

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Kristýna Plebanová

Tělesná výchova – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

**Vegetariánství a jiné alternativní formy stravování
pohledem současného konzumenta**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Kateřina Kikalová, Ph.D.

OLOMOUC 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

.....
Podpis

Poděkování

Tímto chci poděkovat paní doktorce MUDr. Kateřině Kikalové, Ph.D. nejen za její odborné vedení a cenné rady, ale také za její trpělivost, věnovaný čas, obrovskou podporu a lidský přístup při vzniku této práce. Stejně tak chci poděkovat své rodině, zvláště pak mým rodičům, za jejich podporu, trpělivost, vstřícnost, laskavý přístup a za celkové umožnění mého studia. Dále chci poděkovat všem respondentům za jejich ochotu a čas při vyplňování dotazníku. Mé poděkování patří všem, jež se jakoukoli měrou podíleli na vzniku předkládané práce.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLE PRÁCE	7
1.1 Výzkumné předpoklady.....	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY	8
2.1 Definice pojmu vegetariánství.....	8
2.1.1 Rozdělení vegetariánství	8
2.1.2 Jiné alternativní typy stravování.....	10
2.2 Důvody pro vegetariánskou stravu.....	12
2.3 Stručná historie vegetariánství	17
2.3.1 Historie vegetariánství v České Republice.....	18
2.3.2 Vegetariáni mezi významnými osobnostmi	19
2.3.3 Slavní vegetariáni současnosti.....	19
2.4 Složení potravy a její nutriční hodnota	20
2.4.1 Základní živiny	20
2.4.2 Výživové aspekty vegetariánství	22
2.4.3 Výživové aspekty dalších alternativních směrů	23
2.5 Vegetariánská strava a její zdravotní rizika v průběhu života.....	25
2.6 Vegetariánské alternativní zdroje důležitých živin.....	27
2.8 Současný stav zkoumané problematiky	28
2.6.1 Stravování a zdroje výživy v průběhu dějin	29
2.7 Současný potravinářský průmysl ve svých podobách	30
2.7.1 Dělení aditiv	33
2.9 Pozitiva a negativa vegetariánské výživy	35
2.10 Několik poznámek k současnému stravování.....	36
3 METODIKA PRÁCE	38
3.1 Charakteristika výzkumu.....	38
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	38
3.3 Časový průběh výzkumu	40
3.4 Způsob zpracování a vyhodnocení výzkumu.....	40
4 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	41
4.1 Základní informace o stravování respondentů.....	41
4.2 Míra povědomí a postoje respondentů na vegetariánství.....	43

4.3 Osobní zkušenosti s vegetariánstvím.....	45
4.4 Konzumenti běžné stravy, příjem masa a masných výrobků	47
4.5 Vegetariáni mezi respondenty.....	49
4.6 Názory a připomínky respondentů na zkoumané téma.....	51
ZÁVĚR	52
SOUHRN	54
SUMMARY	55
REFERENČNÍ SEZNAM.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ	60
SEZNAM TABULEK.....	61
SEZNAM GRAFŮ	62
SEZNAM PŘÍLOH.....	63
ANOTACE	

ÚVOD

V průběhu evoluce nabyt člověk, ovlivněn podmínkami toho kterého časového období, mnoha podob. Avšak jedna z nejdůležitějších lidských potřeb zůstává po tisíce, ba i milióny let všem společná – potřeba jíst. V minulosti byl výskyt lidské populace podmíněn výskytem obživy. Na Zemi panovala přirozená rovnováha. Současnost je jiná. Dnes světové zalidnění čítá na 7 miliard lidí (Central Intelligence Agency, 2013), z čehož až 1 miliarda trpí malnutricí, čili nedostatkem potravy, na straně druhé narůstá počet lidí s nadváhou (Nováček, 2010). Tato nepříznivá situace je výsledkem dnešního způsobu života a určitě důvodem k zamyšlení.

Naprostá většina obyvatel konzumuje tzv. smíšenou stravu, tedy jak živočišného, tak i rostlinného původu. Tím se řídí potravinářský průmysl, jehož nabídka doslova překypuje všemožnými produkty. Životní styl zbylé menšiny lidí, kteří se dobrovolně a z vlastního přesvědčení rozhodli stravovat jiným způsobem – tedy vegetariánsky, pro mnohé z nás dodnes zůstává velkou neznámou. Proto jsem se rozhodla hlouběji popsat a podrobněji se v práci věnovat právě vegetariánství. Já sama vegetariánkou nejsem, přesto tento jev vnímám všude kolem sebe, čímž se nepřímo stává mou součástí. Jsem toho názoru, že by každý člověk měl mít alespoň základní povědomí o tom, co nazývá svou potravou a jaké stravovací návyky jsou žádoucí pro zachování jeho vlastního zdraví.

Tato práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se zabývá obecnými poznatky o vegetariánství, které jsou tematicky rozděleny do kapitol. První přibližuje samotný pojem vegetariánství a jeho dělení, nato popisuje i méně zastoupené formy stravování. Další kapitola shrnuje stěžejní důvody, pro něž se lidé masa vzdávají. Každý je rozebrán podrobněji. Nechybí ani historický vývoj vegetariánství s výčtem známých jmen uváděných jako důkaz, že tento model stravování není pouze fenomén moderní doby, ale má již prastaré kořeny. Následující oddíly se věnují nutričním hodnotám vegetariánské výživy, jejím pozitivům a rizikům a nastiňují vliv vegetariánství na člověka v průběhu života. Kapitoly dále shrnují aspekty dnešního stravování, jež příliš nepodporují zdraví lidí. Závěr mapuje současný stav studované problematiky u nás i ve světě.

Práci rozšiřuje část praktická, která formou dotazníkového šetření shromažďuje údaje o stravovacích návycích obyvatel, jejich znalostech o výživě, a zkoumá podíl respondentů stravujících se vegetariánsky. Dále také zjišťuje rozdíly v postojích mezi lidmi žijícími ve městech a na venkově, tzn., zda prostředí, ve kterém žijí, nějakým způsobem ovlivňuje jejich vztah k jídlu.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíle:

- Podat ucelený souhrn poznatků o vegetariánství, uvést jej v dalších souvislostech a charakterizovat postavení tohoto stylu v současné době.
- Zmapovat, jaké povědomí má populace o vegetariánství a obecně o stravování.
- Zjistit podíl vegetariánů v náhodném vzorku populace.

Dílčí cíle:

- Porovnat podíl vegetariánů v náhodném vzorku populace s ohledem na místo jejich bydliště, tedy ve městě a na venkově.
- Prošetřit, zda názory obyvatel mají souvislost s charakterem místa bydliště, tedy hledat odlišnosti v postojích u lidí žijících ve městě a těch, kteří žijí na venkově.
- Zjistit, jak často respondenti, jež konzumují běžnou smíšenou stravu, zařazují do svého jídelníčku maso a masné výrobky.
- Pokusit se určit, podle odpovědí účastníků výzkumu, zda se situace v oblasti zdravější výživy u nás mění a zda vegetariánské stravování proniká do našeho prostředí.

1.1 Výzkumné předpoklady

- Předpokládám, že informovanost o vegetariánství a jiných alternativních stylech stravování bude u obyvatel měst vyšší než u venkovanů.
- Předpokládám také, že počet vegetariánsky se stravujících lidí bude značně vyšší mezi městskými obyvateli, než žijícími na vesnici.
- Předpokládám, že respondentů, kteří se stravují v tzv. rychlých občerstveních, bude více mezi městskými obyvateli a méně na venkově.
- Předpokládám, že u vegetariánů bude převládat lakto-ovo-vegetariánský typ stravování.
- Dále u vegetariánů předpokládám, že jako důvod k přechodu na tuto stravu bude nejčastěji uváděn zdravotní.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Definice pojmu vegetariánství

Vegetariánství je všeobecně vnímáno jako způsob stravování s naprostým vyloučením masa z jídelníčku. Termín označuje soustavu výživy odmítající maso a pokrmy z částí těl zvířat, které nelze získat jinak nežli jejich zabitím (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Lze odlišit více forem vegetariánské výživy. Navzájem se liší tím, jakým potravinám se ve stravě vyhýbají a co je naopak povoleno. Vegetariánství se řadí k alternativním způsobům stravování. Odmítání masa je v určitých společnostech tradice, kterou si její příslušníci předávají z generace na generaci. Averse k masu je tedy součástí jejich životního stylu (Crammová, 2003).

Pro řadu lidí nespočívá vegetariánství pouze v konzumaci bezmasé stravy, ale skrývá mnohem vyšší principy. Zde hovoříme, jak již bylo výše zmíněno, o vegetariánském životním stylu, který v sobě zahrnuje, kromě specifických úprav stravy, také jistou etiku, náboženskou filosofii či všezahrnující duchovní uvědomění. V praktickém životě to znamená jednat s respektem, úctou, vděčností a láskou a nést odpovědnost za veškeré konání nebo naopak nekonání ve svém životě (Risi, Zürer, 2007).

MUDr. Hartinger (2004) ve své knize *Vegetariánství z lékařského hlediska* označuje vegetariánství jako nadčasový životní styl s velmi dlouhou tradicí. Styl, jenž po staletí procházel napříč kulturami a nábožensko-vědeckými systémy, načež byl pokaždé pro svou zdravotní a etickou prospěšnost oceňován. Slimáková (2008) představuje vegetariánství jako životní styl, pro který je navíc typické nekuřáctví, odmítání veškerých drog, pravidelný pohyb a kvalitní spánkový režim.

2.1.1 Rozdělení vegetariánství

Společným znakem vegetariánů je vyloučení masa ze stravy. Rozlišuje se vícero forem, které se liší tím, čemu se ve stravě vyhýbají. Dostupná literatura uvádí s menšími rozdíly tyto druhy:

- **Lakto-ovo-vegetariánství**

Pojem „lakto“ znamená mléko a mléčné výrobky, „ovo“ označuje vejce a vaječné pokrmy. Lidé patřící do této skupiny obojí zahrnují do svého jídelníčku. Z něj odvozujeme:

- **Lakto-vegetariánství**

Skupina odmítá maso a vejce, zato se nevzdává mléčných výrobků, másla ani sýrů.

- **Ovo-vegetariánství**

Tato forma vylučuje maso, ryby a mléčné výrobky. Naopak připouští jíst vejce.

- **Pesco-vegetariánství**

Povoluje příjem ryb a dalších mořských živočichů. Je oblíbené hlavně v Japonsku.

- **Puello-vegetariánství**

Je nakloněno občasné konzumaci drůbežího masa.

- **Kvazi-vegetariánství**

Při přechodu ze smíšené stravy na vegetariánskou doporučuje Fořt (2005) právě touto formou, při které se občasně konzumují bílé maso a ryby, začít.

- **Semi-vegetariánství**

Je považováno za nejmírnější formu vegetariánství. Odmítá pouze tmavé maso a uzeniny, naopak uznává konzumaci ryb, drůbeže, mléka i vajec. Tento model, byť neznamená pravé vegetariánství, se podle nových úsudků nejbližší podobá zásadám zdravé výživy (Crammová, 2003; Lapešová, 2012; Risi, Zürrer, 2007).

- **Veganství**

Veganství, spolu s jeho níže uvedenými formami, je pokládáno za nejpřísnější formu vegetariánství. Zdroj veškeré potravy je pouze rostlinného původu. Odmítá jakékoli živočišné produkty, tedy maso, masné a mléčné výrobky i vejce. Někteří vegani se vyhýbají dalším živočišným produktům, například medu. Veganský životní styl, daleko striktněji než vegetariánství, nesouhlasí s praktikami prováděnými živým tvorům, jako např. testování na zvířatech či způsob chovu. Vegani si proto pořizují oblečení, kosmetiku či léky, při jejichž výrobě nedochází k týrání zvířat (Yntemová, Beardová, 2004). Veganství lze opět dále specifikovat:

- **Frutariánství**

Podstatou je rostlinná potrava získaná bez nutnosti rostlinu zničit. Strava se skládá ze syrových i tepelně zpracovaných oříšků, semínek, obilovin, luštěnin, ovoce a některých druhů keříčkové a listové zeleniny. Fruitariánská výživa proto obecně není vhodná, neboť pro udržení zdraví je rozmanitost příliš omezena (Yntemová, Beardová, 2004).

- **Vitariánství**

Tento styl stravování má stejný základ jako u veganů, s tím rozdílem, že vitariánská potrava by měla mít podobu nejbližší té, jak ji příroda vytvořila. Bývá proto označována jako živá či přirozená strava. V angličtině se takovémuto zdravému stylu říká raw food a jeho příznivcům raw vegan (Talandová, 2009).

Ouřecká (2011) navíc ve své práci doplňuje tyto druhy:

- **Flexitariánství**

Nepodporuje konzumaci masa zvířat chovaných v továrním prostředí. Maso, jež se vyskytne na jejich talířích, pochází výhradně z ekofaremu nebo je ulovené v divočině.

- **Freeganství**

Freeganisté bojují proti vykořisťování Země. Značná část z nich jsou vegani. Avšak někteří jedí i maso „vyrazené“, tedy upřednostňují jeho konzumaci před vyhozením.

Obecně vzato mívají vegetariáni detailnější znalosti o tom, co jedí. Z vlastního zájmu se zabývají složením a výživovou hodnotou potravin, především z toho důvodu, aby uměli chybějící živiny v dostatečné míře nahradit. Výživové principy dvou nejdiskutovanějších forem – veganství a vitariánství, budou podrobněji uvedeny v kapitole 2.4.3.

2.1.2 Jiné alternativní typy stravování

- **Makrobiotika**

Makrobiotika není jen další typ stravování, nýbrž celostní pojem pro cestu, přístup. Je jakýmsi životním principem, který učí člověka žít v rovnováze a harmonii s přírodou. Je teorií postavenou na východoasijské filosofii, vycházející z protikladných energií jin a jang. Důraz klade na nehnojené, organické potraviny, jež jsou upravovány pouze tradičními metodami. Prvenství na pomyslném žebříčku nejhodnotnějších potravin patří rýži. Makrobiotická výživa respektuje geografickou polohu člověka a tím pro něj vhodně volí potraviny (Kushi, 1985).

- **Mazdaznánská strava**

Zakladatelem tohoto typu stravování je O. Z. A. Hanish, podle něhož není cílem lidského druhu tvorba svalů, nýbrž je založen na aktivitě mozku a nervové soustavy, a to, co jíme, působí vzájemnou interakcí na hranici naší inteligence. Nejhodnotnější potravinou označil pšenici. Mazdaznánský výživový návod zahrnuje i takové rady, které jsou často v rozporu s vědeckými poznatky a mohou představovat zdravotní rizika. Doporučené denní příjmy jsou nedostačující a mnohdy se blíží úrovni hladovění. Například těžce pracující osoba má předepsáno 1300 kcal, což neuspokojuje ani bazální metabolismus. Hanish zastává názor, že příčinou nemocí je kvašení potravy, nejvíce pak požívaného masa, mléčných výrobků, zvařené zeleniny či jídla z předchozího dne (Stratil, 1993).

- **Pránická strava**

Velmi specifická obdoba výživy, jež v lidech po prvotním obeznámení zpravidla vyvolá značnou nedůvěru. Zásadním výživovým zdrojem není klasické jídlo, nýbrž „prána“. Pojem prána lze přirovnat k životní síle, která je tvořena spojením všech energetických proudů ve vesmíru. Neustálý tok energií, jejich přeměňování a působení, onu životaschopnost zajišťuje (Knotková, 1992).

Sui (1996) uvádí tři hlavní zdroje prány – prána ze země, ze vzduchu a ze slunce. Často se užívá výraz breathariánství, jemuž odpovídá právě vzdušná pránická výživa. Ta je absorbována prostřednictvím dechu, jehož kvalita ovlivňuje množství kyslíku v krvi, na němž je závislá každá živá buňka. Pokud proudí tělem krev chudá na kyslík, jeho buňky stárnou rychleji (Knotková, 1992).

Existenci kosmické pránické výživy sama na sobě odhalila a jako první také popsala Jasmuheen z Austrálie. Jak sama říká, k tomuto poznání dospěla pouze díky svým vlastním vnitřním pokynům, neboť dosud neexistovaly žádné příručky ani knihy, nebyla možnost poradit s léčiteli, kteří by již měli s něčím takovým zkušenosti. Musela bezprostředně věřit svým pocitům, což vyžadovalo její plné soustředění a disciplínu. Pro zvládnutí uvedla za nezbytné jakési spirituální probuzení, prozření a mistrovské ovládnutí své mysli. Pránu vnímá jako sotva postřehnutelný živel, zvaný též energie čchi, prostupující vším živým, člověka nevyjímaje. Za důležité považuje pochopení skutečnosti, že člověk je jeden velký energetický systém, jehož pohání elektrické impulsy a ty nejsou nic jiného, než opět energie. Umět žít z kosmické energie znamená mít schopnost vstřebávat pránu přímo do svých buněk. Celou transformaci charakterizuje jako vědomé přepnutí vlastních vzorců vědění, oproštěných od zažitých přesvědčení, že zdrojem života je jediné hmotné jídlo. Člověk má sobě dovolit otevřít vlastní vibrační kanály, aby se jeho vnitřní energie mohla napojit na energii vesmírnou a tím se zharmonizovat. Pak se člověk pránou vyživuje automaticky, stejně jako automaticky dýchá, stačí si o to požádat (Jasmuheen, 2012).

Francouz Henri Monfort hovoří o práně jako o nekonečné a neomezené vesmírné energii, která je všude kolem nás a je zdarma. Aby se jí mohl člověk vyživovat, musí projít různými procesy a pústy. Když se cítí dostatečně připraven, započne 21 denní přechod na zcela pránickou výživu. Vlastní zkušenost ze zmíněné přechodné doby popsal takto: „*Pokud člověk pocítí hlad, a obvykle to bývá v poledne a večer, udělá si vizualizaci bílého světla, a představuje si, že vstupuje do každé buňky. Aby buňky pochopily, že jejich potravou bude prána. Všech pět smyslů se učí jinému programu. A začnou nám přinášet to, co máme z jídla.*“ (Jandová, Švec, 2012).

2.2 Důvody pro vegetariánskou stravu

Každý člověk, který přijal vegetariánskou cestu za svou, měl svůj jedinečný, vlastní soubor důvodů. Těch může být tolik, kolik je na světě vegetariánů. Kapitola přináší výběr těch nejčastěji uváděných, které mohou vést k dobrovolné askezi týkající se masa.

- Lidské zdraví, vitalita

Druh a kvalita potravy, kterou přijímáme, má vitální význam. Dobrá výživa neregeneruje pouze buňky a tkáně našeho těla, ale ovlivňuje také vylučovací procesy, kterými se z něj odstraňují odpadové a škodlivé látky (Walker, 1994). Lidé, kteří přešli na vegetariánskou stravu, se shodují na tom, že se jim dostala nová lehkost, stejně jako zvýšená tvořivost a schopnost soustředění. Vypovídají o zlepšení svého zdravotního stavu zahrnující nejen tělesnou vitalitu, ale i duševní pohodu (Risi, Zürrer, 2007). Pozitivní vliv vegetariánské stravy na zdraví člověka dokládají četné vědecké studie (Melinová, Davisová, 2003). Potvrzují znatelně nižší úmrtnost na onemocnění srdce, rakovinu, mozkovou příhodu či cukrovku. Vegetariáni se navíc ani zdaleka tolik nepotýkají s tzv. civilizačními chorobami, jako jsou obezita, hypertenze, ateroskleróza, revmatismus, osteoporóza, srdeční a oběhová onemocnění, alergie a další (Záruba, 1996). Vyhýbají se jim obvyklé nepříjemnosti, jako jsou psychická nerovnováha, bolesti hlavy, nespavost, nechůť k práci apod. Jsou méně náchylní k nemocem. Celkově můžeme správně vyváženou vegetariánskou výživu považovat za dobrou prevenci proti mnohým zdravotním problémům (ADA, 2003).

- Ekonomické spojitosti

Hospodářská zvířata byla odjakživa důležitou součástí nejen pro udržení ekonomické stability mezi obyvateli, ale také po stránce ekologické. Byla krmena slámou, trávou, zbytky z domácností, což lidé konzumovat nemohou, a přirozenou přeměnou v hnůj vracela lidem obživu v podobě úrodné zemědělské půdy. Stačilo pár desítek let na to, aby byl tento kulturní, po všech stránkách dobře fungující systém narušen rozvojem moderních technologií (Robbins, 2002). Přitom je živočišná výroba ekonomicky značně nevýhodná. Samotné maso užívá málo lidí, neboť pro jeho produkci je nutné enormní množství obilí, kterým by se lidé mohli živit přímo. Dle Risiho a Zürrera (2007) je takovéto přeměňování plnohodnotné rostlinné potravy v masitou nadmíru marnotratným počínáním. Kupříkladu na produkci 1 tuny hovězího masa je zapotřebí přibližně 20 tun vysoce kvalitního krmiva. Toto neužitečné plýtvání rostlinami ochuzuje lidstvo asi o 118 milionů tun rostlinných bílkovin ročně (Záruba, 1996).

Celý proces vystihuje úvaha Bartáka (2008), že veškeré jednání spojené s moderní výrobou masa, tj. pěstování krmiva pro zvířata a samotný chov – zahrnující sklizeň, uchovávání, konzervaci, dopravu, výkrm zvířat, zpracování produktů, balení, obchod a distribuce, příprava a konzumace koupeného masa, a konečně likvidace vzniklého odpadu z uvedených počinů – to vše negativně působí na životní prostředí.

Nedokonalé se zdá být i využívání půdy co do plochy a její výživové hodnoty. Záruba (1996) na toto téma uvedl, že 1 hektar půdy určené na pěstování obilovin, může poskytnout až 5× více bílkovin než 1 hektar půdy využívaný na produkci masa. V případě pěstování luštěnin může být rozdíl až 10× větší. Za zmínku stojí i neekonomické plýtvání dalšího zdroje a tím je voda. Záruba (1996) i tento problém ve své knize *Proč nejíst maso* rozebírá. Při čistě vegetariánské stravě je odhadovaná spotřeba vody asi 1200 litrů. Tento objem zahrnuje zavlažování polí a mytí a vaření jídla při přípravě. Množství spotřebované vody při smíšené stravě, kdy je nutná další k napájení skotu a provozu jatek, se odhaduje na 9500 litrů denně. Také cena za potraviny se navyšuje. V letech 2006-2008 stoupla o značných 24 % a v souvislosti s neustále probíhající ekonomickou krizí se další nárůst očekává (Moldan, 2009).

Nejsmutnější ale zůstává fakt, že nenasytnost prosperujících států, které si podmaňují výživné půdy zemí ekonomicky slabších, způsobuje, že se tamní obyvatelé denně potýkají s hladem, jelikož vypěstovanou úrodu musejí odevzdat, nikoli se jí živit. Jak uvedl Nováček (2010), s koncem roku 2009 počet hladovějících lidí přesáhl jednu miliardu.

- Ekologické dopady

Samozřejmě, že zemědělská výroba není jediný ekologii ohrožující faktor, ale velkou měrou se na jejím ničení podílí, viz graf v příloze 2. Dříve bylo maso finančně nedostupné a nedostatkové zboží, obživu zajišťovalo výhradě pěstování plodin. Dnes je svět přeplněný velkochovy, s jehož vzniklým odpadem se každý den musí umět vypořádat. Možná proto lidstvo nepostihovaly tak zjevné problémy, s nimiž se potýkáme dnes (Venzara, 2005).

S koncem 2. světové války masná výroba začala stoupat, lidé prahli po tom, čeho se jim do té doby nedostávalo (Ewin, 1997). Za posledních 60 let se stravovací návyky populace mění ve prospěch živočišných produktů, ruku v ruce dochází k proměnám životního prostředí, bohužel negativním. Země trpí moderním spotřebním hospodařením, což potvrzuje zarážející skutečnost, proč mnoho lidí na světě souží hlad a jiné naopak trápí nemoci z nadbytku. Naše planeta vyrábí dost potravy pro všechny její obyvatele, problém nastává špatnou redistribucí a marnotratným lidským počináním (Risi, Zürrer, 2007).

„Úbytek lesů je snad nejviditelnějším dlouhodobým výsledkem přítomnosti člověka na Zemi (Moldan, 2009).“ Konkrétně živočišná výroba si vymítáním lesů vytváří rozsáhlé plochy, které jsou osety pícejinami, a ty pak slouží jako krmivo pro dobytek. Také velké pastvinářské podniky zabírají hodnotnou půdu po celém světě, jež se nepřetržitým spásáním dobytka postupně stává pustinami a pouštěmi (Záruba, 1996).

K výrobě takového množství masa, kterým se lidé dnes a denně rádi krmí, je nutné zajistit odpovídající počet zvířat. Ta přirozeně produkují množství výkalů, jejichž nadměrný objem má neblahé ekologické následky, neboť si s jejich likvidací nedokážeme dostatečně poradit. Jakmile je odpad vyvážen na pole, ničí zeminu, hubí různé druhy rostlin i zvířat, otravuje pitnou vodu nitráty, těžkými kovy a močovinou (Venzara, 2005). V neposlední řadě je masná výroba obrovským zdrojem metanu a čpavku, ty zamořují ovzduší a přispívají ke vzniku kyselých dešťů, jež nenávratně poškozují nejen půdu, lesy, vodu a vše zde žijící, ale i drahé budovy, silnice, mosty a historické památky (Patočka, Strunecká, 2012).

Zhoršující se stav přírody jistě nelze dávat za vinu pouze potravinářskému průmyslu a konvenčnímu zemědělství, avšak spojením s dalšími odvětvími průmyslové výroby již nastávají nemalé problémy.

- Etická opodstatnění

Ve vztahu s konzumací masa byly popsány jak ekologické, tak ekonomické stránky, přesto je nutno zabývat se i neméně důležitou oblastí – etikou. Vegetariáni si dobře uvědomují, jaké utrpení a bolest s sebou nese hromadné zabíjení zvířat pro maso. Jejich snahou je docílit mírumilovnější společnosti bez násilí a krutosti prováděné živým bytostem, které mají stejná práva na život jako lidé. Nepřekonatelná představa vzít do úst maso mrtvého zvířete je pro mnoho vegetariánů jakýmsi morálně-etickým důvodem, proč ho nejí. Dnes již přetrvává názor, že zvířata, podobně jako člověk, mohou pociťovat bolest, vnímat chladnokrevné zacházení a také mít strach (Lapešová, 2012). A že mají proč. Až neskutečné se zdají být podmínky, za kterých se maso zpracovává a čím vším prochází, než si ho konzument napíchne na vidličku. Například Risi a Zürer (2007) popisují některé skutečnosti, kdy jatečná zvířata, jež jsou vykrmována ve velkochovech za účelem zisku, obvykle za celý svůj život nepoznají denní slunce, nenadechnou se čerstvého vzduchu, ani se neprojdou po louce. Telata, která se odebírají matkám ihned po narození, jsou za plného vědomí kastrována a poté doživotně umístěna do výkrmných boxů. Robbins (2001) dále upozorňuje, že za masem, jež známe pod názvem „lahůdkové telecí“, se skrývá 4 měsíce

trpící tele, které nemělo možnost sebemenšího pohybu, tudíž se u něj nemohl vyvinout svalový tonus. Kuřata se tísní v klecích a navzájem se zraňují. Proti tomu, jak uvádí Robbins (2001), se výrobci brání procesem zvaným kauterizace neboli zkracování zobáku zhruba o třetinu, aby se ptáci mezi sebou nezabíjeli. Krávy chované pro mléko, jímž je (např. v USA) aplikován hovězí růstový hormon, dnes produkují 20× více mléka než před pár lety. Není divu, že polovina jich trpí bolestivou mastitidou (infekce vemene).

Největší stres zvířata čeká při transportu na jatka, kdy trpí hladem, žízní a bolestí. Většina z nich je zraněná a natolik zesláblá, že mnohdy nenachází síly stát na vlastních nohou a jako další v řadě čeká na popravu, jež bývá v těchto případech vysvobozením z jejich nedůstojného života (Risi, Zürer, 2007; Robbins, 2001; Záruba, 1996).

Bezlítostné bývají i praktiky testování na zvířatech. Ta jsou násilím nucena zkoumané látky polykat, vdechovat anebo je snášet na kůži či v očích. Existují formy testování, které nepracují se zvířaty, jsou ale nákladnější (Lapešová, 2012). Etičtí vegetariáni svými aktivitami zjevně ctí zvířecí práva na život. Odmítají si pořizovat kosmetiku testovanou na zvířatech, nenavštěvují cirkusy a nenosí oblečení, které pochází ze zvířecí kůže (Wikipedie, 2013).

- Náboženská příslušnost

Podle Záruby (1996) převládala vegetariánská strava ve všech érách minulosti. Risi a Zürer (2007) tento jev přisuzují víře. Konstatují fakt, že všechna původní náboženská učení nabádala k ochraně zvířat. Mělo by se ale k době, kdy tato náboženství vznikla, přihlížet, i k jejich rozdílnému vnímání vztahu člověka a zvířete (Volráb, 2005).

Buddhismus

Princip buddhismu je zaznamenán v sútrách. Jeho přístup je podobný tomu hinduistickému. Jednou z nejdůležitějších zásad obou těchto východních směrů je neublížení živým bytostem.

Hinduismus

Náboženské systémy Indie jsou ukotveny ve védských písmech a o vegetariánství se v nich dočteme. Všechny živé bytosti jsou vnímány jako nesmrtelné duše uzavřené v těle. Duše v nižší než lidské formě života automaticky přechází do vyššího druhu, než dospěje do těla lidského. Známým propagátorem hinduistické kultury byl Mahátma Gándhí.

Islám

Nauka proroka Mohameda svým postojem nabádá k šetrnému zacházení se zvířaty.

Judaismus

Judaismus je náboženstvím, ve kterém jsou hluboce ukotveny úcta ke zvířatům a respekt k jejich právu na život. Patrně z tohoto důvodu je Izrael dodnes jednou ze zemí s nejvyšším zastoupením vegetariánů v populaci, ačkoli i zde se tradice vegetariánství pomalu vytrácí. V naprosté neshodě s úctou ke zvířatům je židovská tradice ve způsobu zabíjení zvířat. Prováděním nehumánního porážecího rituálu, který má za cíl očistit jídlo od krve, si příznivci židů zajišťují „čistý“ pokrm, zvaný košer. Jeden z výkladů však poukazuje, že krev nelze od masa zcela oddělit.

Křesťanství

Křesťanství zaznamenalo značný posun od dob přísného dodržování zákonů. Co se stravování týče, klade veškerou odpovědnost na člověka samotného. Věřící již nemusejí poslouchat nařízení autority, nýbrž sami rozhodovat, co je dobré a co špatné.

Ve všech těchto největších světových náboženstvích se už při jejich zrodu vyskytují zmínky o nekonzumování masa. Každé klade důraz na lásku, neublížování a úctu ke všemu kolem sebe. Z toho plynou určité povinnosti, ať už se řadíme mezi příslušníky kteréhokoliv z nich. Dnes bývají moderní náboženské instituce ohledně výběru stravy více liberální a nad věcí (Volráb, 2005).

- Zkusit si to na vlastní kůži

Často je pro člověka samotného lákavé zkusit něco nového. Vegetariánstvím se může jednoduše odlišit od ostatních. Takové situace lze vysledovat například v partě, kdy se jeden snaží napodobit druhého. Mnohé inspiruje reklama, kniha nebo společnost, ve které se pohybují. Ukazuje se ale, že takováto motivace nemá dlouhého trvání a člověk se po čase vrací na běžnou stravu.

Během příštích 30 let světová populace dosáhne počtu 9 miliard a všichni tito lidé budou chtít slušně žít, mít dostatek potravin a všeho dalšího. Naplnit stále rostoucí lidské potřeby bez globálního ekonomického růstu bude možné jen stěží (Moldan, 2011).

2.3 Stručná historie vegetariánství

Samotné slovo vegetarián vzešlo z latinského pojmu vegetus, což znamená zdravý, vitální či svěží a zahrnuje v sobě mimo bezmasé stravy také harmonický a mravní způsob života (Dása, 1992). Mnoho z nás setrvává v domněnku, že vegetariánství je výplodem nynější civilizované doby. Opak je však pravdou. Zmínky o vegetariánství jsou snad tak staré, jako samo lidstvo, neboť ve všech kulturách a civilizacích žili intelektuálové, filosofové i učitelé, kteří považovali požívání masa za nesprávné. Sami dodržovali vegetariánský životní způsob a snažili se jej v co největší míře šířit. Za významný mezník je považována doba antiky, kdy vegetariánství proniklo do evropské kultury z Východu, údajně od asijských buddhistů a jogínů (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Největší zásluha za šíření vegetariánství je připisována mysliteli Pythagorovi, který žil v 6. století př. n. l a prý byl celoživotním vegetariánem. V Evropě je často nazýván „praotcem vegetariánství“. Založil vzdělávací systém, jehož učenci nesouhlasili s násilím konaným na zvířatech, neboť věřili v reinkarnaci. Jejich cesta směřovala k vyšší životní moudrosti. Praktikovali různé meditační cvičení a striktně dodržovali bezmasou stravu. Ostatně všem lidem, kteří nejedli maso, se říkalo „pythagorejci“, jelikož slovo „vegetariánství“ ještě neexistovalo. To bylo prvně použito až koncem 19. století (Davisová, Melinová, 2008). S úpadkem Římské říše vegetariánství téměř zaniklo. Bylo praktikováno pouze v některých kláštorech. K jeho oživení došlo až v době renesance (Červený, Červená, 1991).

Soucitění se zvířaty se znovu začalo projevovat v 17. a 18. století. Vegetariánství hlásali a všemožně podporovali světově uznávané osobnosti, například L. N. Tolstoj, G. B. Shaw a další (Rissi a Zürer, 2007). Současná tvář vegetariánství, pravděpodobně původem z Indie, se začala formovat počátkem 19. století v Anglii. Do povědomí se nově dostaly zdravotní pozitiva této stravy. O převratné vegetariánské hnutí se zasloužila skupina asi 140 zasvěcenců, kteří se spojili a dali o svých myšlenkách vědět. Výsledkem bylo založení první vegetariánské společnosti, zvané Vegetarian Society, v Anglii roku 1847, fungující dodnes. Na přelomu 19. a 20. století se vegetariánství rozšiřovalo do ostatních zemí, kde se osvěty dosáhlo vesměs díky tamním osobnostem. Další významnou událostí byl v roce 1908 vznik Mezinárodní vegetariánské unie (IVU), jejímž cílem bylo podporovat vegetariánství po celém světě. Na trhu se začaly vydávat vegetariánské časopisy a jiný informační tisk. V kruzích vegetariánů se v té době objevují hlubší etické otázky o konzumaci mléka a vajec.

Rozdíly v názorech způsobily, že se v roce 1944 vyčlenila společnost pro vegany (The Vegan Society). Obzvláště zásluhou L. N. Tolstého vznikla v roce 1950 vegetariánská společnost rovněž v USA.

80 let po vzniku IVU byla založena Vegetariánská unie, tentokrát v Evropě (EVU). Naše vlast nezůstala nedotčena. Od roku 1999 u nás funguje Česká společnost pro výživu a vegetariánství a Česká vegetariánská společnost (Davisová, Melinová 2008; Lapešová, 2012; Medřická, 2008; Wisniewska-Roszkowska, 1990).

2.3.1 Historie vegetariánství v České Republice

V české zemi není vegetariánství nijak hluboce ukotveno, přesto se v historii důležité kroky vstříc vegetariánskému životnímu stylu objevily.

Jak uvádí Jan Šťastný (2005) na stránkách České vegetariánské společnosti, již v roce 1866 existovala první kniha o vegetariánství psaná v češtině. O 20 let později napsal knihu *O vegetarismu* český pán Emanuel, svobodný pán Salomon z Friedbergů, díky němuž vzniká v roce 1895 první český vegetariánský spolek. Následně se otevírají první vegetariánské restaurace zejména v Praze a Brně. Rok 1930 přináší první Československý vegetářský klub, který se velkou měrou zasloužil o šíření vegetariánství u nás. V současnosti v České Republice fungují dvě hlavní vegetariánské společnosti – Česká vegetariánská společnost (ČVS) a Česká společnost pro výživu a vegetariánství (ČSVV). Ta vznikla v Praze roku 1999 a patří mezi nevládní, neziskové organizace (Šťastný, 2005).

2.3.2 Vegetariáni mezi významnými osobnostmi

Pythagorovo učení mělo následovníky z různých oborů. Je prakticky nemožné všechny jmenovat, ani to není cílem práce, alespoň pro představu uvádím vybrané osobnosti.

Z antických pokračovatelů jsou to např. Aristoteles, římský Ovidius, Horatius, Seneca, Plútarchos, dále pak zakladatel světového náboženství Buddha či filosofové Lao'c a Empedoklés. V době renesance a osvícenství zastávali vegetariánskou stravu např. Leonardo da Vinci, Voltaire, B. Franklin nebo J. J. Rousseau (Risi, Zürrer, 2007).

Mnoho slavných odpůrců masa žilo v 18. a 19. století. Své postoje podkládali novými poznatky z lékařství, ovlivňovala je též filosofie a politika. Potichu nezůstali ani spisovatelé. Za tuto dobu lze jmenovat kupříkladu: R. Wagner, F. M. Dostojevskij, L. Tolstoj, I. Kant, J. W. von Goethe, J. Paul, A. Schopenhauer, G. Sandová, A. Lincoln, E. Zola, K. May, F. Nietzsche, F. Kafka, T. A. Edison, N. Tesla, V. van Gogh a jiní.

V 19. století se tématem vegetariánství zabývali a do značné šíře ho obhajovali G. B. Shaw, dále R. Steiner, Rabíndranáth Thákur, M. O. Bircher-Benner, uznávaný Mahátma Gándhí, K. Morgenstern, A. Einstein, A. Schweitzer a mnoho dalších.

Jak podotkla, mimo jiné, Wisniewska-Roszkowska (1990), ne všichni tito slavní lidé byli vegetariány celý svůj život. Mnozí se jimi stali ve zralém věku, kdy se propojují získané zkušenosti, duchovní rozvoj, morálka jakož i celkové uvědomění a etické otázky se člověka více dotýkají (Risi, Zürrer, 2007; Wisniewska-Roszkowska, 1990; Záruba, 1996).

2.3.3 Slavní vegetariáni současnosti

Alanis Morissette, Jan Burian, Jan Pavel Muchow, Kateřina Jacques, Jaroslav Dušek, Jan Tříška, Jan Müller, Petra Němcová, Nela Boudová, Jiří Dědeček, Petr Vachler, David Duchovny, Jean- Claude van Damme, Natalie Imbruglia, Cameron Diaz, Helena Houdová, Martina Navrátilová, Zuzana Norisová, Jana Paulová, sestry Serena a Venus Williamsovy, Richard Gere, Bryan Adams, Alicia Silverstone, Brigitte Bardotová, Demi Moore, Katie Holmes, Pamela Anderson, Penelope Cruz, Kate Winslet, Uma Thurman, Brad Pitt, Danny DeVito, David Caradine, Dustin Hoffman, Orlando Bloom, Pierce Brosnan, Robert Redford, Anthony Hopkins, Samuel L. Jackson, Barbra Streisand, Mya (zpěvačka), Pink, Sinead o'Conner, Bill Clinton, Tina Turner, Yoko Ono, Anthony Kiedis (Red Hot Chilli Peppers), Bob Dylan, Bono (U2), David Bowie, George Harrison, Iggy Pop, Jeff Beck, John Lennon, Moby, Paul McCartney, Ringo Starr, Seal, Steve Vai, Stevie Wonder, Sting, Steve Jobs, Michael Jackson (Rissi, Zürrer, 2006; Vandrovcová, 2009; Vegetarian-vegan, 2013).

2.4 Složení potravy a její nutriční hodnota

Životadárný pocit mohou člověku dodávat pouhý sluneční svit či pobyt na čerstvém vzduchu, proti tomu bezesporu nelze nic namítat, avšak jedinou složkou, která zajišťuje samotný život, je potrava.

2.4.1 Základní živiny

Živiny obsažené v potravě se dělí na makronutrienty, mezi které patří sacharidy, bílkoviny a tuky a mikronutrienty, jejichž zástupci jsou vitamíny, minerály a stopové prvky (Čermák a kol., 2002).

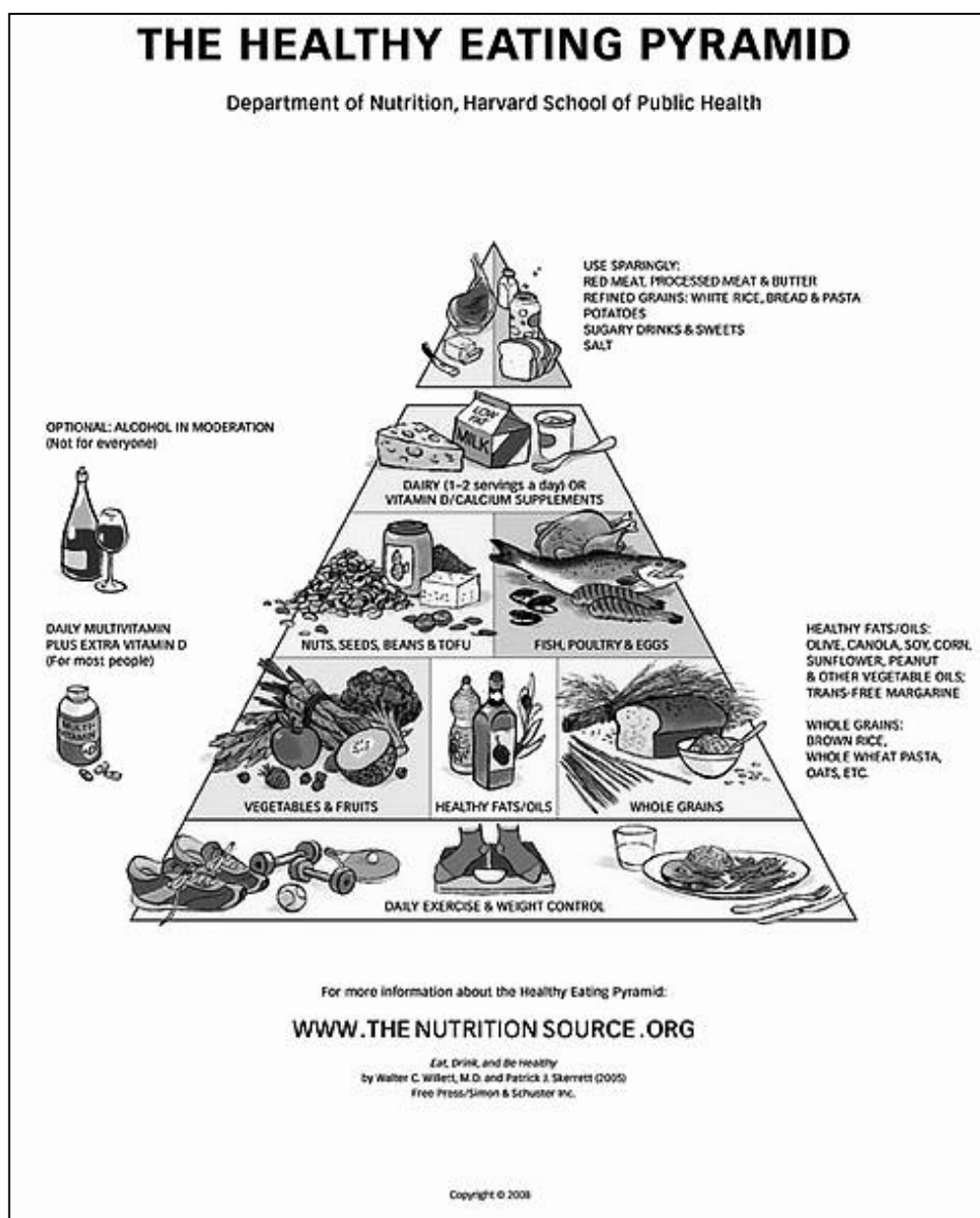
Bulková (1999) klasifikuje přijímané živiny podle jejich primární hodnoty v organismu. Potrava bohatá na sacharidy, tuky a bílkoviny je pro člověka zdrojem energie, má tudíž hodnotu energetickou. Biologickou hodnotu připisuje látkám stavebním, které vesměs neposkytují tělu energii, zato jsou nepostradatelné pro veškeré pochody v organismu. Spojením těchto složek je utvořena celková výživová hodnota potřebná pro denní potřebu člověka (Bulková, 1999). Typickými zástupci mikronutrientů jsou vitamíny, minerály, stopové prvky, kovy, vláknina aj. Podle Janči (1992) se lidské tělo skládá z asi 35 prvků, z nichž 25 je nutných pro udržení zdraví a z toho 18 nepostradatelně potřebných. Čtyřmi hlavními prvky zastoupenými v organismu jsou uhlík, vodík, kyslík a dusík. Pro dobré zdraví je nezbytná správná kombinace mikronutrientů, tzn., že některé vitamíny musí být přijímány spolu s jinými, aby plně fungovaly (Balch, Balchová, 1998).

Také nadbytek či naopak nedostatek určité látky má vliv na vstřebávání látky jiné, kterou může blokovat. Příjem živin v potravě má svůj význam, neboť se v ní živinné látky váží mezi sebou, čímž tvoří prospěšnou a snáze využitelnou strukturu. Z tohoto důvodu by měla být upřednostňována pestrá strava před vitamínovými syntetickými doplňky, kde se živiny nachází izolovaně (Balch, Balchová, 1998). Nelze opomenout ani pro život důležité kovy. Při nedostatku některého kovu vnikne na jeho místo kov nežádoucí, a ten je pak možnou příčinou onemocnění (Janča, 1992).

Denní energetický příjem lze charakterizovat poměrem 60 % sacharidů, 30 % tuků a 10 % bílkovin (Kovář, 1999). Shodný poměr živin uvádí i Stejskal (2000). Literatura se může v doporučeních mírně lišit, například podle Possina a Posinové (2002) vyžaduje lidské tělo energii v poměru 55 % sacharidů, 30 % tuků a 15 % v podobě bílkovin. Německá výživová společnost (DGE) zase doporučuje poměr 57 % sacharidů, 30 % tuků a 13 % bílkovin (Crammová, 2003).

Za dosti pozoruhodné lze označit tvrzení, že organismu na potřebnou regeneraci dostačuje z celkové denní energetické potřeby pouze 5–6 % bílkovin přijímaných potravou. Doporučená denní dávka 10 %, již stanovil americký systém pod zkratkou RDA (recommended dietary allowances), je záměrně vyšší z toho důvodu, aby byla denní potřeba bílkovin splněna bez výjimky u všech obyvatel (Erwin, 1997; Campbell, 2010).

Přehledný souhrn vyváženého denního jídelníčku vyobrazuje výživová pyramida na obrázku 1. Je rozdělena do pater, kdy v každém z nich se nachází výčet adekvátních druhů potravin. Čím je patro výše, tím méně porcí potravin zde zastoupených je doporučováno za den sníst.



Obrázek 1. Výživová pyramida

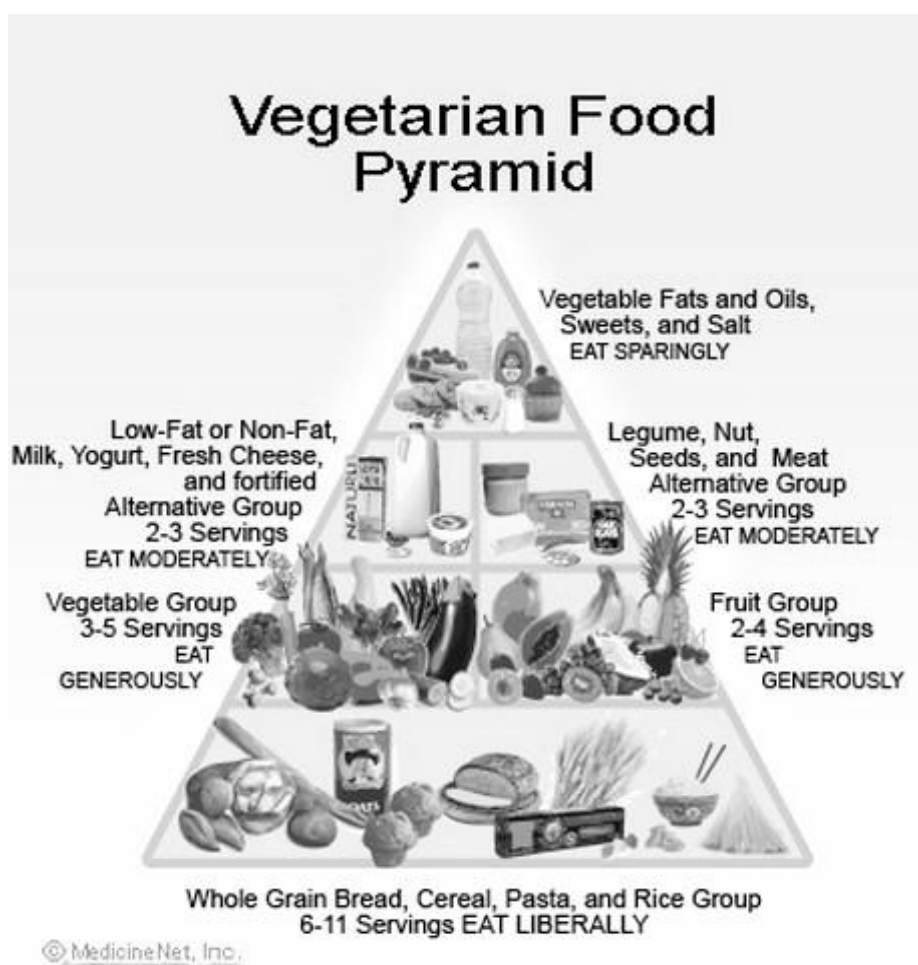
(<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/files/2012/10/healthyeatingpyramidresize.jpg>)

2.4.2 Výživové aspekty vegetariánství

„*Správně použitý vegetarismus je uměním* (Wisniewska-Roszkowska, 1990).“

Americká dietetická asociace (dále pod zkratkou ADA), uznávaná americká organizace vedená nutričními specialisty spolu s kanadskými dietology, na základě četných vědeckých poznatků stanovila optimálně rozvrženou vegetariánskou i veganskou stravu za plně vyhovující výživovým potřebám. Vegetariánství považuje za zdravotně vysoce prospěšnou formu stravování a vhodný nástroj pro prevenci a léčbu mnoha onemocnění (ADA, 2003). Přímou lakto-ovo-vegetariánská strava je podle Čermáka (2002) zdraví prospěšná a vhodná i pro děti. To stejné již ale netvrdí o veganství.

Je podstatné mít stále na paměti, že výživové potřeby vegetariánů se neliší od klasicky se stravujících lidí, rozdíl pouze spočívá ve zdrojích. Vegetariánská pyramida, viz obrázek 2, se od klasické o mnoho neliší. Maso a masné výrobky jsou nahrazeny rostlinnými alternativami, například luštěninami, tofu či sójovým masem.



Obrázek 2. Vegetariánská pyramida (<http://www.muzeul-vinului.info/how-to-achieve-weight-loss-with-a-vegetarian-diet-plan>)

2.4.3 Výživové aspekty dalších alternativních směrů

Vedle nejčastěji se vyskytujícího stylu lakto-ovo-vegetariánství se stále více šíří také jeho striktnější formy. Představeny budou stravovací principy veganů a vitariánů.

- **Veganství**

Tato forma, jak již bylo řečeno v úvodu, zahrnuje konzumaci všech živočišných produktů, čili masa, masných a mléčných výrobků, i vajec. Někteří vegané se vyhýbají dalším živočišným výrobkům, jakým je například med. Preferují potraviny v bio kvalitě. Veganský jídelníček musí být důsledně sestaven, aby zajišťoval dostatečný podíl všech potřebných živin a energie, proto si vyžaduje dobré znalosti a velkou pozornost každého jednotlivého strávnicka. Veganskou výživovou pyramidu zachycuje obrázek 3.

Problémem je častý deficit vitamínu B₁₂, vápníku a železa. Řešením bývá příjem těchto látek ve formě potravinových doplňků (Čermák a kol., 2002). Striktní veganství může být značně problematické kvůli nedostatečnému obsahu nejen již zmiňovaných vitamínu B₁₂ a vápníku, ale i železa a bílkovin. Především pro děti se má za naprosto nedostačující (Oliveriusová, 2003). Fořt (2005) ho ze stejných důvodů považuje za nevhodný až do 18 let. Že veganství nemá v České republice příliš zastánců, dokazuje mizivá nabídka těchto jídel ve veřejných stravovacích zařízeních (Fořt, 2005).

- **Vitariánství**

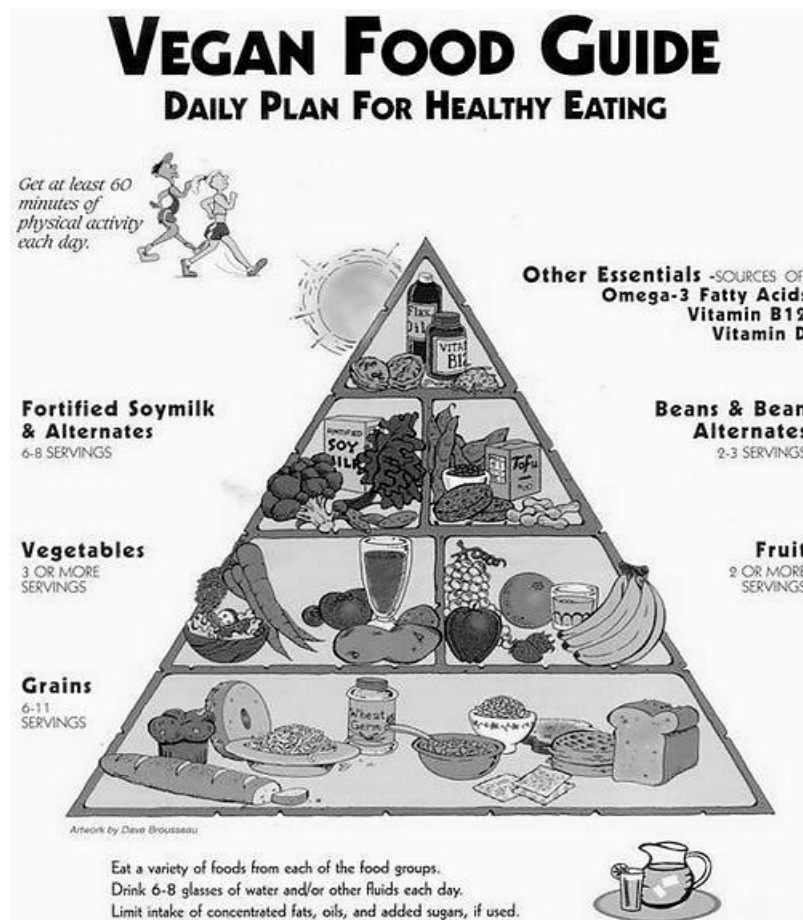
Jedná se o výživový směr, který vylučuje veškeré potraviny živočišného původu, a navíc i potravu jakkoli tepelně zpracovanou. Vychází z přesvědčení, že oheň je znamení ničitele, tudíž nevytváří hodnotu, ba naopak, tepelným působením potravu degraduje. Vitariáni takový pokrm vnímají jako mrtvou hmotu (Havrlandová, 2004). Vitariánská strava by měla mít podobu nejbližší té, jak ji příroda vytvořila. Bývá proto označována jako živá, přirozená strava. Jídelníček je sestaven převážně ze syrových potravin, především zeleniny, ovoce, různých bobulí, klíčků a semen (Crammová, 2003).

Vitariánská kuchyně hojně využívá planě rostoucích rostlin a léčivek (Talandová, 2009). Mnohé se vyskytují ve formě čajů pro jejich aromatickou chuť. Typické jsou bylinky brutnák, levandule, yzop, zeměžluč, tymián atd. Z ušlechtilých květin se jí květy růže, fialky, dahlie, slézu, květy pomeranče, slunečnice, magnolie a dalších, z planých sedmikráska, pampeliška, měsíček lékařský, jasmín, fenykl, reveň, černý bez a jiné (Crammová, 2003). Za obzvláště chutné jsou považovány listy a květy lichořeřišnice, květy juky, vojtěšky a cukety (Crammová, 2003; Talandová, 2009).

Zásadní důraz je kladen na takové zpracování pokrmu, kdy úprava teplem nepřekročí hranici 45°C. Vyššími teplotami jsou znehodnoceny stavební prvky, nazývané enzymy. Pro vitariány představují onen zdroj životního zdraví (Talandová, 2009). Enzymy lze charakterizovat jako elementy života, kterými je každá buňka naplněna. Vitariáni však pokrm, zpracovaný teplem nad 45°C, považují o tyto enzymy ošizen. Proč naopak chlad i pod bodem mrazu enzymům neublíží, dosud zůstává neobjasněno (Walker, 1994).

Opačný názor na tepelně upravenou stravu zastává Syrový (2004), podle něhož jsou i ve vařeném jídle zastoupeny nepostradatelné látky a elementy (vývar, sušené ovoce, aj). Zpracování teplem má podle něj své opodstatnění, jelikož zbavuje pokrm nepříznivých látek, a zároveň mu dodává určitou formu záření z živlu ohně. Některé potraviny jsou mnohdy po uvaření organismem lépe vstřebatelné. Lidé jistě sami na sobě pocítují, jak odlišně působí teplé nebo studené nápoje a pokrmy v různém ročním období.

Bountenko (2010) dodává, že největší překážkou konzumace živé stravy je od dětství vštěpovaná nepostradatelnost vařeného jídla, na jehož aroma i chuť si jako děti vybudují silný návyk do dospělosti. Ten se pak velmi těžce přebíjí čistě přírodními chutěmi, nevytvářenými kořením ani jinými pochutinami používanými u jídla vařeného.



Obrázek 3. Veganská pyramida (<http://www.dailyfeast.net/>)

2.5 Vegetariánská strava a její zdravotní rizika v průběhu života

Zdali je vegetariánská strava pro člověka vhodná, či nikoliv, podmiňuje více faktorů. Je nutno brát v potaz především věk, jelikož lidské potřeby se v obdobích života mění. Celkový vztah člověka k vegetariánství rovněž určitou měrou ovlivňují jeho geografická poloha, kulturní a společenské zázemí a také prostředí, ve kterém žije. Tato kapitola nastiňuje působení vegetariánské stravy na zdraví člověka ve všech etapách vývoje a poukazuje na možné nedostatky ve výživě.

Těhotenství si žádá zvýšený příjem energie, bílkovin i některých mikronutrientů. Vegetariánská i veganská strava mohou tyto požadavky splňovat, pokud jsou správně sestaveny (ADA, 2003). Na druhou stranu je potřeba si uvědomit, že nesprávně sestavená vegetariánská výživa, ať z neznalosti či nedbalosti, může mít neblahé důsledky na vývoj plodu. Přednostně může docházet k nedostatečnému příjmu bílkovin, vitamínů B₁₂ a D, železa a vápníku, a to nejčastěji u striktních vegetariánů čili veganů, čímž je plod vysoce ohrožen. Kejvalová (2011) dále upozorňuje, že nedostatek kyseliny arachidonové v bezmasé stravě může vést k poruchám vývoje mozku plodu i snížení jeho kognitivních funkcí. Proto jsou vegetariánská dieta i např. makrobiotika v období těhotenství považovány lékaři za nevhodné a rizikové (Müllerová, 2004). V kojeneckém období je nutné, aby matka dbala na adekvátní příjem bílkovin a vitamínu B₁₂, při jejichž nedostatku dochází ke zpomalení růstu i duševního vývoje dítěte. Do 3 let mohou být tyto změny nevratné (Oliveriusová, 2003). Stanovisko ADA (2003) říká, že při matčině správně dodržené vegetariánské stravě kojeneček nijak nestrádá, jelikož mateřské mléko vegetariánek je složením i kvalitou totožné s mlékem ne-vegetariánek.

Podle ADA (2003) je pro děti vegetariánská strava vhodná, pokud je správně sestavena. Pro dosažení výše hodnot mnohdy stačí jen lehce zvýšit objem jídla. Veganská strava byla organizací ADA (2003) rovněž uznána s tím, že se může projevit nižší vzrůst nebo zhoršené prospívání dětí, které ale neovlivní kvalitu života. Někteří odborníci na výživu však s tímto v mnohém nesouhlasí. Hlavně čistě veganská strava již podle častých názorů neobsahuje dostatek nezbytných látek pro zdravý růst dítěte.

Zdá se, že děti živené podle vegetariánských zásad dokonce vykazují lepší odolnost a vitálnost než děti s vysokým příjmem masa. Není pochyb o tom, že správné stravovací návyky získané v dětství jsou v budoucnu zachovávány a mohou člověku pomoci udržet si dobré zdraví a absenci mnoha nemocí po celý život (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Pro dospívající populaci přináší vegetariánství nadmíru pozitivní výsledky. Adolescenti vegetariáni konzumují mnoho ovoce a zeleniny, vyhýbají se sladkostem a rychlým občerstvením. Důležité je v tomto věku přijímat dost vápníku, vitamínů D a B₁₂, zinku a železa. U dívek se může později dostavit menses (ADA, 2003).

V dospělosti, pokud se dodržuje pestrá strava s obsahem vajec a mléčných výrobků, je vegetariánství hodnoceno jako adekvátní a zdraví podporující životní styl (ADA, 2003). Na rozdíl od dětství se ve stáří organismus již nevyvíjí, ale většina jeho funkcí naopak slábne. Nejvíce se tak děje v oblasti trávení, činnosti jater a ledvin. Způsob, jak trávicí soustavě odlehčit, může být právě přechod na vegetariánskou stravu s vysokým podílem čerstvých potravin (Wisniewska-Roszkowska, 1990). To potvrzují také Palouček a Müllerová-Paloučková (1991), podle kterých má být potrava ve stáří co nejmenší zátěží pro organismus, čemuž vegetariánství vyhovuje nejlépe.

2.6 Vegetariánské alternativní zdroje důležitých živin

Kapitola 2.5 upozornila na některé důležité látky, jejichž příjem může být u vegetariánů nedostatečný, poněvadž jsou obsaženy především v živočišné potravě. Týká se to zejména těchto: vitamíny D a B₁₂, železo, vápník, zinek, jód, omega-3-mastných kyselin a bílkovin. Každý člověk, jehož jídelníček neobsahuje živočišné produkty, by měl velmi dobře znát jiné adekvátní zdroje všech potřebných živin, aby se vyhnul nežádoucím zdravotním projevům při jejich absenci. Krátce o tom, v jakých potravinách tyto nutrienty hledat, bude následující přehled.

Vitamín B₁₂ (kobalamin) je nepostradatelný pro krvetvorbu, správnou funkci nervové soustavy a pomáhá při odstraňování škodlivého homocysteinu pryč z těla. Doporučená denní dávka se uvádí cca 2,5 µg. Červený a Červená (1991) uvádí, že primárně je ve významné míře produkován vlastní střevní mikroflórou. Dobrymi zdroji vitamínu B₁₂ jsou sýry, vejce a mléčné výrobky, z rostlinných pak sójové produkty (Miso, Tempeh) či kyselé zelí. nebo také potraviny obohacené, např. cereálie, výživné droždí firmy Red Star a jiné (Melinová, Davisová, 2003; Possin, 2002).

Doktor Luňáček (2006) zdůrazňuje, že žádná potravina rostlinného původu, kromě vitamínových suplementů a potravin o vitamín B₁₂ obohacených, není jeho spolehlivým zdrojem. V době těhotenství a na stáří je obzvláště nutné si hladinu tohoto vitamínu hlídat.

Vitamín D (kalciferol) má, mimo jiné, pozitivní vliv na využití přijímaného vápníku. Bohatým zdrojem jsou především mořské ryby, dále avokádo, máslo, některé houby (liška, smrž, křemenáč, žampion) i droždí (Possin, 2002). Jeho dostatek zajišťuje rozumný pobyt na slunci v teplých měsících nebo obohacené potraviny – cereálie, margaríny, mléko. Existují kapky Infadin, k dostání v lékárnách na předpis nebo Spofavit (Červený, Červená, 1991; Possin, 2002; Voršilka, Luňáček, 2006).

Nahradit **bílkoviny** lze z těchto zdrojů: mléko, vejce, luštěniny, brambory, rýže, sójové výrobky, tofu, tempeh, jogurty, tvaroh, obiloviny, olejnatá semena – zejména piniové oříšky (Possin, 2002), listová i kořenová zelenina. Zdrojem **vápníku** jsou především luštěniny, zelenina, vejce, tofu srážené vápenatou solí, mandlové máslo a kravské mléko. Jako doplněk je vápník k dostání v prodejnách Vitaland. O přísun **jódu** se postará jodidovaná sůl, vejce, mořské řasy, třešně, maliny, ostružiny, borůvky. Snadnějším řešením je užívání kelpových tablet nebo suplementů opět od Vitaland. **Železo** je zajištěno konzumací celozrnného pečiva, tofu, luštěnin, sóji, brambor, ovoce, zeleniny, ale i vajec. Vhodné je současně s železem přijímat vitamín C, jelikož podporuje jeho vstřebávání.

Zinek se hojně vyskytuje v klíčcích, kváskovém droždí, luštěninách, zdrojem jsou také vejce, brambory, zelenina, ořechy, maliny, ostružiny aj. **Omega-3 mastné kyseliny** jsou zastoupeny ve lněném, řepkovém a konopném oleji, vlašských ořeších nebo ve formě kapslí zhotovených z mikrořas.

Vyvážená, pestrá a barevná strava, ať živočišné produkty obsahuje či nikoli, může bez větších problémů splnit výživové požadavky, pokud je vhodně sestavena. Ostatně kousek libového masa nahradit porcí moučnicku také jistě nelze považovat za zdravou alternativu (ADA, 2003; Melinová, Davisová, 2003; Risi, Zürer, 2007; Robbins, 2001; Stratil, 1993; Voršilka, Luňáček 2006).

2.8 Současný stav zkoumané problematiky

V USA v roce 2008 proběhla studie „Vegetarianism in America“, která vyhodnotila, že dospělí vegetariáni tvoří 3,2 % americké populace, zhruba tedy 7,3 milionů obyvatel, z nichž jeden milion jsou vegané. Oproti roku 2000, kdy se podle americké organizace ADA a kanadských dietologů hlásilo k vegetariánství 2,5 % lidí, jejich počet evidentně narůstá. Výzkum v Evropě v roce 2006, pod záštitou Evropské vegetariánské unie (EVU), prezentoval jako zemi s nejvyšším podílem vegetariánů jednoznačně Anglii s počtem 3,6 milionů obyvatel, což činilo okolo 6 % populace. Zbývající evropské státy dosáhly takto: např. Rakousko mělo podíl vegetariánů 3 %, Belgie – 2 %, Chorvatsko – 3,7 %, Polsko méně než 1 %, naopak Nizozemí více než 4 %. Risi a Zürer (2007) připomněli údaje z roku 2001, kdy největší zastoupení vegetariánů s počtem 6,5 milionů lidí mělo Německo, tedy okolo 8 % z celé populace. Česká republika čítá 1–2 % vegetariánů, což je něco mezi 100 000–200 000 obyvatel.

Ve státě Izrael proběhla studie konaná Ministerstvem zdravotnictví ve spolupráci s EVU, jež zaznamenala 595 000 vegetariánů, tedy 8,5 % z populace. Nejvyšší zastoupení má jednoznačně Indie. Na 40 % indické populace jsou zastánci vegetariánství (ADA, 2003; Raw Food Health, 2008; Risi, Zürer, 2007).

2.6.1 Stravování a zdroje výživy v průběhu dějin

Evolucí se všechno na Zemi pozvolným tempem přetvářelo, zdokonalovalo a rozvíjelo, člověka nevyjímaje. Prvotní výskyt předka lidského rodu se datuje asi před 30 milióny let. Člověk za tu dobu procházel vnějšími i vnitřními změnami a s každou změnou se různily také zdroje obživy, a to z původně převládající rostlinné potravy k dnes již upřednostňované masité (Skorňakov, Jeník, Větvička, 1988).

Čím se člověk živil a způsoby, jakými si obživu v průběhu své existence opatroval, prodělaly obrovský vývoj. V minulosti se člověk dočkal jak úrodných, na potravu bohatých období, tak se také potýkal s časy nedostatku (Strunecká, Patočka, 2012).

První, primitivní, jeskynní obyvatelé jedli převážně stravu rostlinnou, zejména plody, ořechy, semena. Časem si dopřávali i hmyz, ptačí vejce, ale také mláďata drobných savců. Co opustili jeskyni a začali využívat života v tlupách, zvláště k výhodnému lovu, převážila živočišná strava rostlinnou. Naučili se potravu ukrývat před nepřáteli a uchovávat ji déle požitelnou, čímž si osvojili skladování. S příchodem zemědělství a pěstování obilnin a luštěnin ve starověku se konzumace živočišné a rostlinné stravy vyvážila a zlepšil se tak zdravotní stav populace. Počátek středověku znamenal velký krok vpřed. Lidé začali potravu vařit a jinak tepelně upravovat, dávali tak vzniku novým pokrmům. Bohužel je tato doba typická nedostatečnou hygienou, a tudíž častou nemocností z jídla. Značné rozdíly byly ve stravě bohatých a chudých. Ti maso jedli jen výjimečně. V 17. století nastaly počátky opravdového kulinářského umění, stolování a vznikaly tradiční národní kuchyně, jejichž zdokonalování trvá dodnes (Čermák a kol., 2002).

V 18. a 19. století se situace mírně zlepšila, hlavně pěstováním brambor a obilí. Přestože strava venkovského obyvatelstva byla poněkud jednotvárná, čas od času se k nim dostaly zahraniční suroviny, kupříkladu káva, čaj, čokoláda, ale také alkohol a tabák. V dobách 1. a 2. světové války se kvalita výživy hluboko propadla. Potraviny byl nedostatek nebo k ní lidé měli omezený přístup. Po válce se ustálil sortiment potravin a téměř vymizel rozdíl jídelníčku městského a venkovského. Do popředí se dostávají trvanlivé potraviny, s čímž nově souvisí jejich konzervace mražením, dehydratací, vakuovým balením a zejména přidáváním chemických aditiv. Současná populace upřednostňuje stravu živočišnou a s přemírou tuků. Důležitá je pro ně kvantita jídla před kvalitou, což má za následek stálý nárůst civilizačních nemocí (Čermák a kol., 2002; Lamschová, 2012; Strunecká, Patočka, 2012).

2.7 Současný potravinářský průmysl ve svých podobách

Jak již naznačil závěr předchozí kapitoly, ani oblast potravinářství se nevymanila z vlivů rozvíjející se techniky a zlepšujících se znalostí z chemie a biologie. Výsledkem jsou nejen průmyslové potraviny s nežádoucími příměsemi, jež denně jíme, ale i geneticky modifikované organismy (GMO). Naši předkové přijímali potravu pouze z přírodních zdrojů, avšak dost bohatou na důležité živiny, aby si zachovali dobré zdraví (Harperová, 2004). Jistě jim byl nějaký ten (přírodní) jed známý, používali třeba sůl, kouř, koření či ocet (Vrbová, 2001), jen stěží by je ale napadlo, že si jednou bude lidský druh nejen přírodní, ale i chemicky vyrobené jedy dobrovolně do jídla přidávat (Srový, 2004).

Zejména počátkem 20. století, kdy prudce vzrostly nároky spotřebitelů na potraviny, se začalo s uměle vyrobenými látkami experimentovat, až pronikly jak do oblasti výroby a zpracování potravin, tak i na naše talíře. Jejich prudký rozvoj byl podpořen masivním přílivem zahraničních sítí supermarketů. Konkurenceschopnost na trhu nutí firmy produkovat co nejlevnější, nejtrvanlivější a zároveň chuťově i vzhledově lákavější potraviny. Při výrobě často dochází ke znehodnocení přirozeně se vyskytujících složek (vitamíny, minerály...), načež jsou nahrazeny syntetickými látkami a sloučeninami, které bychom v původní surovině hledali marně (Srový, 2004). Souhrnně se látkám, přidávaným do výrobků určených ke konzumaci, říká aditiva nebo látky přídatné. Symbolem a zároveň mezinárodním kódem aditiv je písmeno E. Pakliže výrobek to které aditivum obsahuje, musí být podle zákona značkou E spolu s jeho číselnou hodnotou uvedeno ve složení (Srový, 2004; Vrbová, 2001). Aditivům je níže věnována samostatná podkapitola 2.7.1.

Autoři Vitarian development teamu (2003) rozdělují škodlivé látky obsažené v potravinách do tří skupin podle původu. První z nich tvoří zbytkové látky zemědělské výroby, tedy rezidua z hnojiv, pesticidů, chemických postřiků, ale také z léků nebo hormonů podávaných zvířatům. Známým příkladem jsou např. dusičnany, které se nachází v rostlinách pěstovaných v půdě, jež obsahovala dusíkatá hnojiva. Druhá skupina sestává z látek používaných při zpracování potravin. Jejich úkolem je napravit vzhled, vůni či chuť výsledného produktu, ovšem za cenu snížení biologické hodnoty. Třetí skupina je tvořena nepřirozenými látkami a sloučeninami vzniklými až po průmyslovém, tj. tepelném nebo mechanickém zpracování potravin. Jejich množství primárně ovlivňuje doba skladování.

Mnohdy se lze setkat s argumentem vegetariánů, že právě produkty z masa jsou jedním z největších zdrojů takovýchto škodlivých látek. Jejich hromadění v potravě ukázal Záruba (1996) na běžném potravním cyklu. Vše začíná na polích s pícninami, ta jsou hnojena chemickými postřiky a insekticidy. Obilí pak slouží jako krmivo pro jatečná zvířata. Těm jsou za života podávány různé uklidňující prostředky, antibiotika, látky urychlující růst svaloviny či zvyšující laktaci aj. Po porážce se jim aplikují látky pro zachování barvy, maskující pach rozkládajícího se masa apod. (např. uzeninám propůjčují šťavnatý, růžový vzhled dusitanů atd.). Při zpracování se výrobci nezděrahnají použít další aditiva, díky kterým bude jejich produkt vábit spotřebitele. V této fázi oprávněně vznikají pochybnosti, zda považovat jateční masité stravy skutečně za zdravé. Možná rizika vzniku onemocnění lidí z masa Bulková (1999) rozděluje podle původu. První skupinu tvoří parazitární nákazy původně zvířecích hostitelů (např.: tasemnice, boubele aj.), druhá skupina skýtá mikrobiální nemoci (salmonelóza, toxoplazmóza atd.), do třetí skupiny patří virová rizika (hepatitida), a jako poslední rizikové zdroje nemocí autorka zmiňuje cizorodé látky (např.: těžké kovy, aditiva, pohlavní hormony, látky ze zkažených potravin aj.), s nimiž produkce masa jistě souvisí. Dnešní lékařství stále častěji zaznamenává výskyt právě nemocí původem z kvasinek, plísní a hub. Stojí za tím neúměrná konzumace potravin, hlavně sladkostí a výrobků z bílé mouky, což způsobuje narušení homeostázy, střevní nevolnosti či nadýmání (Possin, 2002).

Zvláště antibiotika představují hrozbu. Ve zvířecích velkochovech jsou preventivně, bez zvláštního důvodu, přidávána do krmiva. Toto počínání evidentně způsobuje vyšší odolnost právě těch bakterií, proti kterým se antibiotika nasazují jako lék. Takto rezistentní patogeny jsou příčinou stále obtížněji léčitelných nemocí. Podobný problém se týká také pohlavních hormonů, které jsou zvířatům aplikovány pro navýšení jejich hmotnosti. V řadě výzkumů se ukázalo, že přítomnost hormonů v konzumovaném masu podněcuje rakovinné bujení. V Evropské unii platí zákaz používání hormonů od roku 1995 (Robbins, 2001).

Jateční zpracování masa se provádí v rychlovýrobnách, kde právě nedostatek času zapříčiňuje mnohá pochybení. Například při otevírání břišní dutiny zvířete bývá porušeno střevo a jeho obsah tak přichází do styku s masem či okolními orgány. Další pochybení dokládá skutečnost, že maso je zde vkládáno do vody, aby nabylo na objemu. Míru znečištění takovéto vodní lázně fekáliemi, částmi podestýlky či srstí zvířat, si každý jistě dokáže představit. Špatná hygiena dělá z jatek nejčastější místo kontaminace a šíření patogenů. Přesto jsou zisky velkochovů díky milovníkům masa každoročně milionové (Robbins, 2001).

Ozařování potravy je další odpovědí masného průmyslu na četné infekce bakterií *E. Coli* 0157:H7, jejichž původ je zvláště mleté hovězí maso. Jedná se o vystavení jídla nukleární radiaci, což by mělo bakterie zničit. Ozařováním, jak píše Robbins (2001), se společně s bakteriemi ničí i některé vitamíny. Zároveň tímto procesem vznikají nové, nepřírodní a potencionálně karcinogenní látky.

Celosvětový zájem vzbudilo vyvinutí geneticky modifikovaných potravin (GMO), jejichž působení na lidské zdraví prozatím není zcela jednoznačné. Šlechtění biotechnologiemi pozměňuje nebo přenáší genovou výbavu plodin a živočichů tak, aby u nich bylo dosaženo žádoucích vlastností. Autor knihy „*Nová výživa*“ Robbins (2001) se domnívá, že takovéto transgenní potraviny mohou být nositeli nových, pro budoucí generace nebezpečných patogenů. Jiní shledávají v moderní genetice možnost, jak vyšší produktivitou uživit každodenně narůstající počet lidské populace. Tak či onak, v zemích Evropské unie je dovoz GMO v současnosti zakázán (Strunecká, Patočka, 2011).

Dioxiny jsou vysoce karcinogenní látky a představují nebezpečí pro zdraví lidí. Mohou zejména za vznik rakoviny, genetické poruchy, potíže s pamětí a učením aj. Z potravinových zdrojů bývají obsaženy v červeném mase, rybách, mléčných produktech apod. (Robbins, 2001). Dále jsou vedlejším produktem při výrobě chemikálií či PVC, při nedokonalém spalování nebo likvidaci elektrospotřebičů (Strunecká, Patočka, 2011). Dioxiny jsou uměle vyrobené a prakticky nezničitelné látky jsoucí v ovzduší, vodě, v životním prostředí. Jsou všude kolem nás i v nás samotných.

Naneštěstí také Evropa podlehla globalizaci západního výživového stylu. Rychlá občerstvení typu „fast food“, pizzerie, nabídka různých sladkostí (např.: donuts, cookies, ice cream aj.), nápoje cola či sprite, nebo stále oblíbenější hotové polotovary – to vše bude mít obrovský dopad na zdravotní stav populace vyspělých zemí, kterou již dnes trápí astma, různé alergie a zvláště nemoci z nadváhy (Fořt, 2005).

V České republice se v porovnání s Evropou vyskytuje více infarktů a rakoviny konečnicku a tlustého střeva, štíhlá postava rovněž není běžně viděný znak Čechů. Problém vidí Fořt (2005) v nedostatečných podmínkách českého prostředí pro realizaci opravdu kvalitní a vyvážené stravy. Za základ racionálního evropského jídelníčku pokládá smíšenou stravu s předpokladem pestrého zastoupení všech potravin a odstranění přebytku sladkostí. Jako vhodný příklad uvádí jihofrancouzskou kuchyni.

2.7.1 Dělení aditiv

Ač tato kapitola přímo nesouvisí s vegetariánskou výživou, je jisté, že v současné době se při veškeré snaze ani vegetariáni potravinovým „éčkům“ nevyhnou. Veškerá aditiva bývají v literatuře dělena do skupin podle toho, jaké změny mají v potravině vyvolat. Nejčastěji se klasifikují na látky upravující hutnost či vzhled – např. látky lešticí, protispékavé, protihrudkující a jiné, látky povzbuzující chuť (E 620 – E 635), prodlužující trvanlivost – tzv. konzervanty (E 200 – E 290), emulgátory – nejznámější jsou lecitiny, regulátory kyselosti (převážně E 260 – E 640), stabilizátory, barviva (E 100 – E182), látky zabraňující žluknutí tuků – antioxidanty (E 300 – E 321), náhradní sladidla (převážně E 420 – E 959) mezi něž patří např. sacharin, cyklamáty, aspartam a další (Vrbová, 2001).

Ne každému je známo, že mezi přídatné látky (aditiva) se řadí složky jak původem přírodní (např. vitamín C), jejichž působení na lidský organismus je většinou příznivé, tak i látky syntetické (např. substance dehtu), u kterých již o prospěšnosti nelze nikterak hovořit. Celkové množství přídatných látek se v současné době odhaduje na více než 2000, v USA dokonce přes 2500 (Strunecká, Patočka, 2011; Syrový, 2004; Vrbová, 2001).

Syrový (2004) klasifikuje aditiva do 5 skupin podle jejich působení na zdraví člověka, jejich přehled nabízí příloha 3. Skupina ohodnocena číslem 1 je z většiny tvořena přírodními látkami, jejichž vliv na organismus je převážně příznivý. Skupina 2 zahrnuje látky ještě přijatelné, tudíž mohou být požívány bez větších obav. Méně žádoucí vliv mají aditiva 3. skupiny, látky 4. skupiny již působí nepříznivě. Výrazně nepříznivými účinky se vyznačují látky s ohodnocením 5. S ohledem na zdraví je doporučováno se jim ve stravě vyhýbat, především z důvodu vysoké toxicity jejich zástupců pro organismus.

Possin a Possinová (2002) upozorňují na skutečnost, že některé chemické přísady v potravinách mohou u citlivých jedinců způsobovat pseudoalergické reakce, je proto lépe se jim vyvarovat. Spouštěči nepříjemných alergických symptomů jsou např. glutamát (látko zvýrazňující chuť), jež je součástí hotových jídel, chipsů atd., dále některá barviva, nejčastěji azorubin přítomný ve zmrzlině či pudingu, bixin v sýrech nebo i bonbónech, tartrazin ve zmrzlině, hořčici limonádách aj., nebo jimi mohou být konzervační látky, především kyselina benzoová obsažená v majonéze, rybích produktech, sladkostech, kyselina sorbová v majonéze, baleném chlebu, apod., či kysličník siřičitý jako součást polévek v sáčku (Possin, Possinová, 2002). Co se nápojů týče, zdroji chemických přísad (náhradních sladidel, barviv, cukru aj.) jsou slazené limonády a nepřírodní minerální vody, které zmíněné alergie zapříčiňují (Fořt, 2005).

Látky jako aspartam nebo glutamát hovoří za vše. Aspartam (E 951) je nejčastěji používané nízkokalorické náhradní sladidlo, byť je až 180× sladší než cukr. Konzumace potravin s jeho obsahem vyvolává stále větší chuť k jídlu a tím také přibírání na váze vedoucí k obezitě, přesto je v dnešní době nedílnou součástí různých sušenek, zmrzlin, „dietních“ nápojů, žvýkaček (Wrigley), cereálií, jogurtů (Yoplait Light, Danone Vitalinea), dokonce jej nalezneme také v potravinách určených diabetikům. Výrobky s aspartamem mohou být návykové (Strunecká, Patočka, 2011; Vrbová, 2001).

Glutamát (E 620 – E 625) se přidává do hotových pokrmů, nápojů, polévek a omáček (zejména čínských). Dodává těmto polotovarům výraznou chuť a tím zvyšuje oblibu u spotřebitelů. Mnozí z nás však již netuší, že má silně neurotoxický účinek na činnost mozku. Jeho nadměrný příjem může způsobovat epilepsie, migrény, poruchy paměti a učení, ještě větší nebezpečí představuje riziko vzniku vývojové poruchy mozku plodu v období těhotenství (Strunecká, Patočka, 2011; Vrbová, 2001).

Jedním z možných řešení, jak zmírnit důsledky konvenčního potravinářského průmyslu, je upřednostňovat biopotraviny z ekologického zemědělství, snadno rozeznatelné podle ochranného loga na obalu, viz obrázek 4. Ekologické zemědělství zásadně nepoužívá chemické prostředky, umělá hnojiva, hormony ani léky. Při výrobě potravin se vyhýbá ozařování, genetickým a dalším úpravám, čímž šetří přírodu a chrání lidské zdraví (Rambousková, Hrnčířová, 2008). Possin a Possinová (2002) pro nákup potravin doporučují, aby alespoň ovoce a zelenina pocházela z ekologické sklizně, jelikož obsahují minimální množství jedovatých dusičnanů. V ekologickém zemědělství se totiž smějí používat pouze hnojiva na přírodní bázi (kompost aj.) Syrový, 2004).



Obrázek 4. Značení potravin ekologického zemědělství (Rambousková, Hrnčířová, 2008, 14 s.)

2.9 Pozitiva a negativa vegetariánské výživy

Kapitola souhrnně předkládá jak pozitiva vegetariánství, tak i jeho rizika. Je důležité mít neustále na paměti, že každý člověk je jedinečný. Navzájem se lišíme nejen vzhledem, způsobem přemýšlení či sociálním zázemím, ale i odlišným metabolismem, somatotypem, věkem, reakcemi na podněty – to vše hraje v životě každého z nás významnou roli. Co jednomu prospívá, druhému může škodit. Z toho, co bylo doposud o vegetariánství a jeho souvislostech v práci napsáno, vychází následující přehled.

Mezi pozitivně hodnocené aspekty vegetariánství se řadí celkově lidštější přístup k životu. Vegetariáni bývají mírumilovnější, skromnější a mívají menší nároky na život. Často jsou odpůrci kouření a požívání alkoholu, řada z nich se pravidelně věnuje sportu. Vegetariánská strava obsahuje podstatně nižší podíl škodlivin a toxinů, sladkostí, slaných potravin, vyhýbá se také slazeným nápojům. Ve srovnání s běžnou populací mají vegetariáni zdravější jídelníček, přijímají vysoký obsah příznivě působících látek, např. nenasycené mastné kyseliny (MK), vláknina, antioxidanty aj., konzumují víc ovoce a zeleniny, dodržují optimální pitný režim. Četné studie dokazují, že je u nich podstatně nižší výskyt civilizačních chorob, jako např. choroby srdce a cév, hypertenze (vysoký krevní tlak), diabetes mellitus (cukrovka), rakovina, nemoci kloubů aj. Bývají též méně náchylní k nemocem. Nejedení masa v mnohém přispívá v boji proti obezitě. Ta se mezi vegetariány vyskytuje velmi zřídka. Pozitivní vliv vegetariánské stravy zaznamenala řada sportovců v podobě zvýšené fyzické výkonnosti a psychické odolnosti (ADA, 2003; Melinová, Davisová, 2003; Risi, Zürer, 2007; Záruba, 1996).

Vegetariánská strava má vedle pozitiv také svá úskalí. Ta jsou ve většině případů výsledkem neznalosti či nedbalosti konzumentů. Mezi možná rizika patří především neodpovídající přísun potřebných živin (nedostatek esenciálních MK a aminokyselin) a nesprávný poměr vitamínů a minerálů (zejména vitamín B₁₂, železo, jód, zinek, vápník, nevyváženost n-3 a n-6 MK, aj.). Jak vegetariánská strava, tak i její formy mohou mít vysoce negativní dopady na bezproblémový vývoj dětí i dětí v prenatálním období, pokud nejsou správně dodržovány. Yntemová a Beardová (2004) považují za nezbytné včlenit do stravy výživové doplňky či potraviny o důležité látky obohacené. Každá těhotná i kojící žena vegetariánka či veganka by měla dobře zvážit veškerá rizika. Jistý problém může nastat ve společnosti, kdy odlišnost životního stylu bývá příčinou kolizí při navazování sociálních vztahů. Stále je neuspokojivý počet stravovacích zařízení s vegetariánským menu i málo prodejen zdravé výživy (Melinová, Davisová, 2003; Syrový, 2004).

2.10 Několik poznámek k současnému stravování

Fořt (2005) formuloval obecné zásady výživy vedoucí k optimálnímu zdraví do několika bodů. Prvně je důležité denně konzumovat jen tolik energie, kolik tělo pro správnou funkci potřebuje. Většina lidí stále přijímá zhruba o třetinu víc energie, než je nutné. Je potřeba zaměřit se nikoliv na kvantitu stravy, ale na její kvalitu. Kvalita výživy se zákonitě odráží na kvalitě zdraví. Lidé by se měli snažit nepodléhat reklamám na často nevhodné potraviny, ale více naslouchat potřebám vlastního těla Fořt (2005). V posledních letech se zdá, že vznik nemocí z důvodu špatné výživy se posouvá stále do nižších věkových kategorií. Příčinou jsou reklamy, které mládež a děti ke konzumaci nezdravého jídla nabádají. Potvrzuje to všudypřítomnost automatů s Coca-colou a dalšími nápoji a také fastfood bufety provozované ve školách a jídelnách po celém světě (Robbins, 2001). Vždy bude mít význam prevence. Je lepší dodávat tělu prospěšné látky, dokud je zdravé, než poté nákladně uzdravovat organismus již špatným jídlem otrávené (Surový, 2004).

První výzkumy vlivu výživy na morbiditu (nemocnost) a mortalitu (úmrtnost) probíhaly koncem 2. sv. války. Od této doby odborníci přicházejí se stále novými poznatky, z nichž se pak stanovují obecná doporučení. Je zajímavé, že se přes 50 let tato doporučení téměř nezměnila, nýbrž jsou pouze aktualizována (Piřha, Poledne, 2009).

Kromě špatné výživy se dnešní doba vyznačuje dalšími negativními jevy. Příkladem jsou vysoká spotřeba alkoholu, kouření či neustálý spěch, což zhoršuje vstřebávání živin a ochranných látek. Lidé se vehementně zbavují odpovědnosti za vlastní zdraví, důkazem jsou plné čekárny u lékařů. Celosvětový výskyt nemocí, jako obezita, cukrovka, nemoci kloubů, nemoci srdce a cév, zhoubné nádory a další, je dostatečným varováním pro to, změnit svůj životní styl. Celoživotně nízká kvalita výživy je bezprostřední příčinou předčasných úmrtí či poškození zdraví (Fořt, 2005).

Na budoucnost mnoho autorů pohlíží s nadějí. Jak uvedl například Surový (2004), dnešní komerční strava již ne každého uspokojuje. Přichází uvědomění. Lidem stále častěji připadá nepřipustné, aby se pokusným zvířatům testované látky kapaly do očí či vtíraly do kůže, aby se obchodovalo s živými bytostmi jako s věcmi, nebo aby děti musely ve výuce pitvat zvířata (Robbins, 2001). Veřejnost upírá pozornost ke zdravé výživě, dokonce stoupá zájem o vegetariánství. Požadavky spotřebitelů lze vysledovat na rozšiřujícím se sortimentu vegetariánských výrobků v hypermarketech a na zařazení alespoň jednoho bezmasého jídla do nabídky v restauracích.

Robbins (2001) vyzdvihuje právě možnost vyživovat se přirozenou, průmyslově neupravenou potravou, dát přednost stravě rostlinného původu a oprostiti se od masité. Lékařská věda stále nově nachází zdravotní výhody u stravovacích typů s nízkým nebo nulovým obsahem masa. Dokonce to platí i pro kuřáky či nesportovce. (Robbins, 2001)

Jistě nelze změnit náš věk, pohlaví, rasu ani genetickou výbavu, co ale ovlivnit lze, je náš přístup k životu a k sobě samým. Je pouze v našich rukách, zda se vyhneme kouření a konzumaci alkoholu či nikoliv, jakou podobu dáme své výživě, jestli do našeho života zařadíme fyzickou aktivitu, zredukujeme míru stresu a uděláme něco pro to, aby náš život byl kvalitnější.

3 METODIKA PRÁCE

Výzkumné šetření práce mělo za cíl zmapovat současný počet vegetariánů mezi obyvateli, prozkoumat míru informovanosti a veřejného povědomí o daném tématu, zjistit, jaký postoj lidé vůči vegetariánství zaujímají a jaké jsou jejich vlastní stravovací návyky a konečně prošetřit, zda rozšířenost vegetariánství anebo názory populace mají souvislost s charakterem prostředí jejich bydliště, tzn. hledat odlišnosti v postojích u lidí žijících ve městě a těch, kteří žijí na venkově.

3.1 Charakteristika výzkumu

Pro získání potřebných dat byl použit kvantitativní výzkum, konkrétně metoda dotazníkového šetření (Chráska, 2007). Dotazník vlastní konstrukce byl předem sestaven a konzultován s vedoucí bakalářské práce. Pro eventuální nutnost korekce položek, a tím i možnost zkvalitnění samotného výzkumu, proběhl předvýzkum v kruhu rodiny a blízkých přátel. Konečný dotazník obsahuje celkem 22 položek, na něž respondenti odpovídali písemně. Skrze úvodní část byl respondent seznámen s daným tématem, materiálem a návodem, jak jej správně vyplnit. Taktéž je zde vysvětlen účel šetření. Dvě další kontaktní položky zjišťují pohlaví a věk. Čtvrtá, pro náš výzkum podstatná položka, určuje charakter bydliště dotazovaného (město – venkov). Zbývajících 18 položek již mají povahu otevřených nebo uzavřených otázek. Otázka č. 7 má dvě odpovědi, po zvolení respondent pokračuje podle pokynů. Dotazník je zařazen jako příloha 1 bakalářské práce.

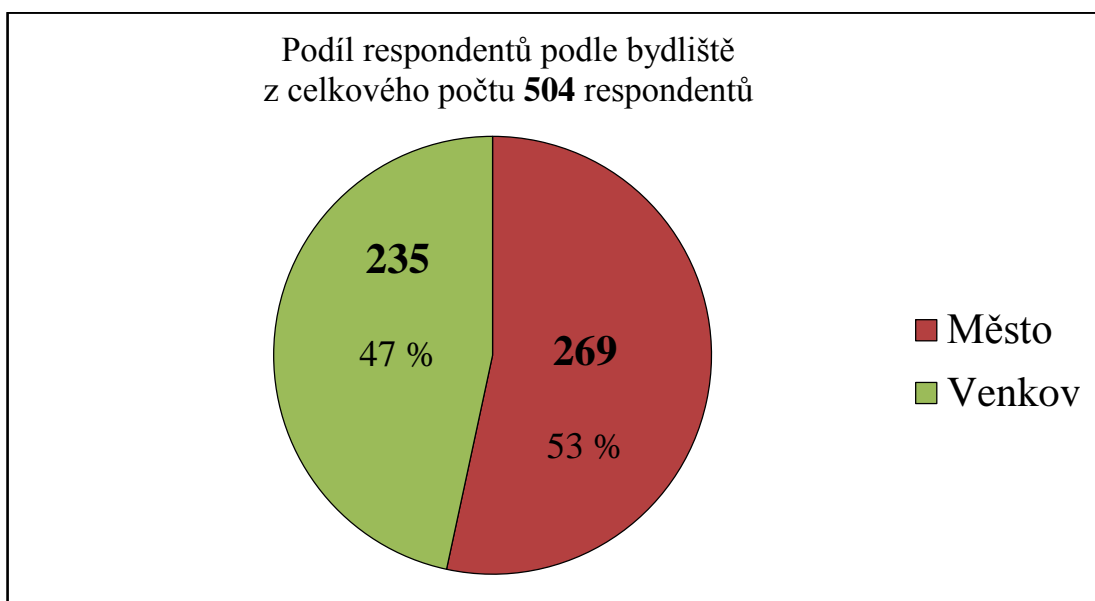
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum nevyžadoval na respondentech žádná specifická kritéria, ba naopak, bylo žádoucí zastoupení obou pohlaví, variabilita ve stáří respondentů i odlišná bydliště.

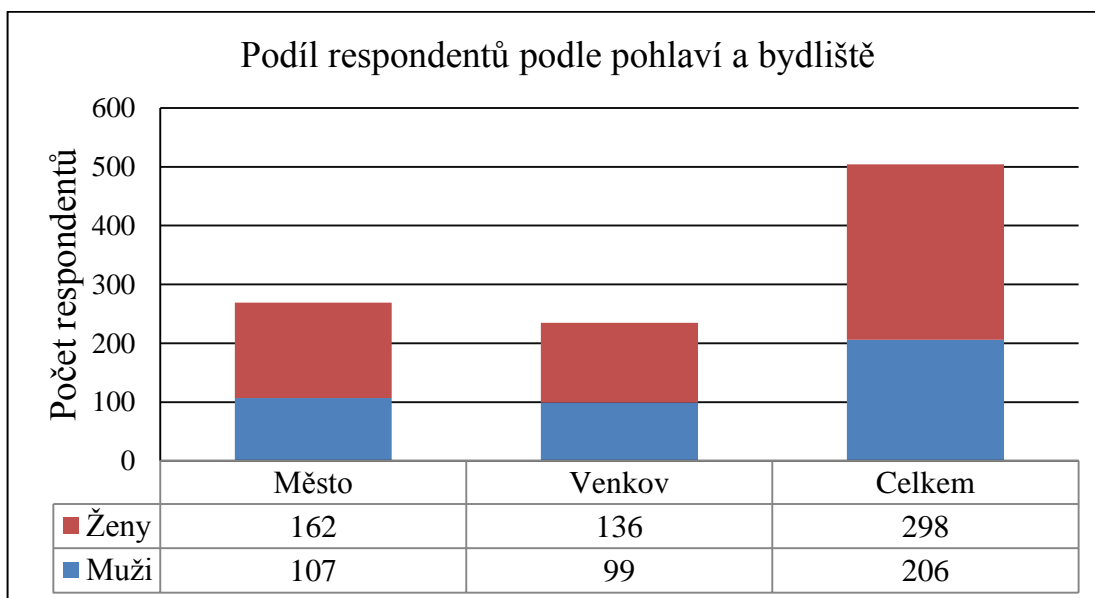
Jak uvádí Chráska (2007), dotazník lze šířit prakticky třemi způsoby: doručovací nebo e-mailovou poštou, osobním předáním nebo pomocí dalších osob. V našem případě bylo užito všech možností, nejvíce pak druhá a třetí. Jak již bylo řečeno, výzkum mimo jiné sleduje rozdílné postoje u populace žijící ve městě a na venkově, s tímto ohledem byli respondenti rozděleni do skupin MĚSTO a VENKOV (graf 1). Dotazníků se vrátilo 537, 33 z nich muselo být z výzkumu vyřazeno pro neúplnost. Jak je patrné z grafu 2, celkově se šetření zúčastnilo 504 respondentů, z toho 206 mužů a 298 žen. Z počtu 504 osob žije 269 v prostředí města a 235 na venkově, zkoumaný soubor podrobněji zachycuje tabulka 1. Věk respondentů neměl na výsledky šetření vliv, ve výzkumu jsem na něj nebrala zřetel. Věkové složení zmiňuji pouze jako zajímavou informaci, viz tabulka 2.

Tabulka 1. Počet respondentů a jejich rozdělení

	MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů	269	235	504
Muži n	107	99	206
Ženy n	162	136	298
Muži %	39,78 %	42,13 %	41 %
Ženy %	60,22 %	57,87 %	59 %
Celkem %	53 %	47 %	100 %



Graf 1. Podíl respondentů podle bydliště



Graf 2. Podíl mužů a žen podle bydliště

Tabulka 2. Věkové složení výzkumného souboru

		MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů celkem		269	235	504
MUŽI n	10 - 19	13	17	30
	20 - 29	13	13	26
	30 - 39	14	14	28
	40 - 49	15	16	31
	50 - 59	19	13	32
	60+	9	3	12
MUŽI CELKEM		83	76	159
ŽENY n	10 - 19	40	24	64
	20 - 29	14	15	29
	30 - 39	12	23	35
	40 - 49	24	25	49
	50 - 59	20	17	37
	60+	11	7	18
ŽENY CELKEM		121	111	232

Z 504 osob uvedlo věk 391 respondentů, zbývajících 113 lidí svůj věk nezveřejnilo. Ostých mužů byl srovnatelný (cca 23 %) u obou skupin, zatímco mezi ženami byl větší u těch z města (25 %), nežli z venkova (18 %).

3.3 Časový průběh výzkumu

Výzkumná část dotazníkového šetření intenzivně probíhala v časovém rozmezí přibližně od poloviny ledna 2013 do začátku května 2013.

3.4 Způsob zpracování a vyhodnocení výzkumu

Analýza výzkumu byla prováděna průběžně v době probíhajícího dotazníkového šetření, a to tím způsobem, že při shromáždění většího počtu vyplněných dotazníků byla získaná data zapsána na samostatný arch pomocí čárkovací metody. Při seskupení několika těchto archů byly získané údaje převedeny do elektronické podoby v programech Microsoft Office Excel a Microsoft Office Word. Každý další soubor archů byl připočítán k již zaznamenaným.

Zjištěná data byla zapsána do tabulky, která je koncipována podle struktury dotazníku pro snadnější orientaci. Čísla otázek v dotazníku se tedy shodují s čísly v tabulce. V ní je vždy uvedena četnost jednotlivých odpovědí v rámci obou skupin a procentuální podíl hodnot (%). Zmíněná tabulka je k nahlédnutí v příloze 2.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Dle charakteru otázek byly výsledné odpovědi respondentů tematicky rozděleny na 6 oddílů (4.1 – 4.6). Každý z nich je vyhodnocen slovně v doprovodu tabulky. V některých případech bylo použito grafů, jež mají podpořit názornost sledovaného jevu.

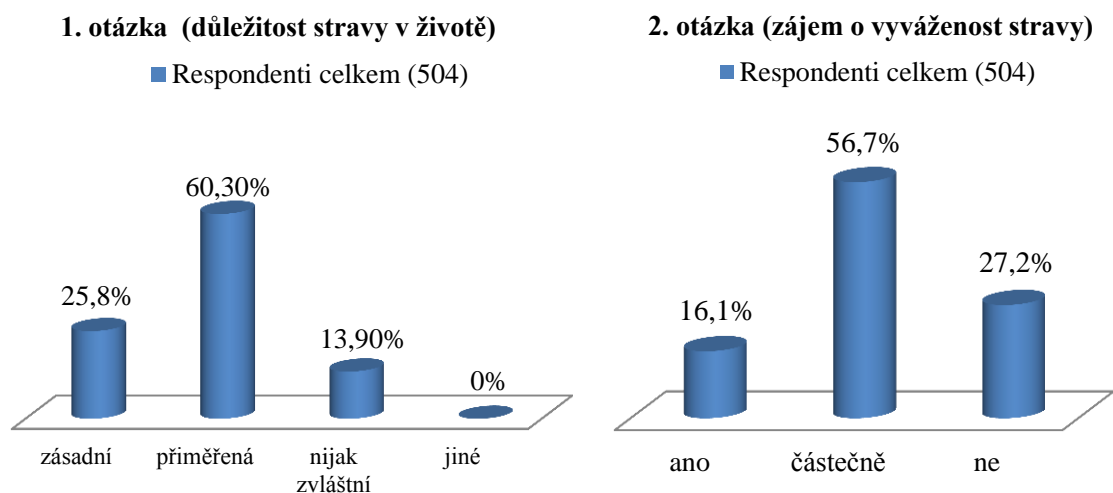
4.1 Základní informace o stravování respondentů

První oddíl, složený z výzkumných otázek 1, 2 a 3, na respondentech zjišťoval tyto základní informace: jakou míru důležitosti přikládají stravě v jejich životě, zdali se zajímají o správnou skladbu svého jídelníčku (graf 3) a kde se nejčastěji stravují (graf 4). Podíl všech odpovědí zaznamenává tabulka 3.

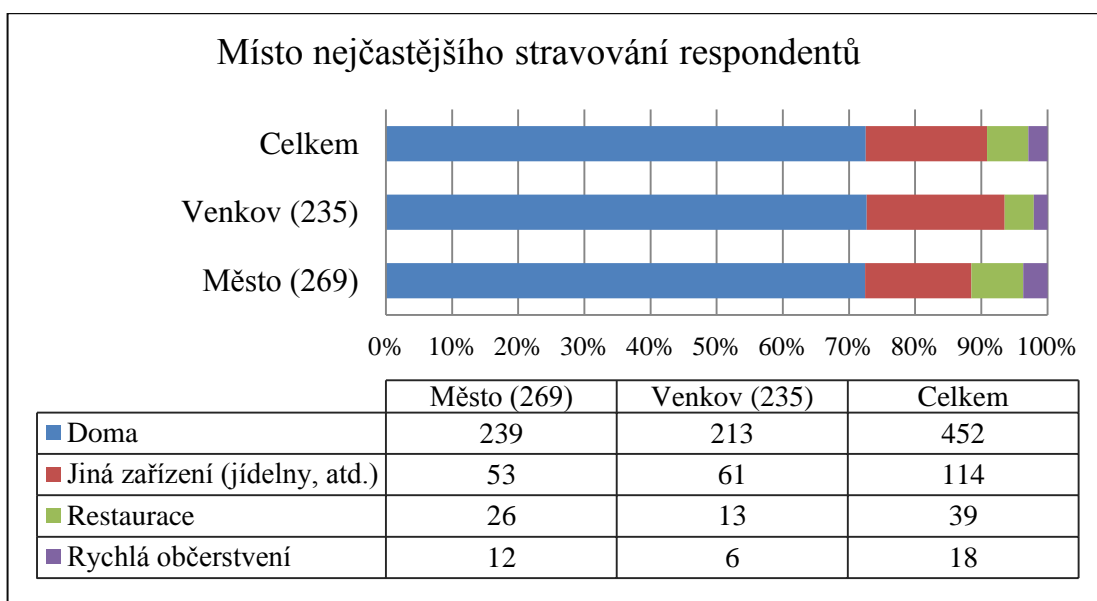
Tabulka 3. Oddíl 4.1 – základní informace o stravování respondentů

		MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů		269	235	504
1. otázka (důležitost stravy v životě)	zásadní	70	60	130
	přiměřená	164	140	304
	nijak zvláštní	35	35	70
	jiné	0	0	0
2. otázka (zájem o vyváženost)	ano	40	41	81
	částečně	156	130	286
	ne	73	64	137
3. otázka (kde se nejčastěji stravují)	domov	239	213	452
	rychlá občerstvení	12	6	18
	restaurace	26	13	39
	jiné (jídelna)	53	61	114

Graf 3. Subjektivní přístup všech respondentů ke stravování



Jak je z levé části grafu 3 zřejmé, více než polovina (60,3 %) všech dotázaných považuje stravu za přiměřeně důležitou, tedy ani ne příliš, ani ne málo. Zásadní význam stravě v životě přikládá téměř 26 % respondentů, naopak pro necelých 14 % z nich nemá nijak zvláštní hodnotu. Pravá část grafu 3 uvádí, že na vyvážený denní příjem živin dbá zhruba 16 % všech respondentů, částečně se o správný jídelníček zajímá nadpolovičních 57 %, z nichž větší počet jsou lidé žijící ve městě (58 %), menší podíl (55 %) pochází z venkova. Shodný podíl obyvatel (27 %) u každé ze skupin nevěnuje složení své stravy žádnou pozornost.



Graf 4. Místo nejčastějšího stravování respondentů

Graf 4 nám odhaluje místa, kde se dotazovaní podle nich nejčastěji stravují. Je patrné, že většina upřednostňuje konzumaci jídla v domácím prostředí. Druhou nejčastější odpovědí byla jiná zařízení. Tuto možnost volili zejména ti respondenti, kteří dojíždí do zaměstnání a zde také jedí, nebo studenti navštěvující školní stravovací zařízení. Patří zde i další možnosti, například stravování u prarodičů, internát, jídelny, pekárna apod. Rychlé občerstvení uvedlo 18 respondentů, z toho 12 z města a 6 z venkova.

Celkově pouze 130 dotazovaných z 504 (26 %) pokládá výživu potravou za zásadní. 81 z 504 lidí (16 %), tedy ještě méně, se skutečně zajímá o složení svého jídelníčku. Z výsledků je možné konstatovat, že respondenti obsahu a kvalitě své stravy nevěnují dostatečnou pozornost, jakou si tato oblast vyžaduje. Naopak je, dle mého názoru, pozitivní zjištění, že nejčastějším místem stravování je pro 452 lidí z 504 právě jejich domov.

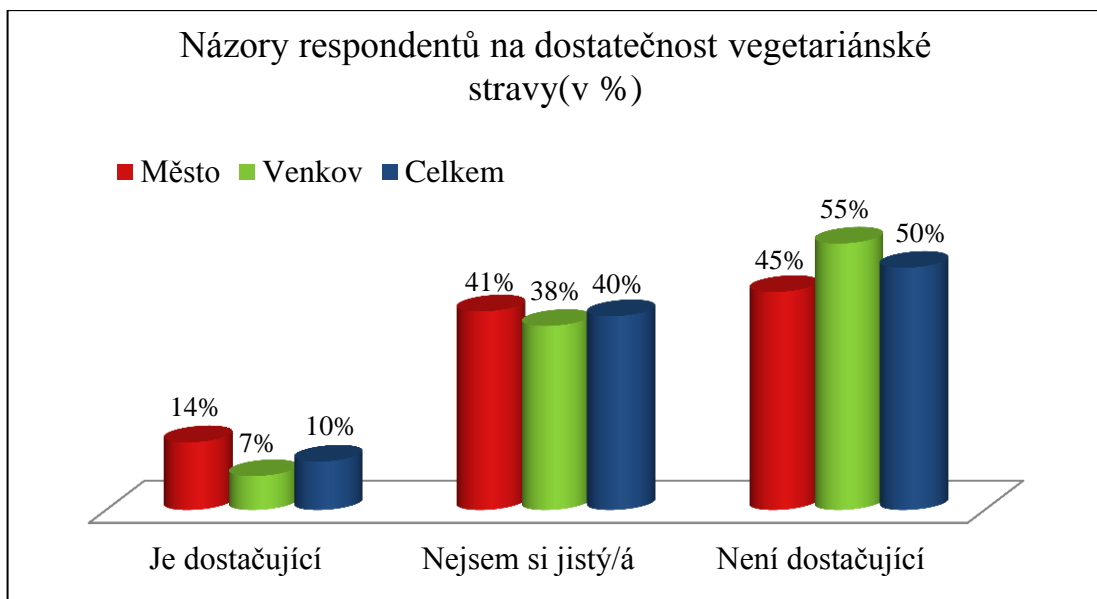
4.2 Míra povědomí a postoje respondentů na vegetariánství

Druhý oddíl byl zaměřen na rozsah vědomostí respondentů o vegetariánské stravě, případně jiných stravovacích formách. Skládá se z odpovědí na čtyři položené otázky 4, 5, 6 a 17 v dotazníku. Otázka 4 zjišťovala, zda je pojem vegetariánství veřejnosti důvěrně známý. V páté otázce měli dotazovaní ručně vypsát jim povědomé formy vegetariánství. V otázce č. 6 pak vybírali z nabídnutých pojmů (vegan, vitarián, makrobiotická výživa, pránická výživa, breatherán), zda je již někdy slyšeli, či nikoli. Poslední, 17. otázkou vyjádřili respondenti svůj názor, zda podle nich vegetariánská strava je (není) pro člověka, zahrnující i děti, těhotné ženy či nemocné, po výživové stránce plně dostačující. Četnost jednotlivých odpovědí sumarizuje tabulka 4.

Tabulka 4. Oddíl 4.2 – četnost jednotlivých odpovědí respondentů

		MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů		269	235	504
4. otázka (V známý pojem?)	ano	149	116	265
	okrajově	118	106	224
	ne (slyším prvně)	2	13	15
5. otázka (uvedli sami)	vegan	77	49	126
	vitarián	12	3	15
	makrobiotika	5	9	14
	lakto-ovo	41	17	58
	frutariánství	3	4	7
6. otázka (pojem již někdy slyšeli)	vegan	229	188	417
	vitarián	57	48	105
	makrobiotika	205	158	363
	prána	25	15	40
	breatherán	16	10	26
17. otázka (je V dostačující)	ano	37	16	53
	nejsem si jistý/á	111	89	200
	ne	121	130	251

Pojem vegetariánství, jak ukazují výsledné hodnoty otázky 4, je ve větší míře bližší lidem z města (55 %), než pro ty z venkova (49 %). Asi 44 % dotazovaných v obou skupinách uvedlo, že zná pojem spíše okrajově. Nikdy o vegetariánství neslyšelo celkem 15 respondentů, přičemž 13 (6 %) pochází z venkova a pouze 2 (1 %) z města. V otevřené otázce 5 se nejvíce vyskytovalo veganství, respondenti z města pak jako druhou nejvíce jim známou formu stravování zmiňovali lakto-ovo-vegetariánství, totéž obyvatelé venkova.



Graf 5. Názor všech respondentů na dostatečnost vegetariánské stravy

Díky šesté otázce vyšlo najevo, že je lidem kromě vegetariánství nejvíce povědomá veganská forma stravování (více než 80 %), což znamená, že o veganství nikdy neslyšel přibližně jen každý 6 účastník. V pořadí druhá nejčastěji uváděná alternativa stravování byla makrobiotika (76 % ve skupině město, 67 % venkov). O vitariánství slyšelo průměrně 20 % lidí v obou skupinách. Pránickou výživou, jinými slovy breathariánstvím, je, dle výsledku našeho šetření, prozatím obyvatelstvo až na výjimky nedotčeno. Ve městě by tyto výrazy identifikoval zhruba jen každý sedmý respondent, na venkově každý desátý. Čtvrtá, a zároveň poslední otázka tohoto oddílu zjišťovala reakce respondentů na dotaz, zda je vegetariánská strava po výživové stránce plnohodnotná. Pro 50 % všech dotázaných příjem takovéto stravy není dostačující, 40 % si není jistých a necelých 11 % je přesvědčeno, že naprosto dostačuje výživovým potřebám. Procentuální podíl všech odpovědí je výše zobrazen na grafu 5.

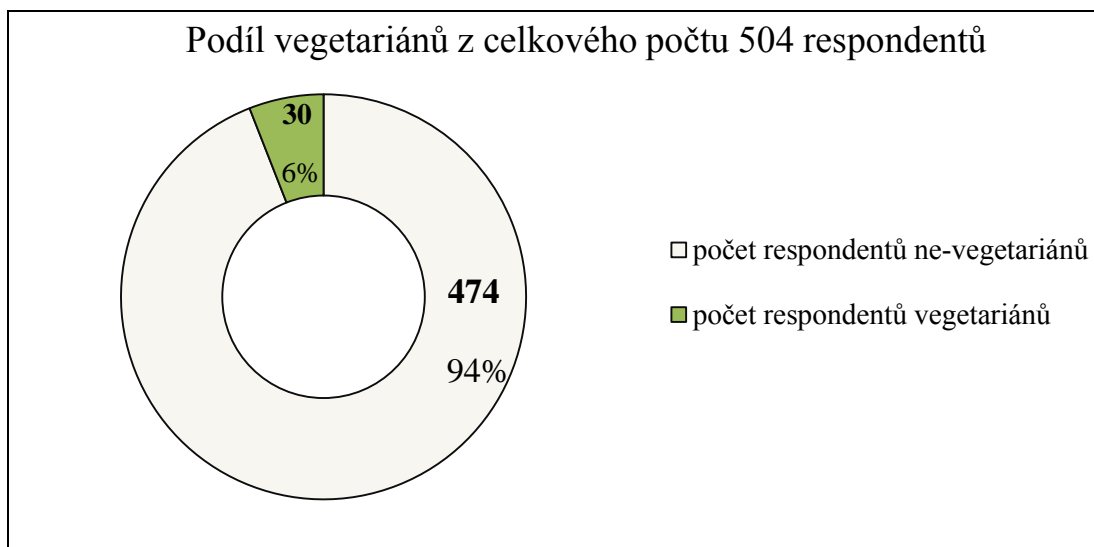
Odpovědi v lecčem naznačují, že městská populace má k vegetariánské stravě větší důvěru, což bylo předpokládáno. Zpravidla to lze přisuzovat vyšší míře informovanosti místních skrze vyvěšené reklamy, dostupná poradenská centra, prodejny, zájmové činnosti, atd., které jsou v prostředí venkova spíše vzácností. Potvrdily to následující údaje, kdy ze skupiny města se s vegetariánstvím nesetkalo pouze 1 % lidí, přičemž z venkova více než 6 % občanů tento pojem nikdy neslyšelo. Příčinu můžeme hledat v dodnes přetrvávající tradici vlastního hospodářství na vesnicích, a naopak, hojnější zalidnění měst dává prodejcům zdravé výživy větší šanci se na trhu uplatnit.

4.3 Osobní zkušenosti s vegetariánstvím

Úsek zabývající se zkušenostmi s vegetariánstvím je tvořen otázkami 7, 15 a 18. Jeho výsledky shrnuje tabulka 5. Otázka 7 zjišťovala podíl vegetariánů mezi respondenty. Z 504 účastníků, jak uvádí graf 6, se vegetariánsky stravuje 30 respondentů (6 %), z toho 18 pochází z města a 12 z venkova, viz graf 7. Zároveň má tato otázka podstatnou funkci, jelikož respondenty rozděluje do dvou kategorií – konzumenty běžné, smíšené stravy (viz kapitola 4.4) a respondenty stravující se alternativně (viz kapitola 4.5).

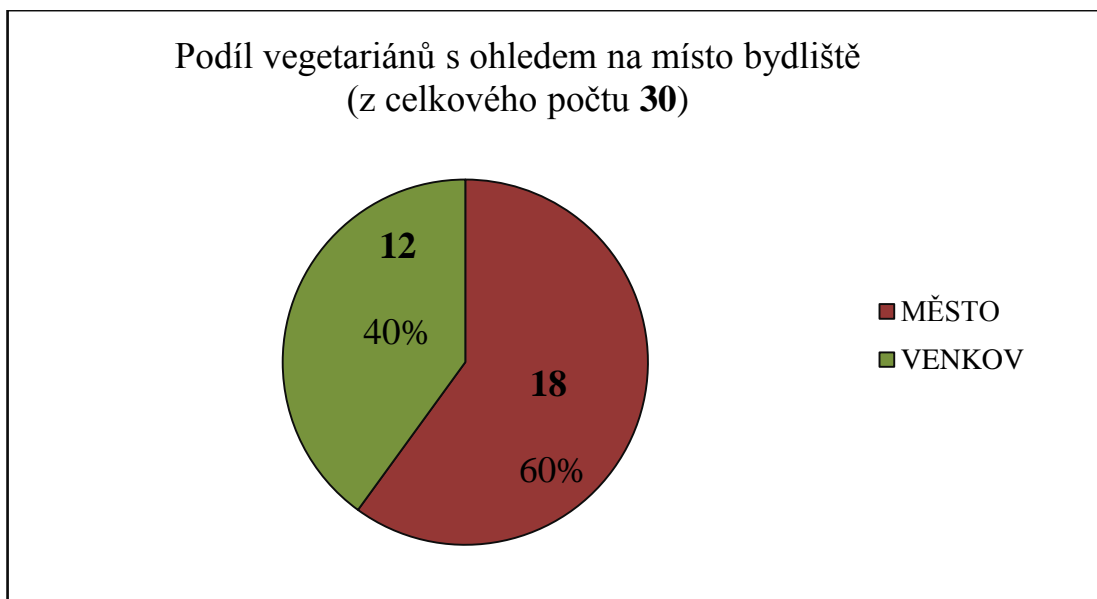
Tabulka 5. Oddíl 4.3 – osobní zkušenosti s vegetariánstvím

		MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů		269	235	504
7. otázka (vegetariáni)	ano	18	12	30
	ne	251	223	474
15. otázka (znají vegetariány ve svém okolí)	ano	146	118	264
	ne	123	117	240
18. otázka (zaznamenán příliv vegetariánství)	ano	76	54	130
	ne	86	75	161
	nevím	107	106	213



Graf 6. Podíl vegetariánů mezi respondenty

V pořadí druhá otázka mapovala, žijí-li v okolí dotazovaného jemu známé osoby, jež se stravují vegetariánsky. Výsledky lze zobecnit tak, že průměrně každý druhý člověk zná ve svém okolí alespoň jednoho vegetariána. Avšak, při důkladnějším přezkoumání je z odpovědí patrné, že lidé z města mají mezi svými známými vyšší zastoupení vegetariánů (54 %), než tomu je u venkovanů (50 %).



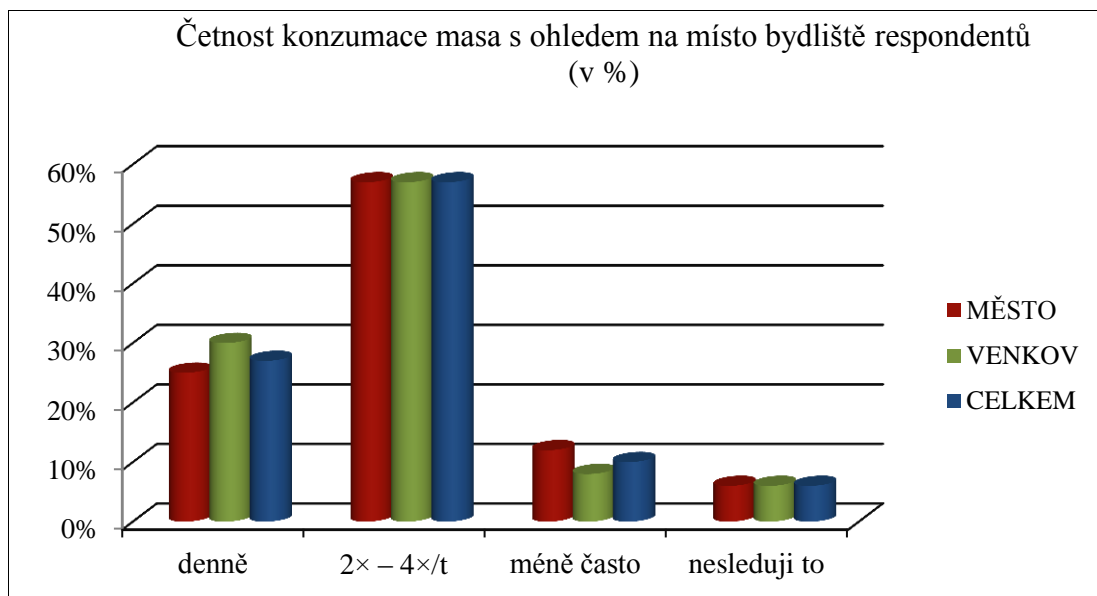
Graf 7. Podíl vegetariánů s ohledem na jejich místo bydliště

Poslední otázka tohoto oddílu zkoumala, zda lidé ve svém okolí evidují nějaké změny nabízených služeb ve prospěch zdravějších potravin či přímo vegetariánství. Zázemí a zlepšující se podmínky pro alternativní styly stravování jsou ve větší míře uplatňovány v prostředí měst, kde si nově vzniklých příležitostí, zajít si na bezmasý oběd, všimlo okolo 28 % respondentů. Na venkově to tak cítí pouze 23 %. Shodný podíl 32 % dotázaných v obou skupinách žádné proměny, jež by nabízely zdraví prospěšné produkty, ve svém okolí nezaregistrovalo. Zbývajících 40 % obyvatel měst a 45 % venkovanů těmto změnám nevěnuje zvláštní pozornost.

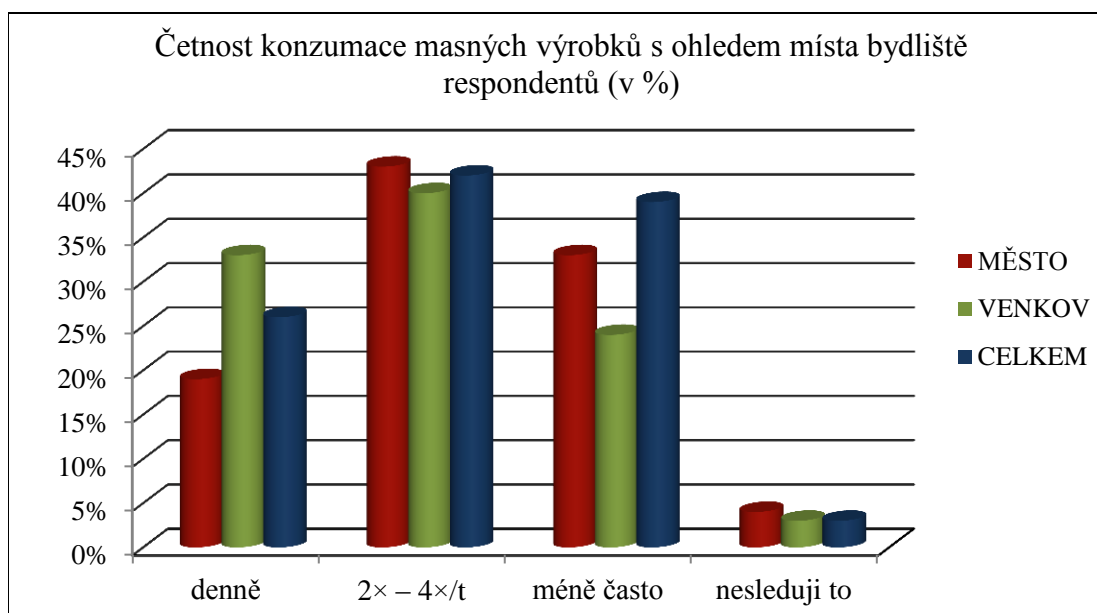
Analýza tohoto oddílu přinesla pozoruhodné výsledky. Z 504 účastníků se 30 z nich živí vegetariánskou stravou, což je zhruba 6 %. Pro lepší představu, ze vzorku populace byl vegetarián přibližně každý sedmnáctý respondent. Z počtu 30 jich 18 (7 %) žije ve městech a 12 (5 %) na venkově. Předpoklad vyššího počtu vegetariánů z města a nižšího z venkova se sice potvrdil, avšak rozsah početního rozdílu mezi skupinami se ukázat být zanedbatelný (cca 2 %). Otázkou, zda se v oblasti kvality potravin situace u nás mění a zda vegetariánské stravování proniká do našeho prostředí, jsme zjistili, že zlepšení je více znát v prostředí měst, neboť z 269 měšťanů tak uvedlo 76 (28 %), z 235 venkovanů o něco méně, tedy 54 z nich (23 %). Z výsledků lze při pozornější analýze vysledovat, že obyvatelé venkova jsou celkově méně zaujatí jinými stravovacími návyky, než na jaké jsou sami zvyklí. Skoro každý venkovan chová vlastní slepice, králíky či dobytek. Všichni disponují aspoň kouskem zemědělské půdy. Možná také proto se téměř polovina (45 %) z nich o změny, co se potravin týče, ve svém okolí nijak zvlášť nezajímá.

4.4 Konzumenti běžné stravy, příjem masa a masných výrobků

Jak již bylo naznačeno v kapitole 4.3, tento tří položkový oddíl se věnuje respondentům, jež konzumují běžnou, čili smíšenou stravu. Otázky 13 a 14 zjišťovaly, jak často se na jejich talířích vyskytují maso a masné výrobky. Odpovědi je možno nalézt v grafech 8 a 9. Postoje respondentů k vegetariánům zachycuje otázka 16. Poněvadž jsou výsledky oddílu vcelku zajímavé, souhrnná tabulka 6 je doplněna o procentuální vyjádření hodnot u obou skupin.



Graf 8. Četnost konzumace masa



Graf 9. Četnost konzumace masných výrobků

Na dotazy 13 a 14, jak často respondenti konzumují maso a masné výrobky, byla v obou skupinách nejčastěji uváděnou odpovědí 2× – 4× za týden (57 %). Spotřeba masa, jak naznačuje graf 8, je jak u obyvatel měst, tak u těch z venkova, velmi podobná. Zaznamenán byl mírně vyšší podíl denního příjmu masa u lidí z venkova (30 %), oproti obyvatelům měst (25 %). V četnosti konzumace masných výrobků panují mezi obyvateli měst a venkova již viditelnější rozdíly, jak je zřejmé z grafu 9. Denně si tyto produkty dopravá přibližně 19 % lidí žijících v městě, zatímco na venkově tuto možnost zvolilo 33 % populace. Dva respondenti z města uvedli, že masné výrobky nezařazují do svého jídelníčku vůbec. Ze získaných odpovědí vyplývá, že se potraviny živočišného původu těší větší oblibě v prostředí venkova, kde je, v porovnání s městem, jejich spotřeba vyšší.

Tabulka 6. Oddíl 4.4 – odpovědi respondentů konzumujících běžnou stravu

		MĚSTO	VENKOV	MĚSTO (%)	VENKOV (%)	CELKEM
Počet respondentů ne-vegetariánů		251	223	251	223	474
13. otázka (maso)	denně	62	66	25 %	30 %	128
	2× – 4×/t	143	127	57 %	57 %	270
	méně často	30	17	12 %	8 %	47
	nevím	16	13	6 %	6 %	29
14. otázka (masné výrobky)	denně	48	74	19 %	33 %	122
	2× – 4×/t	109	89	43 %	40 %	198
	méně často	83	54	33 %	24 %	137
	nevím	9	6	4 %	3 %	15
16. otázka (vztah k vegetariánům)	pozitivní	19	11	8 %	5 %	30
	spíše pozitivní	17	32	7 %	14 %	49
	neutrální	192	159	76 %	71 %	351
	spíše negativní	17	15	7 %	7 %	32
	negativní	6	6	2 %	< 1 %	12

Poslední otázka oddílu měla za cíl zjistit, jaký postoj respondenti zaujímají k lidem, kteří se stravují vegetariánsky, tedy odlišným způsobem než oni sami. Lidé žijící ve městech odpovídali následovně: 19 respondentů (8 %) na ně nahlíží pozitivně, 17 (7 %) je vnímá spíše pozitivně, tentýž počet spíše negativně. Neutrální postoj byl označen většinou, konkrétně 192 respondenty (76 %). Zbývajících 6 lidí (2 %) svůj postoj k vegetariánům nazvalo negativním.

Lidé z venkova hodnotili svůj vztah k vegetariánům takto: 11 dotázaných (5 %) je bere pozitivně, 32 (14 %) spíše pozitivně, 159 respondentů (71 %) zaujímá neutrální postoj, 15 z nich (7 %) spíše negativní a 6 osob (< 1 %) uznalo svůj vztah jako negativní.

4.5 Vegetariáni mezi respondenty

Tato samostatná kapitola je zaměřena na respondenty – vegetariány, jež byli vyčleněni sedmou otázkou. Skrze ni se k vegetariánskému stravování přihlásilo 30 respondentů, viz kapitola 4.3. Odpovědi na pětici otázek (8 – 12), určených právě pro alternativně se stravující jedince, nám předkládá tabulka 7.

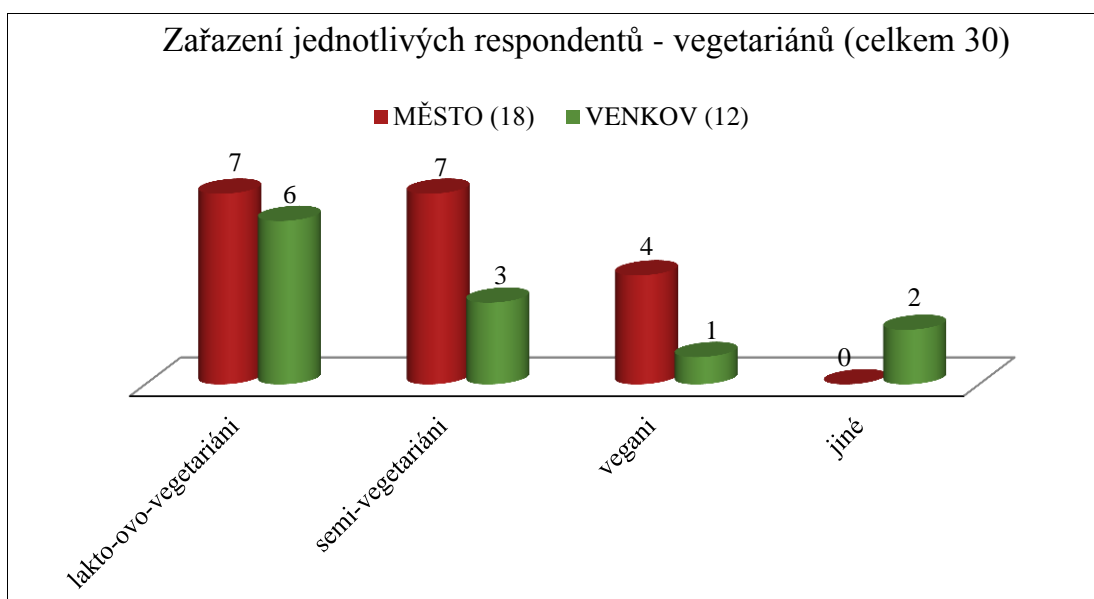
Respondenti se v otázce č. 8 dle vlastního uvážení přihlásili k té které formě vegetariánství, podle níž se stravují (graf 10). V deváté otázce uváděli hlavní důvody, proč na tuto stravu přešli a následně v kolika letech. Otázka č. 11 měla za úkol na respondentech zjistit, zda se poté, co přešli na tuto stravu, nějakým způsobem změnila kvalita jejich života. Ve dvanácté otázce pak vyjadřovali svůj osobní postoj k lidem konzumujícím běžnou, čili smíšenou stravu.

Tabulka 7. Oddíl 4.5 – odpovědi respondentů vegetariánů

		MĚSTO (18)	VENKOV (12)	CELKEM (30)
8. otázka (typ vegetariána)	lakto-ovo-vegetariáni	7	6	13
	semi-vegetariáni	7	3	10
	vegani	4	1	5
	jiné	0	2	2
9. otázka (důvod – možno více)	náboženský	0	3	3
	zdravotní	6	7	13
	etický	9	7	16
	jiný	4	1	5
10. otázka (přechod v letech)	0 – 20 let	12	5	17
	21 – 39 let	5	4	9
	40 – 60 let	1	3	4
	61 – 80 let	0	0	0
	jiný	0	0	0
11. otázka (citelné změny v životě)	ANO - k lepšímu	13	10	23
	ANO - k horšímu	0	0	0
	beze změn	5	2	7
12. otázka (vztah k ne-vegetariánům)	pozitivní	3	0	3
	spíše pozitivní	3	0	3
	neutrální	9	11	20
	spíše negativní	3	0	3
	negativní	0	1	1

Ze všech 30 respondentů – vegetariánů se 13 (43 %) přihlásilo k lakto-ovo-vegetariánství, z toho 7 (39 %) lidí z měst a 6 (50 %) z venkova, dalších 10 dotázaných (33 %) označilo semi-vegetariánství, 5 z nich (17 %) jsou vegani, z čehož 4 žijí ve městě a 1 na venkově. 2 respondenti z venkova jsou příznivci jiné, než výše zmíněné, formy stravování. Nejčastěji uváděnými důvody pro přijetí vegetariánství byly důvody etické a zdravotní. Náboženský důvod se objevil pouze ve skupině venkova, a to u tří respondentů.

Více než polovina našich respondentů – vegetariánů (17) se jimi stala do věku 20 let. 23 dotázaných vegetariánů (77 %) na sobě úpravou stravy pocítilo výrazné změny k lepšímu. Bez pocitu změn bylo 7 respondentů (23 %). Nikdo po vyloučení masa ze stravy na sobě nezaznamenal žádné negativní projevy. Co se postojů dotazovaných vegetariánů ke konzumentům běžné stravy týče, 2/3 z nich zaujímá neutrální přístup, z čehož 9 je z města a 11 z venkova. Pozitivní a spíše pozitivní postoj se vyskytl pouze u 6 respondentů ve skupině města. Naopak negativně vnímá konzumenty masa pouze 1 člověk ze skupiny venkova.



Graf 10. Zařazení respondentů podle typu vegetariánské stravy

Výsledky oddílu vegetariánů víceméně potvrzují předpoklady z úvodní části práce. K lakto-ovo-vegetariánství se zařadilo 13 z 30 respondentů (cca 43 %), což byla podle prvního předpokladu nejčastěji volená odpověď. Další předpověď byla, že nejvíce respondentů přešlo na vegetariánskou stravu ze zdravotních důvodů. To se potvrdilo jen zčásti, neboť tyto důvody označilo 13 respondentů, zatímco 16, tedy o tři více, jich uvedlo důvody etické. Zdravotní důvody se tímto řadily až jako druhé nejčastější.

4.6 Názory a připomínky respondentů na zkoumané téma

Tato kapitola je složenou mozaikou různých výpovědí, názorů, poznatků a zajímavých myšlenek, které měli respondenti možnost svobodně a dobrovolně vyjádřit prostřednictvím dotazníku.

Otázka č. 3 zjišťovala, kde se respondenti nejčastěji stravují a proč právě vybrané místo preferují před ostatními. Jak jsme se dozvěděli z výsledků, naprostá většina lidí se nejraději stravuje v domácím prostředí a to především z důvodů, že doma vědí, co opravdu jedí, že mají pod dohledem kvalitu potravin, které při vaření jídla používají, dále byly jako důvody zmiňovány např. nižší cena, uvaření pokrmu dle aktuální chuti, práce z domu, penze, mateřská dovolená apod. Restaurace a jiná zařízení (jidelny, samoobslužné stravovny, internátní školní zařízení, pekárny aj.) respondenti navštěvují nejčastěji z důvodů: obědy v restauraci nebo jídelně v místě zaměstnání, pravidelná strava při školní docházce, využití zvýhodněných stravenek a dalších. Respondent stravující se v zařízeních typu rychlého občerstvení oceňuje právě jejich vysokou rychlost při přípravě pokrmu.

Své úvahy o tom, zda vegetariánství je pro člověka po výživové stránce plně dostačující či nikoli, respondenti představovali v otázce 17. Ti, jež odpovídali kladně, například uváděli, že maso zanáší střeva a tím omezuje vstřebávání živin, maso se dá různými způsoby nahradit, dále že vegetariánská strava tolik nezatěžuje organismus a její kladný vliv je již mnohokrát vědecky dokázán. O plném obsahu živin ve vegetariánské stravě pochybuje, tedy není si tím jistá, téměř polovina dotázaných, a to především z důvodu neznalosti podrobnějších informací. Nadpoloviční většina respondentů nepovažuje vegetariánství za dostačující výživu. Argumentovali kupříkladu tím, že člověk je odjakživa všežravec, vegetariánství neposkytuje dostatečný příjem některých živin, zejména pak bílkovin a železa, jednostranná strava není pro člověka přirozená, příjem kvalitního libového masa není zdraví škodlivé atd. Mimoto byl respondenty vyzpozorován zvyšující se zájem matek s dětmi o mateřská centra, kde si navzájem předávají své stravovací zvyklosti. Ne vždy to ovšem vede ku prospěchu dětem.

V závěru dotazníku respondenti na zkoumané téma reagovali např. poznámkami, že žádný extrém není dobrý, důležitá je rovnováha příjmu a výdeje, potřeba fyzické aktivity, jíst všeho s mírou a na obhajobu masa hned několik respondentů vtípnou formou dodalo, že nejlepší ovoce a zelenina jsou prohnány přes prasátko.

ZÁVĚR

Vegetariánství se postupující dobou stává vysoce diskutovaným tématem nejen v kruzích odborníků, ale vzbuzuje stále větší zájem také laické veřejnosti. Hlavním cílem práce bylo podat ucelené informace o vegetariánství a jeho dalších souvislostech. Teoretická část se v celém svém rozsahu těmito tématy zabývá, čímž byl smysl cíle splněn. Následující cíle a úkoly úzce spolupracovaly s údaji získanými ve výzkumu. Jeho realizace probíhala od ledna 2013 do začátku května 2013 a to metodou písemného dotazníku. Počet respondentů, kteří tvořili zkoumaný soubor, dosáhl počtu celkem 504 osob, přičemž 269 pocházelo z prostředí města a 235 z venkova. Získané odpovědi byly dále vyhodnoceny a použity k úspěšnému zaujetí stanovisek k vytyčeným cílům.

Druhý hlavní cíl měl zmapovat, jaké povědomí má populace o vegetariánství. Výzkum ukázal, že samotný pojem označilo, že důvěrně zná, 55 % lidí z města a 49 % z venkova. Naopak, 15 osob (7 %) toto označení nikdy neslyšelo, přičemž 13 (6 %) z nich pochází z vesnice, 2 (1 %) z města. Nezanedbatelný počet respondentů má dobré povědomí o veganství, lakto-ovo-vegetariánství i makrobiotice. Z výživového hlediska byla vegetariánská strava zhruba polovinou respondentů vnímána jako nevyhovující, přesněji v poměru 45 % z města a 55 % z venkova. Naopak, za dostatečnou a adekvátní výživu ji považuje 14 % městských obyvatel a 7 % venkovanů.

Třetí z hlavních cílů, měl za úkol zjistit podíl vegetariánů mezi respondenty, v rámci úkolu dílčího jej dále mezi sebou porovnat s ohledem na místo bydliště, v našem případě město a venkov. Analýzou dat jsme zjistili, že z 504 lidí se vegetariánsky žíví 30 z nich (zhruba 6 %). Z tohoto počtu jich 18 (7 %) žije v prostředí města a 12 (5 %) venkova. Třináct (43 %) se jich přihlásilo k typu lakto-ovo-vegetariánství, 10 se (33 %) označilo semi-vegetariány, 5 (17 %) osob vegany, a 2 jinak než uvedené. Nejčastěji uváděným důvodem pro přijetí vegetariánství byl důvod etický. Další z dílčích cílů byl zaměřen na konzumenty běžné, tzn. smíšené stravy, u kterých zjišťoval četnost konzumace masa a masných výrobků. Maso uvedla nadpoloviční většina (57 %) všech, že konzumuje 2× – 4× za týden. Mírně vyšší byl podíl lidí z venkova (30 %) oproti obyvatelům měst (25 %), jež přijímají maso denně. V četnosti konzumace masných výrobků si je denně dopřává přibližně 19 % lidí žijících v městě, ve skupině venkova tak uvedlo 33 %.

Předpoklad o tom, že informovanost o vegetariánství a jiných alternativních stylech stravování bude u obyvatel měst lepší, než u venkovanů, potvrdily výsledky našeho výzkumu v oddílu 4.2.

Také druhý předpoklad vyššího počtu vegetariánů z města (7 %) a nižšího z venkova (5 %) se výzkumnou analýzou potvrdil. Pozoruhodným zjištěním je, že předpokládaná vysoká hodnota rozdílu v počtu mezi skupinami se nakonec ukázala být nepatrná (cca 2 %). Nejvyšší zastoupení lakto-ovo-vegetariánského typu počtem 13 osob (43 %) je výzkumem zjištěný jev, jež se shoduje s dalším úvodním předpokladem. Předpoklad nejčastěji uváděného zdravotního důvodu k přechodu na vegetariánskou stravu nebyl ve výzkumu potvrzen, neboť počtem vyšším o 3 hlasy byl nejčastější důvod etický.

Dále z výsledných odpovědí vyplývá, že potraviny živočišného původu se těší větší oblibě v prostředí venkova, kde je, v porovnání s městem, jejich spotřeba vyšší. Předpoklad, že respondentů, jež se stravují v tzv. rychlých občerstveních, bude více mezi městskými obyvateli a méně na venkově, byl potvrzen rozdílem 2 %. Nehledě na celkově stále dost vysokou spotřebu masa v naší společnosti, pomalými kroky do ní vegetariánství a celkově zdravější stravování proniká. Ve městech tento jev vnímá 28 % zdejších obyvatel, na venkově pociťuje změny 23 %, což je pozitivní zjištění.

Vytyčené cíle i celková náplň této bakalářské práce byly splněny. Stěžejní úlohu měl dotazník, jenž tvořil oporu pro celou metodickou část práce. Provedený kvantitativní výzkum obsáhl 504 respondentů. Takovýto soubor lze považovat za jistý reprezentativní prvek, jehož výsledky mohou být užitečné jako možný studijní či pouze pro osobní potřebu doplňující materiál, nebo v budoucnu případným zájemcům o toto téma pro srovnání s aktuálním výzkumem. Dále mohou být výsledky této práce inspirací protagonistům zdravé výživy, jak a kde efektivně působit, aby se zvýšila informovanost populace a tím se možná zlepšil vztah lidí k vlastnímu zdraví.

SOUHRN

Bakalářská práce zpracovává téma Vegetariánství a jiné alternativní formy stravování pohledem současného konzumenta. Teoretická část pojednává o problematice vegetariánského způsobu stravování a jiných stravovacích forem. Důraz klade na výživové aspekty a skladbu vyváženého vegetariánského jídelníčku a předkládá možná rizika s tímto spojená. Dále popisuje stravovací návyky dnešní populace a celkově nahlíží na současné pojetí konzumace potravin.

Praktická část je založena na výzkumu, který mapuje postoje lidí k různým formám stravování, stravovací návyky, mimo jiné zkoumá podíl vegetariánů mezi respondenty. Úkolem bylo zjistit, zda odpovědi respondentů mají souvislost s místem jejich bydliště, tzn. hledat případné názorové odlišnosti mezi lidmi z prostředí města a těmi, jež pochází z venkova. Nástrojem pro realizaci výzkumu byl tištěný dotazník, který byl osobně rozdáván nebo šířen skrze známou osobu. Každý správně vyplněný dotazník se tak stal součástí našeho šetření. Konečný soubor tvořilo celkem 504 respondentů, z toho 269 pocházelo z města a 235 z venkova. Výsledky výzkumu ukázaly, že pojem vegetariánství důvěrně zná 55 % lidí z města a 49 % z venkova, naopak jej nikdy neslyšelo 1 % z města a 6 % z vesnice. Pro 50 % všech dotázaných není příjem takovéto stravy dostačující a 40 % si není jistých. Příliv zdravějšího či vegetariánského stravování do veřejného prostředí si všimlo 28 % měšťanů, venkovanů 23 %. Výzkumem bylo dále zjištěno, že z našeho souboru 504 osob se jich 30 (6 %) živí vegetariánsky, a to v poměru 18 (7 %) osob z města a 12 (5 %) z venkova. Z výsledků je patrná stále ještě malá informovanost veřejnosti o alternativních formách stravování.

SUMMARY

The bachelor's thesis deals with a theme of vegetarianism and different forms of consumption from the current consumer's point of view. The theoretical part is concerned with problems of vegetarianism and alternative forms of consumption. This part focuses on nutritional aspects and a constitution of a balanced vegetarian menu, furthermore, it presents possible risks connected to vegetarianism. Additionally, the thesis describes eating habits of the contemporary population and it examines the current conception of food consumption.

The practical part is based on a research which monitors people's attitudes towards different forms of food consumption, eating habits, it also examines the share of vegetarians among respondents. The aim of the survey is to determine if the answers of respondents are connected to places where they live, in other words to discover potential divergences among people living in towns and those from the countryside. A printed questionnaire was used as an instrument for a realization of the survey. Questionnaires were distributed personally or via acquaintances. Each correctly completed questionnaire became the part of the investigation. A final number of respondents was 504, in more details 269 people from the town and 235 from the countryside. Results indicate that 55% of respondents from the town and 49% from the countryside know the term "vegetarianism" closely, on the other hand 1% of investigated people from the town and 6% from the countryside have never heard about it. The half of surveyed people considers the vegetarian consumption to be insufficient, 40% of respondents are not sure about it. The influx of healthier or vegetarian food into the public was noticed by 28% of people living in the town and 23% of villagers. The survey discovered that 30 respondents (6%) are vegetarians - 18 people from the town (7%) and 12 (5%) from the countryside. The results show obviously that the awareness of people about the alternative forms of consumption is not sufficient.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BALCH, J. F. a P. A. BALCH. *Bible předpisů zdravé výživy*. 1. vyd. Praha: Pragma. 1998. 564 s. ISBN 80-7205-637-9.
2. BARTÁK, R. J. Nebezpečí lidem, životnímu prostředí, klimatu i planetě z chovu zvířat. *Česká vegetariánská společnost* [online]. 2008 [cit. 2013-6-3]. Dostupné z: <http://vegetarian-vegan.cz/view.php?cislocianku=2008020001>.
3. BOUTENKO, V. *12 kroků k syrové stravě: Jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle*. 1. vyd. Praha: Pragma. 2010. 270 s. ISBN 978-80-7349-203-8.
4. BULKOVÁ, V. *Nauka o poživatinách: První část*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně. 1999. 204 s. ISBN 80-7013-293-0.
5. CAMPBELL, T., C. a T. M. CAMPBELL. *Čínská studie*. 2. vyd. Hradec Králové: Svítání plus. 2010. 396 s. ISBN 978-80-86601-09-0.
6. *Central Intelligence Agency. The World factbook. World – People and Society* [online]. 10. 4. 2013 [cit. 2013-04-12]. Dostupné z: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/xx.html>.
7. CRAMMOVÁ, D. *Velká vegetariánská kuchařka*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co. 2003. 240 s. ISBN 80-7237-787-6.
8. ČERMÁK, B. a kol. *Výživa člověka: vysokoškolská skripta*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta zemědělská a fakulta zdravotně sociální. 2002. 224 s.
9. DÁSA, A. *Kršnova vegetariánská kuchařka*. 1. vyd. The Bhaktivedanta Book Trust. 1992. ISBN 91-7149-045-0.
10. EWIN, J. *Rostlinná strava: Zázračná síla přírodních živin*. 1. vyd. Frýdek-Místek: Alpress. 1997. 271 s. ISBN 8-7218-612-4.
11. FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 181 s. ISBN 80-247-1057-9.
12. HARPEROVÁ, J. *Detoxikace*. 1. vyd. Bratislava: NOXI. 2004. 128 s. ISBN 80-89179-06-1.
13. HARTINGER, W. *Vegetariánství z lékařského hlediska*. 1. vyd. Praha: Earth Save. 2004. 20 s. ISBN 80-903085-4-6.
14. HAVRLANDOVÁ, T. *Vitariánství aneb přirozená strava* [online]. 2004, 16 s. [cit. 20.6.2013]. Dostupné z: <http://www.ulozto.cz/xcALYT4/vital-havrlandova-cs-vitarianstvi-aneb-prirozena-strava-pdf>.
15. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

16. JANČA, J. *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. 1. vyd. Praha: Eminent. 1992. 122 s. ISBN 80-900176-2-2.
17. JANDOVÁ, L. a M. ŠVEC. Henri Monfort – člověk, který už devět let nejedl. *Novinky.cz* [online]. Borgis, 3. 1. 2012 [cit. 2013-06-25]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/254808-henri-monfort-clovek-ktery-uz-devet-let-nejedl.html>.
18. JASMUHEEN. *Pránická výživa: Žití ze světla*. 1. vyd. Bratislava: Eugénika. 2012. 310 s. ISBN 978-80-8100-293-9.
19. KEJVALOVÁ, L. Výživa a její vliv na tělesný a duševní vývoj. *Praktický lékař*, 2011, roč. 91, č. 3, s. 173-175. ISSN 0032-6739.
20. KNOTKOVÁ, P. *Prána ke zdraví: Léčení básněmi a obrazy*. 1. vyd. Brno: Dobromysl. 1992. 128 s. ISBN 80-900871-1-6.
21. KOVÁŘ, L. *Praktické kapitoly z výživy zdravé i nezdravé*. 1. vyd. Brno: Istenis. 1999. 238 s. ISBN 80-900321-8-4.
22. KUSHI, M. *Makrobiotická cesta*. 1. vyd. Olomouc: Votobia. 1985. 259 s. ISBN 80-7198-300-4.
23. LAMSCHOVÁ, P. Historie výživy. *Fitweb* [online]. 4. 4. 2012 [cit. 2013-12-4]. Dostupné z: <http://www.fitweb.cz/clanky/hubnuti/458482-historie-vyzivy>.
24. LAPEŠOVÁ, M. *Sociologie jídla - vegetariánství jako specifický fenomén: diplomová práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. 2012. 107 s. 1 l. příl. Vedoucí diplomové práce PhDr. Martina Hrušková, Ph.D.
25. NOVÁČEK, P. *Udržitelný rozvoj*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 2010. 430 s. ISBN 978-80-244-2514-6.
26. MEDŘICKÁ, J. *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství: diplomová práce*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filosofická fakulta, Katedra psychologie. 2008. 213 s. 1 l. příl. Vedoucí diplomové práce: PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc.
27. MELINOVÁ, V. a B. DAVISOVÁ. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou*. 1. vyd. Radňovice: Ing. Andrea Komínková. 2003. 429 s. ISBN 978-80-904291-0-9.
28. MOLDAN, B. *Podmaněná planeta*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2009. 419 s. ISBN 978-80-246-1580-6.
29. MOLDAN, B. Svět 20 let po Summitu Země a proces Rio + 20. *Životné prostredie*, 2011, roč. 45, č. 6, s. 283-285. ISSN 0044-4863.

30. MÜLLEROVÁ, D. *Výživa těhotných a kojících žen*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Edice: Žijeme s dětmi. 2004. 119 s. ISBN 80-204-1023-6.
31. MÜLLEROVÁ-PALOUČKOVÁ, M. a J. PALOUČEK. *Cesta k životu*. 1. vyd. České Budějovice: Dona. 1991. 180 s. ISBN 80-85463-02-4.
32. OLIVERIUSOVÁ, L. *Mýty a pověry o výživě*. 1. vyd. Praha: EB. 2003. 130 s. ISBN 80-903234-4-8.
33. OUŘECKÁ, M. *Psychologické aspekty vegetariánství: diplomová práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, 2011. 106 s. 3 l. příl. Vedoucí diplomové práce Simona Dobešová – Cakirpaloglu.
34. PÍTHA, J., POLEDNE, R. a kol. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
35. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association* [online]. 2009, vol. 109, issue 7, s. 1266-1282 [cit. 2013-05-04]. DOI: 10.1016/j.jada.2009.05.027. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822309007007>.
36. POSSIN, K. a R. POSSIN. *Základní kniha zdravé výživy*. 1. vyd. Olomouc: Fontána. 2002. 225 s. ISBN 80-7336-013-6.
37. RAMBOUSKOVÁ, J. a D. HRNČÍŘOVÁ. *Prevence onemocnění z potravin*. 1. vyd. Ministerstvo zemědělství: Informační centrum bezpečnosti potravin – 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. 2008. 14 s.
38. *Raw Food Health*. The number of vegetarians in the world [online]. 2008 [cit. 2013-14-4]. Dostupné z: <http://www.raw-food-health.net/NumberOfVegetarians.html>.
39. RISI, A., ZÜRER, R. *Vegetariánský život: Přednosti bezmasé výživy*. 1. vyd. Praha: EarthSave CZ. 2007. 101 s. ISBN 978-80-86916-00-2.
40. ROBBINS, J. *Nová výživa: jídlo – zdravá výživa – změny životního stylu, pro vás i pro celý svět*. 1. vyd. Praha: Pragma. 2001. 404 s. ISBN 80-7205-184-9.
41. STRATIL, P. *ABC zdravé výživy: Díl 2*. 1. vyd. Brno: Pavel Stratil. 1993. 580 s. ISBN 80-900029-8-6.
42. STRUNECKÁ, A. a J. PATOČKA. *Doba jedová*. 1. vyd. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. 2011. 295 s. ISBN 978-80-7387-469-8.
43. STRUNECKÁ, A. a J. PATOČKA. *Doba jedová 2*. 1. vyd. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. 2012. 367 s. ISBN 978-80-7387-555-8.
44. SUI, CH. K. *Léčení pránou*. 1. vyd. Praha: Pragma. 1990. 243 s. ISBN 80-7205-003-6.

45. SYROVÝ, V. *Tajemství výrobců potravin*. 2. vyd. Praha: Ing. Vít Syrový. 2004. 117 s. ISBN 80-903137-0-1.
46. ŠŤASTNÝ, J. Vegetariánská výročí v roce 2004. *Česká vegetariánská společnost* [online]. 6. 9. 2005 [cit. 2013-25-2]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2005090004>.
47. TALANDOVÁ, V. *Sluneční živá strava*. 1. vyd. Praha: IFP. 2009. 117 s. ISBN 978-80-903997-9-2.
48. VANDROVCOVÁ, T. Slavní vegetariáni. *Bez masa kvalitně* [online]. 2009 [cit. 2013-15-3]. Dostupné z: <http://bezmasa.kvalitne.cz/slavni-vegetariani.html>.
49. *Vegetarian-vegan* [online]. 2013 [cit. 2013-15-3]. Dostupné z: <http://www.vegetarian-vegan.estranky.cz/>
50. VENZARA, F. *Jedení masa překáží lidem*. 1. vyd. Štěpánov: SPMZ. 2005. 16 s. ISBN 80-86519-11-2.
51. VITARIAN DEVELOPMENT TEAM. Škodlivé látky v potravinách. In: *Vitarian.cz* [online]. 27. 11. 2003 [cit. 2013-06-25]. Dostupné z: <http://www.vitarian.cz/view.php?cislocclanku=2003112701>.
52. VOLRÁB, V. Vegetariánství a náboženství. *Česká vegetariánská společnost* [online]. 07. 10. 2005 [cit. 2013-06-25]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2005100003>.
53. VORŠILKA, M. a Z. LUŇÁČEK. Vegetariánská výživa v kostce. *Česká vegetariánská společnost* [online]. 26.1.2006, 27.4.2006 [cit. 2013-06-25]. Dostupné z: http://www.vegspol.cz/showpage.php?name=vorsilka_plantbased.
54. VRBOVÁ, T. *Víme, co jíme?: Průvodce „Éčky“ v potravinách*. 1. vyd. EcoHouse: Luděk Šťastný. 2001. 258 s. ISBN 80-238-7504-3.
55. WALKER, W. N. *Zářící zdraví*. 1. vyd. Prostějov: FIN. 1994. 180 s. ISBN 80-85572-78-8.
56. WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, K. *Vegetariánství*. 1. vyd. Osvětová agentura Salvo. 1990. 79 s. ISBN 80-85236-02-8.
57. *Wikipedie: Vegetariánství* [online]. c2013 [citováno 25. 03. 2013]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Vegetari%C3%A1nstv%C3%AD&oldid=10426105>.
58. YNTEMOVÁ, S., BEARDOVÁ, G. *Vegetariánství a děti*. 1. vyd. Brno: Mercurius. 2004. 282 s. ISBN 80-86536-04-1.
59. ZÁRUBA, Milan. *Proč nejíst maso*. 1. vyd. Praha: Avatar, 1996, 105 s. ISBN 80-858-6208-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Výživová pyramida

Obrázek 2. Vegetariánská pyramida

Obrázek 3. Veganská pyramida

Obrázek 4. Značka na potravinách pocházejících z ekologického zemědělství

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Počet respondentů a jejich rozdělení

Tabulka 2. Věkové složení výzkumného souboru

Tabulka 3. Oddíl 4.1 – základní informace o stravování respondentů

Tabulka 4. Oddíl 4.2 – četnost jednotlivých odpovědí respondentů

Tabulka 5. Oddíl 4.3 – osobní zkušenosti s vegetariánstvím

Tabulka 6. Oddíl 4.4 – odpovědi respondentů konzumujících běžnou stravu

Tabulka 7. Oddíl 4.5 – odpovědi respondentů vegetariánů

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1. Podíl respondentů podle bydliště
- Graf 2. Podíl mužů a žen podle bydliště
- Graf 3. Přístup respondentů ke stravě
- Graf 4. Místo nejčastějšího stravování respondentů
- Graf 5. Názor všech respondentů na dostatečnost vegetariánské stravy
- Graf 6. Podíl vegetariánů mezi respondenty
- Graf 7. Podíl vegetariánů s ohledem na jejich místo bydliště
- Graf 8. Četnost konzumace masa
- Graf 9. Četnost konzumace masných výrobků
- Graf 10. Zařazení respondentů podle typu vegetariánské stravy

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Dotazník k metodice práce

Příloha 2. Zdroje odpadu v Evropské unii v 80. letech 20. Století (Nováček, 160 s.)

Příloha 3. Tabulka hodnocení aditiv

Příloha 4. Tabulka k metodice práce

Příloha 1

Dotazník na téma : **Výživa a životní styl, postoj k různým formám stravování**

Dobrý den Milý/á respondente/ko,

jmenuji se Kristýna Plebanová a jsem studentkou UP v Olomouci. Chtěla bych Vás oslovit s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku, jehož získané údaje použiji při zhotovování mé bakalářské práce. Dotazník je naprosto anonymní.

Pokyny k vyplnění: Prosím, odpovězte na otázky popořadě. Hodící se odpověď (může být více) označte do příslušného pole (☒), v případě elektronického vyplňování odpověď **zvýrazněte tučně**. Libovolně využijte prostor k volnému vyjádření. Prosím, odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Jakákoli poznámka, myšlenka bude pro mě obrovskou pomocí.

Velmi děkuji za Váš čas a ochotu, přeji krásný den.

Jsem: MUŽ / ŽENA

Věk:

Prostředí, ve kterém výhradně žiji: MĚSTO VENKOV

1) Jakou míru důležitosti přikládáte JÍDLU (STRAVĚ) ve Vašem životě?

- zásadní nijak zvláštní
 přiměřenou jiné...

2) Zajímáte se o správnou skladbu jídelníčku, dbáte na vyváženost všech výživových složek ?

- ANO ČÁSTEČNĚ NE

3) Kde se nejčastěji stravujete?

- Doma (vařím si) Rychlá občerstvení (McDonald's, KFC, „hladová okna“ ...)
 Restaurace Jiné.....

(můžete uvést důvody, pro které se na uvedeném místě stravujete)

4) Stále častěji se můžeme setkat s pojmem Vegetariánství. Je pro Vás toto označení důvěrně známé?

- ANO OKRAJOVĚ NE (slyším ho prvně)

5) Vegetariánství se dělí na různé formy. Dokázali byste některou z nich uvést?

— — —
— — —

6) Slyšeli jste již někdy tato označení? (Vaši odpověď zakroužkujte)

- : Vegan (ano – ne)
: Vitarián (ano – ne)
: Makrobiotická výživa (ano – ne)
: Pránická výživa (ano – ne)
: Breatherán (ano – ne)

7) Stravujete se vegetariánsky (tj., nejíte maso)?

- ANO NE (**přejděte prosím na otázku č.13**) -----



8) Do které ze skupin byste se zařadili?

- Lakto-ovo-vegetarián (tj. nejím maso, ale vejce a ml.výrobky ano)
- Semi-vegetarián (tj. příležitostně jím ryby či drůbež)
- Vegan (tj. nejím nic živočišného původu)
- Jiné...

9) Důvod (motiv), který Vás přiměl k přechodu na vegetariánskou stravu byl:

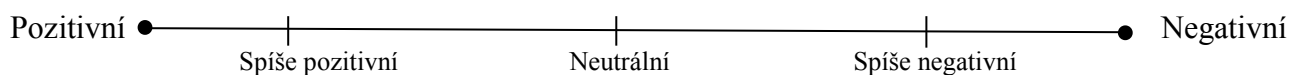
- náboženský (filosofický)
- etický (špatné zacházení se zvířaty...)
- zdravotní (lepší zdraví)
- jiný ...

10) V kolika letech jste přešli na vegetariánskou stravu?

11) Změnila se kvalita Vašeho života poté, co jste se stali vegetariány?(v případě ano, stručně popište jak)

- ano k lepšímu
- ano k horšímu
- nepocítuji výrazné změny

12) Jaký postoj coby vegetarián zaujímáte k lidem ne-vegetariánům?



(přejděte prosím na ot.č.17)

13) Maso se ve Vašem jídelníčku vyskytuje:

- DENNĚ
 - 2-4x TÝDNĚ
 - MÉNĚ ČASTO
 - NEVÍM
- (nesleduji to)

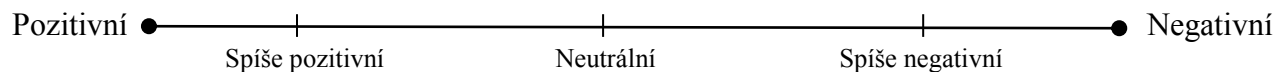
14) Masné výrobky (šunka, salám, párky, uzeniny, apod.) se ve Vašem jídelníčku vyskytují:

- DENNĚ
 - 2-4x TÝDNĚ
 - MÉNĚ ČASTO
 - NEVÍM
- (nesleduji to)

15) Znáte ve svém okolí vegetariány (případně máte za přátele)? Pokud ano, kolik?

- ANO, počet
- NE

16) Jaký postoj coby ne-vegetarián zaujímáte k lidem vegetariánům? (vyznačte na ose)



17) Je dle Vašeho názoru vegetariánská strava pro člověka dostačující (dodává tělu všechny potřebné látky), tedy i pro děti, těhotné ženy, nemocné atd.?

- ANO
- NEJSEM SI JISTÝ/Á
- NE

Objasněte, proč si tak myslíte:

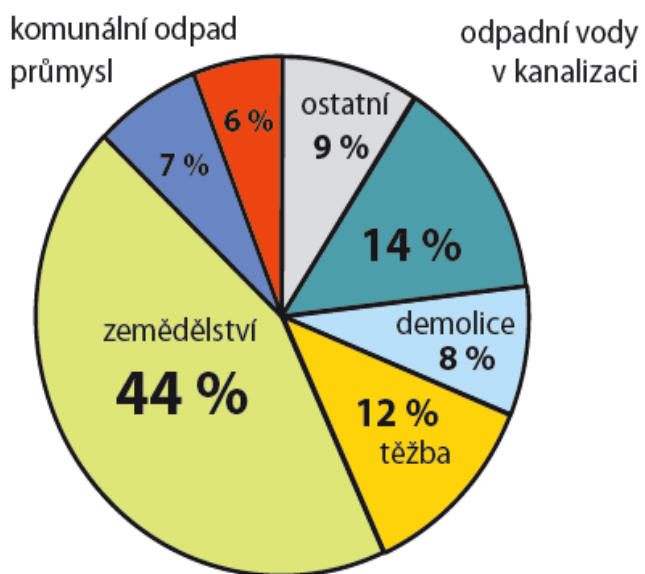
18) Pozorujete ve svém bydlišti příliv vegetariánského či zdravého životního stylu? Máte pocit, že se zkvalitňují podmínky a možnosti pro vegetariány v místě vašeho bydliště? (například více obchodů se zdravou výživou, restaurace, poradny aj...)

- ANO
- NE
- NEVÍM (nezkoumám to)

☺ prostor pro Vaše připomínky, myšlenky...

Příloha 2

Obr. 61: Zdroje odpadu v Evropské unii
koncem 80. let 20. století (upraveno podle
Seager, 1995)



<p>látky výrazně nepříznivé známka 5</p>	<p>E: 102, 104, 110, 122-124, 127-133, 142, 151, 154, 155, 180, 210-224, 226-228, 230- 233, 235, 242, 249, 250, 284,285, 310-312, 320, 321, 512, 905, 927, 944, 952, 954</p>
<p>látky působící nepříznivě známka 4</p>	<p>E: 120, 161g, 173, 234, 236, 251, 252, 262, 280-283, 338-341, 343, 355-357, 380, 385, 405, 407a, 412-414, 432-436, 442, 444, 450-452, 459, 468, 476, 477, 479b, 507, 513, 518, 520- 523, 535, 536, 538, 541, 620- 635, 900, 943, 950, 951, 959, 1201,1202, 1410-1414, 1440, 1442, 1450, 1505, 1518</p>
<p>látky méně vhodné známka 3</p>	<p>E: 150bcd, 153, 160bf, 171, 200, 202, 203, 261, 263, 297, 330-332, 335, 337, 353, 354, 400-404, 407, 415-418, 420- 422, 425, 445, 461, 463-466, 469, 470-475, 481-483, 491- 495, 500-504, 508-511, 514- 517, 524 -530, 554 -559, 570, 574-579, 585, 912, 914, 938, 939, 941, 942, 953, 956, 957, 965, 966, 967, 999, 1105, 1200, 1404, 1420, 1422, 1451, 1520</p>
<p>látky ještě přijatelné známka 2</p>	<p>E: 141, 172, 174, 260, 296, 301, 302, 304, 309, 315, 316, 325-327, 334, 350-352, 363, 406, 460, 470b, 551-553, 640, 650, 902-904, 920, 949, 1102, 1103</p>
<p>příznivé působící látky známka 1</p>	<p>E: 100, 101, 140, 150a, 160acde, 161b, 162, 163, 170, 175, 270, 290, 300, 306-308, 322, 410, 440, 901, 948</p>

Příloha 4.

	MĚSTO	VENKOV	CELKEM
Počet respondentů	269	235	504
→z toho vegetariánů	18	12	30
Muži	107	99	206
Ženy	162	136	298

1. otázka (důležitost stravy v životě)	zásadní	70	60	130
	přiměřená	164	140	304
	nijak zvláštní	35	35	70
	jiné	0	0	0
2. otázka (zájem o vyváženost)	ano	40	41	81
	částečně	156	130	286
	ne	73	64	137
3. otázka (kde jedí nejčastěji)	domov	239	213	452
	rychlá občerstvení	12	6	18
	restaurace	26	13	39
	jiné (jídelna)	53	61	114
4. otázka (V známý pojem?)	ano	149	114	263
	okrajově	118	94	212
	ne (slyším prvně)	2	10	12
5. otázka (uvedli sami)	vegan	77	49	126
	vitarián	12	3	15
	makrobiotika	5	9	14
	lakto-ovo	41	17	58
	frutariánství	3	4	7
6. otázka (slyšeli již někdy)	vegan	229	188	417
	vitarián	57	48	105
	makrobiotika	205	158	363
	prána	25	15	40
	breatherán	16	10	26

OTÁZKY 13. - 16. POUZE PRO NE - VEGETARIÁNY !				
13. otázka (maso)	denně	62	66	128
	2× – 4× /týden	143	127	270
	méně často	30	17	47
	nevím	16	13	29
14. otázka (masné výrobky)	denně	48	74	122
	2× – 4× /týden	109	89	198
	méně často	83	54	137
	nevím	9	6	15
15. otázka	ano	146	118	264
	ne	123	117	240
16. otázka (vztah k vegetariánům)	pozitivní	19	11	30
	spíše pozitivní	17	32	49
	neutrální	192	159	351
	spíše negativní	17	15	32
	negativní	6	6	12
17. otázka (V strava dostačuje?)	ano	33	16	49
	nejsem si jistý/á	107	89	196
	ne	117	130	247
18. otázka (přiliv V?)	ano	76	54	130
	ne	86	75	161
	nevím	107	106	213

8.-12.ot. POUZE VEGETARIÁNI		MĚSTO	VENKOV	CELKEM
8. otázka (skupina vegetariánů)	lakto-ovo-vegetariáni	7	6	13
	semi-vegetariáni	7	3	10
	vegani	4	1	5
	jiné	0	2	2
9. otázka (důvody- možno více)	náboženský	0	3	3
	zdravotní	6	7	13
	etický	9	7	16
	jiný	4	1	5

10. otázka (přechod v letech)	0 – 20 let	12	5	17
	21 – 39 let	5	4	9
	40 – 60 let	1	3	4
	61 – 80 let	0	0	0
	jiný	0	0	0
11. otázka (změny v životě)	ANO - k lepšímu	13	10	23
	ANO - k horšímu	0	0	0
	beze změn	5	2	7
12. otázka (vztah k ne-vegetariánům)	pozitivní	3	0	3
	spíše pozitivní	3	0	3
	neutrální	9	11	20
	spíše negativní	3	0	3
	negativní	0	1	1

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kristýna Plebanová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	MUDr. Kateřina Kikalová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Vegetariánství a jiné alternativní formy stravování pohledem současného konzumenta
Název v angličtině:	Vegetarianism and other alternative diets in the opinion of the modern consumer
Anotace práce:	Bakalářská práce je zaměřena na vegetariánství a jiné alternativní způsoby stravování. Teoretická část zpracovává obecné informace o vegetariánství, specifikuje výživové aspekty a skladbu vegetariánského jídelníčku. Uvádí také pohled na současnou situaci v konzumaci potravin. Praktická část se věnuje výzkumu, který mapuje stravovací návyky obyvatel, míru jejich povědomí o různých formách stravování, rozšířenost vegetariánství, aj. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 504 respondentů, kteří byli podle položky charakteru svého bydliště rozděleni do skupin: město (početem 269 osob) a venkov (235 osob). Úkolem bylo vyhodnotit získaná data obou skupin a hledat případné souvislosti či odlišnosti v odpovědích respondentů s místem jejich bydliště.
Klíčová slova:	vegetariánství, alternativní stravování, zdravá výživa, současné stravovací návyky, výzkum

<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>The thesis is focused on vegetarianism and other alternative ways of eating. The theoretical part treats the General information about vegetarianism, it specifies the nutritional aspects and composition of vegetarian diet. It also gives insight into the current situation of food consumption. The practical part is dedicated to the research, which maps to the eating habits of the population, the level of their awareness of the various forms of eating, vegetarianism, popularity, etc. A questionnaire survey with a total of 504 respondents participated who were by nature of their residence divided into groups: City (number of 269 persons) and rural areas (235). The task was to evaluate the data obtained in the context of both groups and search for a possible connection or differences in the responses of the respondents with the place of their residence.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině:</p>	<p>vegetarianism, alternative diets, healthy nutrition, current eating habits, research</p>
<p>Přílohy vázané v práci:</p>	<p>Příloha 1. Dotazník k metodice práce Příloha 2. Zdroje odpadu v Evropské unii v 80. letech 20. století (Nováček, 160 s.) Příloha 3. Tabulka hodnocení aditiv (Syrový, 2004) Příloha 4. Tabulka k metodice práce</p>
<p>Rozsah práce:</p>	<p>63</p>
<p>Jazyk práce:</p>	<p>Český jazyk</p>