**Czy wegetarianizm to przyszłość?**

**Bycie wege stało się jednym z gorących trendów żywieniowych i wpisało się jako styl życia wielu ludzi – jest to też widoczne zarówno w domowym menu, jak i w restauracjach. Nic w tym dziwnego – jarosze chwalą sobie dobre samopoczucie, smukłą sylwetkę, a także odkrywanie nowych horyzontów kulinarnych. Czy to oznacza, że za kilka lat wszyscy będziemy dążyli do ograniczenia, a nawet całkowitego wykluczenia mięsa z diety? Czy wegetarianizm ma szansę „zawładnąć” żywieniowym światem?**

**Nowoczesny trend, starożytne podstawy**

Historia tej diety jest najprawdopodobniej tak stara jak ludzkość. Początki tego sposobu żywienia mają swoje zalążki już w II tysiącleciu p.n.e. w starożytnych Indiach, a niezależnie także

 w obszarze Morza Śródziemnego. Podobnie jak teraz, tak i kiedyś ludzie decydowali się na unikanie mięsa nie tylko ze względów preferencyjnych, ale również etycznych, religijnych czy kulturowych. Wegetarianizm bowiem oznacza więcej niż tylko zmianę diety – to pewna filozofia i styl życia. Mowa tu przede wszystkim o dużej świadomości żywieniowej, która ma przełożenie na pozostałe sfery ludzkie. W praktyce niezwykle często wiąże się to m.in. z: dokładnym zapoznawaniem się

 z etykietami, wybieraniem jak najbardziej naturalnych produktów oraz aktywnością fizyczną.

**Wege niejedno ma imię**

*„Wegetarianizm jest definiowany na wiele sposobów. Jego istotę można określić jako sposób odżywiania się polegający na wyłączeniu z diety mięsa, ryb, owoców morza i wszystkich lub tylko niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego. Przy rezygnacji z tego typu artykułów, podstawę jadłospisu powinny stanowić: produkty zbożowe najlepiej pełnoziarniste, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, tłuszcze roślinne, a także orzechy”* – informuje Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”.

Funkcjonuje wiele odmian wegetarianizmu. Są one uwarunkowane stopniem akceptowania produktów pochodzenia zwierzęcego w jadłospisie. Często słyszy się o weganizmie, który zezwala na jedzenie wyłącznie pokarmów pochodzenia roślinnego – zatem np. produkty mleczne, jaja, miód nie pojawiają się w takim jadłospisie. Do innych rodzajów wegetarianizmu należą:

l owowegetarianizm – spośród produktów pochodzenia zwierzęcego dopuszcza jedynie jajka;

l laktowegetarianizm – oprócz artykułów roślinnych, zezwala także na spożywanie mleka

 i przetworów mlecznych;

l laktoowowegetarianizm – przewiduje w jadłospisie mleko, produkty mleczne oraz jaja;

l semiwegetarianizm – odmiana, która wyklucza jedynie czerwone mięso. Nie wszyscy zaliczają ją jednak do wegetarianizmu, gdyż podważa podstawowe założenie – niejedzenie mięsa.

l witarianizm – dopuszcza spożywanie produktów nieprzetwarzanych przemysłowo oraz odrzuca potrawy poddane obróbce termicznej (np. gotowanie, pieczenie, smażenie, grillowanie);

l frutarianizm – przewiduje w diecie jedynie owoce i warzywa, których zdobycie nie spowoduje śmierci żadnej rośliny, przykładowo: frutarianie nie jedzą marchewki czy sałaty.

Stanowisko Ministerstwa Zdrowia (za Instytutem Żywności i Żywienia) z 2013 roku w kwestii jarskiego żywienia brzmi następująco*: wegetarianizm praktykowany w prawidłowy sposób jest zdrowy na wszystkich etapach życia. „Potwierdza to zatem pełne bezpieczeństwo diety wegetariańskiej, jeśli tylko jest różnorodna i dobrze zbilansowana. Dokładnie takie same warunki musi spełnić tradycyjny sposób żywienia, by móc uznać go za korzystny dla naszego zdrowia. W diecie wegetariańskiej,*

 *w związku z wykluczeniem pewnych grup produktów, trzeba pamiętać o dostarczaniu do organizmu odpowiedniej ilości białka, wapnia, żelaza i witaminy B12, pochodzących z innych źródeł.*

 *O rozsądnym wprowadzaniu tego typu nawyków żywieniowych powinni pamiętać zwłaszcza młodzi ludzie, będący jeszcze w trakcie rozwoju. Najlepiej, aby takie zmiany były konsultowane z dietetykiem lub przynajmniej rodzicami”* – komentuje Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”.

**Jarosze w liczbach**

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Badania Opinii Publicznej Homo Homini (wrzesień 2013) już 3,2% Polaków, czyli ok. 1 milion populacji stosuje jarską dietę[[1]](http://zyjsmacznieizdrowo.biuroprasowe.pl/word/?hash=c025c3fee7a49236be85f2ff19fe3984&id=40067&typ=epr#_ftn1). Jest to trend jak najbardziej zyskujący na popularności! Ankieta wykazała bowiem, że aż 3,7% respondentów określiło się jako „aspirujący do miana wegetarian”, ze względu na sporadyczne spożywanie ryb i mięsa. Potwierdza to zatem fakt, że wegetarianizm z pewnością można określić mianem diety „jutra”.

[[1]](http://zyjsmacznieizdrowo.biuroprasowe.pl/word/?hash=c025c3fee7a49236be85f2ff19fe3984&id=40067&typ=epr#_ftnref1) Ogólnopolskie badanie opinii publicznej zlecone przez firmę LightBox zostało przeprowadzone w 16 września 2013 r. przez Instytut Badania Opinii Publicznej Homo Homini na reprezentatywnej próbie 1104 dorosłych Polaków.