Mięso na cenzurowanym

Coraz więcej osób jedzących mięso chce jeść go mniej. W kulturze zachodniej przejście na wegetarianizm to zwykle kwestia zdrowia lub etyki, natomiast w krajach takich jak Indie ludzie są wegetarianami z powodów kulturowych i religijnych.

Dieta wegańska to o wiele większe wyzwanie, dlatego decyduje się na nią mniej osób. Wyklucza ona wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego – jajka, mleko i cały nabiał, a nie tylko mięso – dlatego wymaga bardziej radykalnych zmian w typowej diecie zachodniej, aby zachować zdrową ilość składników odżywczych.

Różne rodzaje wegetarianizmu

Półwegetarianie (unikający mięsa) jedzą mało czerwonego mięsa lub nie jedzą go wcale, lecz nie rezygnują z ryb i drobiu od czasu do czasu
Lakto-ovo-wegetarianie jedzą nabiał i jajka, lecz rezygnują z mięsa, ryb i drobiu
Weganie nie jedzą żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. Oznacza to rezygnację z mięsa, ryb, drobiu, nabiału i jajek oraz wszelkich produktów zawierających owe składniki
Frutarianie (dieta oparta na produktach surowych) jedzą tylko świeże lub suszone owoce, orzechy i nasiona

Czy wegetarianizm jest zdrowy?

Dieta wegetariańska jest zdrowa, pod warunkiem że spożywamy różnorodne produkty będące dobrym źródłem różnych składników odżywczych. Wydaje się nawet, że przynosi pewne korzyści zdrowotne. Wiele zakrojonych na szeroką skalę badań potwierdza, że – w porównaniu z osobami jedzącymi mięso – wegetarianie rzadziej są otyli i mogą być mniej narażeni na choroby sercowo-naczyniowe oraz niektóre rodzaje nowotworów.

Wegetarianie z definicji jedzą więcej produktów roślinnych, czyli więcej błonnika, przeciwutleniaczy, niektórych witamin i minerałów. Diety wegetariańskie z reguły dostarczają mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, spożywanie których jest czynnikiem ryzyka podwyższonego stężenia cholesterolu.
Korzyści zdrowotne zależą jednak od tego, czy wegetarianie mają świadomość, które składniki odżywcze są niezbędne dla zdrowia i w jakich produktach można je znaleźć. Trzeba umieć zastosować tę wiedzę w praktyce. Jadłospis oparty przede wszystkim na makaronie z sosem pomidorowym czy na innych produktach skrobiowych ubogich w substancje odżywcze, a bogatych w cukier i sól nie jest zdrowy. Wybierając jedzenie „odpowiednie dla wegetarian" w restauracji czy supermarkecie, należy sprawdzić, czy dostarcza wszystkich potrzebnych składników odżywczych, zwłaszcza białka.

Źródła podstawowych substancji odżywczych dla wegan

Żelazo Fasola, groch, zielone warzywa liściaste, suszone owoce, produkty wzbogacane: płatki śniadaniowe i pieczywo.
Wapń Fasola, migdały, warzywa zielone, takie jak jarmuż i kapusta, produkty wzbogacane: mleko sojowe, tofu i pieczywo.
Witamina B12 Produkty wzbogacane: płatki śniadaniowe, mleko sojowe, mleko ryżowe i wyciąg z drożdży.
Witamina D Produkty wzbogacane: płatki śniadaniowe, mleko sojowe, ser sojowy i margaryna.
Białko Fasola i soczewica, orzechy i nasiona, produkty sojowe, płatki zbożowe i „substytuty" mięsa.

Odpowiednia ilość białka, witamin i minerałów

Kiedyś dietetycy obawiali się, że diety wegetariańskie nie dostarczają dość białka. W większości zawierają jednak ilość niezbędną dla zdrowia (około 10 procent ogółu spożywanych kalorii), choć są zazwyczaj uboższe w białko niż diety osób

jedzących mięso. Lakto-ovo-wegetarianie spożywają je w postaci jajek i nabiału, a poza tym jadają różne źródła białka roślinnego: fasolę, soczewicę, orzechy i nasiona, soję i inne „substytuty” mięsa. Wegetarianie muszą również zapewniać organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów. Weganie mogą cierpieć na niedobory żelaza, w związku z niskim spożyciem trudniej przyswajalnego żelaza ze źródeł roślinnych. Kolejnym wyzwaniem dla wegan bywa odpowiednie spożycie wapnia. Witaminę B12 znaleźć można wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, dlatego weganie muszą jadać płatki śniadaniowe wzbogacane witaminami lub przyjmować suplementy. U wegetarian z reguły nie stwierdza się niedoborów witaminy B12, ponieważ znajduje się ona w nabiale i jajkach. Choć witaminę D pozyskujemy głównie dzięki działaniu promieni słonecznych na skórę, wegetarianie, a zwłaszcza weganie, mogą nie spożywać jej wystarczająco dużo w postaci jedzenia. Tu również przydają się produkty wzbogacane witaminą D i suplementy.

Siedem produktów stosowanych w zdrowej diecie wegetariańskiej

1 Fasola i soczewica – w zupach, gulaszach, zapiekankach, daniach curry i sałatkach.
2 Pełne ziarno – w pieczywie, makaronie, płatkach śniadaniowych, naleśnikach, ryżu i przystawkach.
3 Zielone warzywa liściaste i inne warzywa – w daniach głównych, przystawkach, zupach i sałatkach.
4 Świeże i suszone owoce – jako przekąska, w deserach lub daniach na słono.
5 Orzechy – w sałatkach, pieczeniach, pasztecikach, ciastach, deserach i zdrowych przekąskach.
6 Mleko i nabiał (jogurt, ser) lub zamienniki na bazie soi.
7 Jajka.

Fot. Adobe Stock