

SADRŽAJ

1. UVOD	3
1.1. CILJ RADA	5
1.2. HIPOTEZE	6
1.3. METODE RADA	7
2. HRANA, ISHRANA I ZDRAVLJE - OPŠTA RAZMATRANJA	8
2.1. Odnos između hrane i čovjeka.....	8
2.2. Odnos između hrane i ishrane	9
2.3. Odnos između ishrane i zdravlja	9
2.4. Principi pravilne ishrane i nutritivne preporuke	10
3. VEGETARIJANSKA ISHRANA	11
3.1. Istorijat vegetarijanstva.....	12
3.2. Tipovi vegetarijanske ishrane	14
3.3. Razlozi za vegetarijansku ishranu	16
3.3.1. Etički razlozi	16
3.3.2. Religijski razlozi	17
3.3.3. Duhovni razlozi.....	17
3.3.4. Ekološki razlozi	17
3.3.5. Ekonomski razlozi	18
3.3.6. Zdravstveni razlozi.....	19
3.4. Zdravstveni rizici i koristi vegetarijanske ishrane.....	19
3.4.1. Vegetarijanstvo i kardiovaskularne bolesti	20
3.4.2. Vegetarijanstvo i karcinomi	20
3.4.3. Zdravlje kostiju i vegetarijanstvo.....	21
3.5. Važnost konzumiranja zdrave vegetarijanske dijeta	21
3.6. Kritični nutrijenti u vegetarijanstvu.....	22
3.6.1. Vitamin B ₁₂	22
3.6.2. Proteini.....	23
3.6.3. Željezo.....	24

3.6.4. Kalcijum.....	24
3.6.5. Vitamin D.....	24
4.5.6. Nezasićene masne kiseline.....	24
3.7. Preporuke za nadoknadu kritičnih nutrijenata i budući pravci	24
3.8. Vegetarijanstvo u različitim životnim ciklusima	25
3.8.1. Trudnice i dojilje	26
3.8.2. Djeca	26
3.8.3. Adolescenti.....	26
3.8.4. Sportisti.....	27
3.9. Proizvodi koji se koriste u vegetarijanstvu kao zamjena za meso.....	27
3.9.1. Pšenični gluten (seitan).....	27
3.9.2. Tofu	27
3.9.3. Sojino meso.....	27
3.9.4. Tempeh.....	28
3.9.5. Quorn	28
3.9.6. Meatles	28
3.10. Zastupljenost veganstva i vegeterijanstva u BiH.....	28
4. REZULTATI ANKETE	29
ZAKLJUČCI I PREPORUKE	34
LITERATURA	36