



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.

środa, 29 stycznia 2020 20:00 - Poprawiony czwartek, 04 lutego 2021 01:52

[illegible]