**Dieta wegetariańska - porady**

**Dieta wegetariańska od dawna budzi wiele kontrowersji, dzieląc zainteresowanych tym tematem na ugrupowania osób, które myślą o zmianie sposobu odżywiania powodowani chęcią zmiany dotychczasowych nawyków żywieniowych na zdrowsze, lub wskutek przemian ideologicznych, jakie w nich zaszły, oraz na przeciwników i bardzo często - po prostu amatorów mięsa. Jak to więc jest z tym wegetarianizmem? Czy brak udziału mięsa w diecie jest naprawdę taki niebezpieczny dla zdrowia?**

Rozwiewając wszelkie wątpliwości, dieta opierająca się na produktach pochodzenia roślinnego może być pełnowartościowa i dostarczać wszystkich niezbędnych składników. Wówczas nie zagraża zdrowiu jednostki. Trzeba jednak pewnej wiedzy, aby samodzielnie móc takową skomponować bez niepotrzebnego narażania swojego zdrowia na uszczerbek. Na szczęście, od czego są dietetycy! Jednak nagła zmiana nawyków żywieniowych nie jest zabiegiem prostym i pociąga za sobą szereg przeszkód, z którym będziemy zmuszeni zmierzyć się sami. A co to za przeszkody, i jak sobie z nimi radzić - przedstawiam poniżej.

**#1 Daj sobie czas**

Zmiana diety z mięsnej na roślinną może się okazać bardzo trudna, dlatego **uzbrójmy się w cierpliwość** i, zamiast rzucać się od razu na głęboką wodę, **dajmy sobie czas na stopniowe wprowadzanie zmian**. A jak to zrobić? Zamiast już pierwszego dnia rezygnować z mięsa, zacznijmy urozmaicać naszą dotychczasową dietę nowymi produktami, a całkowite odejście od potraw mięsnych przyjdzie z czasem. **Ważne, aby nie zniechęcać się początkowymi niepowodzeniami oraz, aby nie wywierać na sobie presji.**

**#2 Dieta wegetariańska jest droga**

Nic bardziej mylnego! Oczywiście, jeśli gustujemy w wyszukanych składnikach, to nawet w diecie bogatej w udział protein mających swe źródło w mięsie będziemy drogo płacić. **Spacer po lokalnych supermarketach i warzywniakach powinien pomóc w początkowej orientacji cen i ewentualnym zorientowaniu się, gdzie można kupić najtaniej.** Poza tym, jeśli tylko będziemy się zaopatrywać w produkty sezonowe, a mam tu na myśli głównie warzywa i owoce, to nie powinno nas to kosztować majątek.

**#3 Jak uzupełniać podaż białka w diecie bezmięsnej?**

Pytanie, które trapi większość początkujących “roślinożerców”, a z którego często szydzą sobie ich “mięsożerni” oponenci. Aby zaspokoić ciekawość obu ugrupowań, odpowiem - **dieta wegetariańska obfituje w masę produktów pochodzenia roślinnego, które są bogatym źródłem pełnowartościowego białka.** W dodatku, poza białkiem, bardzo często zawierają one także duże ilości błonnika, witaminy i minerały, oraz zdrowe tłuszcze.

**#4 Strach przed węglowodanami**

**Nie ma potrzeby, by obawiać się węglowodanów!** Od teraz będą one ważną składową naszego “paliwa”, czyli energii. Tak więc, komponując naszą nową dietę, postarajmy się zachować następujące proporcje składników: 80/10/10, gdzie pierwsza wartość odnosi się właśnie do “węgli”, zaś pozostałe dwie - to białko i tłuszcze.

**#5 Uważaj na tłuszcze!**

**Ich duża ilość w diecie nie jest wskazana nawet, jeśli mówimy o tzw. zdrowych tłuszczach.** Odnosząc się do proporcji idealnych przedstawionych powyżej, **tłuszcz powinien stanowić jedynie 10% udziału w naszym codziennym menu**. Wzrost tej wartości w diecie może przyczyniać się do odkładania zbędnej tkanki tłuszczowej… w naszych boczkach!

**#6 Suplementacja - czy to konieczne?**

Bez obaw! **Dieta roślinna opracowana z głową będzie dostarczać wszystkich niezbędnych składników, w tym także** [**witaminy i minerały**](https://mamutpro.pl/witaminy-i-mineraly-27)**.** Prawdę mówiąc, zmiana diety na wegetariańską może znacznie poprawić wyniki naszych badań, więc jeśli dotąd cierpiałeś na różnego rodzaju niedobory składników - “roślinożerstwo” nie tylko ci nie zaszkodzi, co pomoże w odbudowaniu wspomnianych strat! **Jedynymi witaminami, których suplementację się zaleca to występująca w mięsie i nabiale wit. B12 oraz D**, na której niedostatek cierpi większość społeczeństwa, niezależnie od preferowanej diety.

Podsumowując, przejście na **dietę wegetariańską**, chociaż początkowo może być bardzo kłopotliwe i trudne, nie jest w żadnym wypadku szkodliwe dla zdrowia. Wręcz przeciwnie! Stosowanie diety bezmięsnej przynosi policzalne korzyści, czego dowodzą liczne badania wykonane w tym kierunku oraz... opinie samych “roślinożerców”!