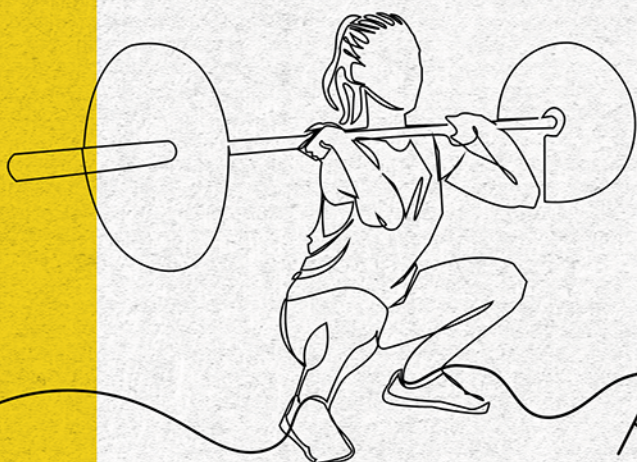


EMIL STANISŁAWSKI, MARTA MIKITA

WEGANIZM NA START



*Przewodnik
po diecie roślinnej w sporcie*



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

REDAKTOR PROWADZĄCY: GRZEGORZ KRZYTEK

PROJEKT OKŁADKI: EWA JAROCKA

PROJEKT GRAFICZNY SKŁADU / SKŁAD: EWA JAROCKA

KOREKTA MERYTORYCZNA: NATALIA PUCIŁOWSKA

DROGI CZYTELNIKU!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dieweg>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5485-2

Copyright © Helion SA 2020

PRINTED IN POLAND.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



SPIIS TREŚCI

WSTĘP

8



ROZDZIAŁ 1.
CZY WEGANIE
JEDZĄ CHLEB?

10

ROZDZIAŁ 2.
WEGANIZM
JEST
BEZ SENSU

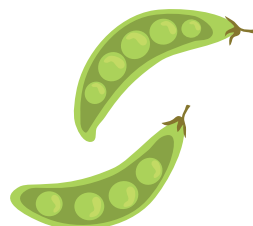
29

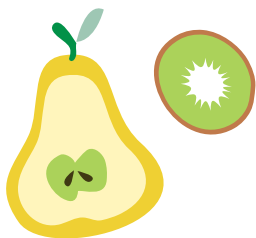
ROZDZIAŁ 3.
CO TO ZA NOWA
MODA Z TYM
NIEJEDZENIEM
MIĘSA?

36

ROZDZIAŁ 4.
SKĄD BIERZESZ
BIAŁKO?

64





ROZDZIAŁ 5. WEGANIZM NA TALERZU 82

ROZDZIAŁ 6. WEGANIE TO HIPOKRYCI 117

ROZDZIAŁ 7. WEGANIZM JEST NIEZDROWY 126

ROZDZIAŁ 8. WEGANIZM TO OSZUSTWO 139

ROZDZIAŁ 9. WEGANIZM PLUS SPORT 142

ROZMOWA Z KATARZYNĄ DĄBEK

– MISTRZYNIA EUROPY KETTLEBELLS SPORT 149

ROZMOWA Z KATARZYNĄ NAJMAN

– MISTRZYNIA ŚWIATA W PODCIĄGANIU CIĘŻAROWYM 152

ROZMOWA Z RADOŚLAWEM ZARZYCKIM

– FINALISTĄ PUCHARU POLSKI W KULTURYSTYCE 157

ROZMOWA Z MATTHIASEM KEGELMANNEM

– MEDALISTĄ STREET WORKOUT WORLD CUP 162

ROZDZIAŁ 10. JEM ROŚLINY, ALE NIE MOGĘ ZROBIĆ FORMY 166

CZY WEGANIE JEDZA CHLEB?

...CZYLI
KRÓTKA
LISTA
PYTAŃ
I ODPOWIEDZI

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)



CZY WEGANIE JEDZĄ CZEKOLADĘ?
CZY GLUTEN JEST WEGAŃSKI?
CZY PRZECHODZĄC NA WEGANIZM,
BĘDZIEMY DO KOŃCA ŻYCIA JEŚĆ SOJĘ?
CZY ISTNIEJE PIZZA BEZ SERA?

ALBO CIASTKA BEZ JAJEK?

CZY WEGANIE MOGĄ JEŚĆ
GOTOWANE WARZYWA?

CZY CZEKAJĄ NA SPADAJĄCE
Z DRZEWA OWOCE?

CZY DIETA ROŚLINNA TO
TO SAMO CO WEGANIZM?

CZY WEGANIZM JEST TYLKO DLA
BOGATYCH DZIECIAKÓW Z KLASY
ŚREDNIEJ, KTÓRE NIE MAJĄ CO
ROBIĆ Z WOLNYM CZASEM I WYMYŚLAJĄ
SOBIE PROBLEMY?

Jak się w tym wszystkim połapać? Część osób nadal nie jest pewna, czy wegetarianie jedzą ryby. W tym kontekście weganizm wydaje się kulinarną abstrakcją. Bez mięsa i ryb? Bez nabiału i jaj? Czy taka dieta jest możliwa do zastosowania w praktyce?

WEDŁUG NAJPROSTSZEJ DEFINICJI DIETA WEGAŃSKA TO DIETA ROŚLINNA, POZBAWIONA PRO- DUKTÓW POCHODZENIA ZWIE- RZĘCEGO, OPARTA WYŁĄCZNIE NA PRODUKTACH ROŚLINNYCH.

Zazwyczaj weganizm postrzegany jest w kontekście ekologii i praw zwierząt — jako styl życia, w ramach którego rezygnujemy z noszenia futer i skór, używania kosmetyków testowanych na zwierzętach i wspierania cyrków z udziałem zwierząt.

Dlatego coraz częściej w literaturze naukowej napotykamy na sformułowanie *plant based diet* — dieta roślinna. Badacze, których zajmują zdrowotne aspekty weganizmu, unikają w ten sposób niepotrzebnych kontrowersji, skupiając się wyłącznie na kwestiach medycznych. Nie tracą dzięki temu czasu na zbędne, niezwiązane z tematem dyskusje i poszerzają ewentualny krąg odbiorców. Temat praw zwierząt jest bardzo istotnym elementem promocji diety wegańskiej, ale nie ma bezpośredniego związku ze zdrowiem. Nauka stara się dostarczyć nam obiektywnych informacji na temat możliwości i ograniczeń diety roślinnej. To, czy wykorzystamy te dane do walki o lepsze jutro dla zwierząt, nie ma w tym kontekście żadnego znaczenia.

CZY W TAKIM RAZIE OSOBY NA DIECIE ROŚLINNEJ NIE SĄ WEGANAMI? UDAJĄ WEGAN?

Nie. Dieta roślinna wchodzi w skład definicji diety wegańskiej. Będziemy w związku z tym używać tych dwóch pojęć zamiennie. Choć ostatnie 10 lat życia poświęciliśmy pracy na rzecz zwierząt, nasza książka nie będzie dotyczyła tematu hodowli przemysłowej, praw zwierząt i ekologii. Będziemy pisać o weganizmie wyłącznie w ujęciu dietetycznym — opowiemy o kaloriach, białku, tłuszczach, węglowodanach i witaminie B12. Przy takiej perspektywie „dieta roślinna” i „dieta wegańska” to dwa tożsame pojęcia, określające dietę pozbawioną mięsa (w tym także drobiu, ryb i owoców morza), jaj i nabiału, składającą się w całości ze zbóż, roślin strączkowych, owoców, warzyw, orzechów, glonów i grzybów.

Naszym celem nie jest umoralnianie, lecz pomoc w ułożeniu zbilansowanej i bezpiecznej diety roślinnej, z uwzględnieniem dodatkowej aktywności fizycznej. Chcemy odczarować weganizm. Przełamać stereotypy dotyczące niedoborowej diety wegańskiej, nieprzyswajalnego białka roślinnego i niepotwierdzonych teorii na temat feminizujących właściwości soi. To nie jest łatwe zadanie. Media i internet bardzo lubią przypinać łatkę weganizmu wszystkim, którzy w nieodpowiedzialny sposób wprowadzają do swojej diety

niebezpieczne i niczym nieuprawnione restrykcje. Z drugiej strony, bardzo wielu wegan podchodzi do swojej diety życzeniowo, wierząc, że brak mięsa w menu jest rozwiązaniem wszystkich problemów zdrowotnych, a oficjalne zalecenia żywieniowe nie mają odniesienia do osób na diecie roślinnej.

Takie przekonania bywają bardzo niebezpieczne. Utrudniają promocję diety wegańskiej, a samych wegan narażają na problemy zdrowotne. O magicznych właściwościach diety roślinnej, mięsnej, czekoladowej, tłuszczowej, wysokowęglowodanowej i każdej innej napisano wystarczająco dużo książek. Nam zależy na dużo bardziej pragmatycznym podejściu do tematu — przedstawieniu diety roślinnej jako bezpiecznej i atrakcyjnej oraz możliwej do zastosowania przez każdego z nas. Jako takiej, która nieźle wygląda w teorii, ale jeszcze lepiej działa na co dzień, w praktyce.

Chcąc nie chcąc, zaczynamy więc ten rozdział od krytycznego omówienia kilku najbardziej stereotypowych opinii na temat weganizmu. Kiedy już przez to przebrniemy, łatwiej nam będzie rozmawiać o komponowaniu posiłków i ustalaniu jadłospisu.

CZY WEGANIZM MUSI BYĆ ZDROWY?

Surowe warzywa, garść orzechów i świeżo wyciskany sok — to jeden z wielu przykładów stereotypowego postrzegania diety wegańskiej. Z drugiej strony, frytki i odgrzewane w mikrofali pierogi z kapustą, zapijane szklanką coca-coli, też wpisują się w koncepcję diety roślinnej. Słodzone napoje, przetworzona żywność, czekolada, ciastka — wszystkie wymienione wyżej produkty mogą być przygotowane na bazie surowców roślinnych, bez dodatku jaj, masła, i krowiego mleka.

Komponowanie diety wegańskiej nie polega, rzecz jasna, na konsumowaniu ogromnych ilości słodczy. Podstawę powinny stanowić nisko przetworzone produkty roślinne — kasza, ryż, fasola, warzywa, owoce. Nie ma jednak nic złego we włączeniu do diety pewnej ilości przetworzonych produktów spożywczych. Możesz z powodzeniem zaadaptować weganizm do codziennego menu, niezależnie od swoich dotychczasowych przyzwyczajeń kulinarnych.

Nie istnieje jeden uniwersalny model diety roślinnej. Nawet w przypadku sportowców istnieją bardzo duże rozbieżności w zakresie liczenia kalorii (energii) i składników odżywczych. Zawodnicy sportów siłowych, o dużym zapotrzebowaniu kalorycznym, będą w większości zmuszeni uwzględnić w swojej diecie dodatkową porcję przetworzonej żywności — mięsa roślinne, słodczyce i fast foody. Zawodnicy sportów sylwetkowych będą bardzo skrupulatnie podchodzić do rozkładu i liczenia makroskładników —

białka, tłuszczów i węglowodanów. Jeszcze inaczej na dietę będą patrzeć zawodnicy sportów wytrzymałościowych.

Wybierając dietę roślinną, to Ty decydujesz, jakie ilości cukru, tłuszczu i przetworzonej żywności znajdą się na talerzu. Niezależnie od tego, czy na obiad wybierzesz białe pieczywo z dodatkiem wędliny sojowej, czy porcję soczewicy z ryżem, nadal wpisujesz się w schemat diety wegańskiej. Postrzeganie jej przez pryzmat drogich, ekologicznych produktów spożywczych i zdrowego odżywiania to błędny stereotyp. Weganizm nie jest dietą elitarną, na którą mogą pozwolić sobie wyłącznie osoby z dużymi zarobkami i nadmiarem wolnego czasu. Jeżeli nie lubisz przygotowywać sobie posiłków w domu, lubisz jeść chipsy i zjadać się burgerami, nadal możesz to robić! Po prostu wybierz wegańskie wersje swoich ulubionych potraw.

Zmiana przyzwyczajeń kulinarnych to długotrwały proces. Działa tak samo jak trening. Nie wrzucasz nowych adeptów w siłowni na wysoką intensywność w pierwszym tygodniu pracy. Zaczynasz od nauki ruchu, pracy nad mobilnością i powolną adaptacją do ciężaru. Dopasowujesz plan treningowy do możliwości swoich podopiecznych. Z dietą jest podobnie. Wprowadzanie drastycznych zmian brzmi dobrze i bywa motywujące, ale na dłuższą metę rzadko działa w praktyce. Ciężko z jednej strony zrezygnować z mięsa, nabiału i jaj, z drugiej ograniczyć do minimum przetworzoną żywność, a z trzeciej wprowadzić skuteczny reżim treningowy.

To tak nie działa. Nie wszystkie zmiany przychodzą z dnia na dzień. Część z nich nie jest w ogóle potrzebna. Kto powiedział, że trening powinien być przykrym obowiązkiem, a weganizm wyklucza słodkie z diety?

Bardzo wiele zależy od Twoich dotychczasowych przyzwyczajeń. Nasze wskazówki pomogą Ci ograniczyć ilość mięsa i nabiału w diecie, ale nie oferują gotowego modelu diety roślinnej. To, jaki użytek z nich zrobisz, zależy przede wszystkim od Twojego trybu życia. Dopasuj dietę i trening do swoich możliwości. Bardzo trudno będzie sprostać nowym wymaganiom, odwracając tę zależność.

Wracając do analogii treningowej — nie masz szans odnaleźć się w ciężarach bez dobrze zorientowanego trenera. Mimo to nadal bardzo wiele osób zainteresowanych aktywnością fizyczną w pierwszej kolejności wybiera siłownię. Większość z nich rezygnuje po kilku tygodniach, zniechęcona brakiem jakichkolwiek efektów. Wraca do starych nawyków przekonana, że sport nie jest dla nich.

Tymczasem sport nie ogranicza się do dźwigania ciężarów. Sport obejmuje basen, zajęcia fitness, sztuki walki, gimnastykę, biegi, wspinaczkę, tenis, crossfit, koszykówkę, taniec, jazdę na rowerze — istnieje całe multum dyscyplin, które możemy na co dzień eksploatować. Nie odnajdujesz się na siłowni? Zapisz się na sporty walki. Znajdź taki harmonogram zajęć, który będziesz mógł stosunkowo łatwo i bezboleśnie dopasować do swojego planu dnia. Eksperymentuj. Nie odnajdujesz się

na diecie warzywno-owocowej? Kup sobie falafel, a na kolację zjedz porcję sorbetu truskawkowego. Eksperymentuj.

Trzymaj się z daleka od ludzi, którzy próbują Ci sprzedać patent na uniwersalną dietę cud, i od wszystkich, którzy sprzedają rewolucyjne i niezawodne metody treningowe. Mamy XXI wiek, wszystko już było.

CO JEDZĄ WEGANIE?

Płatki owsiane, płatki jęczmienne, płatki żytnie, płatki kukurydziane, kaszę manną, kaszę jaglaną, kaszę gryczaną, ryż brązowy, ryż dziki, ryż basmati, amarantus, quinoa, makaron razowy, makaron orkiszowy, makaron gryczany, makaron sojowy, soczewicę czerwoną, soczewicę zieloną, soczewicę brązową, fasolę czerwoną, fasolę azuki, fasolę białą, fasolę czarną, fasolkę szparagową, fasolkę mung, fasolę zieloną, fasolę żółtą, groszek, kukurydzę, cieciorę, soję, tofu naturalne, tofu wędzone, tofu marynowane, tempeh, seitan, kotlety sojowe, parówki sojowe, bób, groch zielony, groch żółty, nerkowce, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe, orzechy pistacjowe, orzeszki piniowe, migdały, pestki dyni, pestki słonecznika, sezam, mak, siemę lniane, kapustę włoską, kapustę pekińską, kapustę białą, kapustę czerwoną, sałatę lodową, jarmuż, szpinak, cebulę, czosnek, ogórki, ogórki kiszzone, ogórki konserwowe, kapustę kiszoną, marchew, paprykę żółtą, paprykę zieloną, paprykę czerwoną, bakłażany, cukinie, kalafiori, brokuły,

awokado, pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, czereśnie, winogrona, jabłka, rodzynki, borówki, jagody, banany, kiwi, nektarynki, brzoskwinie, morele, figi, suszone daktyle, otręby, mleko sojowe naturalne, mleko sojowe czekoladowe, mleko sojowe waniliowe, mleko owsiane, mleko migdałowe, mleko gryczane, mleko kokosowe, mleko ryżowe naturalne, mleko ryżowe czekoladowe, pieczarki, glony nori, ziemniaki, buraki, pietruszkę, seler naciowy, rukolę, kalarepę, dynię, melony, brukselki, arbuzy, cykorię, szparagi białe, szparagi zielone, kabaczki, por, rzodkiewki, patisony, pomidory, karczochy, natkę pietruszki, grzyby shiitake, pieczarki, kiełki rzodkiewki, kiełki pszenicy, kiełki słonecznika, seler, bataty, agrest, truskawki, maliny, chleb razowy, razowe bułki, pełnoziarniste bagietki, razowe chlebki pita, sojową bitą śmietanę, jogurty sojowe, czekoladowe desery ryżowe, gorzką czekoladę, gruszki, boczniaki, ananasy, kokosy, śliwki i wiele innych. Z tego wszystkiego przygotowują kotlety, pasztety, zapiekanki, ciasta, desery, koktajle, lody, sorbety, obiady, kolacje i podwieczorki.

CZY WEGANIZM JEST DROGI?

W przeszłości to nie rośliny, lecz mięso było symbolem luksusu. Osoby z najbiedniejszych warstw społecznych opierały swoją dietę na produktach roślinnych — zbożach, roślinach strączkowych, grzybach, warzywach. Nawet tradycyjna kuchnia polska w dużej mierze bazuje na daniach jarskich przygotowywanych z użyciem mąki, kasz, kapusty i grzybów.

Wśród gorzej sytuowanych klas społecznych w Europie (i nie tylko) mięso bardzo długo było towarem deficytowym. Ciekawą analizę problemu zaproponował Jarosław Urbański w swojej pracy *Społeczeństwo bez mięsa*. W jednym z rozdziałów przytacza fragmenty jednego z polskich czasopism z XIX wieku:

Ludzie z tej kategorii mięsa prawie wcale nie używają, bo nawet nie w każde święto, tłuszcze zaś w miernej i niedostatecznej ilości, a to tylko jako przyprawę do potraw.

Produkty roślinne to nadal jedna z najtańszych opcji. Porównaj cenę kilograma soczewicy z ceną kilograma mięsa wieprzowego. Ryż, kasze, warzywa, orzechy — to wszystko łatwo dostępne i relatywnie niedrogie produkty.

Popularne przekonanie o wysokich kosztach diety roślinnej wynika z dwóch nieporozumień. Po pierwsze, kiedy myślimy o warzywach i owocach w kontekście diety wegańskiej, zwykle przychodzą nam do głowy najdroższe wariacje — mango, awokado, kokos i szparagi. Możesz jednak z powodzeniem ułożyć smaczną i zdrową dietę wegańską na bazie zdecydowanie tańszych produktów — jabłek, kapusty pekińskiej, natki pietruszki i bananów. Nie musisz wydawać dziesiątek złotych na orzeszki piniowe, kiedy półkę niżej znajdziesz pestki słonecznika za niewiele ponad złotówkę za 100 g. Jeden z najbardziej wartościowych produktów, jaki możesz wprowadzić do swojej diety — siemię lniane — kupisz za bezcen w większości osiedlowych marketów.

Dieta roślinna działa na tych samych zasadach co dieta tradycyjna. Możesz co drugi dzień serwować mięso z jelenia, ale możesz też wybrać tańsze zamienniki — wieprzowinę i mięso z kurczaka. To Twój wybór.

Dieta roślinna jest na tyle bogata i różnorodna, że nie ma obowiązku ograniczania się do kilku najdroższych produktów. Możesz z łatwością skomponować świetnie funkcjonujący jadłospis, korzystając z najtańszych nisko przetworzonych produktów roślinnych. Jeżeli Twoje zasoby finansowe są ograniczone, to niezależnie od rodzaju diety będziesz rezygnować z najdroższych opcji w sklepie. Plusem diety roślinnej jest jakość.

W przypadku diety tradycyjnej najtańsze produkty to zazwyczaj mocno przetworzone produkty mięsne — konserwy, pasztety i parówki. Ich regularna konsumpcja będzie miała zdecydowanie negatywny wpływ na twoje zdrowie.

W przypadku diety wegańskiej najtańsze opcje to zazwyczaj produkty najmniej przetworzone — suche ziarna zbóż i roślin strączkowych — bogate w witaminy z grupy B, cynk, żelazo i białko. Wybór jest prosty. Kolejny stereotyp dotyczący wysokich kosztów diety roślinnej związany jest z coraz większą ilością napojów roślinnych, past warzywnych, deserów owsianych, parówek i kotletów sojowych, które trafiają do oferty wszystkich większych supermarketów.

Ceny niektórych produktów potrafią przysporzyć o zawrót głowy. Problem w tym, że żadne z nich nie są niezbędne w procesie komponowania diety roślinnej. Większość stanowi ciekawe urozmaicenie, jest smaczna i w przypadku zabieganych osób pozwala

zaoszczędzić czas, który byłby potrzebny do samodzielnego przygotowywania posiłków. Nie sprowadzajmy diety roślinnej do produktów oznaczonych etykietką „żywność ekologiczna”. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, nie musisz kupować białej czekolady na mleku ryżowym z dodatkiem jagód goji. Możesz kupić konwencjonalną gorzką czekoladę, bez dodatku jaj, mleka i serwatki.

Zdecydowana większość oferowanych przez sklepy produktów to produkty roślinne, czyli wegańskie — pełny przekrój warzyw i owoców, zboża, chleb, orzechy, produkty surowe lub w formie przetworzonej, słodczyce, słone przekąski, chipsy, mrożone warzywa i owoce. Żaden z nich nie jest oznaczony napisem „produkt wegański”. Mimo to nie zawiera w składzie produktów pochodzenia zwierzęcego — mięsa, jaj i nabiału.

Do tematu zamienników roślinnych — mięs, mleku i jogurtów sojowych — wrócimy przy okazji rozdziału o komponowaniu diety. Niestety, spoglądanie na dietę wegańską przez pryzmat produktów sojowych nie tylko ogranicza nas kulinarnie, ale odpowiada też za powszechnie funkcjonujący stereotyp drogiej i monotonnej diety roślinnej.

Soja ze względu na swoje specyficzne właściwości bardzo często stosowana jest do wyrobu zamienników roślinnych. Jest tania, szeroko dostępna i łatwa w przygotowaniu. Niezbędnym elementem diety roślinnej są jednak ziarna roślin strączkowych, a nie soja. Obiad z dodatkiem białej fasoli wcale nie musi być mniej wartościowy od posiłku przygotowanego na bazie pulpetów sojowych — nawet w kontekście popularnych kontrowersji związanych z jakością i przyswajalnością białka roślinnego.

Możesz nie lubić soi lub być na nią uczulony. Nadal możesz jednak eksperymentować z dietą roślinną.

CZY WEGANIE SPĘDZAJĄ CAŁY DZIEŃ W KUCHNI?

Czy dieta wegańska wymaga kilku dodatkowych godzin w kuchni, spędzonych na ważeniu jedzenia, wyliczaniu białka i szukaniu najbardziej optymalnych połączeń kulinarnych? Nie wymaga. Zasadniczo przestrzeganie diety roślinnej niewiele różni się od zachowywania diety tradycyjnej.

Jeżeli lubisz jeść na mieście i nie masz czasu na samodzielne przygotowywanie posiłków, skorzystaj z rosnącej oferty produktów roślinnych w lokalach gastronomicznych, kawiarniach, sklepach i na stacjach benzynowych. Orzeszki, batony, roślinne hot dogi, tofucznica z awokado, kawa na mleku sojowym, falafel, ryż z warzywami, kanapka z hummusem — wybór rośnie z roku na rok.

Działający na zasadzie wyszukiwarki serwis HappyCow to największa na świecie baza lokali przyjaznych osobom na dietach bezmięsnych. W 2017 roku Warszawa zajęła trzecie miejsce w międzynarodowym rankingu miast z największą liczbą lokali oferujących dania roślinne. Wyprzedziliśmy Nowy Jork i Londyn! Weganizm coraz odważniej wkracza do kulinarnego mainstreamu.

Kuchnia roślinna daje ogromne możliwości w zakresie łączenia i odkrywania nowych smaków. Mimo to większość z nas i tak na co dzień je podobne, proste i szybkie w przygotowaniu potrawy. Wegańskie

książki kucharskie oferują setki fantastycznych dań z wykorzystaniem regionalnych kuchni z całego świata. Jeżeli jednak do tej pory nie miałeś możliwości i czasu, by korzystać z podobnych książek, nie ma konieczności używania ich na diecie roślinnej. Jesteś w stanie uzupełnić swoje zapotrzebowanie na białko i kalorie, wykorzystując proste i szybko w przygotowaniu produkty roślinne.

Wybieraj — ryż, zboża i kasze. Razowy makaron gotuje się zaledwie 4 minuty. Kuskus i makaron chiński wystarczy zalać wrzątkiem i odczekać kilka minut. Jeżeli goni Cię czas, zamiast moczyć i gotować surowe ziarna roślin strączkowych, wybierz soczewicę. Nie wymaga wcześniejszego moczenia i jest gotowa w niespełna 20 minut. Czerwona soczewica rozgotowuje się w ciągu 10 minut! Dodaj do tego gotowy sos albo przecier pomidorowy z dodatkiem ulubionych przypraw i warzyw. Skorzystaj z tego, co masz pod ręką, np. sałaty, natki pietruszki, pomidorów, ogórków, papryki, marchwi. Niezależnie od pory roku większość z nas ma dzisiaj dostęp do ogromnej liczby warzyw i owoców z całego świata.

Dietę roślinną od tradycyjnej różni zawartość koszyka. To, ile czasu będziesz jej poświęcał, zależy od Ciebie. Miliony osób, które na co dzień nie potrafią gotować, funkcjonują z większym lub mniejszym powodzeniem na diecie mieszanej. Nie ma żadnego powodu, dla którego te same osoby nie mogłyby stosować diety roślinnej.

CZY DIETA WEGAŃSKA POWINNA BYĆ SUROWA?

Kolejnym problemem związanym z dietą wegańską jest zamieszanie panujące wokół niektórych jej definicji i odmian, w tym zdobywającej popularność diety witarianiskiej. Osoby przestrzegające założeń witarianizmu spożywają wyłącznie surowe i nieprzetworzone produkty roślinne².

Początki rozwoju *raw foods* sięgają XIX-wiecznego ruchu Lebensreform, propagującego wegetarianizm i kładącego nacisk na spożywanie surowych warzyw i owoców. Pozostałe postulaty obejmowały nudyzm, wyzwolenie seksualne i promocję medycyny alternatywnej.

Jednym z pierwszych propagatorów diety witarianiskiej był szwajcarski lekarz Maximilian Bircher-Benner. Szczególnie kontrowersyjne były jego zalecenia odnośnie spożywania surowej żywności u dzieci. Z braku przekonujących dowodów teorii Bennera zostały odrzucone przez środowisko naukowe, a samego lekarza oskarżano o szarlatanerię.

Dieta surowa nie wykazuje żadnej przewagi nad konwencjonalnie rozumianą dietą wegańską z udziałem gotowanych i przetworzonych produktów roślinnych. Wręcz przeciwnie — o ile opracowanie dobrze zbilansowanej diety bezmięsnej jest stosunkowo łatwym zadaniem, o tyle przygotowanie odpowiednio

skomponowanej diety surowej wymaga dużo czasu, pieniędzy i generuje mnóstwo problemów natury praktycznej, zwłaszcza jeżeli mówimy o osobie aktywnej fizycznie. Niedobory białka i kalorii na diecie wegańskiej to problem czysto teoretyczny, ale w przypadku diety surowej stanowią realne zagrożenie.

Duża część najbardziej gęstych energetycznie produktów roślinnych wymaga obróbki termicznej. Dotyczy to fasoli, grochu, soczewicy, ryżu, kasz i makaronów. Jedyną wysokobiałkową i wysokokaloryczną alternatywą na diecie surowej są orzechy. Niestety, zwolennicy witarianizmu bardzo często ograniczają do minimum udział tłuszczu w diecie, utrzymując go na poziomie zaledwie 5 – 10% dziennego spożycia kalorii. W efekcie orzechy przestają pełnić istotną funkcję w diecie. Tak niska podaż tłuszczu w diecie roślinnej może być okresowo stosowana w przypadku terapii medycznych, np. diety Ornisha³. Na dłuższą metę jest jednak zwyczajnie niebezpieczna.

Nie tylko narzuca sztuczne i niczym nieuzasadnione ograniczenia dietetyczne, ale może też prowadzić do rozregulowania układu hormonalnego.

Eliminując rośliny strączkowe i zboża oraz ograniczając udział orzechów w menu, dieta surowa zmusza witarian do pochłaniania olbrzymiej ilości warzyw i owoców. Pomijając aspekty zdrowotne, taka dieta jest szalenie niepraktyczna i dosłownie uzależnia ludzi od jedzenia.

³ Dieta Ornisha — protokół żywieniowy oparty na niskotłuszczowych, nieprzetworzonych produktach roślinnych, opracowany przez dr. Ornisha. Po ponad 20 latach badań dieta Ornisha została oficjalnie zatwierdzona przez Departament Zdrowia USA jako dopuszczalna opcja terapii dla osób z chorobami serca, które wcześniej kwalifikowały się do leczenia operacyjnego.

² Na potrzeby niniejszej książki pominiemy odmiany diety witarianiskiej dopuszczające spożywanie surowego mięsa.

Scott Jurek — weganin i legenda biegów ultra — wspomina swój krótki epizod z dietą witariańską w znakomitej autobiografii *Jedz i biegaj*:

Jedząc surowe produkty, przekonałem się, że gotowanie w wodzie, gotowanie na parze i pieczenie to niejedyne sposoby na przygotowywanie i radykalną odmianę posiłku (...). Pojawiły się wyzwania. Musiałem wykombinować, skąd wezmę wystarczająco dużo kalorii. (...) W 2001 roku zrezygnowałam z diety składającej się wyłącznie z surowych produktów, ponieważ uznałem, że przeżuwanie zajmuje mi zbyt dużo czasu. Poważnie. To, jak również ciągnęła troska o kalorie sprawiło, że wróciłem do gotowania⁴.

W zależności od sezonu zapotrzebowanie Scotta na energię wahało się od 3000 do nawet 4000 kalorii. W przypadku bazowania wyłącznie na warzywach i owocach, czyli niskokalorycznych produktach roślinnych, zgromadzenie takiej ilości energii jest niemożliwe. Wymuszona ograniczeniami wysoka podaż owoców, w tym szczególnie popularnych na diecie witariańskiej bananów i daktyli, może prowadzić do podwyższenia poziomu trójglicerydów we krwi. Mówimy tu o ponadprzeciętnej ilości owoców — liczeniu dziennego spożycia bananów i daktyli na kilogramy.

Dieta witariańska nie znajduje poparcia w nauce. Nie istnieją żadne ugruntowane naukowo dowody na długofalowe korzyści płynące z przestrzegania zasad diety surowej.

⁴ S. Jurek, *Jedz i biegaj*, tłum. J. Żuławnik, wyd. Galaktyka, Łódź 2017, str. 123, 131.

To prawda, że gotowanie i inne sposoby obróbki termicznej mogą negatywnie wpływać na zawartość niektórych składników mineralnych, ale z drugiej strony poprawiają strawność i pozwalają na włączenie do diety większej ilości produktów roślinnych, zwiększając tym samym ogólną podaż makro- i mikroskładników odżywczych.

Włączenie do diety większej ilości surowych warzyw i owoców to świetny pomysł. Natomiast budowanie diety na bazie surowych produktów roślinnych to działanie kontraproduktywne.

Najbardziej zrównoważoną, najlepiej przebadaną formą diety roślinnej będzie tradycyjnie rozumiany weganizm, dopuszczający wszystkie produkty spożywcze z pięciu najważniejszych grup pokarmowych (owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, zboża), w dowolnej formie i konfiguracji.

Tak zaplanowana dieta roślinna dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych i trzyma się z dala od nierealnych i niepraktycznych ograniczeń żywieniowych. Weganizm nie musi być elitarny. Wręcz przeciwnie — weganizm jest dla każdego.

CZY WEGANIZM JEST NATURALNY?

Kosmetyki, zioła, leki, meble, ubrania, diety — producenci coraz częściej oznaczają swoje produkty hasłem „naturalne”. To bez wątpienia jeden z najpopularniejszych i, niestety, najskuteczniejszych sposobów na sprzedanie swojego biznesu. Naturalności przeciwstawiamy chemię, plastik, choroby i truciznę.

Zapominamy, że źródłem potencjalnych chorób są naturalnie występujące wirusy i bakterie, a spożywane przez nas na co dzień czereśnie to nic innego jak miks glukozy, kwasu oleinowego, glicyny, celulozy (E460), karotenów (E160a), aldehydu benzoesowego i kilku innych składników, których nazwy brzmią równie przerażająco.

Czy dieta roślinna jest naturalna? To pytanie nie ma sensu. Biorąc pod uwagę historię ewolucji naszego gatunku, nie istnieje jedna, uniwersalna dieta, którą moglibyśmy przypisać ludziom pierwotnym.

Osoby zamieszkujące w skrajnie niesprzyjających warunkach tajgi syberyjskiej inaczej podchodziły do diety (i zabijania zwierząt) niż plemiona rozwijające się na terenie lasów równinowych. Odmienne komponowanie swoich posiłków traktujemy my — *homo sapiens* zamieszkujący stolicę środkowoeuropejskiego państwa w XXI wieku, 40 tys. lat po zakończeniu wędrówek ludów.

Ignorowanie kontekstu idealizuje życie społeczeństw pierwotnych i prowadzi do wyciągania nieuprawnionych wniosków, zwłaszcza kiedy mówimy o jedzeniu. Sztandarowym przykładem jest społeczność Inuitów, których dieta obfitowała w produkty odzwierzęce. Analiza opublikowana w 2015 roku w „Science” wskazuje na specyficzne, niewystępujące u mieszkańców Europy i Azji adaptacje genetyczne do wysokotłuszczowej diety, które ograniczały ryzyko rozwoju insulinooporności⁵.

Z drugiej strony — wbrew obiegowej opinii — Inuici nie byli wolni od chorób serca. Mieszkańcy Północy nie przestrzegali optymalnej diety. Jedli to, na co pozwalały im warunki, a ich organizmy na przestrzeni lat (z mniejszymi i większymi sukcesami) starały się jak najlepiej zaadaptować do panującego klimatu.

Dan Buettner, publicysta „National Geographic”, ostatnie kilka lat spędził na badaniu niebieskich stref — obszarów geograficznych, których mieszkańcy należą do najbardziej długowiecznych ludzi na świecie (Okinawa, Sardinia, półwysep Nicoya). Analizując ich sposób odżywiania, sformułował 10 wskazań dietetycznych. Numer jeden na liście zajmuje hasło:

Dziewięćdziesiąt pięć procent twojego pokarmu mają stanowić produkty roślinne⁶.

Nie jest to argument na rzecz diety wegańskiej. Stawia ją jednak w nowym świetle i stanowi ciekawy punkt wyjścia do prowadzenia dalszych badań. Nie uprawnia nas natomiast do nazywania diety roślinnej naturalną.

Argumentacja bazująca na odwołaniu do natury to błąd logiczny znany jako appeal to nature. Kłęski żywiołowe, śmiertelnie niebezpieczne wirusy, trujące grzyby i owoce to nieodłączne elementy natury. Nikomu nie przyszłoby jednak do głowy reklamowanie ich hasłem „100% naturalnych składników”.

⁵ <http://science.sciencemag.org/content/349/6254/1343.full>

⁶ <https://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150%2802%2900364-7/abstract>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19800772>

⁷ D. Buettner, *Niebieskie strefy w praktyce*, tłum. J. Żuławnik, wyd. Galaktyka, Łódź 2016, s. 184.

Stanowisko w tej sprawie zajął nawet Komitet Biologii Ewolucyjnej i Teoretycznej PAN:

Przynajmniej od czasów Traktatu o Naturze Ludzkiej Davida Hume'a rozumiemy, że nie należy twierdzić o tym jak powinno być, na podstawie tego jak jest. Biologowie ewolucyjni bardziej może niż inni uczeni są świadomi tego, że normy etyczne nie mogą być wyprowadzane na podstawie tego, co naturalne lub powszechne w przyrodzie⁸.

Warto o tym pamiętać, szczególnie w odniesieniu do innych popularnych argumentów przeciwko diecie roślinnej. Lwy nie muszą jeść soi, a kły nie są charakterystycznym elementem zwierząt mięsożernych. Znajdziemy je u roślinożernych jeleni czubatych, hipopotamów i potężnych goryli, których dieta w 99% składa się z produktów roślinnych — łodyg, liści i korzeni.

Przeciwnicy diety roślinnej bardzo często nadinterpretują założenia nauk biologicznych, powołując się na nieistniejące teorie naukowe. Jedną z nich jest koncept drabiny ewolucji, na szczycie której zasiada człowiek, co w efekcie miałooby legitymizować mięsożerną naturę *homo sapiens*.

Co na ten temat mówi jeden z najstłynniejszych i najbardziej zasłużonych ewolucjonistów na świecie — Richard Dawkins?

(...) mit drabiny (...) okazał się dość odporny na rzeczywistość i do dziś to on właśnie stanowi źródło wielu antynaukowych iluzji (...) taka wizja w istocie jest głęboko błędna i, oczywiście, równie głęboko przy tym nieewolucyjna⁹.

Ludzie nie zajmują żadnego szczególnego miejsca na drabinie ewolucji, bo takiej drabiny po prostu nie ma...

Wracając do postawionego na początku rozdziału pytania — nie wiemy, czy dieta roślinna jest naturalna. Niewiele nas to jednak interesuje. Wiemy, że dobrze skomponowana dieta roślinna jest zdrowa i zaspokaja zapotrzebowanie naszego organizmu na składniki odżywcze. To nam wystarczy.

CZY WEGANIZM JEST DLA WSZYSTKICH?

Zgodnie ze stanowiskiem American Dietetic Association opublikowanym w renomowanym „Journal of the American Dietetic Association”:

Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wyraża opinię, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, zaspokajają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne

⁸ http://www.kbet.pan.pl/images/stories/Stanowisko_KBE-iT_odnosnie_listu_AKO.doc

⁹ R. Dawkins, *Najwspanialsze widowisko świata*, tłum. P. J. Szwajcer, wyd. CiS, Warszawa 2017, str. 199.

przy zapobieganiu niektórym chorobom i ich leczeniu. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęstwa, dzieciństwa i dojrzewania, w tym także dla sportowców¹⁰.

Najwięcej kontrowersji wzbudza fragment dotyczący żywienia dzieci. Jednak ADA to niejedyna organizacja o międzynarodowym zasięgu, która dopuszcza stosowanie diety wegańskiej u najmłodszych.

Zdaniem Kanadyjskiego Stowarzyszenia Pediatrycznego:

Odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska i wegańska uwzględniająca najistotniejsze składniki pokarmowe jest bezpieczna na wszystkich etapach życia: dla kobiet w ciąży, niemowląt, dzieci i młodzieży¹¹.

W swoim raporcie KSP zwraca szczególną uwagę na odpowiednią podaż białka, żelaza, cynku, wapnia i dodatkową suplementację witaminy B12. Nas jednak w kontekście niniejszej książki najbardziej interesuje opinia Amerykańskiego Komitetu Olimpijskiego:

Każdy sportowiec, bez względu na sport, intensywność treningu, płeć lub wiek, może z powodzeniem wybrać dietę wegetariańską, nie ryzykując niedoboru składników odżywczych¹².

Równie interesująco prezentuje się stanowisko American College of Sports Medicine:

Dobrze zaplanowana dieta wegetariańska wydaje się skutecznie wspierać parametry, które wpływają na wyniki sportowe (...) ¹³.

W dalszej części tekstu czytamy o potrzebie przeprowadzenia dodatkowych badań nad populacją osób na diecie bezmięsnej. Do tematu badań i raportów medycznych wrócimy w kolejnych częściach niniejszej książki. Mamy jednak nadzieję, że na tym etapie udało nam się odrobinę uporządkować obraz diety roślinnej.

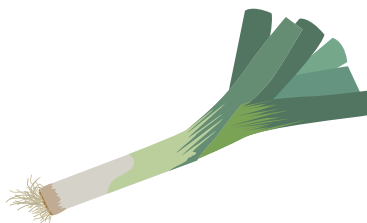


¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/>

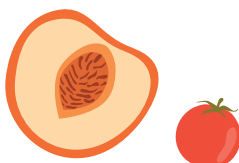
¹² „USOC Nutrition Guide 2010”, str. 27.

¹³ American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance, w: „Medicine and science in sports and exercise”, marzec 2009, nr 41.



Weganizm – podstawowe wiadomości

- ✓ Weganie nie jedzą trawy.
 - ✓ Podstawę diety roślinnej stanowią zboża, rośliny strączkowe, orzechy, owoce i warzywa.
 - ✓ Surowa dieta wegańska to bardzo kiepski pomysł.
 - ✓ Weganie mogą jeść słodczyce.
 - ✓ Weganizm nie jest równoznaczny z dietą bezglutenową.
 - ✓ Gorzka czekolada jest wegańska.
 - ✓ Weganizm nie musi być drogi.
 - ✓ Dieta roślinna nie wymaga dodatkowych umiejętności kulinarnych.
 - ✓ Produkty sojowe nie (!) są niezbędnym elementem diety roślinnej.
 - ✓ Nie wiadomo, czy weganizm jest naturalny, i nie ma to żadnego znaczenia.
 - ✓ Hipopotamy też mają kły. O wiele większe od ludzi.
 - ✓ Drabina ewolucji nie istnieje.
 - ✓ Największe organizacje medyczne na świecie (ADA, WHO) zgadzają się co do bezpieczeństwa dobrze skomponowanej diety roślinnej.
 - ✓ Zgodnie ze stanowiskiem AKO i ACSM dieta bezmięсна sprawdza się w sporcie.
 - ✓ Weganie powinni suplementować witaminę B12.
 - ✓ Jeżeli masz dostęp do warzyw, owoców, zbóż, orzechów i roślin strączkowych, niezależnie od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, możesz przejść na weganizm.
-



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

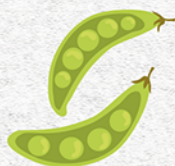
<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

CZY MOŻNA TRENOWAĆ NA ROŚLINACH?

W 1956 roku podczas igrzysk olimpijskich w Melbourne australijski pływak Murray Rose zdobył trzy złote medale. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że Murray był weganinem — nie spożywał produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, nabiału i jaj. Mimo to odnosił ogromne sukcesy, wygrywając najważniejsze zawody na świecie. Podobną drogą poszło wielu innych sportowców — dziś weganie są zarówno wśród olimpijczyków, jak i zawodników sportów walki, biegaczy czy osób podnoszących ciężary.

BIAŁKO ROŚLINNE NIE MUSI BYĆ NIEPEŁNOWARTOŚCIOWE. WEGANIZM NIE MUSI BYĆ DROGI, A KOMPONOWANIE DIETY NIE WYMAGA REGULARNEGO SIĘGANIA PO KALKULATOR I PRZELICZANIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH KAŻDEGO PRODUKTU.



EMIL STANISŁAWSKI

Współtwórca portalu Vegan Workout, instruktor StrongFirst, trener w warszawskiej Akademii Kettlebells, jeden z sześciu polskich instruktorów Top Team Polska. Medalista mistrzostw Polski w półmaratonie kettlebells. Przygodę ze sportem rozpoczął w polskiej sekcji Capoeira FICAG. Były pracownik Fundacji Viva! i współpracownik „Magazynu Vege”. Współtwórca kampanii „Zostani wege na 30 dni”, ambasador kampanii Jasna Strona Mocy. Weganin od 10 lat.

MARTA MIKITA

Weganka z ponad 15-letnim stażem. Wieloletnia aktywistka na rzecz praw zwierząt, obecnie zajmuje się komunikacją i kampaniami roślinnymi w Anima International. Była redaktorka naczelna „Magazynu Vege”, współorganizatorka pierwszych edycji Tygodnia Wegetarianizmu w Polsce, współzałożycielka Vegan Workout, przez kilka lat prowadziła jeden z pierwszych wegańskich sklepów z kosmetykami i suplementami. Sport jest nieodłącznym elementem jej pracy — odskocznią od trudnych tematów, którymi się zajmuje. Od kilku lat ćwiczy z kettlebellami, należy do grupy Top Team Polska.

Patroni medialni:



**VEGAN
WORKOUT**

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-5485-2



cena 39,90 zł