



Wegetarianizm – ideologia, styl życia czy zdrowie w czystej postaci?

Wegetarianizm jest sposobem żywienia wykluczającym z diety mięso, w tym ryby i owoce morza. Dieta wegetarian jest oparta na **produktach roślinnych**, aby mogła być w pełni zbilansowana powinna bazować m.in. na pełnoziarnistych zbożach, warzywach, owocach, roślinach strączkowych, będących głównym źródłem białka w tej diecie oraz tłuszczach roślinnych zawartych w nasionach, czy pestkach.

Początki wegetarianizmu sięgają II tysiąclecia p.n.e. . Wtedy bowiem zaczął się rozpowszechniać na subkontynencie indyjskim w charakterze czysto religijnym. Współczesny wegetarianizm ma podłoże moralne, ekologiczne i coraz częściej **zdrowotne**. Wegetarianie potępiają cierpienie jakie człowiek zapewnia zwierzętom hodowlanym. Stąd tak wiele ruchów na rzecz ochrony praw zwierząt. Wielu z nich wskazuje również niszczący dla środowiska wpływ ferm przemysłowych, które m.in. emitują ogromne ilości gazów cieplarnianych przyczyniających się do globalnego ocieplenia naszej planety,

Coraz częściej mówi się o zdrowotnym działaniu diety wegetariańskiej. Według *Amerykańskiego o Stowarzyszenia Dietetycznego* odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska jest **korzystna**

dla wszystkich grup wiekowych, a także dla kobiet w ciąży oraz sportowców. Tylko w niektórych przypadkach zalecana jest dodatkowo suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3, witaminą B

¹²

lub witaminą D. Dieta wegetariańska według

Polskiego Instytutu Żywności i Żywienia

zmniejsza objawy i ryzyko m.in. chorób serca, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, dny moczanowej, a nawet niektórych nowotworów.

Światowy dzień wegetarian powinien przypominać nam, że nie na samym mięsie człowiek żyje oraz to, że dla dobra środowiska warto spróbować specjałów kuchni wegetariańskiej.

[illegible]