

## Wegetarianizm dla początkujących



# Opis wskazówki

Przydatne wskazówki dla zainteresowanych wegetarianizmem.

Wegetarianizm, choć coraz bardziej powszechny i popularny, nadal zmagają się z wieloma mitami. Równie dużo jest doniesień naukowych na temat jego dobroczynnego wpływu na zdrowie człowieka. Jednak przejście na dietę wegetariańską do najprostszych nie należy. Zanim podejmiesz decyzję o rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego, warto poświęcić chwilę na zdobycie podstawowej wiedzy na temat wegetarianizmu.

#### Odmiany wegetarianizmu

**Laktoowegetarianizm** Najpopularniejsza odmiana wegetarianizmu. Jej zwolennicy rezygnują z potraw mięsnych i ryb, jednak w ich jadłospisie pojawiają się produkty pochodzenia zwierzęcego takie jak: nabiał, jajka, miód. W tym wypadku obok mięsa i ryb rezygnuje się także z jajek. Dopuszczalne jest natomiast spożywanie mleka i jego przetworów.

#### Owoowegetarianizm

Dieta, która z produktów zwierzęcych dopuszcza jedynie spożywanie jajek.

#### Weganizm

Wymaga rezygnacji ze wszystkich produktów odzwierzęcych. Weganie nie spożywają mleka, serów, jajek czy miodu.

#### Witarianizm

Jej zwolennicy spożywają tylko świeże owoce i warzywa. Rezygnują także z gotowanych potraw. Piją tylko świeżą, najlepiej źródlaną wodę, a unikają kawy, herbaty czy soków.

#### Fruktarianizm (Fruitarianizm)

Ich głównym pokarmem są owoce, które same spadają z drzewa. Rezygnują nie tylko z produktów pochodzenia zwierzęcego, ale także z owoców i warzyw, które musieliby zerwać. Swoją dietę urozmaicają warzywami liściastymi np.: szpinakiem czy sałata.

#### Zbyt uboga dieta

To pierwsza pułapka, w jaką mogą wpaść początkujący wegetarianie. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z dietą wegetariańską, to nie odrzucaj od razu wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Mięso jest źródłem wielu cennych składników odżywczych, głównie białka, witaminy D i B12. Nawet gdy rezygnujesz mięsa, nadal musisz dbać o ich dostarczenie swojemu organizmowi. Nie jest to jednak tak trudne, jak głoszą zagorzali przeciwnicy wegetarianizmu. Część potraw rzeczywiście zniknie z Twojego menu, jednak w większości przypadków tradycyjne dania można bez problemu przerobić na wegetariańskie. Produkty mięsne najlepiej zastępować tofu lub bogatymi w białko warzywami (np.: ciecierzycą, soją, soczewicą, fasolą białą czy bobem).

#### Niedobory

Niezbilansowana dieta wegetariańska zazwyczaj niesie za sobą ryzyko niedoborów: białka, żelaza, witaminy B12 czy wapnia. Dlatego tak ważne w przypadku wegetarian jest przywiązanie wagi do układanego jadłospisu. Prawidłowo ułożone menu nie powoduje żadnych niedoborów i nie wymaga suplementacji (przyjmowanie witaminy B12 zaleca się tylko weganom). Dlatego na początku Twojej przygody z wegetarianizmem stworzenie i przygotowanie posiłków może nastreczyć pewnych trudności. Większej uwagi będzie wymagało także zamawianie produktów w restauracji.