

Czy wegetarianie są zdrowsi?



# Opis wskazówki

Czy jedząc wyłącznie produkty roślinne można być silniejszym i zdrowszym?

Coraz więcej Polaków deklaruje przejście na dietę wegetariańską lub wegańską. Motywacją do zmiany stylu życia i żywienia jest wiele. Mogą to być względy środowiskowe, etyczne lub zdrowotne. Czy taka zmiana faktycznie wychodzi ludziom na dobre?

### Założenia wegetarianizmu

Wegetarianizm jest świadomym i celowym wyłączeniem mięsa z diety. Dotyczy to także ryb i owoców morza. W niektórych odmianach wegetarianizmu (weganizm, frutarianizm, liquidarianizm, sprautarianizm) wiąże się również z eliminacją wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym także wyrobów ze skóry czy jedwabiu.

### Urozmaicona dieta wegetariańska

Zmiana diety nie powinna być chwilowym kaprysem, a samodzielnie podjętą decyzją, ponieważ wymaga zaangażowania od osoby, która ją stosuje. Źle zbilansowany jadłospis zwiększa ryzyko wystąpienia niedoborów i związanych z nimi skutków ubocznych. Tak jak w przypadku każdej diety podstawą jest różnorodność spożywanych produktów. Spożywanie produktów z wszystkich możliwych grup – warzyw, nasion roślin strączkowych, zbóż, nasion i pestek, tłuszczu i owoców, zminimalizuje ryzyko niedoborów witamin oraz składników odżywczych i mineralnych. Wbrew pozorom będąc wegetarianinem czy weganem można dobrze zjeść i być sytym po posiłku. W tej diecie ważne jest próbowanie nowych rzeczy i eksperymentowanie z różnymi ich połączeniami i smakami.

### Wegetarianizm, a zdrowie

W czasie międzynarodowego tygodnia wegetarianizmu podano informację, że wegetarianie żyją średnio o 8 lat dłużej, rzadziej chorują na choroby cywilizacyjne, są o około 13 kg lżejsi i zażywają 2 razy mniej leków niż osoby regularnie spożywające mięso. Oprócz tego osoby, które wyeliminowały z jadłospisu mięso mają niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie wraz z równoczesnym mniejszym ryzykiem wystąpienia nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca, osteoporozy, cukrzycy oraz nowotworów. Dane te nie są wymysłem. Potwierdzają je liczne badania. W największym z nich przebadano 15 tysięcy wegetarian i 30 tysięcy osób spożywających mięso i ryby. Według tego badania osoby na diecie roślinnej ryzyko chorób serca jest o 32 procent niższe w porównaniu z tradycyjnym żywieniem. Pozostałe wnioski wyciągnięte na podstawie tego badania informują, że osoby mięsożerne mają znacznie częściej problemy z ciśnieniem, zbyt wysokim poziomem cholesterolu i cierpią na nadwagę i otyłość. Równocześnie najnowsze badanie australijskich naukowców, przeprowadzone w 170 krajach, dowodzi, że nadmierne spożycie mięsa odpowiada za połowę przypadków otyłości. Za drugą połowę odpowiada nadmierne spożycie cukru.

### Mniej agresji - więcej szczęścia

Każda żywność jaką jemy ma na nas wpływ. Nie bez powodu mówi się „jesteś tym co jesz”. W mięsie znajdują się znaczne ilości puryn, które mają działanie pobudzające i uzależniające. Działają podobnie do kofeiny i mogą one wpływać na funkcjonowanie psychiki. Może to objawiać się nadmierną pobudliwością, irytacją lub rozdrażnieniem. Dotyczy to szczególnie osób spożywających codziennie duże ilości mięsa i jego przetworów. We włóknach mięsniowych obecna jest również adrenalina, która bierze udział w odpowiedzi organizmu na stres. Osoby jedzące mięso regularnie i w dużych ilościach są znacznie bardziej podatne na działanie stresu i częściej mają depresję. Z kolei wegetarianie i osoby regularnie spożywające m.in. soję, kaszę, mannę, banany czy sery żółte są bardziej zrelaksowane, odprężone i lepiej radzą sobie ze stresem. To zasługa obecnego w tych produktach tryptofanu. Związek ten jest prekursorem neuroprzekazników i w mózgu przekształcany jest w serotoninę (nazywanej często hormonem szczęścia), która ma działanie uspokajające i poprawiające nastrój. Coraz więcej osób zmienia swój styl żywienia właśnie ze względów zdrowotnych. Nie chcesz zrezygnować z mięsa? Nikt Cię do tego nie zmusi, ale pamiętaj o zachowaniu różnorodności swojego jadłospisu. Postaraj się zmniejszyć jego ilość na rzecz innych produktów. Nie ograniczaj się tylko do kilku znanych Ci produktów. Nie zapominaj, że warzywa powinny być podstawą diety każdego z nas. Włącz do swojego jadłospisu również nasiona roślin strączkowych. Próbuj nowych rzeczy i smaków. Eksperymentuj jak wegetarianie, a na pewno wyjdzie Ci to na dobre.