

Wegetarianizm, samo zdrowie czy wariactwo?

18 października 2009

Czy można się odżywiać zdrowo będąc wegetarianinem?

Na początek kilka definicji:

Laktoowegetarianizm: Jest to najpopularniejsza forma wegetarianizmu. Z diety usunięte są wszelkie potrawy zawierające mięso, natomiast dopuszcza się spożywanie produktów pochodnych od zwierząt np. jaja, nabiał itd.

Laktowegetarianizm: W tej formie wegetarianizmu z diety usunięte są potrawy mięsne oraz jajka. Dopuszczane są natomiast produkty mleczne.

Owowegetarianizm: Zabronione jest spożycie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego oprócz jajek.

Weganizm: Jest to jedna z bardziej ekstremalnych form wegetarianizmu zabraniająca spożywanie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego.

Witarianizm oraz Frutarianizm: to najbardziej restrykcyjne formy diety wegetariańskiej. W wypadku tej pierwszej, dozwolone jest spożywanie jedynie surowych owoców oraz warzyw. Frutoriana natomiast zaostrzają jeszcze bardziej te kryteria wprowadzając zakaz jedzenia czegokolwiek, czego spożycie skutkowałoby w „śmierci” rośliny.

Osobiście jestem Laktoowegetarianką, czyli nie jem mięsa w żadnej postaci. Moja decyzja nie została podjęta z jakiejś daleko idącej empatii dla zwierząt. Najzwyczajniej w świecie nie lubię mięsa. Nie wyobrażam sobie natomiast diety np. bez sera żółtego na kromeczce z masełkiem albo jajeczniczki.

Moja dieta jest zróżnicowana i bardzo smaczna. Nie czuje się

jakbym się czegoś pozbawiała. Wręcz przeciwnie. Odkąd przeszłam na dietę wegetariańską mam jakby więcej siły i energii. Po obiedzie nie czuję ciężaru na żołądku a sami znajomi stwierdzili, że lepiej wyglądam.

Nie znaczy to jednak, że każdy kto stosuje dietę wegetariańską odżywia się prawidłowo. Eliminując mięso pozbawiamy się pewnych kluczowych pierwiastków i witamin potrzebnych do prawidłowego funkcjonowanie organizmu. W szczególności żelaza, calcium, witaminy D, witaminy B12 oraz zdrowych tłuszczów. Należy więc szczególnie zwracać uwagę na dostarczenie organizmowi wszystkiego co jest nam niezbędne.

Autor: Daria Kabaczkowska

Źródło: [iThink](#)