Dieta roślinna

W ostatnich latach dużą popularność zyskały diety roślinne i mimo ich dużej różnorodności wszystkie łączy jedno – eliminacja mięsa z diety. Dla niektórych jest to kontrowersyjny i budzący obawy sposób żywienia, a dla innych codzienność i styl życia. Bardzo często można się spotkać z pytaniami, czy dieta roślinna nie jest dietą niedoborową, czy nie może mieć negatywnego wpływu na nasze zdrowie? Prawdą jest, że dieta standardowa (czyli niewykluczająca mięsa i produktów odzwierzęcych) również może być niedoborowa i prowadzić do wielu schorzeń i zaburzeń. Każda nieprawidłowo zbilansowana dieta będzie prowadzić do niedoborów w organizmie niezależnie od tego, czy uwzględniamy w jadłospisie mięso, czy też nie. Warto jednak wziąć pod uwagę wszystkie prozdrowotne korzyści stosowania diety roślinnej.

Prawidłowo zbilansowana dieta roślinna może przynieść wiele zdrowotnych korzyści, np. zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego lub zmniejszyć ryzyko wystąpienia otyłości. Zalety zdrowotne diety roślinnej wynikają w głównej mierze z poniższych aspektów:

* **Niska wartość energetyczna i wysoka gęstość odżywcza diety** – dieta roślinna (wszystkie jej odmiany), jak sama nazwa wskazuje, zakłada duży udział warzyw i owoców w codziennym jadłospisie. Oprócz tego, że są one wspaniałym źródłem witamin i składników mineralnych, to jednocześnie zwiększają objętość posiłków, co w tym przypadku zwykle idzie w parze ze zmniejszeniem kaloryczności całodziennej racji pokarmowej. Ma to korzystny wpływ na utrzymanie lub też osiągnięcie prawidłowej masy ciała, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia niedoborów niektórych witamin i składników mineralnych. Oczywiście część warzyw i owoców cechuje się wyższą wartością kaloryczną (np. nasiona roślin strączkowych lub winogrona), ale zwykle ich kaloryczność nie jest zbyt wysoka. Warto też pamiętać, że produkty, które zostały przez nas wyeliminowane (mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego) również były źródłem cennych składników odżywczych (np. białka, wapnia) i należy zadbać o ich prawidłową podaż z produktów roślinnych np. tofu, nasion roślin strączkowych czy wzbogaconych napojów roślinnych. Dodatkowo warzywa strączkowe, które są nieodłącznym elementem prawidłowej diety roślinnej mają korzystny wpływ na profil lipidowy.
* **Ograniczona zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych oraz zwiększony udział NNKT** (nienasyconych kwasów tłuszczowych) – najczęściej głównym źródłem tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie jest mięso oraz przekąski (np. słodycze czy produkty typu fast food), znacznie rzadziej oleje roślinne i orzechy. Dieta roślinna z założenia prowadzi do eliminacji pierwszej grupy (mięsa), a przynajmniej do częściowej eliminacji lub zamiany przekąsek na inne odpowiedniki np. orzechy czy nasiona. Są one wraz z olejami roślinnymi zdecydowanie lepszym wyborem jeśli chodzi o źródło tłuszczu w diecie, głównie dzięki temu, że są źródłem NNKT niezbędnych do prawidłowej pracy układu krwionośnego, serca oraz mózgu.
* **Większa zawartość węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego** – węglowodany złożone możemy znaleźć m.in. w kaszach oraz pieczywie pełnoziarnistym, które są jednocześnie dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Przy prawidłowej wartości energetycznej diety, zarówno zwiększony udział węglowodanów złożonych, jak i błonnika pokarmowego zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu drugiego oraz nadmiernej masy ciała. Dodatkowo produkty pełnoziarniste są źródłem m.in. witamin z grupy B.

Prawidłowo zbilansowana oraz urozmaicona dieta roślinna może mieć bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie – zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, poprawia profil lipidowy i zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu drugiego. Należy jednak pamiętać, że podstawą jest właśnie prawidłowe zbilansowanie jadłospisu oraz świadomość, że musimy zaspokoić zapotrzebowanie naszego organizmu na wszystkie mikro- i makroelementy (jeśli nie poprzez dietę, to dzięki prawidłowej suplementacji). Wraz ze wzrostem popularności diety roślinnej, wzrasta również asortyment produktów dostępnych w sklepach, co bardzo często ułatwia i przyspiesza przygotowywanie posiłków.

Oliwia Wójtowicz

Dywizja Nutrition, Health & Wellness

Nestlé Polska