

## Wegetarianizm - za i przeciw



# Opis wskazówki

Dieta wegetariańska ma swoich gorących zwolenników jak i zagorzałych przedstawicieli.

Przejsie na wegetarianizm budzi wiele obaw. Jak wszystko, ma on swoje plusy i minusy, z którymi warto się zapoznać, zwłaszcza gdy zastanawiamy się nad zrezygnowaniem z jedzenia mięsa.

#### Zalety diety wegetariańskiej

##### 1. Zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych

Diety wegetariańskie dostarczają większej ilości energii pochodzącej z tłuszczu. Mają także duży udział w dostarczaniu do organizmu niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. U osób przestrzegających wegetariańskich zaleceń zawartość kwasu linolenowego zwiększa się, natomiast zmniejszeniu ulega ilość kwasu arachidonowego. Czynniki te mają wpływ na profilaktykę miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca.

##### 2. Obniżenie ciśnienia krwi

Kwasy nienasycone odgrywają także ważną rolę w obniżaniu ciśnienia krwi. Niższe ciśnienie krwi u wegetarian jest spowodowane również mniejszym spożyciem soli kuchennej, zawierającej sód. W ich diecie nie brakuje także potasu, zawartego w owocach i warzywach, co chroni przed zatrzymywaniem sodu w organizmie. Badania pokazują także, że dieta wegetariańska zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, np.: niewydolności serca, udarów, nowotworów, zapalenia stawów czy osteoporozy. Dodatkowo wegetarianie są bardziej wytrzymali fizycznie i sprawni

##### 3. Mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę

Badania pokazują, że wegetarianie rzadziej chorują na cukrzycę, głównie typu II. Odpowiada za to błonnik, którego zawartość w organizmie wegetarian jest większa. Gwałtowne zmiany poziomu surowicy we krwi także są rzadsze u wegetarian, co zmniejsza ryzyko cukrzycy.

##### 4. Eliminacja cholesterolu z diety

W wyniku wyeliminowania z diety mięsa zmniejsza się ilość cholesterolu, którego źródłem są tylko produkty pochodzenia zwierzęcego. W zależności od rodzaju diety wegetariańskiej jego zawartość jest różna. Rozwiązaniem tego problemu jest błonnik, który odpowiada za wiązanie cholesterolu, a tym samym obniża jego zawartość w surowicy krwi i ma działanie przeciwmiażdżycowe. Bogatymi źródłami błonnika są produkty zbożowe, warzywa i owoce.

##### 5. Utrzymanie optymalnej wagi

Wegetarianizm pomaga zachować optymalną wagę ciała, dzięki unikaniu niezdrowych i sztucznych związków obecnych np.: w fast foodach.

#### Wady diety wegetariańskiej

##### 1. Niedobór witaminy B12

Organizm człowieka nie jest w stanie sam wyprodukować witaminy B12, w związku z czym musi ona zostać dostarczona wraz z produktami spożywczymi. Jednak jej głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego, stąd u wegetarian mogą pojawić się niedobory.

##### 2. Niedobór witaminy D

Tak jak w przypadku witaminy B12, głównym źródłem witaminy D są produkty pochodzenia zwierzęcego. U dorosłych może on prowadzić do rozwoju osteomalacji i osteoporozy, natomiast najbardziej niebezpieczny jest dla dzieci, u których może powodować zniekształcenia i osłabienie mięśni, a w konsekwencji przyczynić się do rozwoju krzywicy.