



# ABC diety roślinnej

Jak zacząć zdrowiej się  
odżywiać?

# ABC diety roślinnej

Jak zacząć zdrowiej się odżywiać?



[Kup książkę](#)

# Spis treści

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| OD REDAKCJI .....                                                                                | 3  |
| Jak diety oparte na produktach roślinnych mogą<br>wspomóc twoje zdrowie? .....                   | 5  |
| Jak diety roślinne mogą przyczynić się do poprawy twojego zdrowia.....                           | 8  |
| Poznaj 3 proste kroki, które pomogą ci wprowadzić produkty<br>roślinne do codziennej diety ..... | 10 |
| Jak prawidłowo skomponować roślinny posiłek? .....                                               | 12 |
| Suplementacja w diecie roślinnej .....                                                           | 14 |
| Zamienniki mięsa i nabiału.....                                                                  | 19 |
| Inne źródła węglowodanów, białek i tłuszczów.....                                                | 21 |
| Te warzywa dostarczają ci najwięcej witamin i innych<br>składników odżywczych .....              | 22 |
| Dlaczego warto włączyć soję do codziennej diety? .....                                           | 25 |
| Przekonaj się, że dieta roślinna jest nie tylko zdrowa,<br>lecz także smaczna .....              | 29 |
| Jadłospis 1 .....                                                                                | 30 |
| Jadłospis 2.....                                                                                 | 32 |
| Jadłospis 3.....                                                                                 | 35 |
| Jadłospis 4.....                                                                                 | 37 |
| Jadłospis 5.....                                                                                 | 39 |
| Jak skutecznie zrezygnować z mięsa .....                                                         | 42 |

OD REDAKCJI

## **Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,**

jesteś tym, co jesz... Twoje decyzje żywieniowe mają realny wpływ na Twoje zdrowie, a także otaczający cię świat. Cieszymy się, że chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe. Z naszego e-booka dowiesz się, jakie są odmiany diety roślinnej, poznasz zamienniki i alternatywy dla mięsa i nabiału, a także kilka pysznych i prostych przepisów, które pozwolą ci wkroczyć do świata diety roślinnej.

Redakcja Zdrowia w Praktyce



## **Eksperci:**

Joanna Jurek

dr Markus Numberger

Joanna Kozub

dr Dietmar Kowertz

Beate Rossbach

Katarzyna Wójcik

## **Przepisy:**

Katarzyna Wójcik

Katarzyna Łożyńska

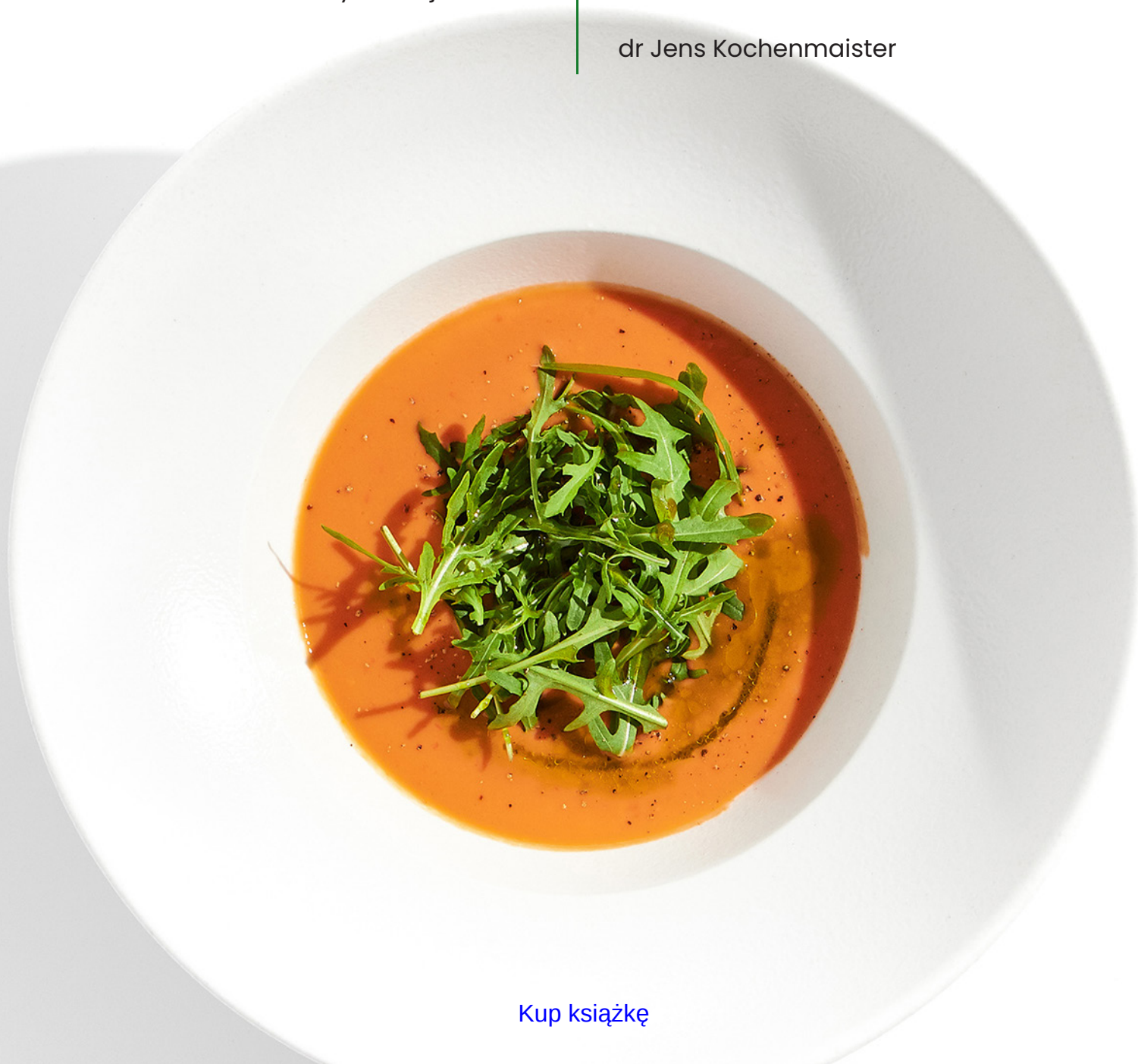
Maria Janowska

Katarzyna Gąsior

Katarzyna Szybiak

Gabriela Schwarz

dr Jens Kochenmaister



# Jak diety oparte na produktach roślinnych mogą wspomóc twoje zdrowie?

Joanna Jurek

Diety oparte na produktach roślinnych w większości charakteryzują się ograniczeniem lub eliminacją spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego. Mimo znacznej ilości dowodów świadczących o szkodliwym wpływie na nasze zdrowie nadmiernej ilości soli (sód) obecnej w naszym pożywieniu czy częstym spożywaniu przetworzonych produktów mięsnych, przy jednoczesnej niskiej obecności świeżych owoców i warzyw w codziennej diecie, to mało kto decyduje się na zmiany. Jak się okazuje, rekomendacje WHO o tym, aby dziennie spożywać przynajmniej 5 porcji (400g) warzyw i owoców, przestrzega jedynie 30% (w przypadku warzyw) i 34% (w przypadku owoców) Polaków. Dieta wegańska oparta jest jedynie na pokarmach roślinnych, podczas gdy diety laktoowovegetariańskie dopuszczają nabiał oraz jaja. Niemniej jednak ich cechą wspólną okazuje się zwiększenie obecności pełnoziarnistych zbóż, roślin strączkowych, warzyw, owoców i orzechów.

Odmiany diet opartych na produktach roślinnych

|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wegan</b>                    | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>LAKTO<br/>vegetarian</b>     | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>OWO<br/>vegetarian</b>       | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   |                                                                                      | ✓                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>LAKTO-OWO<br/>vegetarian</b> | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                    | ✓                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>Pesatarian</b>               | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                    | ✓                                                                                     | ✓                                                                                     |                                                                                       |
| <b>Fleksitarian</b>             | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                   | ✓                                                                                    | ✓                                                                                     | Okazjonalnie                                                                          |                                                                                       |

## Poznaj odmiany diet opartych na produktach roślinnych



**Dieta wegańska:** oparta całkowicie na produktach pochodzenia roślinnego. Weganie nie spożywają mięsa, owoców morza, drobiu i produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym nabiału, jajek i miodu. Produkty te zastępowane wersjami roślinnymi, np. zamiast mleka krowiego weganie używają napojów roślinnych z soi, migdałów, owsa lub ryżu; podobnie ser występuje w alternatywie „sera sojowego” lub „sera na bazie nerkowców” lub „sera na bazie oleju kokosowego”.



**Dieta laktowegetariańska:** opiera się na produktach pochodzenia roślinnego, jak również produktach mlecznych, np. mleko, ser, masło, ghee, śmietana i kefir. Dieta laktowegetariańska wywodzi się z tradycji religijnych Wschodu, jak buddyzm czy hinduizm, które ze swojej diety wykluczają jajka.



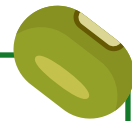
**Dieta owowegetariańska:** to rodzaj diety wegetariańskiej, która obejmuje produkty roślinne oraz jaja, ale wyklucza z niej produkty mleczne. Ten sposób żywienia jest często stosowany przez osoby, które nie tolerują laktozy.



**Dieta laktoowowegetariańska:** w swoim składzie dopuszcza produkty roślinne, jak również nabiał i jaja. Schemat ten wyklucza wszelkiego rodzaju mięso, drób, ryby i owoce morza, podobnie produkty wytwarzane z ich udziałem.



**Dieta pesetariańska:** to sposób odżywiania, który oprócz produktów roślinnych obejmuje ryby i owoce morza, nabiał i jaja. Jest to dieta składająca się głównie ze źródeł roślinnych, takich jak pełne nieprzetworzone ziarna i kasze, orzechy i rośliny strączkowe, niemniej jednak główne źródło białka stanowią ryby i owoce morza, które spożywane są w ilości 2–3 porcji tygodniowo.



**Dieta fleksitariańska:** to sposób odżywiania w większości opierający się na pokarmach pochodzenia roślinnego, który w ograniczonej ilości dopuszcza produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym również mięso oraz ryby.



# Jak diety roślinne mogą przyczynić się do poprawy twojego zdrowia

Joanna Jurek

## Diety roślinne zmniejszają ryzyko choroby krążeniowo-naczyniowej

Wegetarianie okazują się mieć o 32% mniejsze ryzyko rozwoju choroby wieńcowej serca w porównaniu z osobami będącymi na tradycyjnej diecie. Niskotłuszczowa dieta wegetariańska to jedyny sposób odżywiania, którego zdolność do redukcji tworzenia blaszek miażdżycowych została potwierdzona w badaniach klinicznych. Co więcej, diety wegetariańskie obniżają ryzyko chorób serca, w tym również ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

## Diety roślinne sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała

Wegetarianie okazują się mieć znacznie mniejsze BMI (z języka angielskiego Body Mass Index, Wskaźnik masy ciała) w porównaniu z osobami będącymi na diecie tradycyjnej.

Co ciekawe, średni indywidualny roczny przyrost masy ciała zmniejsza się, gdy osoby ograniczają spożycie pokarmów pochodzenia zwierzęcego.

## Diety roślinne pomagają w walce z nadwagą i otyłością

Diety wegetariańskie są skuteczną strategią w przypadku osób dążących do redukcji masy ciała. Jak się okazuje, pełnowartościowa dieta wegetariańska bogata w roślinne niskoprzetworzone produkty, bez dodatkowego ograniczenia kalorycznego, w przypadku osób otyłych lub cierpiących z powodu nadwagi już po 6 miesiącach może przyczynić się do średniej redukcji BMI o 4,4 kg/m<sup>2</sup>.