

Coraz więcej wegetarian w Polsce

2 października 2013

Media rozpisują się na temat diety wegetariańskiej i jej odmian. Coraz więcej celebrytów deklaruje, że wyrzuciło mięso ze swojego menu, a bary z wege-jedzeniem wyrastają jak grzyby po deszczu. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że coraz więcej Polaków zamiast tradycyjnego „schabowczaka” stawia na posiłki wegetariańskie. W 2000 roku do niejedzenia mięsa przyznawał się 1 proc. procent dorosłych Polaków (CBOS), dziś – już 3,2 proc. – wynika z badań przeprowadzonych przez Homi Homini na zlecenie firmy LightBox.

Ok. pół miliona Polaków (1,6 proc.) stosuje dietę laktoowo-wegetariańską, czyli nie je mięsa i ryb, a podstawę ich wyżywienia stanowią produkty mleczne, jaja, warzywa i owoce. Kolejne 1,6 proc. osób jest weganami, czyli ogranicza swoją dietę wyłącznie do produktów roślinnych. Coraz więcej osób aspiruje do miana wegetarian: 3,7 proc. respondentów określiło się w ten sposób przyznając jednocześnie, że jada sporadycznie ryby i mięso.

Według badania, osoby deklarujące się jako wegetarianie to najczęściej kobiety – aż 8,9 proc. Polek uważa się za wegetarianki. Liczni w tej grupie są także ludzie młodzi – do 24 lat (9,8 proc.) i osoby ze średnim wykształceniem (8,9 proc.).

Rosnącą popularność wegetarianizmu w Polsce potwierdzają statystyki firmy LightBox, w której odsetek osób korzystających z diety wegetariańskiej systematycznie rośnie i obecnie wynosi ok. 10 proc. wszystkich zamawiających zestawy gotowych posiłków.

Trend ten widoczny jest na całym świecie. W Wielkiej Brytanii jest już ponad 3 miliony wegetarian, 9 procent mieszkańców

Australii to wegetarianie, a w Finlandii co piąta dziewczyna w wieku 15-25 lat nie je mięsa.

Motywacją do przejścia na wegetarianizm są w głównej mierze względy zdrowotne i etyczne. Ankietowani argumentują, że pożywienie roślinne magazynuje w sobie energię, a co za tym idzie lepsze samopoczucie. Jednocześnie są przekonani, że niejedzenie mięsa obniża poziom cholesterolu oraz eliminuje ciśnienie tętnicze.

Źródło: [Ekologia](#)