sveiki ir aktyvus, nuo 10 iki 17 metų (prieš užbaigiant knygos redakciją River Phoenix numirė nuo narkotikų perdozavimo), padarė visi karjerą Holivudo filmuose ir serialuose. Jų sėkmės istorijos yra vaizduojamos daugelyje žurnalų ir televizijos programų. Phoenix šeimos siekis prieš smurtą mityboje ir gyvenimo būde, jiems suteikė ypatingą pripažinimą.

John ir Arlyn sako visiems tėvams:

„Savo vaiką veganiškai užauginti yra stebuklinga palaima visai šeimai. Švelnus ir be smurto gyvenimo būdas yra graži sąlyga, ir vaikai tai priima kaip natūralų dalyką, kaip tai iš tikrųjų ir yra. Pagarba, kurią jie nešiojasi visiems gyviems padarams, yra labai svarbus žingsnis į aukštesnį sąmoningumą. Sveikatos palaima viską apvainikuoja. Mes atradome, kad šis moralinis saitas vaikus motyvuoja pasilikti veganais kai jie užaugs, kadangi tai yra labiau širdies dalykas kaip sveikatos motyvas, kuris jauniems žmonėms neturi prioriteto.

Idėjos pirmiems maisto produktams po maitinimo motinos pienu: šviežiai spaustos vaisių sultys, praskiestos vandeniui. Po to sutrintas bananas ir sutrintas trintuve vaisius.

Geriausias maistas, kurį mažas vaikas gali pagriebti: vaisiai, šaldyti vaisiai šerbetui, riešutai ir džiovinti vaisiai.

Apie veganinį valgymą pakeliui: „Phoenix vaikai visą savo gyvenimą buvo pakeliui – su avokadais, tahin, žemės riešutų sviestu, tofu, ryžių krekeriais, šviežiais vaisiais ir daržovėm. Yra lengva, nesvarbu kur randiesi, maitintis veganiškai“.

John ir Arlyn praneša, kad jų vaikai kartais susiduria su bendraamžių pasipriešinimu, tačiau „vaikai visuomet didžiavosi, gindami gyvūnų teises ir yra įtakingi savo draugus valgyti maistą, kuriame nėra gyvulinių produktų“ (...)

SENA GRAŽIOS ATEITIES VIZIJA

Mes baigėme mūsų mokslinį mitybos tyrimą dėl veganinės mitybos, kurioje nėra mėsos ir pieno produktų.

Tačiau veganinės mitybos privalumai yra daugiau nei asmeninė sveikatos vertė. Mes visi iš to gautume naudos globaliniu lygiu, jeigu visuomenė nusisuktų nuo mėsos dominuojančios mitybos. Nes su šakute ir peiliu mes įtakojame mūsų planetos stovį. Jie yra įrankiai ekologiškam posūkiui.

Pripažinimas čia John Robbins, kurio reikšmingiausia knyga „Diet for a New America“ (Dieta naujai Amerikai), kurioje pateikiami duomenys ir faktai apie į mėsą orientuotos mitybos pasekmes. Kad pagilinti žinias, reiktų pasirūpinti šia knyga.

Medicininės išlaidos, kurios yra susiję su gyvulinių produktų vartojimu, siekia milijardus. Mes šiandien žinome, kaip mūsų moderni mityba su milžinišku mėsos ir pieno produktų kiekiu labai kenkia sveikatai. Nesuskaičiuojami pasauliniai epidemiologiniai tyrimai primygtinai tai įrodo. Mes save susiėdame. Tačiau ne vien sveikatą mes nuolat ardome ir suardome.

Amerikos žemės ūkis, atsižvelgiant į energijos sunaudojimą, yra labiausiai švaistanti maisto produktų gamybos sistema pasaulyje. Gyvulių auginimui ir pieno produkcijai – įskaitant energijos sąnaudas pašaro gamybai ir mėsos produktų šaldymui – sunaudojama daugiau degalų, naftos ir elektros energijos nei bet kokioje kitoje pramonės šakoje Žemėje.

Amerikos žemės ūkis, ilgai giriamas kaip pigus maisto produktų gamintojas, iš tikrųjų gamina pasaulyje brangiausius maisto produktus. Kad sukurti lėkštėje vieną kaloriją maisto, mėsos ir pieno produktų gamybai reikalinga sunaudoti 20 kalorijų. Augalinių maisto produktų atveju yra atvirkščiai. Vienintelė kalorija pasodinus kukurūzus, soją ir kitas grūdų rūšis suteikia 60 kalorijų vertingos maisto energijos.

Kodėl tada mėsa ir pieno produktai taip neproporcingai pigūs? Kainos supermarketuose mėšai ir pieno produktams laikomos dirbtinai žemos dėl multimilijardinių dolerių mokėjimų iš mokesčių puodo. Subvencijos, mokesčių privalumai ir drėkinimo pagalbos ūkininkams leidžia šiuos maisto produktus tariamai pigiai pagaminti. Jeigu mėsa būtų parduodama jos tikra gamybos kaina, tai yra į sąskaitą būtų įvestos visos tikros išlaidos, kurios buvo išleistos, kad pagaminti celofane supakuotą karvės raumenį gulintį šaldytuve, tai pigiausia mėsa vidutiniškai kainuotų 15-50 DM už svarą.

Energijos iššvaistymas, kuris susijęs su į mėsą orientuota mityba, yra priklausomas nuo Amerikos laivynų naftos tankerių, kurie tęsiasi nuo Amerikos krantų iki Persijos įlankos. Žinome apie pavojus, kurie tenai išskyla. Vakarų mitybos perėjimas prie grynai vegetarinės mitybos galėtų smarkiai sumažinti naftos poreikį ir resursų importavimo priklausomybę.

Mėsos vartojimas masyviai grasina taip pat, be gigantiško energijos iššvaistymo Žemės eko sistemai, nuo kurios mes priklausomi kasdieniniame gyvenime. Tropiniai miškai Centrinėje Amerikoje, Pietų Amerikoje ir Afrikoje yra gyvybiškai svarbūs Žemės deguonies atsargoms, temperatūros reguliavimui ir kaip milijono vienetinių gyvūnų ir augalų rūšių gimtinė. Palaipsniui jie buldozeriais išlyginami, kad sukurti ganyklas galvijams, iš kurių dauguma parduodami vakarų mėsininkams. Su kiekvienu steiku arba filė mūsų lėkštėje mes nesugrįžtamai sunaikiname ne tik išsivysčiusį gyvulį, bet ir tuo pačiu keletas kvadratinų metrų miško.

Kiekvieną valandą pradingsta 120 ha vertingo miško. Puvėsinės žemės sluoksnis tropiniuose miškuose yra plonutėlis, kai miškas nukertamas, miško žemė greitai išgraužiama. Po keletu galvijų ūkio metų palieka dykuma, kur keletas metų prieš tai augo miškas su savo neaprašoma rūšių daugybe. 40 % miškų, kurie egzistavo 1950 Centrinėje Amerikoje, šiandien jau nebėra. Su dabartiniu naikavimo tempu iki šio dešimtmečio pabaigos pradingis apie 90 % miško plotų. Tropiniai miškai Centrinėje ir Pietų Amerikoje yra amerikiečių paukščių žiemos gimtinė, pvz.

liepsnelė ir kitas giedantis paukštis, kurie reguliuoja vabzdžių populiaciją. Jeigu miškai dings, dings ir paukščiai. Dangus virš Amerikos taps tuščias ir tylus.

Ir jeigu paukščiai pradings, ūkininkai turės naudoti vis daugiau pesticidų, kad išnaikinti augantį vabzdžių kiekį. Daugelis tų vabzdžių yra atsparūs prieš nuodingus pesticidus. Šie pesticidai, kurių daugelis sukeltys vėžinius susirgimus, purškiami ant mūsų maisto produktų ir renkasi pavojingais kiekiais visuose mūsų maisto produktuose. Nuodingas kiekis didžiausias yra mėsoje ir pieno produktuose, kadangi maitinami gyvuliai kaupia su apipurkštais grūdais šiuos nuodus raumenyse ir riebaliniuose audiniuose.

Gyvulių auginimas maisto produktų tikslais veda prie vertingų grūdų atsargų iššvaistymo. Gyvuliai paverčia tik dalelytę paimtos energijos raumenų audiniuose. Didelė dalis energijos sudeginama medžiagų kaitai arba paverčiama į kaulų audinius. Reikia 16 svarų grūdų ir ankštinių daržovių, kad „pagaminti“ vieną svarą jautienos. 90% grūdų ir ankštinių daržovių, kurie auga JAV, sušeriami gyvuliams. Tuo tarpu šiais metais vėl numirs 20 milijonų žmonių Žemėje nuo alkio, nes jiems trūksta grūdų ir ankštinių daržovių.

Nepaisant to, kiekvienais metais galvijai suėda Amerikoje 10 kartų tiek baltymų ir kalorijų, kiek patį JAV suvartoja. Jeigu amerikiečiai sumažintų savo mėsos vartojimą tik 10 %, galėtų per metus sukurti 12 mln. tonų grūdų likučio. Tokiu būdu alkio problema Afrikoje ir Amerikoje bent jau dalinai būtų išspręsta.

Gyvulių kaip maisto produktų veisimas yra taip pat didžiausias geriamo vandens sunaudotojas ir purvintojas. 60 % geriamo vandens, kuris naudojamas Amerikos kontinente, sunaudoja gyvulininkystės pramonė. Jeigu paskaičiuojamas vandens kiekis, kuris yra ištraukiamas iš upių ir gruntinio vandens rezervuarų, kad pastatyti šėrimo priemonės, kurias gyvūnai gertų, kad nuplauti mėšlą nuo šėrimo vietų ir skerdimo įmonių, susidaro neįtikėtinas 27000 l vandens kiekis kasdien vien vieno mėsos valgytojo maistui sukurti. Kad išmaitinti veganą kasdien reikia tikrai 1400 l vandens.

Jei tik vakarų visuomenė atsisuktų į mitybą be gyvulinių maisto produktų, vestų tai į didžiulius pasikeitimus. Vanduo būtų švaresnis, oras grynesnis, būtų sumažintos žmonių kančios dėl ligų ir netinkamos mitybos. Dingtų finansinė našta dėl medicininių išlaidų ir aukštų subvencinių mokesčių, ir būtų galima atsiradusius pinigus investuoti į sąmoningus vystymo projektus, į aplinkai draugiškus saulės ir vėjo energetikos įrenginius. Valstybės skolos sumažėtų ir galėtų būti sumokamos per gyvenimą. Žemės erozija ir eko sistemos nuodijimas sumažėtų ir augmenija galėtų regeneruotis. Pasaulinis badas ir rūšių išnykimas jau nebūtų sunkinančios problemos. Ir aukštas gyvenimo standartas tuo pačiu būtų veiksminga priemonė prieš tautos sprogimą.

Ūkininkams, kurie dabar pragyvena iš gyvulininkystės, turėtų būti padedama persiorientuoti į pigesnę ir mažiau naikinančią maisto produktų produkciją. Teisingu planavimu ir finansine parama (pigesnės paskolos) gali tai būti įvykdyta su minimaliom problemom atskiriems individams ir visuomenei.

Šiuo metu auklėjimas yra didžiausia viltis, kad įtakoti pozityvius pasikeitimus ir išgelbėti mūsų ateitį. Daugelis žmonių, ypačiai vaikai ir jauni suaugę, turi įsisąmoninti situaciją ir jos skubotumą. Politika turi pagaliau prisiiinti atsakomybę. Kaip teisingai sako John Robbins: „Mes ne paveldime žemės iš mūsų protėvių, mes pasiskoliname ją iš savo vaikų“.

Taip pat turi simbolinę ir pedagoginę reikšmę, ką mes valgome. Įsisąmoninti, ką mes su savo valgymo įpročiais darome su savimi ir pasauliu, tai yra raktas tam, kad vaikus išauklėtume atsakingais suaugusiais. Veganinė mityba yra įnašas, kad mūsų vaikai ir vaikų vaikai aplamai rastų gyventi vertą gyvenimo erdvę.

Vaikams turėtų būti anksti įteigiama pagarbaus elgesio su gyvūnais svarbumas ir įtaka, kurią turi mūsų maisto produktų pasirinkimas eko sistemai ir gyvūnams. Šis atsakomybės principas ir sąmoningumas dėl sąryšio su viskuo kas gyva, vaikams padės daug paprasčiau pristatyti ir ginti savo veganinius idealus bendraamžiams. Daugelis vaikų turi natūralų aplinkos sąmoningumą ir išreikštą meilę gyvūnams.

Veganinės mitybos idėja randasi daugelyje istorinių ir religinių mokslų. Religiniai žmonės ten gali rasti pirmus paskatinimus. Gėtė galvojo: „Apie ką jūs kažką žinote, tai pamatysite“.

Ir veganinei mitybai atėjo laikas.

Sena patarlė: „Lenk šaką kol jaunas“ liečia mūsų vaikų sveikatą. 20. amžiaus užkimštų arterijų ir vėžinių susirgimų epidemijos, dėl kurių skundžiasi daug milijonų amerikiečių ir europiečių, atsirado ne staiga tapus suaugusiais. Arterijų užkalkėjimas vyksta žingsnis po žingsnio su kiekviena suvartota riebia frikadele ir kiekvienu pieno kokteiliu, nuo vaikystės. Viršsvorio problema tampa vis sunkesnė su kiekviena porcija ledų ar sumuštinio su sūriu, kuris yra suvalgomas. Tendencija ląstelių mutavimui į vėžines ląsteles tampa didesnė su kiekvienu suvartotu riebiu, su hormonais patiektu gabalėliu mėsos arba pieno produktu.

Nors ligos „užtarnaujamos“ ne kasdien dėl neteisingos mitybos, tačiau vaikams tai gali tapti pagrindu vystymosi metais, kad vėliau išliktų sveiku. Vaikas gali ir turi augti liekno, stipraus kūno, su arterijomis, kurios yra švarios ir sąnariais, kurie lieka lankstūs iki 90 metų amžiaus ir vėliau.

Kad įgyti sveiką kūną, turi nebūti neišmanymo. Sveikatą ardančios praktikos „greito maisto vaikystės“ turi būti pakeistos tikslia mitybos mokslinė informacija, kuri pateikiama vaikams per jų tėvus ir mokytojus. Veganinė mityba nėra moteriai ir augančiam vaikui, kaip ir džiaušmą teikianti ir patogi mityba yra lemiamas ilgam, sveikam gyvenimui.

PRIEDAS I

PASIRINKTŲ VEGANINIŲ MAISTO PRODUKTŲ MAISTINĖ VERTĖ

Kad akivaizdžiai parodyti veganinio maisto turtingą maistinę vertę, toliau pateikiamas mėgiamų veganinių patiekalų baltymų, kalcio ir geležies kiekis.

PASTABA: Sekantys ingredientai buvo parinkti dėl jų didelio kiekio baltymų, kalcio ir geležies. Pagalvokite, kad šios maistinės vertės gausiai randasi grūduose (ir visuose grūdų produktuose: duonoje, makaronuose, dribsniuose ir t.t.), ankštinėse daržovėse (pvz. tofu, lęšiai, avinžirniai ir t.t.), tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, riešutuose ir sėklose. Sekančios vertės cituojamos iš Amerikos žemdirbystės departamento „Handbook of the Nutritional Contents of Foods“ ir iš „Food Values of Portions Commonly Used“.

<i>Maisto produktas</i>	<i>Baltymas (g)</i>	<i>Kalcis (mg)</i>	<i>Geležis (mg)</i>
GRŪDAI:			
Sveikų grūdų duona, 1 riekė	2	50	1
2 vidutinės išvirtos neluoptos bulvės	5	30	2
Soros (100g)	10	20	6
Kukurūzai (1/2 puoduko)	2,2	4	0,4
Rudi ryžiai	3,8	18	1
Avižiniai dribsniai	17	170	9
1 dubenėlis avižų dribsnių	5,4	21	1,7
Kviečių dribsniai (1 puodukas)	5	18	2
Miežiai (30g)	3	11	1
Sveikų grūdų makaronai/spageti	8	16	1

(1puodukas)			
Tamsiai žalios LAPINĖS DARŽOVĖS: (1 puodukas, virtos)			
Brokolis	5	180	1,6
Žalias kopūstas	5	199	1,6
Špinatai	5	160	4
ANKŠTINĖS DARŽOVĖS: Lima pupelės (1 puodukas) Daugelis kitų pupelių, kaip Kidneys ir kt.	13	64	5
Sojos pupelės (1/2 puodelio)	25	100	7
Žirniai (2/4 puodelio)	20	64	5
Mung pupelės	4	20	1,5
Tofu (125g)	9	150	2
Avinžirniai (1/2 puodelio)	21	150	7
RIEŠUTAI IR SĖKLOS: Sezamo sviestas (Tahin), 2 arb.šaukšt.	9	42	1
Kviečių daigai, 3 a.š.	8	20	3
Saulėgrąžų sėklos (1/2 puodelio)	12	60	3,5
Anakardžio riešutai (25 riešutai)	9	20	2
Žemės riešutų sviestas, 2 a.š.	10	15	1
Migdolų-razinų mišinys (1 a.š. migdolų, 2/3 a.š. razinų)	20	316	7,5
Džiovinti abrikosai (1/2 puoduko)	5	67	6

Kai kurioms moterims rekomenduojami 74g baltymų yra per daug ir jos nesijaučia gerai vartamos tokį didelį kiekį baltymų. Turėtumėte įsiklausyti į savo kūną ir sekti WHO rekomendacijomis baltymams. Galite sumažinti produktų su koncentruotu baltymu vartojimą – tofu, lęšiai, riešutų sviestas ir t.t. – ir padidinti vartojimą kompleksinių angliavandenių, kaip vaisiai, bulvės ir t.t. Jei taip pakeičiama, tai būtų rekomenduotina papildomai kalcio ir geležies, kuriuos paprastai tiekia lęšiai, riešutų sviestas ir t.t.

MĖGIAMŲ VEGANINIŲ PATIEKALŲ MAISTINIŲ VERČIŲ ANALIZĖS

Čia yra sąrašas „tikrų patiekalų“, kuriuose nėra mėsos ir pieno produktų, ir kuriuos nėščios moterys ir augantys vaikai (bei visa šeima!) gali valgyti, pilnai padengdami organizmo mitybos poreikį. Sekantys pasiūlymai yra tik keletas didelės veganinio valgio įvairovės pavyzdžių. Jeigu juos naudosite kaip direktyvas, savo pačių fantazija ir gera veganine kepimo knyga, tai greitai išmoksite paruošti daugybę skanių patiekalų per savaitę.

Maisto produktas, kiekis	Baltymas (g)	Kalcis (mg)	Geležis (mg)
PUSRYČIAI: 1 dubenėlis sveikų grūdų dribsnių (60g) ir 1 puodelis sojos pieno	8	100	2
1 riekė sveikų grūdų duonos skrebučio su 1 a.š. žemės riešutų sviestu	7	70	1
Sutrupintas tofu (160g) su 2 a.š. tahin	20	210	4
PIETŪS: Žalios salotos su tahin padažu	14	260	5
1 dubenėlis daržovių sriubos su pupelėm, miežinėm kruopom ir morkom	12	220	4
Tofu salotų sumuštinis su sveikų grūdų duona	20	250	5
VAKARIENĖ: Žalios salotos su tahin padažu	14	260	4
Sriuba (daržovių arba pupelių) su sveikų grūdų duonos rieke	10	220	4
Daržovių prikaistuvis	16	250	3
Spageti su pomidorų padažu	10	35	
Tofu-lazanija	16	250	3
Daržovės, kinietišškai ant ryžių	12	200	2
PRIEDAI: Garintas brokoli arba garintas žalias kopūstas	9	330	6
Garintos morkos	2	60	1
UŽKANDŽIAI ir tarp valgių: 1 puodelis migdolų ir razinų	18	316	7,5

Bananų duona, riekės	2	4	150	
Vaisių tyrė, praturtinta proteinu ir kalciumu		15	200	2

ŠEŠIOS DIENOS SU VEGANINIAIS VALGIAIS NĖŠČIOMS MOTERIMS IR VAIKAMS

- Sekantys valgiai yra pavyzdžiai, kaip vienai savaitei užsitikrinti veganinę mitybą. Jie kaip papildymas prie vienos ar dviejų dienų, kurios pristatytos pagrindiniame tekste. Paskaičiuotos šių valgių maistinės vertės patvirtina, kad veganinė mityba yra sveika nėščioms ir žindančioms moterims, bei augantiems vaikams.
- Valgymo planai buvo sudaryti su nuostata, kad 32 m. moteris, besilaukianti antro kūdikio, kiekvieną valgymą ruošia sau, mažomis porcijomis savo 11 metų dukterėčiai ir jos 5 metų sūnui. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų naudojimą su „tankia maistine verte“, kaip riešutų sviestas, vaisių gabalėliai, tahin padažai, riešutų/razinų mišiniai, ir „ledai“ (šaldyti bananai, riešutų sviestas ir karobas) ir kt. Šie maisto produktai vartojami kad užtikrinti, kad vaikai, kurie dažnai turi mažą skrandį ir atitinkamą apetitą, užtektinai gautų reikalingų maistinių medžiagų.
- Čia surašyti receptai turėtų pasiūlyti daugumą gyvybiškai svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų, tačiau papildomi vitamino B12 (25 mikrogramai sutrintų tablečių, lašų ir t.t. per savaitę padalinta) ir vitamino D (maksimum 400 iE kasdien, jeigu nepakanka saulės šviesos) preparatai yra rekomenduojami. Moterys, kurios jaučiasi neužtikrintos dėl vitaminų kiekio jų mityboje, turėtų vartoti prenatalinius vitaminų preparatus keletą kartų per savaitę. Papildomai rekomenduojami vitaminų lašai kūdikiams ir mažiems vaikams keletą kartų per savaitę. Kalcio preparatai turėtų būti naudojami, jeigu bandoma padengti amerikiečių dienos poreikį, tačiau, kitoje vietoje minima, šie maisto produktai peržengia kalcio poreikį, kuris yra nustatytas WHO, ir turėtų pilnai užtekti tiems, kurie veganiškai maitinasi „kaupdami kalcį“ ir su proporcingu baltymo kiekiu.
- Valgymai yra tik pasiūlymai, yra daug variacijų.

NĖŠČIA MOTERIS, 32 METŲ

Ūgis: 160 cm, svoris: 65 kg, Kūno sudėtis: vidutinė; aktyvi

MERGAITĖ, 11 METŲ

Ūgis: 130 cm, svoris: 40 kg. Kūno sudėtis: liekna, aktyvi

BERNIUKAS, 5 METŲ

Ūgis: 98 cm, svoris: 21 kg. Kūno sudėtis: lieknas; aktyvus

1. DIENA	Suaugusi (nėščia)	Jaunuolė (11 metų)	Vaikas (5 metai)
<i>Pusryčiai</i>			
Vaisių salotos	170g	120g	90g
Apelsinų sultys	1 stiklinė	½ stiklinės	1/3 stiklinės
<i>Pietūs</i>			
Morkų/burokėlių/špinatų sultys	170g	120g	60g
Pjaustytos salotos	1 vidutinis dubenėlis	2/3	1/3
Tofu šnicelio sumuštinis	2 riekės pilno grūdo duonos	1 sumuštinis	½
<i>Vakarienė</i>			
Misco sriuba	1 puodelis	¾ puodelio	½ puodelio

Morkų salotos	1 lėkštė	¾ lėkštės	½ lėkštės
Daržovių mišinys kinietišškai	180g	120g	60g
Virti rudi ryžiai	150g	100g	60g
Virtas žalias kopūstas	1 puodukas	1/3 puoduko	½ puoduko
<i>Saldus patiekalas</i>			
Šaldyti bananai su žemės riešutų sviestu	¾ puoduko	½ puoduko	½ puoduko
<i>Užkandis</i>			
Migdolų-razinų-saulėgražų mišinys	1 puodukas	½ puoduko	¼ puoduko
2. DIENA			
<i>Pusryčiai</i>			
Tofu omletas	120g	90g	60g
Sveikų grūdų duonos skrebutis au žemės riešutų sviestu	1 riekė 2 a.š	1 riekė 2 a.š.	½ riekės 2 a.š.
Žolelių arbata	1 puodelis	1 puodelis	1 puodelis
<i>Pietūs</i>			
Pjaustytos salotos su tahini padažu	1 vidutinis dubenėlis 30g	½ 15g	1/3 10g
Šampinjonų-miežių sriuba	180g	120g	60g
Sveikų grūdų duona	2 riekės	1 riekė	1 riekė
<i>Vakarienė</i>			
Špinatų-šampinjonų salotos	1 vidutinė porcija	½	1/3
Sumuštinis su avinžirnių užtepu	180g	120g	60g
Kepta cukinija	½ dydžio	1/3	¼
Užkandis karobo pyragas	1 riekė	1	½
Kalciu praturtintas sojos pienas	180g	120g	60g
3.DIENA			
<i>Pusryčiai</i>			
Avižų dribsniai su saulėgražų pienu	120g 60g	60g 30g	30g 20g
Razinos su migdolais	¼ puoduko 1/8 puoduko	1/8 puoduko 1 valg. šaukšt.	1/8 puoduko 1 valg. šaukšt.
<i>Pietūs</i>			
Morkų salotos	1 lėkštė	¾ lėkštės	½ lėkštės
Tofu salotos ant ryžių krekerio	120g 1	100g 1	30g ½
<i>Vakarienė</i>			
Morkų/burokėlių sultys	180g	120g	60g
Daržovių sriuba	180g	120g	60g
Sveikų grūdų duona	1 riekė	1	1

<i>Saldaus</i>			
Avižinių dribsnių keksas	3	2	1
Kalciu praturtintas sojos pienas	180g	120g	60g
<i>Užkandis</i>			
Apelsino riekės arba meliono riekės	5-10 2-4	3-6 1-3	2-5 1-2
4.DIENA			
<i>Pusryčiai</i>			
Grikių blynai	4 vnt.	3	2
Klevo sula	2 valg. šaukšt.	2	1
Kalciu praturtintas sojos pienas	180g	120g	60g
<i>Pietūs</i>			
Sorų paštetas ant sveikų grūdų duonos su reikalingais priedais	2	1	½
Tahini/Tamari padažas	30g	15g	10g
Žalumynų salotos	80g	60g	30g
<i>Vakariene</i>			
Pomidorų-tofu salotos	1 vidut.porcija	1	½
Bulvių plokštainis	120g	90g	60g
Skaldytos pupelės	90g	60g	30g
Maišytos vaisių salotos	120g	90g	60g
<i>Užkandis</i>			
Žemės riešutų sviestas	2 a.š.	2	1
Marmeladas ant sveikų grūdų duonos	1 a.š.	1	2/3
	1 riekė	1	½
5.DIENA			
<i>Pusryčiai</i>			
Sveikų grūdų dribsniai su sojos pienu	120 g 1 puodelis	90 g ¾	60 g ½
razinomis	¼ puodelio	1/5	1/5
migdolais	1/8 puodelio	1/8	1/8
persikais	¼ puodelio	1/5	1/5
<i>Pietūs</i>			
Pjaustytos salotos	1 vidut.porcija	½	1/3
Tofu itališkai garnyras	30g	15g	10g
Žirnių/daržovių sriuba	120g	90g	60g
Sveikų grūdų duona	1 riekė	1	½-1
<i>Vakariene</i>			
Morkų/burokėlių/špinatų sultys	180g	120g	60g
Morkų salotos	1 puodelis	½	1/3
Kukurūzų-tacos (kukurūzų paplotėlis su įdaru) su pupelėmis	2 tacos	1	½-1

<i>Saldaus</i> vaisių šerbetas	1-2 rutuliai	1	½-1
<i>Užkandis</i>			
Migdolų/saulėgrąžų sėklų/razinų mišinys	½ puoduko	1/3	¼
arba apelsinų sultys	120g	90g	60g
6.DIENA			
<i>Pusryčiai</i>			
Maišytos vaisių salotos	180g	120g	90g
Apelsinų sultys	1 puodukas	½	1/3
<i>Pietūs</i>			
Spageti ir tofu	120g	90g	60g
Garstyčios daržovės	90g	60g	30g
<i>Vakarienė</i>			
Pjaustytos salotos	1 vid.porcija	½	1/3
Daržovių sumuštinis	120g	90g	60g
Kukurūzų kolbos	2	1	½-1
<i>Saldaus</i> avižinių dribsnių keksas	3	2	1
Kalciu praturtintas sojos pienas	180g	120g	60g
<i>Užkandis</i>			
Vaisių sumuštinis (duona)	100g	70g	50g

IV PRIEDAS VEGANIŠKAI PAKELIUI

Kiekvienas keliaujantysis, norintis protingai ir užtikrintai valgyti ir išvengti greito maisto, turėtų vykti su provianto (maisto) taše, kurioje būtų sekantys pagrindiniai dalykai plastikinėse dėžutėse sandariai uždaryti. Būkite paruošę šiuos produktus:

1. Riešutų/vaisių mišinys – bet kokia kombinacija riešutų, saulėgrąžų sėklų, razinų, džiovintų vaisių, kokoso riešutų ir t.t. pasiekiami oro uoste, keliaujant automobiliu ir t.t.
2. Žemės riešutų sviestas
3. Tahin – su vandeniu ir tamari salotų padažui sumaišyti, arba ant sumuštinio
4. Tamari – ant sumuštinio, daržovių, naudoti kaip sojos padažą.
5. Mielių dribsniai – kad įmaišyti tarp salotų padažo.
6. Tofu – uždarytame inde su vandeniu – supjaustyti ir įmaišyti priekonių arba sutrinti ir naudoti sumuštiniams.
7. Sveikų grūdų produktai – pitos duonos, ryžių vafLIAI arba sveikų grūdų duona yra visi praktiški pakeliui
8. Miusli – pusryčiams – pateikti su šviežiais vaisiais ir sojos pienu (riešutų pienu arba vaisių sultimis) vietoj karvės pieno
9. Šviežias geriamas vanduo – nusipirkti jei reikia, ir įdėti į atskirą butelį su daug ledo – ledas po truputį tirps ir vanduo išliks šaltas
10. Kiti gėrimai – 100 % sulčių, mažose dėžutėse arba 3 ir 6 pakuotėse arba mineralinis vanduo
11. Švieži vaisiai ir daržovės – jeigu esate ilgoje kelionėje, gali prireikti apsipirkimo, kad pakeisti suvytusias daržoves, kaip salotas, pomidorus, daigus, vaisius, tofu ir t.t.

12. Būtinai reikmenys – stalo įrankiai (peilis ir priedai – trintuvas tofu/avokadui), lėkštė, dubenėlis, rankšluostis, pjaustymo lentelė, kelioniniai puodukai su dangteliais, šiaudeliai, plastikiniai maišeliai šiukšlėms ir kompostui – ir nepamirškite guminių žiedų plastikiniams maišeliams. Dėl praktinių prižasčių saugokite Tahin ir Tamari geriausiai plastikinėse tubelėse ir mielių dribsnius mažam indelyje su saugiu dangteliu.
13. Lengvai paimami užkandžiai į automobilį, traukinį arba oro uostą: „muffins“ (apskrita akyta bandelė), riestainiai (nesūdyti), sveikų grūdų duona ir duonelė, veganiniai kukurūzų pyragėliai, sveikų grūdų traški duona, marmeladas ir vaisių užtepas, švieži vaisiai ir daržovės, kukurūzų spragėsiai.

Jeigu užsakote skrydį, nurodykite veganinius valgius. Jeigu randatės restorane, valgykite iš salotų bufeto ir ieškokite makaronų patiekalų su daržovių garnyrais. Užsakykite sriubos ir keletas garnyrų. Pasakykite padavėjui, kad jūs domitės pagrindiniais patiekalais be mėsos, ir jis galbūt žinos kokią ypatingą patiekalą, kurį virėjas tokiais atvejais pagamina.

Yra mandagu ir efektyvu pasakyti restoranui tai iš anksto. Paklauskite kaip patiekalai gaminami, kad garantuoti kad nepapuls gyvuliniai riebalai, pvz. kepat, garinant, verdant. Užsakykite prie to padažo.

Salotų bufete paimkite balastinių medžiagų turinčias daržoves (brokolius, morkas, kidney pupeles, špinatus ir t.t.). Atkreipkite dėmesį į grietinėlės padažus ir kitas pieno sudedamąsias dalis salotų padažuose, saldumynuose ir t.t. bei riebalų turinčias sudedamąsias dalis, pvz. lašinių gabaliukus, sūrį ir t.t. Jeigu užsakote orkaitėje keptą bulvę, venkite sviesto ir įdaro paprašykite atskirai. Jeigu jus pakvietė pavalgyti į namus, pasakykite jam/jai iš anksto, kad jūs maitinatės veganiškai, ir pasiūlykite pvz. daržovių sriubos, didelę salotų porciją, arba vaisių gabaliukus. Daugelis dėl to per daug nesuks galvos ir išvengsite neįdomios scenos kai reiks atsisakyti mėsos patiekalo.

Tas kas nori būti praktiškas ir komandiruotėse bei dieniniuose išvykimuose nenori keliauti su visu šaldytuvu, rekomenduojama sekančiai:

- Išėiti pavalgyti veganiškai nėra taip sudėtinga. Ypač užsienio restoranuose stengiamasi patenkinti ypatingus pageidavimus. Ir valgiaraščiuose taip pat dažnai randasi veganinių patiekalų. Pica gali būti kepama be sūrio, spageti su česnaku ir alyvuogių aliejumi yra tradiciškai veganiškas patiekalas, kuris su maišytomis salotomis gerai pasotina; Tolimųjų Rytų restoranuose ir pas indus yra grynai vegetariškų patiekalų. Ten galima rimtai papuotauti.
- Jeigu nieko nerandate valgiaraštyje, paaiškinkite aptarnaujančiam personalui savo pageidavimus. Yra patikrintas metodas, paprastai tvirtinti, kad esi labai alergiškas gyvuliniais riebalais ir baltymams. Tokiu būdu išvengiama įtemptų diskusijų ir yra užtikrinama, kad patiekiamas maistas bus tikrai grynai augalinis. Daugelis virėjų stengiasi padaryti stebuklingai skanų vegetarišką patiekalą. Rytietiška virtuvė pavyzdžiui turi ką pasiūlyti.
- Eko parduotuvėse yra didelis gatavų produktų asortimentas, kaip grūdų/daržovių kepsniai ir užtepai. Prie to dar duonelės ir kaip saldumynai šiek tiek vaisių greitai pasotins.

V.PRIEDAS- PIENO ALTERNATYVOS

Tiems, kurie yra pasiruošę dideliam persiorientavimui, yra kelias, kaip išsilaisvinti nuo pieno produktų. Jeigu jūs pusryčių metu galvojate apie tai, ką jums užberti ant miusli, tai pagalvokite, kad yra lengva pagaminti savo gamybos „pieną“. Čia reikia turėti gerą mikserį ir labai šalto vandens. Šiek tiek pasipraktikavus galima per 5 min. pasidaryti saldų, baltą, putojantį „pieną“, paruoštą gerti arba pilti ant miusli ar vaisių. Pabadykite patys:

- Jūsų miusli arba kukurūzų dribsniams:
- *Saulėgražų sėklų pienas:*

Pradėkite nuo: ½ puodelio grynų saulėgražų sėklų ir vieno puodelio ledinio vandens. 30-90 sekundžių plakti mikseryje, kol bus lygi masė. Mikserį papildyti šaltu vandeniu ir vėl išplakti. Įdėti pagal skonį saldiklių. Jeigu saulėgražų sėklų pienas yra padaromas iš vakaro, tai jis vėl bus tuoj baltas jeigu dar kartą išmaišysite.

Riešutų pienas:

Pagamintas naudojant ½ puodelio riešutų: migdolai, anakardžio riešutai arba riešutų tyrė, vietoj saulėgražų sėklų.

Bananų pienas:

½ mikserio pripildyti lediniu vandeniu. Nulupti 2-3 prinokusius bananus. Įdėti valgomąjį šaukštą kviečių sirupo, miežių salyklo, klevų sulos ar kitų saldiklių. Gerai išplakti mikseriu (30 sekundžių) ir užpilti ant miusli.

Sojos pienas:

2 puodeliai šalto vandens, 8 valgomieji šaukštai sojos miltelių (sojagen). Išmaišyti su vanile ir saldikliais.

- Kitos alternatyvos:
 1. Pabandykite pakeitimui obuolių sultis arba kitas vaisių sultis ant jūsų pusryčių dribsnių. Skonis yra šaltas ir saldus ir prie jo greitai priprantama. Tai yra ypač praktiška pakeliui.
 2. Sojos pienas (eko parduotuvėse ir rytietiškų maisto produktų parduotuvėse) yra rinktinio skonio: šaltas grynas, ant pusryčių dribsnių ir t.t. Sojos pienas bei sojos miltai ir sojos milteliai (sojagen) yra dažnai praturtinti kalciumu, baltymais, riboflavinu, vitaminu B12 ir vitaminu D, maždaug tiek kiek praturtintame karvės piene.
(*šie gėrimai neturėtų būti naudojami kaip kūdikio maistas! Yra specialios sudėties kūdikio maistas sojos pagrindu – žiūrėkite „Veganinis pienas kūdikiams“*)

- Pakaitalas saldiems pieno produktams

Tofu „jogurtas“ : 350g tofu, pjaustyti bananai, 1 šaldytas, 1 šviežias, 1 arbatinis šaukštelis kviečių sirupo arba kito saldiklio, ¼ puodelio vaisių sulčių arba vandens (dėl to nėra rūgštaus skonio kaip daugelis pieno jogurtų) 45 min išplakti vidutiniu greičiu iki grietinėlės konsistencijos. Pridėjus uogų, vyšnių ir kitų vaisių padarome „vaisių jogurtą“. Pridėkite razinų, saulėgražų sėklų arba vaisių pagal pasirinkimą (mėlynių, persikų, vyšnių ir pan.) prieš padengiant stalą. Pašaldykite viską 30 min, šaldymo kameroje ir patiekite ant stalo.

Bananų-tahin-salyklas: 2 puodeliai vandens, 2 šaldyti bananai, supjaustyti, 1 ¼ valgomojo šaukšto tahin (sezamai), 1 arbatinis šaukštelis vanilės. Visą išplakti mikseryje didžiausiu greičiu vieną minutę, kol bus kreminis ir lygus.

Gėrimams naudokite aiškius skysčius kaip vandenį, vaisių sultis, žolelių arbatas ir t.t. Be gyvulinių riebalų kraujyje būsite lieknesni ir sveikesni, ir sumažės rizika kentėti dėl širdies smūgių, užsikimšusių kraujagyslių, kai kurių vėžinių susirgimų ir kitų ligų. Vienintelis laikas, kada mūsų mityboje turi būti pienas, tai tada kai kūdikiai maitinami motinos pienu.

- **Veganinis „pienas“ kūdikiams**

Jeigu kūdikis negali gauti motinos pieno, tai naudojamos gatavos kūdikio maisto rūšys sojos pagrindu, kurių yra supermarketuose, vaistinėse, eko parduotuvėse. Jie yra praturtinti vitaminu B12, D, kalciumu ir kitomis maistinėmis medžiagomis ir įrodyti kaip sveiki. Gerai sekite nurodymais ant pakuočių ir ruoškite maistą pritaikytais vandens kiekiais, kad užtikrintumėte sveiką baltymo ir kitų maistinių medžiagų koncentraciją.

Sekantys receptai yra pačių gamybos augaliniam pienui, kuriuo kartas nuo karto galima pakeisti sojos pieną arba motinos pieną. Dėl jų didelio baltymų kiekio neturėtų būti nuolatinis pakaitalas motinos pienui ar teisingos sudėties kūdikio maistui. Receptai augaliniam pienui gal būt turėtų būti patiekiami priklausomai nuo kūdikio amžiaus.

Sezamo pienas:

Maždaug vienam litrui per naktį pamerkti 6 valgomus šaukštus sezamo sėklų 1ame puoduke gryno vandens (vengti vandens iš krano, ypač kūdikiams). Kitą rytą sėklas perskalauti ir išplakti mikseryje su 2 puodeliais vandens ir 8 datulėmis. Laikyti šaldytuve uždengtą ir prieš kiekvieną naudojimą suplakti. Galima laikyti apie 2 dienas. Į pieną galima įdėti ½ arbatinio šaukštelio mielių dribsnių, kad tiekti vitaminą B12 ir papildomas aminorūgštis ir mineralines medžiagas.

Variacijos:

Vieną sekančių produktų sumaišyti su vienu litru vandens : 3 valgomieji šaukštai sezamo sėklų su 3 valgomaisiais šaukštais kokoso riešutų pienu. 2 valg.šaukšt. sezamo sėklų su 3 valg. šaukšt. saulėgrąžų sėklų, 180 g. migdolai be odelių. Pasaldinti melasa, klevų sula arba vaisiais, kaip bananų gabalėliai, papaja, obuolys, persikas ir pan., arba džiovintais vaisiais, kaip razinos, datulės, figos arba slyvos. Žiupsnis vanilės daro pieną skanesniu. 1-2 valg.šaukšt sojos miltelių (sojagen) arba sojos pieno gali būti pridėta, kad padidinti baltymo kiekį.

RECEPTAI

„Saulės pienas“

Vienai porcijai

¼ ledinio vandens
½ iki 1 puoduko
Saulėgrąžų sėklos
½ prinokę bananai
1 a.š. sorgo
arba 3 a.š. razinų

Suplakite viską mikseriu aukščiausiam lygyje 2 minutes. Pateikti kaip gėrimą arba užpilti ant grūdų košės. Kad pienas būtų tirštesnis, pridėti bananų.

Variacija: Pamerkite saulėgrąžų sėklas nakčiai, tada plakite mikseriu.

Tofu jogurtas

2 puodeliai

350 g gabalėlio tofu
1 bananas
Šaldytas ir pjaustytas

1 prinokęs bananas riekėmis
1-2 a.š. saldiklio
¼ puodelio vaisių sulčių arba vandens
1 a.š. vanilės

Plakite visus produktus mikseriu aukščiausiu lygmeniu 45 sekundes, kol gausis kreminė masė. Serviravimui pridėkite vaisių, razinų ir saulėgražų sėklų.

Variacija: Kai jogurtas yra padarytas, įmaišykite žemuogių, mėlynių, vyšnių, persikų ar kitų šviežių vaisių. Padėkite 30 minučių į šaldymo kamerą.

Lengvi blynai

Maždaug 4 dešimtys

2 puodeliai sveikų grūdų miltų, sijotų
3 a.š. klevo sulos
1 a.š. kepimo miltelių
1/3 puoduko aliejaus
3 puodukai tofu pieno (2 puodeliai vandens sumaišyti su 250 g. tofu)
1 puodelis vandens

Papildomai arba: ½ puodelio mėlynių arba ¼ puodelio pamerktų razinų arba ¼ puodelio tarkuoto obuolio arba ¼ puodelio pjaustytų bananų

Visus sausus produktus sumaišyti. Skystus produktus suplakti mikseriu ir įmaišyti į sausą masę. Gerai išmaišyti. Tešla turėtų varvėti, jeigu per tiršta, įpilti vandens. Į keptuvę įpilti aliejaus. Palaukti kol aliejus įkais, tada dėti po šaukštą masės į keptuvę. Iškeptus patiekti su klevo sula arba marmeladu.

Sveikų kviečių duona

2 kepalai

2 ½ puodukai drungno vandens
1 ½ a.š. mielių
1 a.š. sorgo
3 a.š. aliejaus
1 a.š. jūros druskos
6 puodeliai sveikų kviečių miltų
2 puodukai sojos miltų

Dideliame dubenyje sumaišykite vandenį su mielėmis. Įdėkite sorgo, druskos ir aliejaus. Tada įberkite 4 puodelius kvietinių miltų ir vieną puodelį sojos miltų, gerai išminkykite, uždenkite rankšluosčiu ir padėkite šiltai valandai. Po to įberkite likusius miltus. Vėl gerai išmaišykite. Tada tešlą minkykite ant miltais apibarstytos lentos 10 minučių. Suformuokite 2 kepalus. Šiuos įdėkite į 2 duonos formas, kurios apibarstytos džiovintais arba kukurūzų miltais, kad nepriliptų. Tada dar kartą palikite iki 1 ½ valandos. Orkaitę įšildykite iki 165 laipsnių. Kepalus kepkite 50 minučių, po 25 minučių formas vieną kartą apsukite..

Šaltos morkų salotos

4-6 porcijos

1 kg morkų
Nuluptos ir supjaustytos
1 didelis svogūnas, sukapotas
2 salierų gumbai, sutrinti
½ puodelio tahini
¼ a.š. baziliko
5 a.š. tamari
2 a.š. citrinų sulčių
1 a.š. krapų
šviežių arba džiovintų
¼ a.š. česnako miltelių
¼ a.š. raudonėlio

Įdėkite morkas su 4 puodeliais vandens į puodą ir virkite prie mažos ugnies apie 20 minučių kol jos suminkštės. Nupilkite skysčius. Įdėkite morkas į dubenėlį, pridėkite kitus produktus ir gerai išmaišykite. Atšaldykite ir patiekite šalta.

Špinatų – šampinjonų salotos

6 porcijos

1 česnako skiltelė, sutrinta
1 svaras šviežių lapinių špinatų, supjaustyti
250 g šviežių šampinjonų, supjaustyta riekelėmis
5 pomidorai, padalinti į aštuonias dalis
1 galva salotų, smulkiai supjaustyta
¼ kopūsto, smulkiai supjaustyta
2 paprikos ankštys, supjaustyta riekelėmis
1 česnako skiltelė, supjaustyta kubeliais

Įtrinkite didelį medinį dubenį sutrintu česnaku. Įdėkite visus produktus – išskyrus pomidorus – ir išmaišykite. Palikite salotas stovėti 1-2 valandas, kad pasiskirstytų česnako skonis. Patiekite su actu ir aliejumi arba jūsų mėgstamu padažu ir papuoškite pomidorais.

PADAŽAI

Tahini padažas

4-6 porcijos

½ puodelio tahini
2/3 puodelio vandens
2 a.š. tamari
1/8 a.š. česnako miltelių
1/3 a.š. paprikos miltelių
1/8 a.š. baziliko
1/8 a.š. raudonėlio
¼ mažo svogūno, supjaustyto kubeliais

Įdėkite visus produktus į mikserį, plakite vieną minutę, kol pasidarys kremo konsistencijos.

Tofu Tahini padažas

4-6 asmenims

1 puodelis vandens
250 g tofu
¼ puodelio tahini
¼ a.š. kmynų
¼ a.š. krapų
¼ a.š. česnako miltelių
2 česnako skiltelės, supjaustyta riekelėmis
2 a.š. svogūnų, sukapotų
3 a.š. citrinų sulčių
2 a.š. tamari

Visus produktus įdėti į mikserį ir aukščiausiu lygiu plakti vieną minutę. Jeigu reikia, įpilkite dar vandens. Padėti šaltai ir patiekti.

Grybų padažas

¼ litro

½ puodelio miltų
½ puodelio aliejaus
3 česnako skiltelės, sukapotos
1 žalia paprikos ankštis, supjaustyta kubeliais
1 saliero gumbas, supjaustytas kubeliais
250 g. šampinjonų, supjaustytų riekelėmis
3 puodeliai daržovių sultinio
¼ puodelio tamari
1 a.š. petražolių, kapotų
1 a.š. česnako miltelių
½ a.š. jūros druskos

Vidutinio dydžio keptuvėje išmaišykite miltus su ¼ aliejaus, kol pasidarys auksinės spalvos. Keptuvę pastatykite į šoną. Įpilkite likusį aliejų į panašią keptuvę, pridėkite česnako, svogūnus, salierą, papriką ir viską patroškinkite apie 7 minutes. Įberkite grybus ir toliau viską pavirkite 3 minutes. Įdėkite daržovių troškinį ir miltų mišinį į mikserį ir suplakite aukščiausiu lygiu 30 sekundžių. Paskaninkite prieskoniais su tamari, petražolėmis, česnako milteliais ir jūros druska. Pavirkite viską ant mažos ugnies 10 minučių. Jeigu norite tirštesnio padažo, imkite daugiau miltų!

SRIUBOS

Žirnių sriuba

6-8 porcijos

2 puodeliai džiovintų
Žalių žirnelių
8 puodeliai vandens arba daržovių sultinio
1 svogūnas, supjaustytas kubeliais
¼ saliero gumbo, supjaustyto kubeliais
2 didelės morkos, supjaustytos kubeliais
1 ropė, supjaustyta kubeliais
1 bulvė, supjaustyta kubeliais

1/3 puodelio tamari
1/2 a.š. česnako miltelių
1 a.š. baziliko
1/4 a.š. jūros druskos + majoran
1/8 a.š. raudonų paprikos miltelių
2 česnako skiltelės, supjaustytos kubeliais
2 lauro lapai
1/4 puodelio miežių

Užkaiškite žirnius dideliame puode vandens. Užvirinkite ant vidutinės ugnies. Sumažinkite ugnį ir įdėkite svogūnus, salierus, vieną morką, ropę, bulvę, tamari ir žalumynus. Virkite vieną valandą kol žirniai ir likę daržovės bus minkšti. Išimkite lauro lapus. Įdėkite česnaką ir pamaišykite sriubą. Dabar įberkite miežius, likusią morką ir poreikiui esant dar žalumynų ir dar pavirkite.

Šampinjonų-miežių sriuba

6-8 porcijos

2 a.š. aliejaus
2 vidutiniai svogūnai, supjaustyti kubeliais
2 česnako skiltelės, supjaustytos kubeliais
1/2 saliero gumbo, supjaustyto kubeliais
1 svaras šviežių šampinjonų
smulkiai supjaustyti
1 puodelis miežių
1/2 puodelio tamari
1/2 a.š. česnako miltelių
1/2 a.š. jūros druskos
1 a.š. petražolių, kapotų
1 a.š. krapų
10 puodelių vandens arba daržovių sultinio
2 morkos, supjaustytos kubeliais

Įkaitinkite aliejų dideliame puode ant vidutinės ugnies. Įberkite svogūnus, česnaką, salierus ir šampinjonus ir patroškinkite 4 minutes. Įdėkite žoleles, miežius ir įpilkite vandenį arba daržovių sultinį. Virkite ant mažos ugnies. 45 minutės prieš sriubai išverdant įdėti morkas. Jeigu sriuba per tiršta, įpilkite vandens.

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

Kinietiška keptuvė

6-8 porcijos

4 a.š. aliejaus
5 česnako skiltelės, supjaustytos kubeliais
5 dideli svogūnai, suskaldyti
1/2 saliero gumbas, suskaldytas
3 paprikos ankštys, supjaustytos riekėmis
1/2 kopūsto galvos, supjaustyta
1/3 puodelio tamari

¼ a.š. imbiero miltelių
1/8 a.š. raudonų paprikos miltelių
¼ a.š. jūros druskos
½ a.š. česnako miltelių
3 a.š. marantos miltelių
1 puodelis mung pupelių daigų

Aliejų pakaitinti dubenyje. Įdėti 2 česnako skilteles ir visus svogūnus, ir maišant 5 minutes patroškinti. Įdėti paprikos ankštį ir pusę prieskonių; 3-4 minutes patroškinti. Įdėti kopūstą ir likusius prieskonius – išskyrus česnaką. Užberti marantos ant daržovių, visą laiką maišyti. 5 minutes virti, kol mišinys ima tirštėti. Įberti likusį česnaką ir daigus. Sumažinti ugnį, uždengti ir prieš patiekimą palikti dar 3-4 minutėms.

Patarimas: Tinka prie ryžių, tačiau ir prie sorų.

Tofu kotletai

4 porcijos

250 g tofu
2 a.š. tamari
1 puodukas maistinių mielių
½ a.š. aliejaus
¼ a.š. baziliko
¼ a.š. raudonėlio
1 didelis svogūnas, supjaustytas kubeliais
2 česnako skiltelės, supjaustytos kubeliais

Vandenį gerai išspausti iš tofu. Tofu 1 cm storio riekėmis supjaustyti. Pakepinti svogūnus ir česnakus. Sumaišykite su tamari, aliejų ir žolelėmis. Įdėti tofu riekės į mišinį pasimarinuoti, pavolioti į maistines mieles kol gerai aplips. Sutepti riebalais kepinimo skardą. Dėkite tofu gabaliukus ir kepkite apie 220 laipsnių orkaitėje maždaug 5-7 minutes kiekvienai pusei. Tada šiek tiek pakepinkite kol jie bus traškūs. Šis patiekalas gali būti gaminamas ir keptuvėje su šiek tiek aliejaus. Paprasta ir maistinga!

Sorų burgeriai

3 dešimtys

3 puodeliai sorų
3 a.š. aliejaus
5 česnako skiltelės, supjaustytos kubeliais
6 dideli svogūnai, supjaustyti kubeliais
3 salierų gumbai, supjaustyti kubeliais
3 morkos, supjaustytos kubeliais
1/3 tamari
1 a.š. baziliko
1 a.š. petražolių
1 a.š. česnako miltelių
1 a.š. jūros druskos
½ a.š. paprikos miltelių
3 a.š. žemės riešutų sviesto
arba tahin

½ puodelio kviečių daigų

Užvirinti puode 6 puodelius vandens. Įberti soras ir virti 20 minučių kol suminkštės. Įkaitinti aliejų; įdėti česnaką ir svogūną, 3 minutes patroškinti, kol svogūnai pagels. Įdėti salierus ir morkas, pavirti 4 minutes, kol visos daržovės suminkštės. Tada įdėti žoleles: 2 a.š. tamari, po ½ a.š. petražolių, baziliko, česnako miltelių ir druskos. Visą laiką maišyti. Nuimti nuo ugnies. Orkaitę įkaitinti iki 210 laipsnių. Dideliame dubenyje sumaišyti soras su daržovėmis. Įdėti riešutų sviestą, bei likusį tamari ir žoleles. Viską sumaišyti su kviečių daigais (sulipina mišinį). Formuoti mažus burgerius ir dėti ant riebalais išteptos kepimo skardos. 15 minučių pakepti, tada apsukti ir dar 15 minučių pakepti. Stebėti, kad neperdegtų.

Bulvių košė

6 porcijos

10 bulvių, sutrintų
1 didelis svogūnas, supjaustytas kubeliais
½ puodelio sojos miltelių
3 a.š. tamari
½ a.š. česnako miltelių
½ a.š. paprikos miltelių
½ a.š. baziliko
½ a.š. jūros druskos
Žiupsnis čili miltelių

Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių. Nupilkite vandenį, susidariusį sutrynus bulves. Įmaišykite bulves, svogūnus, sojos miltelius ir priekonus į didelį dubenį. Ištepkite riebalais kepimo formą ir įdėkite bulvių masę. Kepkite apie vieną valandą ir žiūrėkite kad neprisviltų. Košė turėtų būti aukso spalvos.

DESERTAI

Avižų miltų keksai

5 dešimtys

¾ puodelio aliejaus
1 puodelis cukraus
¾ puodelio sorgo
1/3 puodelio sojos pieno
2 a.š. vanilinio cukraus
2-1/2 puodelio miltų
½ a.š. kepimo miltelių
1 a.š. jūros druskos
3 puodeliai avižų dribsnių
½ puodelio razinų
¾ a.š. cinamono

Sumaišykite aliejų, cukrų, sojos pieną ir vanilinį cukrų ir maišykite, kols bus kreminis. Pridėkite kitus produktus ir išplakite mikseriu. Įkaitinkite orkaitę iki 220 laipsnių. Dėkite ant riebalais išteptos kepimo skardos 2 arbatiniais šaukšteliais mažas krūveles. Kepkite 10 minučių kol keksai pradės rauduoti.

Karobo pyragas

2 vnt. po 250 g

½ puoduko aliejaus arba margarino

½ puoduko cukraus

½ puoduko sorgo

4 a.š. sojos miltelių su

6 valg.šaukšt. vandens

½ puoduko karobo miltelių su

½ puoduko vandens

2 a.š. vanilės cukraus

3 puodeliai sveikų kviečių miltų

1 a.š. kepimo miltelių

½ puoduko maišytų riešutų

ir razinų, kapotų

¾ puoduko tiršto riešutų pieno

Įkaitinkite orkaitę iki 220 laipsnių. Sutepkite riebalais 2 kepimo formas. Sumaišykite dubenyje aliejų, cukrų ir sorgą; sumaišykite sojos miltelius su vandeniu ir įdėkite į cukraus-aliejaus mišinį. Sumaišykite karobą su vandeniu ir įberkite į minėtą mišinį. Įdėkite vanilinio cukraus. Kitame dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius, riešutus ir razinas. Suberkite į cukraus-aliejaus mišinį. Tešlą tolygiai padalinkite į abi kepimo formas. Kepkite 30-35 minutes – pabadykite dantų krapštuku ar jau iškepęs; jeigu dantų krapštukas sausas ištraukus, tai pyragas jau gatavas.