

## **PORADA DIETETYKA: Jak prawidłowo zbilansować dietę wegetariańską?**

Coraz więcej osób decyduje się na ograniczenie spożycia mięsa, a dieta wegetariańska z każdym dniem zyskuje na popularności. I słusznie, bo wegetarianizm znajduje się w czołówce najzdrowszych diet świata [1], a stosowanie takiego modelu żywieniowego jest popierane przez środowiska naukowe i dietetyczne. Kluczem do osiągnięcia wszelkich korzyści stosowania diety wegetariańskiej jest jej odpowiednie zbilansowanie.

Prawidłowe zbilansowanie diety to nic innego jak dostarczanie wraz z żywnością niezbędnych makroskładników tj białka, węglowodanów oraz tłuszczów w odpowiednich proporcjach. Za dawkę energii każdego wegetarianina odpowiadają węglowodany, które powinny pochodzić z niskoprzetworzonych produktów takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa oraz świeże i suszone owoce. Podobnie, jak w przypadku każdej zdrowej diety, biały cukier oraz wszelkie przetworzone produkty słodzone należy ograniczyć do minimum, a jako ich alternatywę warto stosować naturalnie słodkie produkty. Idealnie sprawdzą się tutaj daktyle So Soft Helio Natura, które dodatkowo dostarczą błonnika pokarmowego, korzystnego dla pracy naszych jelit. Źródło białka w diecie wegetariańskiej stanowią przede wszystkim nasiona roślin strączkowych, pestki oraz orzechy. Migdały pieczone, orzechy włoskie oraz pestki dyni Helio Natura dostarczą nie tylko niezbędnego składnika budulcowego, jakim jest białko, ale również szereg korzystnych kwasów tłuszczowych wpływających na prawidłową pracę mózgu [2]. Dość powszechnym zjawiskiem w przypadku nieodpowiednio zbilansowanej diety wegetariańskiej jest niedobór żelaza, który może powodować ogólne osłabienie, a nawet niedokrwistość. Dodatek do diety suszonych fig czy pestek dyni Helio Natura będących jego źródłem, pozwoli uniknąć przykrych skutków zbyt niskiej podaży tego składnika. Warto podkreślić, że obecność źródła witaminy C w posiłku polepsza wchłanianie żelaza. Jeśli nie masz czasu zastanawiać się w jaki sposób łączyć ze sobą produkty, na ratunek przychodzą suszone morele Helio, które są nie tylko źródłem żelaza, ale zawierają również naturalnie występującą witaminę C.

Odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska może być pełnowartościowa i korzystna dla organizmu. Produkty Helio niewątpliwie pomogą Ci w jej prawidłowym zbilansowaniu, a dodatkowo urozmaicą smak Twoich wege posiłków!

*Autorką artykułu jest Marta Białek - dietetyczka, specjalistka ds. żywienia człowieka, współzałożycielka profilu "Praktyka dietetyka".*

1. Wg raportu *US News and world report diets 2022*

2. *"Wege - dieta roślinna w praktyce". Iwona Kibil, red. naukowa Danuta Gajewska, Wyd. PZWL, 2020.*