**Weganizm to znacznie więcej niż dieta**

**Światowy Dzień Wegan, którego data przypada na 1 listopada, to wyjątkowa okazja, by skupić uwagę na jednym z najbardziej znaczących ruchów społecznych XXI wieku. Weganizm to nie tylko sposób odżywiania, dieta, ale także filozofia życiowa, która kładzie nacisk na etyczną troskę o zwierzęta, ochronę środowiska i zdrowie ludzi. Poznaj 5 powodów, dla których warto rozważyć przejście na dietę roślinną lub przynajmniej zmniejszyć spożycie mięsa i nabiału.**

1. **Pro Zwierzęta**

Etyczne aspekty weganizmu odzwierciedlają głębokie przekonanie, że wszelkie istoty żywe zasługują na szacunek, a ludzie powinni dążyć do minimalizowania ich cierpienia. Obejmuje to nie tylko odżywianie, ale także unikanie innych form wykorzystywania zwierząt, takich jak noszenie futer, skóry, testowanie kosmetyków na zwierzętach i wykorzystywanie ich do rozrywki, np. w cyrkach. Dieta oparta na produktach roślinnych zmniejsza liczbę zwierząt żyjących w złych warunkach, a dzięki rosnącej różnorodności dostępnych substytutów mięsa i nabiału jest łatwiejsza niż kiedykolwiek.

1. **Pro Zdrowie**

Jak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, powołując się na badania wielu instytucji medycznych i żywieniowych, odpowiednio zbilansowaną dietę roślinną można stosować na każdym etapie życia, także w ciąży i wśród dzieci.

*Dieta roślinna stanowi wartościowe narzędzie w prewencji chorób dietozależnych, m.in. nadwagi i otyłości, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 czy niektórych nowotworów, np. raka jelita grubego* – mówi Joanna Lotkowska, edukatorka żywieniowa i dietetyczka z Fundacji ProVeg – *Wszystko za sprawą niższej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, a znacznie większej ilości cennego błonnika pokarmowego i fitoskładników w posiłkach na bazie roślin. Dlatego coraz więcej lekarzy i instytucji opieki zdrowotnej promuje żywienie oparte na produktach roślinnych.*

1. **Pro Sprawiedliwość**

Na całym świecie prawie 815 milionów ludzi jest niedożywionych[[1]](#footnote-1). Jednocześnie prawie 2 miliardy ludzi ma nadwagę, a 650 milionów cierpi na otyłość[[2]](#footnote-2). Szacuje się, że populacja świata wzrośnie o ponad 30% do 2050 r., a do 2100 r. będzie około 11-13 miliardów ludzi na świecie[[3]](#footnote-3)[[4]](#footnote-4). Pytanie, w jaki sposób możemy wyżywić populację ludzi w sprawiedliwy i zrównoważony sposób, nigdy nie było pilniejsze. Intensywna hodowla zwierząt marnuje zdumiewającą ilość jedzenia, wykorzystując około jednej trzeciej światowej produkcji zboża i blisko 75% soi[[5]](#footnote-5). Karmienie zwierząt zbożem i soją, a następnie spożywanie ich mięsa i mleka jest mniej wydajne pod względem energii, białka i użytkowania ziemi niż bezpośrednie spożywanie roślin[[6]](#footnote-6). Soja, która jest ważną paszą dla zwierząt gospodarskich, może dostarczyć do 15 razy więcej białka z hektara niż żywność pochodzenia zwierzęcego.

1. **Pro Środowisko**

Obecny kryzys klimatyczny wywołany jest nadmierną eksploatacją środowiska naturalnego. Powoduje ogromne i realne zagrożenie dla bezpieczeństwa żywnościowego, dostępności wody i bioróżnorodności na całym świecie.

*70% słodkiej wody i 50% światowej powierzchni ziemi nadającej się do zamieszkania (wolnej od lodu i pustyni) jest wykorzystywane w rolnictwie* – mówi Marcin Tischner, specjalista ds. zrównoważonego rozwoju Fundacji ProVeg – *Według Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC) za jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych odpowiada obecny system żywnościowy, przy czym połowa z nich wiąże się z hodowlą zwierząt. Różne badania naukowe oraz eksperci od lat udowadniają, że dieta roślinna jest lepsza dla planety, a ograniczenie globalnego ocieplenia nie będzie możliwe, jeśli utrzymają się obecne zachowania związane z konsumpcją żywności, nawet przy całkowitym wstrzymaniu emisji z paliw kopalnych.*

Do wyprodukowania kotleta z mięsa potrzebujemy 21 razy więcej ziemi i 4 razy więcej wody niż w przypadku kotleta ze strączków. Dodatkowo produkujemy przy tym 60 razy więcej CO2, czyli tyle, ile emituje samochód jadąc z Rzymu do Warszawy. Dlatego przygotowując roślinne posiłki, możemy zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko.

1. **Pro Smak**

Dieta roślinna smakuje dobrze i oferuje ogromny wybór pysznego jedzenia. Dzięki szerokiej gamie dostępnych warzyw i owoców, a także rosnącej liczbie wegańskich i wegetariańskich produktów na rynku, jest smaczna i satysfakcjonująca. Jak włączyć do swojego menu więcej roślin, skąd czerpać białko i jak najlepiej bilansować posiłki? Aby poznać odpowiedzi na te pytania, warto skorzystać z 30-dniowego, darmowego wyzwania Veggie Challenge. W ciągu miesiąca każdy uczestnik otrzymuje codziennie wsparcie w postaci wskazówek, ciekawostek, porad i przepisów, które ułatwią ograniczenie spożywania produktów odzwierzęcych lub rozpoczęcie przygody z dietą wegetariańską czy wegańską. Dodatkiem do wyzwania jest dedykowana aplikacja, w której można na bieżąco śledzić swoje postępy i sprawdzać, jaki pozytywny wpływ na środowisko wywierają nasze codzienne wybory i drobne zmiany. Partnerami wyzwania Veggie Challenge są marki Alpro, Garden Gourmet i Violife.

Świat, w którym każdy wybiera smaczne i zdrowe jedzenie, będące dobre dla wszystkich ludzi, zwierząt i naszej planety jest możliwy!

**Kontakt dla mediów:**

Marlena Kozłowska

Fundacja ProVeg

[marlena.kozlowska@proveg.com](mailto:marlena.kozlowska@proveg.com)

+48 573 679 205

**O Fundacji ProVeg**

Fundacja ProVeg jest międzynarodową organizacją podnoszącą świadomość żywieniową, która dąży do transformacji światowego systemu żywnościowego, poprzez zastąpienie konwencjonalnych produktów zwierzęcych, roślinnymi i komórkowymi alternatywami.

Fundacja ProVeg współpracuje z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

Fundacja ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ “Momentum for Change”.

Fundacja ProVeg realizuje misję ProVeg International od 2017 r., poprzez upowszechnianie wśród polskiego społeczeństwa wiedzy na temat wpływu wyborów żywieniowych na zdrowie, środowisko, dobrostan zwierząt, a także jego roli w kontekście sprawiedliwości społecznej. W lutym 2020 r. została zarejestrowana osobna jednostka organizacyjna – “Fundacja ProVeg”, aby jeszcze skuteczniej realizować misję i wizję ProVeg.

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, UNICEF, et al. (2017): The state of food security and nutrition in the world 2017: building resilience for peace and food security. p. 2 [↑](#footnote-ref-1)
2. WHO (2018): Obesity and overweight. Available at: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ [12.02.2018] [↑](#footnote-ref-2)
3. UN (2017): World population projected to reach 9.8 billion in 2050, and 11.2 billion in 2100. Available at https://www.un.org/development/desa/en/news/population/world-population-prospects-2017.html [08.03.2018] [↑](#footnote-ref-3)
4. Gerland, P., A. E. Raftery, H. Sevčíková, et al. (2014): World population stabilization unlikely this century. Science. 346, p.234–237 [↑](#footnote-ref-4)
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations (2017): Crop Prospects and Food Situation. March 2017. p.7 .FAO, Rome [↑](#footnote-ref-5)
6. Garnett T. (2010). Livestock, feed and food security. FCRN Briefing paper. [↑](#footnote-ref-6)