



Typy wegetarianizmu

Ten, kto decyduje się przejść na wegetarianizm powinien ...

Ten, kto decyduje się przejść na wegetarianizm powinien ...



Ten, kto decyduje się przejść na wegetarianizm powinien skonsultować swój plan z dobrym dietetykiem. Stosowanie diety wegetariańskiej bez właściwej wiedzy żywieniowej może przynieść więcej szkód niż korzyści.

Sondaż, przeprowadzony w 2006 roku w Stanach Zjednoczonych wykazał, że prawie 5 mln osób stosuje i przestrzega zaleceń diety wegetariańskiej. Coraz więcej osób interesuje się wegetarianizmem - rozpowszechniane są strony internetowe na temat tego sposobu odżywiania, ale również czasopisma, książki kucharskie, ale także kursy umożliwiające zapoznanie się z tym typem odżywiania.

Wegetarianin to osoba niejedząca mięsa (w tym drobiu), ryb czy owoców morza, ani żadnych produktów je zawierających. Jednak schematy żywieniowe vegetarian znacznie różnią się od siebie. Niektórzy, określający siebie mianem vegetarian, jednak jedzą ryby, kurczaka, czy nawet czerwone mięso. Osoby te nazywane są semi-wegetarianami.

Laktoowowegetarianie opierają swoją dietę na zbożach, warzywach, owocach, roślinach strączkowych, nasionach, orzechach, produktach mlecznych i jajach. Z kolei laktowegetarianizm wyklucza spożywanie jaj, mięsa, ryb i drobiu. Natomiast dieta wegańska - czyli ściśle wegetariańska, eliminuje jaja, nabiał i inne produkty zwierzęce.

Zazwyczaj w literaturze spotyka się dwa, najczęściej używane sposoby definiowania diet wegetariańskich:

1. Diety wegańskie - diety pozbawione mięsa,

2. Diety wegetariańskie - diety pozbawione mięsa, ale zawierające jaja i/lub produkty nabiałowe.

Przechodząc na jeden z typów wegetarianizmu, warto zapoznać się z zasadami planowania posiłków „vege”.

Sugestie dotyczące planowania posiłków wegetariańskich:

1. Wybierać różnorodne produkty, takie jak pełnoziarniste zboża, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, pestki, oraz opcjonalnie nabiał i jaja.
2. Minimalizować spożycie produktów wysokosłodzonych, o dużej zawartości sodu i tłuszczu, szczególnie tłuszczów nasyconych i tłuszczów typu trans.
3. Wybierać różnorodne warzywa i owoce.
4. Wybierać niskotłuszczowe produkty nabiałowe.
5. Korzystać regularnie ze źródła witaminy B12, a jeśli ekspozycja na światło jest ograniczona, zapewnić sobie regularne przyjmowanie witaminy D.

Polecam przyszłym wegetarianom wizytę u dietetyka, który nauczy, w jaki sposób komponować właściwie zbilansowaną dietę. U wegetarian, często w mniejszych ilościach, niż zapotrzebowanie, spożywane są witamina B12, witamina C, wapń, cynk, żelazo oraz kwas foliowy. Niedobory tych składników są bardzo groźne, dlatego zanim zaczniesz stosować taką dietę, skontaktuj się z dietetykiem.