

NAVORSING

STUDIE OOR VEGETARIESE DIEET BEKYK

AS die grootste deel van die wêreldbevolking vegetariërs raak, sal dit nie 'n wesenlike bydrae lewer om die las op die natuurlike hulpbronne te verlig nie, sê dr. Heinz Meissner, 'n private veekonsultant.

Hy het kommentaar gelever op navorsing deur dr. Marco Springmann en sy kollegas van die Universiteit van Oxford oor die uitwerking op mense se gesondheid en die omgewing as die meeste mense op aarde hul dieet sou aanpas van 'n vleis-gebaseerde dieet na 'n vegetariese dieet.

Meissner sê hoewel die studie 'n belangrike perspektief op die onderwerp bied, is die beginsels wat gebruik is om verskillende diëte met mekaar te vergelyk, aanvegbaar.

BEPERKINGE

Die navorsing moet gesien word in die lig van die beperkinge van die studie – soos deur die navorsers self beklemtoon is. Dit sluit 'n gebrek aan navorsing in oor die uitwerking van sekere voedselgroepe op menslike gesondheid. Die reaksie van wêreldmarkkragte op dieetaanpassings is ook nie in aanmerking geneem nie.

Meissner is verbaas oor die regstreekse vergelyking tussen rooivleis en groente (of vrugte). Volgens hom kan geen enkele voedselsoort skadelik vir die metaboliese/fisiologiese stelsel wees as dit nie giftige stowwe of wanbalanse bevat nie. Voedselsoorte van diere-oorsprong is ryk aan voedingstowwe en het 'n hoë biologiese waarde, wat beteken dat dit so saamgestel is dat dit die regte

balans vir optimale metabolisme en sintese bevat.

Voedselsoorte wat nie van diere afkomstig is nie, bevat in die algemeen minder voedingstowwe, wat ook nie van 'n hoë biologiese waarde is nie, aangesien die aminosure, minerale en vitamienes daarin nie in die regte verhouding voorkom nie.

In die praktyk beteken dit groeiende kinders behoort rooivleis en ander diereprodukte te eet vir optimale groei en kognitiewe ontwikkeling. Dit is ook belangrik dat swanger vroue rooivleis inneem om bloedarmoede te voorkom.

Afgesien van wanbalanse en tekortkominge, lê die probleem hoofsaaklik by 'n oormatige inname van voedselsoorte wat die kern van die navorsingstuk vorm. Meissner meen as 'n mens die koste van sekere siektes en 'n verandering in dieet wil ondersoek, moet jy ook wanbalanse en tekortkominge in berekening bring. Dit is faktore wat in dié studie uitgelaat is.

UITSLAE

Aangesien spesifieke voedselsoorte nie regstreeks vergelyk kan word nie, kan slegs die totaal en verhouding van die voedselsoorte wat saam verbruik word (oftewel die spyskaart) met mekaar vergelyk word. Aangesien daar soveel kombinasies kan wees, is ondersoek daarvoor baie moeilik.

Daarom gebruik navorsers meesal korrelasie-statistiek met groot getalle verbruikers om te bepaal of die resultate van eksperimente ooreenstem. Dit word

gedoen om die betroubaarheid van 'n bepaalde afleiding oor byvoorbeeld rooivleis teenoor groente te toets. “Die probleem bly egter dat korrelasie-statistiek nie die oorsaak en die gevolg met oortuiging kan bepaal nie,” het Meissner gesê.

Hoewel daar tans doeltreffende hulpmiddels beskikbaar is om veranderlikes noukeurig te bepaal, bly die wyd uiteenlopende samestelling van spyskaarte 'n probleem. Dus sal daar waarskynlik net soveel navorsingstukke wees wat die verbruik van rooivleis veroordeel as dié wat dit aanbeveel.

Die betrokke navorsers aanvaar daar is nie 'n verwantskap tussen die gebruik van rooivleis en hoë bloeddruk, hartvatsiektes en kanker nie. Dit is gerugsteun deur heelwat uitslae wat wys daar is geen verwantskap tussen die inname van rooivleis en dié siektes nie.

Die enigste verwantskap wat met dié spesifieke siektes gevind is, is die inname van suiker/insulien (suikersiekte as oorsaak) en ou kookolie of kookolie wat herhaaldelik gebruik is. Daar is spesifiek geen verwantskap met die inname van versadigde vette gevind nie. Trouens, daar is bewyse dat die inname van versadigde vette voordelig vir menslike gesondheid kan wees.

Die algemene opvatting is dat 'n daaglikse inname van tot 150 g rooivleis nie skadelik vir die gesondheid behoort te wees as dit nie 'n hoë persentasie vet bevat nie – nie weens die hoë hoeveel-

heid vetsure nie, maar die hoë energie-inname. Die oormatige inname van rooivleis in porsies van 400 g tot 700 g per dag kan wel tot vetsug en ander gesondheidsprobleme lei weens die oormatige energie-inname. Die inname van tot 40 g rooivleis per dag in ontwikkelende lande is egter nie genoeg om te help om ondervoeding en kwasjiorkor-siekte te bekamp nie.

KANGROENTE EN VRUGTE PLAASVERVANGERS VIR ROOIVLEIS WEES?

Die goeie ding van 'n dieet van vrugte en groente is dat dit moeilik sal wees om oorgewig te wees, aangesien drie tot vier keer meer groente en vrugte ingeneem moet word om dieselfde voedingswaarde en energiewaarde in te neem as wat die geval is met rooivleis. Om dié reg te kry, sal 'n mens ook bykomend groot hoeveelhede suiker, meliemeel, koring en rys moet eet. Dit kan egter tot hoë insulienvlakke en derhalwe suikersiekte lei.

Volgens Meissner maak dit dus nie sin om 'n rooivleisdieet met 'n vegetariese dieet te vergelyk nie. Die ideaal is dat mense 'n gebalanseerde dieet volg wat nie net rooivleis bevat nie, maar ook vrugte, groente en ander voedselsoorte wat 'n lae insulienreaksie sal gee. Dit is ook die aanbevelings wat in die algemeen in die meeste lande ter wêreld gemaak word. Só 'n dieet behoort dus die vertrekpunt te wees uit die oogpunt van voedsel-sekerheid en gesondheid.

'Afgesien van wanbalanse en tekortkominge, lê die probleem hoofsaaklik by 'n oormatige inname van voedselsoorte wat die kern van die navorsingstuk vorm. Meissner meen as 'n mens die koste van sekere siektes en 'n verandering in dieet wil ondersoek, moet jy ook wanbalanse en tekortkominge in berekening bring. Dit is faktore wat in dié studie uitgelaat is.'



HIERDIE BLAD IS DEUR DIE ROOIVLEISPRODUSENTE-ORGANISASIE GEBORG.

BERIGTE IS DEUR DIE RPO GESKRYF EN VERSKAF. RIG NAVRAE AAN DIE RPO BY 012 349 1102.

E-POS: rpo@lantic.net. WEBWERF: www.rpo.co.za.