

Kedves Vegan életmod, novenyi etrend utan Erdeklodok!

Ha nem akartok hónapokat kutatni, egyetemekkel levelezni, akkor engedjétek meg, hogy közzetegyek egy olyan tanulmány- gyujtemenyt, amivel akarkit porig hiteltelenithettek, amikor riogatnak titeket bulvaros mitoszokkal.

a lenti poszt masolashoz, egyszerubben,egyben:  
<https://justpaste.it/4g81y>

\*\*\*\*\*Harvard,Stanford,Oxford,Pecsi Tudomanyegyetem,WHO, stb\*\*\*\*\*

itt van minden tudományos érv es tanulmány

Meat is not healthy :

Studies:

Meat increases all-cause mortality: Nurses health study

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27479196>

Atherosclerosis and Meat

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4315380/>

AARP cohort

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19307518>

American Heart Association Presidential advisory

<http://circ.ahajournals.org/.../06/15/CIR.0000000000000510>

AO Cohort

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2057469...>

Meat raises cholesterol (heart disease risk)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9006469>

Meat increases heme iron stores (cancer risk)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24243555>

Meat and nitrate (cancer risk); AARP cohort

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28487287>

Meat consumption associated with obesity

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/.../www.ncbi.../pubmed/19559132>

Meat raises igf-1 levels (cancer risk)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/.../PMC2.../pdf/ukmss-27731.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12433724>

Meat contains mutagens/carcinogens (cancer risk)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15199546>

Meat (SFA) induces inflammatory markers towards metabolic syndrome

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11278967/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19056664/>

Many credible physicians recommend Whole-food plant-based diets (WFPB).

(WFPB).<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662288/>

All the major dietetics and health organizations in the world agree that vegan and vegetarian diets can be healthyhealthy<https://www.reddit.com/r/vegan/wiki/dieteticorgs>

Whole-food plant-based diets are the only diets shown to reverse heart disease:

Dr. Richard Fleming showing progression with low-carb diet and reversal with WFPB

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1110832>

Dr. Dean Ornish reversing heart disease with a WFPB diet

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9863851>

Dr. Caldwell Esselstyn Jr reversing heart disease with a WFPB diet

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25198208>

Vegans have the highest life expectancy ever recorded

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11434797>

Cancer:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23169929>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22121108>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11743810>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4135519/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18789600>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22342103>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15955547>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19279082>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18980957>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3081176>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22867847>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21422422>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12588089>

Diabetes:

<http://abcnews.go.com/Health/Diabetes/wireStory?id=2244647>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19386029/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24523914>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19351712>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18481955>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23509418>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16596361>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15983191>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23509418>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149445>

Heart Disease:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1312295/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17518696>

<http://circ.ahajournals.org/content/108/22/2757.full.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7019459>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1312295/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15172426>

Osteoporosis:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25352269>

American Dietetics Association Position on plant-based diets:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

Longest Living Population:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11434797>

Low Carbohydrate Diets and mortality:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20820038>

Plant foods have a complete Amino Acid profile:<http://circ.ahajournals.org/content/105/25/e197.full>

Benefits of a plant-based diet:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4691673/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3967195/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4245565/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4583329/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4844163/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007/>Since we can get all our nutrients from a vegan diet, it makes no sense to support the enslavement, forced impregnation, suffering and slaughter of innocent animals.

Academy of Nutrition and Dietetics:

"Appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>

Harvard:

"A plant-based diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and healthy plant oils can help men stay healthy and ward off heart disease, stroke, diabetes, cancer, and other chronic conditions."

<https://www.health.harvard.edu/.../nuts-seeds-beans-are...>

Stanford:

"Vegetarian diets have been associated with a reduction in cardiovascular disease mortality by as much as 29 percent and cancer incidence by 18 percent."

<https://med.stanford.edu/.../5-questions-randall-stafford...>

University of California, Los Angeles (UCLA).

"As for nutritional concerns: Pound-for-pound, gallon-for-gallon, animal-sourced foods use vastly more water and carbon to produce than plant-based foods. However; ounce-for-ounce, the amount of protein that you get from plant-sources, such as legumes, seeds, and grains, is closely on par, plus full of other healthful nutrients including fiber, sterols, stanols, and vitamins and minerals."

<https://www.sustain.ucla.edu/.../fo.../the-case-for-plant-based/>

University of Oxford:

Vegan diets could prevent 8.1 million deaths per year.

<http://www.ox.ac.uk/.../2016-03-22-veggie-based-diets...>

National Institute of Health:

"Vegetarians also tend to miss out on major health problems that plague many Americans. They generally live longer than the rest of us, and they're more likely to bypass heart-related and other ailments."

"The trend is almost like a stepladder, with the lowest risks for the strict vegetarians, then moving up for the lacto vegetarians and then the pescatarians and then the non-vegetarians."

<https://newsinhealth.nih.gov/2012/07/digging-vegetarian-diet>

Dietitians of Canada:

"A healthy vegan diet has many health benefits including lower rates of obesity, heart disease, high blood

pressure, high blood cholesterol, type 2 diabetes and certain types of cancer."

<https://www.dietitians.ca/.../eating-guidelines-for...>

Dr. Kim Williams, president of the American College of Cardiology:

"There are two kinds of cardiologists: vegans and those who haven't read the data."

46 minute mark:

<https://www.youtube.com/watch?v=X4TMsRKOe8Q>

extra:

1. Az Amerikai Dietetikusok Szövetsége az alábbi álláspontot adta ki a kérdésben:

"Az Amerikai Dietetikusok Szövetségének állásfoglalása az, hogy a megfelelően megtervezett vegetáriánus vagy vegán étrendek egészségesek, tápértékük megfelelő, és bizonyos betegségek megelőzésében és kezelésében előnyösek is lehetnek."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

2. A szintén amerikai Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia ugyanezt az állásfoglalást tette:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>

3. Az Amerikai Életmódorvostani Társaság programjának egyik sarokköve a dominánsan teljes értékű növényi alapú táplálkozás:

[https://lifestylemedicine.org/.../Wh.../Lifestyle\\_Medicine.aspx...](https://lifestylemedicine.org/.../Wh.../Lifestyle_Medicine.aspx...)

4. Ugyanez az álláspontja a Globális Életmódorvostani Társaságnak:

<https://lifestylemedicineglobal.org/lifestyle-medicine/>

5. Az Amerikai Klinikai Endokrinológiai Szövetség a 2-es típusú cukorbetegség kezelésére 2018-ban kiadott új kezelési protokolljában kimondottan így fogalmaz (lásd a kiadvány 3. és 26. oldalát):

"Minden betegnek arra kell törekednie, hogy egy elsősorban növényi alapú étrenddel érje el és tartsa fenn egészséges testsúlyát..."

<https://www.aace.com/sites/all/files/CS-2018-0535.pdf>

6. Az alábbi országok nemzeti táplálkozási irányelveiben a közelmúltban kimondásra került, hogy minél több növényi étel fogyasztására kell törekedni, az állati eredetű ételek csökkentésével: Kanada, Németország, Brazília, Svédország, Finnország, Dánia, Hollandia, Norvégia, Izland, Katar.

Ausztrál: Australian Dietary Guidelines "Appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthy and nutritionally adequate. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the lifecycle." [http://www.prijatelj-zivotinja.hr/data/file\\_8220.pdf](http://www.prijatelj-zivotinja.hr/data/file_8220.pdf)

Magyar: <http://akademiai.com/doi/abs/10.1556/650.2016.30594?journalCode=650>

Amerikai: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267216311923>

Kanadai: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12826028>

Francia: <http://www.francesoir.fr/societe-sante/tribune-alimentation-vegane-est-saine-et-viable-tous-les-ages-de-la-vie-defendent-des-professionnels-sant%C3%A9-dieteticien-nutritionniste-docteur-medecin-protection-animaux>

Angol: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell/veganandvegetarian.html>

<https://www.bda.uk.com/news/view?id=179>

Meghatározó egészségügyi szervezetek között általános egyetértés van abban, hogy a növényi étrendek megfelelőek, és több szempontból is egészségesebbek lehetnek.

Íme néhány állásfoglalás a legmeghatározóbb szervezetektől a növényi étrend kapcsán:

Amerikai Dietetikusok Szövetsége: „Az Amerikai Dietetikus Szövetsége azon a véleményen van, hogy a megfelelően összeállított vegetáriánus étrendek – köztük a vegán étrenddel – egészségesek, tápanyagtartalmuk megfelelő, és segíthetnek bizonyos betegségek megelőzésében vagy kezelésében is. A jól megtervezett vegetáriánus étrend megfelelőek minden életkorban, beleértve a terhességet, a szoptatás időszakát, gyermekkort, a serdülőkort, és azokat is, akik sportolnak.”

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>)

Brit Dietetikusok Szövetsége: „A megfelelően megtervezett vegetáriánus [és szigorúan vegetáriánus, azaz vegán] étrend tápláló és egészséges lehet. Alacsonyabb kockázattal jár a szívbetegségek, a magas vérnyomás, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás, egyes rákos megbetegedések és a magas koleszterin szint tekintetében. Ez amiatt lehet, mert ezek az étrendek kevesebb telített zsírt, kevesebb kalóriát tartalmaznak, és gazdagabbak rostokban, fitonutriensekben/fitokemikáliákban (ezeknek védő tulajdonságokkal rendelkezhetnek), mint a nem-vegetáriánus étrendek.”

(<https://www.bda.uk.com/foodfacts/vegetarianfoodfacts>)

Ausztrál Dietetikusok Szövetsége: „[Az állati termékek] megvonása ellenére megfelelő tervezéssel lehetséges minden, a jó egészséghez szükséges tápanyaghoz hozzájutni a vegán étrenden.”

(<https://daa.asn.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/healthy-eating/vegan-diets-facts-tips-and-considerations>)

Kanadai Dietetikusok Szövetsége: „Az egészséges vegán étrendnek megannyi egészségre gyakorolt pozitív hatása ismert: alacsonyabb arányban fordul elő az elhízás, a szívbetegségek, a magas vérnyomás, a magas vérkoleszterinszint, a 2-es típusú cukorbetegség és bizonyos rákos megbetegedések” és „A vegán étrenddel fedezhetjük minden tápanyag-szükségletünket bármely életkorban, beleértve a terhességet, a szoptatást és az idős kort is.” (<https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vegetarian-Diets/Eating-Guidelines-for-Vegans.aspx>)

John Hopkins Közegészségtudományi Iskola: „Meggyőző tudományos bizonyítékok rámutatnak a túlzott húsfogyasztás, különösen a vörös- és a feldolgozott húsok és a szívbetegségek, a stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás, bizonyos típusú rákos megbetegedések és korai elhalálozások kapcsolatára. A zöldségben, gyümölcsben, teljes kiőrlésű gabonákban, hüvelyesekben gazdag étrend segíthet megelőzni

ezeket a betegségeket, és számos más egészségügyi előnnyel is járhat. [...] Az USA-ban fogyasztott a fehérjetartalmú ételek többsége hús, vagy egyéb állati eredetű termék, melyekben gyakran magas a telített zsír és koleszterin tartalma, ellentétben a tápanyagban gazdag, és az egészségünkre jó hatással lévő növényi alternatívákkal (pl. bab, borsó, lencse, szója termékek, diófélék és magvak)."

([https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/projects/meatless\\_monday/resources/meat\\_consumption.html](https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/projects/meatless_monday/resources/meat_consumption.html))

American Journal of Clinical Nutrition: "A nagyon alacsony húsfogyasztást vizsgálva a hat tanulmányból négyenél azt figyelték meg, hogy jelentősen csökkent az elhalálozás veszélye." és „Az észak-amerikai és az európai felnőttek jelenlegi jelenlegi kohortadatai azt mutatják, hogy azok körében, akik nagyon kevés húst fogyasztanak, tovább élnek.” (<http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/526S>)

Harvard Health Publications: „29, a húsfogyasztás és a vastagbélrák kapcsolatát vizsgáló tanulmány meta-analíziséből arra jutottak, hogy a jelentős mennyiségű vörös hús fogyasztása 28%-kal, a feldolgozott húsok nagy mennyiségű fogyasztása pedig 20%-kal növeli a kockázatot.”

([https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/red-meat-and-colon-cancer](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/red-meat-and-colon-cancer)) és „Úgy látszik az 'egészséges húsfogyasztás' egy oximoron lett [...] A tanulmány szerint azok, akik a legnagyobb mennyiségű vörös húst fogyasztották, általában fiatalabban hunytak el, és ennek gyakrabban volt az oka a keringési rendszer megbetegedései és a rák [...] még akkor is, ha a kutatók ellensúlyozták az egészségtelen életmód hatásait, az elhalálozások és a húsfogyasztás továbbra is összefüggésben álltak.”

(<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/cutting-red-meat-for-a-longer-life>)

Physicians Committee for Responsible Medicine: „Két összefüggés rendre megjelenik a daganatos megbetegedéseket vizsgáló kutatásokban: a zöldségek és a gyümölcsök segítenek csökkenteni, a hús, az állati és a zsíros termékek pedig gyakran kockázatonövelő tényezőként jelennek meg. [...] Nem meglepő, hogy a vegetáriánusoknak van a legkisebb esélye a daganatos megbetegedésre, jelentősen kisebb, mint a húsevőknek.” (<http://www.pcrm.org/health/cancer-resources/diet-cancer/facts/meat-consumption-and-cancer-risk>)

<https://vegetarianism.stackexchange.com/questions/1078/what-are-the-positions-of-major-health-organisations-on-vegan-diets>

<http://veganlettem.hu/tudomanyos-novenyi-alapu-etrend/>

## FEHERJE:

0.8 g/tskg fehérje kell az embernek kb. a harvard egyetem szerint.

(Harvard Egyetemhez kotheto kalkulator: (nem kuldok linket,nehogy blokkolja a facebook)

fnic nal usda gov >>> interactiveDRI )

Ha egy ember 80kg, akkor 80\*0.08dkg (teljeserteku) fehérjere van szuksege.

Ha atlagban 15%os fehérjetartalmu amit elfogyasztasz (kombinalva az eteleket,hogy egymas (esszencialis) aminosavprofilja idealis legyen), akkor 0.533 dkg novenyi eredetu etel kell / tskg. vagyis 42.4 dkg per 80kg per nap. ez kivitelezhető.

ha csak 7.5%os atlagban, akkor 84.8 dkg kell belole.

borso+basmati rizs+hantolt kendermag kb anyatej minosegu esszencialis aminosavprofilal rendelkezik.

jo fehérjeforras:

mungobab 23.1g/100g

amarant 14.5g/100g

adzuki bab 23.1g/100g

basmati rizs 8g/100

indian/vadrizs 14.7g/100g

csicseriborso 21g/100g

beluga lencse 26g/100g

zsenge bio borso 6%

gomba ( a vitzartalma 90-95%) igy jo forrasnak szamit

bab 23g/100g

sojabab 36g/100g (en egy heten max csak egyszer ajanlanek TOFUt stb)

sargaborso 25g/100g

zabpehely 14%

mustarmag 60%

alga sok%

hegyilencse26g/100g,

voroslencse 26g/100g

fozeshez, suriteshez, otthon sutott kenyerhez,nassolashoz, izesiteshez:

tonkolyliszt: 12.75g/100g

kendermagliszt: 22g/100g

chiamagliszt 27g/100g (igen, messzirol jon, de aki ott el annak jo, meg ha csak chiamagot es avocadot es algat kellene szállítani, elbirna a környezet, ha visszaszorulna sok mestersegesen generált szuksegletet kielegítő iparag)

quinoaliszt: 14g/100g (ugyan az)

tokmagliszt: 50g/100g  
lenmagliszt 19g/100g  
csicseriborsoliszt 23g/100g  
zabliszt: 14g/100g  
hantolt kendermag 31g/100g  
tokmag kb 30g/100g  
barackmag 24%  
kesudio 18%  
pisztacia 20%  
f.mogyoro 27%  
mogyoro 15%  
szezampehely 18%  
pecan dio9%,dio 18%

Egyeb jo esszencialis aminosav forrasok:

Csírák,répa, cékla, brokkoli, spárga, burgonya, kelbimbó, kelkáposzta, paradicsom,kukorica, csicsóka.