

„Dieta wegetariańska, czyli dlaczego warto jeść wegetariańskie obiady przynajmniej 2-3 razy w tygodniu”

Paulina Brokowska, studentka II roku studiów II stopnia na kierunku dietetyka WNoZ WUM, pod opieką merytoryczną **dr Alicji Kucharskiej**, adiunkt w Zakładzie Żywienia Człowieka

Wysoka zachorowalność na choroby dietozależne sprawiła, iż badacze coraz częściej przyglądają się sposobom żywienia społeczności takich jak np. Adwentyści Dnia Siódmego, u których schorzenia te występują znacznie rzadziej. Liczne prace zaczęły wskazywać na związek stosowania diety wegetariańskiej z niższym współczynnikiem umieralności z powodu chorób układu krążenia, nowotworów czy cukrzycy typu II.

Czynnikiem często ściśle powiązowanym z ryzykiem ich rozwoju jest m.in. wysoka podaż nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Produkty bogate w te składniki są głównie pochodzenia zwierzęcego, zatem osoby stosujące diety roślinne znacznie ograniczają lub całkowicie wykluczają ich spożycie. Szczególne zastrzeżenia budzi czerwone mięso, zwłaszcza w przetworzonej formie. W badaniach zwraca się uwagę na związek ze zwiększaniem stresu oksydacyjnego bezpośrednio przyczyniającego się do rozwoju miażdżycy, a tym samym chorób serca. Ponadto Światowa Organizacja Zdrowia sklasyfikowała przetworzone mięso czerwone jako produkt kancerogeny, zwiększający ryzyko rozwoju raka jelita grubego.

Przesłanki te skłaniają ku wnioskowi, iż ograniczenie spożycia mięsa może przynieść korzystne efekty dla naszego zdrowia. W tym celu warto jest uwzględnić w swojej tygodniowej diecie obiady wegetariańskie, w których źródłem białka mogą być np. nasiona roślin strączkowych. Produkty takie jak soczewica, ciecierzycy, fasola, soja czy groch są bogate w białko roślinne, którego większe spożycie jest w badaniach powiązane ze zmniejszoną śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika i fitozwiązków sprawia, iż wykazują one efekt hipocholesterolemiczny oraz przeciwnowotworowy.

Przepisy na obiady wegetariańskie uwzględniają wykorzystanie roślin strączkowych w wielu różnych formach. Oprócz typowej, powszechnej w polskiej kuchni zupy fasolowej, możemy przygotować m.in. pulpety i kotleciki np. na bazie soi lub grochu, zupę krem z soczewicy czy gulasz wegetariański z dodatkiem ciecierzycy. Uwzględnienie takich alternatyw tym samym sprawi, iż nasza dieta stanie się bardziej urozmaicona, a dzięki temu także zdrowsza.

Źródła:

1. Pettersen B.J., Anousheh R., Fan J. i wsp., Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2), *Public Health Nutr*, 2012, 15(10), 1909-1916
2. Rohrmann S., Overvad K., Bueno-de-Mesquita H.B. i wsp., Meat consumption and mortality - results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, *BMC Med*, 2013, 11, 63
3. World Health Organization. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Red Meat and Processed Meat, Volume 114, 2018
4. Song M, Fung TT, Hu FB, et al. Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA Intern Med* 2016;176:1453-63