

JAK NA NIE PRZEJŚĆ?

Diety wegetariańskie

zaprojektuj swoje zdrowie

24.11.2023 r.

CYTATY SŁAWNYCH OSÓB DOTYCZĄCE DIET WEGETARIAŃSKICH

- ✓ „NIC NIE PRZYNIESIE WIĘKSZEJ KORZYŚCI LUDZKIEMU ZDROWIU ORAZ NIE ZWIĘKSZY SZANS NA PRZETRWANIE ŻYCIA NA ZIEMI JAK EWOLUCJA W KIERUNKU DIETY WEGETARIAŃSKIEJ” **ALBERT EINSTEIN**
- ✓ „WSZYSTKO CO CZŁOWIEK CZYNI ZWIERZĘCIU KIEDYŚ DO NIEGO POWRÓCI”
- ✓ „TAK DŁUGO JAK CZŁOWIEK BĘDZIE ZABIJAŁ ZWIERZĘTA, TAK DŁUGO LUDZIE BĘDĄ ZABIJAĆ SIEBIE NAWZAJEM” **PITAGORAS**
- ✓ „GDYBY RZEŹNIE MIAŁY SZKLANE ŚCIANY, KTO CHCIAŁBY JEŚĆ MIĘSO?” **PAUL MCCARTNEY BRYTYJSKI KOMPOZYTOR, PIOSENKARZ, CZŁONEK GRUPY „THE BEATLES”**
- ✓ „OFIAROWAŁAM KIEDYŚ SWOJĄ MŁODOŚĆ I URODĘ MĘŻCZYZNOM. DZIŚ OFIAROWUJĘ SWOJĄ MĄDROŚĆ I TO, CO WE MNIE JEST NAJLEPSZEGO ZWIERZĘTOM” **BRIGITTE BARDOT FRANCUSKA MODELKA, AKTORKA, SYMBOL SEKSAPILU**
- ✓ „OBNIŻENIE BIAŁKA W DIECIE O POŁOWĘ, W TYM ELIMINACJA MIĘSA, ZWIĘKSZAJĄ WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU” **DR HENRY R. CHITTENDEN - OJCIEC AMERYKAŃSKIEJ FIZJOLOGII**
- ✓ „DIETA ROŚLINNA JEST NIE TYLKO PRZEJAWEM HUMANITARYZMU, ALE MA WPŁYW NA ZDROWIE, UMYSŁ I FINANSE”
BENJAMIN FRANKLIN AMERYKAŃSKI POLITYK, UCZONY, JEDEN Z ZAŁOŻYCIELI USA

- „POWINNIŚMY DOŁOŻYĆ WSZELKICH STARAŃ, ABY ZLIKWIDOWAĆ TĄ BEZSENSOWNĄ, OKRUTNĄ RZEŹ ZWIERZĄT, KTÓRA STANOWI RÓWNIEŻ ZAGROŻENIE DLA NASZEJ MORALNOŚCI” **NIKOLA TESLA - INŻYNIER, ELEKTROTECHNIK, WYNAŁAZCA**
- „WOLEĘ, ABY SIĘ ZE MNIE ŚMIANO, NIŻ Z MOJEGO POWODU ZABIJANO ZWIERZĘTA”
EMIL ZOLA FRANCUSKI PISARZ I DZIENNIKARZ
- „DOPÓKI BĘDĄ ISTNIAŁY RZEŹNIE BĘDĄ ISTNIAŁY POLA BITEW” **LEW TOŁSTOJ - ROSYJSKI POWIEŚCIOPI SARZ, KRYTYK LIT., PEDAGOG, MYŚLICIEL**
- „ZWIERZĘTA SĄ MOIMI PRZYJACIÓŁMI, A JA NIE JADAM PRZYJACIÓŁ”
➤ **GEORGE BERNARD SHOW - IRLANDZKI DRAMATURG I PROZAIK, NOBLISTA**
- „WIELKOŚĆ NARODU I JEGO MORALNY ROZWÓJ MOŻE BYĆ MIERZONY PRZEZ SPOSÓB, W JAKI TRAKTUJE ON ZWIERZĘTA” **MAHATMA GANDHI - PRAWNIK, FILOZOF, POLITYK, MĄŻ STANU**
- „DLA ZWIERZĄT WSZYSCY LUDZIE TO NAZIŚCI, A ICH ŻYCIE TO WIECZNA TREBLINKA”
ISAAK B. SINGER - PISARZ, DZIENNIKARZ, NOBLISTA
- WIĘKSZOŚĆ CHORÓB, W TYM RAK, NIE MOŻE ISTNIEĆ W ZASADOWYM ŚRODOWISKU”
– **OTTO HEINRICH WARBURG LAUREAT NAGRODY NOBLA**

SŁAWNI WEGETARIANIE

- PITAGORAS,
- PLATON,
- LEONARDO DA VINCI,
- NIKOLA TESLA,
- LEW TOŁSTOJ,
- FRANZ KAWKA,
- MAHATMA GANDHI,
- ALBERT EINSTEIN,
- PAUL MCCARTNEY,
- TINA TURNER,
- BRIGITTE BARDOT,
- PAUL NEWMAN,
- BB KING,
- ARNOLD SHWARZENEGGER,
- ANTHONY HOPKINS
- JIM MORRIS
- SCOT JUREK
- PATRICK BABOUMIAN
- ROBERT LEWANDOWSKI
- FAUJA SINGH

POWODY STOSOWANIA DIETY ROŚLINNEJ

*RELIGIJNO-FILOZOFICZNY,
ETYCZNY,
ZDROWOTNY,
EKOLOGICZNY,
EKONOMICZNY*

VEGETARIANIZM POJAWIŁ SIĘ WRAZ Z POJAWIENIEM SIĘ CZŁOWIEKA

WEGETARIANIZM NA ŚWIECIE - 10%

INDIE	- 60%
USA	- 6%
KANADA	- 9,5%
AUSTRALIA	- 4%
W. BRYTANIA	- 11%
CHINY	- 5%
WŁOCHY	10%
NIEMCY	10%
BRAZYLIA	- 5%
POLSKA	4%

ODMIANY DIET WEGETARIAŃSKICH

- **SEMIWEGETARIANIZM** - OPRÓCZ ROŚLIN MOŻNA JEŚĆ RYBY I OWOCE MORZA, TAKŻE PRODUKTY ODZWIERZĘCE,
- **LAKTOOWOWEGETARIANIZM** - DODATKOWO PRODUKTY POCHODZENIA ODZWIERZĘCEGO,
- **LAKTOWEGETARIANIZM** - PRODUKTY POCHODZENIA ODZWIERZĘCEGO OPRÓCZ JAJEK,
- **OWOWEGETARIANIZM** - PRODUKTY ROŚLINNE PLUS JAJKA, ALE BEZ NABIAŁU
- **WEGANIZM** - WYŁĄCZNIE DANIA ROŚLINNE,
- **WITARIANIZM** - WARZYWA I OWOCE,
- **FRUKTARIANIZM=FRUITARIANIZM** - JEDYNIE OWOCE

LAKTOOWOWEGETARIANIZM – CO JEŚĆ?

WARZYWA I OWOCE,
KASZE, PŁATKI ZBOŻOWE,
PRODUKTY FERMENTOWANE: KISZONKI, ZSIADŁE MLEKO,
DOBRE TŁUSZCZE ROŚLINNE, (OLEJE), MASŁO,
ORZECHY, PESTKI, NASIONA,
PRODUKTY ODZWIERZĘCE: JAJKA, BIAŁE SERY, ŚMIETANA

„ZARÓWNO DIETA WEGETARIAŃSKA, JAK I WEGAŃSKA SĄ
BEZPIECZNE DLA LUDZI NA WSZYSTKICH ETAPACH ICH ŻYCIA” -
OGŁOSIŁA AMERYKAŃSKA AKADEMIA ŻYWIENIA I DIETETYKI

„DIETA ROŚLINNA JEST BEZPIECZNA DLA LUDZI, ALE ,
ZWŁASZCZA W PRZYPADKU DZIECI, KONIECZNE JEST
DOBRE ZBILANSOWANIE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH” -
UZNAŁ POLSKI INSTYTUT ŻYWNOCICI I ŻYWIENIA

DIETA MIĘSNA - ZAGROŻENIA

- SPOŻYCIE HORMONÓW STRESU I ZWIĄZKÓW PURYNOWYCH,
- ZUŻYCIE WIĘKSZEJ IL. ENERGII NA TRAWIENIE,
- PRZED 65 R.Ż. 74% WIĘKSZE RYZYKO RAKA, CHORÓB SERCA, CUKRZYCY,
- O 22% WIĘKSZE RYZYKO RAKA JELITA GRUBEGO I STERCZA,
- O 16% WYŻSZA ŚMIERTELNOŚĆ Z POWODU CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA,
- O 29% WYŻSZE RYZYKO ZGONU Z POWODU CHOROBY NIEDOKRWIENNEJ SERCA,
- WYŻSZE STĘŻENIE LDL O 29,2 MG/DL,
- ZABURZANIE PROCESU AUFOTAGII

WEGETARIANIE:

- ŻYJĄ ŚREDNIO O 8 LAT DŁUŻEJ, NIŻ OSOBY JEDZĄCE MIĘSO
- RZADZIEJ CHORUJĄ NA CHOROBY CYWILIZACYJNE,
- SĄ O OK. 13 KG LŻEJSI
- ZAŻYWAJĄ O 50% LEKÓW MNIEJ

ŻYWNOŚĆ WYSOKO PRZETWORZONA TO PROSTA DROGA DO SAMOUNICESTWIENIA

DIETA ROŚLINNA – ZALETY

WIĘCEJ ENERGII, DŁUŻSZE ŻYCIE,
LEPSZE ODŻYWIENIE ORGANIZMU, ZASADOWE PH,
PROFILAKTYKA I NIŻSZE RYZYKO WIELU CHORÓB,
OBNIŻENIE STĘŻENIA LDL I WYSOKIEGO CIŚNIENIA KRWI,
NIŻSZE RYZYKO NADWAGI I OTYŁOŚCI,
SPRAWNA PRACA UKŁADU POKARMOWEGO,
PRAWIDŁOWA MIKROBIOTA

NIEDOKRWISTOŚĆ SPOWODOWANA NIŻSZĄ BIODOSTĘPNOŚCIĄ ŻELAZA

- NALEŻY ZADBAĆ O PRAWIDŁOWO ZAKWASZONY ŻOŁĄDEK,
- SPOŻYWAĆ PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO: SZPINAK, JARMUŻ, ZIELONA PIETRUSZKA, SOCZEWICA, PESTKI DYNI, SPIRULINA
- WIT.C, SOK Z CYTRYNY, OCET JABŁKOWY SĄ REDUKTORAMI FE
- KMINEK I POKRZYWA ZWIĘKSZAJĄ ABSORBCJĘ FE,
- NEUTRALIZOWAĆ KWAS FITYNOWY (ZBOŻA, SOJA, KUKURYDZA) POPRZEZ MIELENIE, MOCZENIE, OBRÓBKĘ TERMICZNAŁ, FERMENTOWANIE, KIEŁKOWANIE, DODANIE WIT. C, OCTU JABŁKOWEGO, CZOSNKU, CEBULI,
- NIE POPIJAĆ POSIŁKÓW CZARNĄ HERBATAŁ, ANI KAWAŁ

FORMY ŻELAZA W ŻYWNOŚCI

ŻELAZO HEMOWE – DWUWARTOŚCIOWE, WCHŁANIA SIĘ W ORGANIZMIE ŚREDNIO W 20%

WĄTROBA (WIEPRZOWA, WOŁOWA), WOŁOWINA, CIEŁĘCINA, WIEPRZOWINA, DRÓB, RYBY I OWOCE MORZA

ŻELAZO NIEHEMOWE – TRÓJWARTOŚCIOWE, WCHŁANIA SIĘ W ORGANIZMIE W NIEWIELKIM STOPNIU OD 1% DO 5%

SOJA, FASOLA, GROCH, ORZECHY, NASIONA, SUSZONE MORELE, PŁATKI OWSIANE, NAĆ PIETRUSZKI, KASZA GRYCZANA, SZPINAK, BURAKI, PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

NIEDOKRWISTOŚĆ SPOWODOWANA NIEDOBOREM WITAMINY B12

- NALEŻY ZADBAĆ O PRAWIDŁOWO ZAKWASZONY ŻOŁĄDEK,
 - SPOŻYWAĆ PRODUKTY ODZWIERSZĘCE - JAJA, MLEKO, MASŁO, BIAŁE SERY, SPIRULINA,
 - SPOŻYWAĆ PRODUKTY FERMENTOWANE - KISZONKI, ZSIADŁE MLEKO,
- JEŚLI POZIOMY SĄ ZBYT NISKIE NALEŻY WŁĄCZYĆ SUPLEMENTACJĘ

ŹRÓDŁA WITAMINY B12 W DIECIE

CZERWONE MIĘSO (WOŁOWINA, WIEPRZOWINA)

WĄTROBA

RYBY I OWOCE MORZA

JAJA

NABIAŁ

NIEDOBORY CYNKU

SPOŻYWAĆ PRODUKTY BOGATE W CYNK - ZBOŻA, NASIONA, ORZECHY, JAJA

KWASY OWOCOWE POCHODZĄCE Z OWOCÓW ZWIĘKSZAJĄ ABSORBCJĘ CYNKU

INHIBITORAMI WCHŁANIANIA CYNKU SĄ KAWA, PRODUKTY MLECZNE, METALE
CIĘŻKIE

ŹRÓDŁA CYNKU W DIECIE

ZIARNA DYNI
SER EDAMER
PŁATKI OWSIANE
ORZECHY BRAZYLIJSKIE
SOCZEWICA
ORZESZKI ZIEMNE
MAKA PSZENNA
GRYKA
RYŻ NATURALNY
BRUKSELKA
DAKTYLE

NIEDOBORY WAPNIA

- NADMIAR NABIAŁU SZKODZI
- SPOŻYWAĆ PRODUKTY BOGATE W WAPŃ - MIGDAŁY, ORZECHY BRAZYLIJSKIE, SEZAM, R. STRĄCZKOWE, BROKUŁY, KAPUSTA, SUSZONE FIGI
- DBAĆ O WŁAŚCIWY POZIOM WIT. D
- CYNAMON ZWIĘKSZA PRZYSWAJALNOŚĆ WAPNIA

ŹRÓDŁA WAPNIA W DIECIE

- NABIAŁ
- NAPOJE ROŚLINNE WZBOGACONE W WAPŃ
- FASOLA
- TOFU
- KAPUSTA
- JARMUŻ
- BROKUŁ
- MAK
- SEZAM
- MIGDAŁY

NIERYBNE ŹRÓDŁA KWASÓW OMEGA-3 W DIECIE

ZIARNA LNU
NASIONA CHIA
ORZECHY ZIEMNE
ZIARNA SOI
DZIKI RYŻ
SPIRULINA
DYNIA
KALAFIOR
SZPINAK
OWOCE LEŚNE

PRODUKTY ZAKWASZAJĄCE

KAWA, HERBATA, MIĘSO, RYBY, OWOCE MORZA, NABIAŁ, GRZYBY,
SUSZONE OWOCE, PRODUKTY ZBOŻOWE

PRODUKTY OBOJĘTNE

WODA

PRODUKTY ALKALIZUJĄCE

WARZYWA, OWOCE

RECEPTA NA ZDROWIE

DIETA ROŚLINNA= ALKALICZNA,
RUCH,
SEN,
CZYSTA WODA,
POZYTYWNE NASTAWIENIE DO ŻYCIA,
BLISKOŚĆ NATURY

WYSOKI POZIOM ENERGII

WYSOKI POZIOM ENERGII

- DOBRA KONDYCJA/ZDROWIE
- DŁUGIE I SATYSFAKCJONUJĄCE ŻYCIE
- DOBRY NASTRÓJ I POZYTYWNE EMOCJE

DR DAWID R. HAWKINS

- LEKARZ PSYCHIATRA, KLINICYSTA, PSYCHOTERAPEUTA, NAUCZYCIEL
- CZŁONEK AMERYKAŃSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO

OPRACOWAŁ MAPĘ POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

MAPA ŚWIADOMOŚCI DAVID HAWKINS

Wizja Boga	Wizja życia	Poziom	Log	Uczucie	Proces
Jaźń	Jest	Oświecenie	700-1000	Niewysłowione	Czysta świadomość
Wszelchniejący	Doskonałe	↑ Pokój	600	Błogość	Iluminacja
Jeden	Kompletne	↑ Radość	540	Pogoda ducha	Przemienienie
Kochający	Dobrotliwe	↑ Miłość	500	Cześć	Objawienie
Mądry	Sensowne	↑ Rozsądek	400	Zrozumienie	Abstrakcja
Miłosierny	Harmonijne	↑ Akceptacja	350	Wybaczenie	Transcendencja
Inspirujący	Pełne nadziei	↑ Ochota	310	Optymizm	Intencja
Umożliwiający	Satysfakcjonujące	↑ Neutralność	250	Zaufanie	Uwolnienie
Zezwalający	Wykonalne	↓ Odwaga	200	Afirmacja	Wzmocnienie
Obojętny	Wymagające	↓ Duma	175	Pogarda	Zadufanie
Mściwy	Antagonistyczne	↓ Złość	150	Nienawiść	Agresja
Odmawiający	Rozczarowujące	↓ Pożądanie	125	Pragnienie	Zniewolenie
Karzący	Przerażające	↓ Strach	100	Niepokój	Wycofanie
Lekceważący	Tragiczne	↓ Żal	75	Ubolewanie	Zniechęcenie
Potępiający	Beznadziejne	↓ Apatia	50	Rozpacz	Rezygnacja
Pamiętliwy	Złe	↓ Wina	30	Obwinianie	Destrukcja
Gardzący	Żalosne	Wstyd	20	Upokorzenie	Eliminacja

ANATOMIA EMOCJI

OŚWIECENIE

POKÓJ - BŁOGOŚĆ

RADOŚĆ - POGODA DUCHA

MIŁOŚĆ - POCHWAŁA ISTNIENIA

ROZSĄDEK - ZROZUMIENIE

AKCEPTACJA - WYBACZENIE

OCHOTA - OPTYMIZM

NEUTRALNOŚĆ - ZAUFANIE

ODWAGA - APROBATA

DUMA - POGARDA

ZŁOŚĆ - NIENAWIŚĆ

POŻĄDANIE - PRAGNIENIE

STRACH - NIEPOKÓJ

ŻAL - UBOLEWANIE

APATIA - ROZPACZ

WINA - OBWINIANIE

WSTYD - UPOKORZENIE

NEGATYWNE DZIAŁANIE HORMONU STRESU

1. ZABURZENIA TRAWIENIA
2. INSULINOOPORNOŚĆ
3. NISZCZENIE MIKROBIOMU
4. OBNIŻENIE POZIOMU TESTOSTERONU
5. NADCIŚNIENIE TĘTNICZE
6. OTYŁOŚĆ
7. ODWAPNIENIE KOŚCI
8. DEGENERACJA MÓZGU
9. NISZCZENIE KOLAGENU
10. ZABURZENIA ODPORNOŚCI
11. ZMĘCZENIE, OSŁABIENIE

HORMONY SZCZĘŚCIA:

DOPAMINA - NAGRODA, ROZWÓJ, MOTYWACJA

OKSYTOCYNĄ - PRZYWIĄZANIE, MIŁOŚĆ

SEROTONINA - SZCZĘŚCIE

ENDORFINY - SZCZĘŚCIE, ŚRODEK PRZECIWBÓLOWY

POZYTYWNE DZIAŁANIE ENDORFIN

1. UŚMIERZAJĄ BÓL
2. POWODUJĄ UCZUCIE PRZYJEMNOŚCI
3. POWODUJĄ UCZUCIE SZCZĘŚCIA
4. WYWOŁUJĄ POCZUCIE CIEPŁA W CIELE
5. ŁAGODZĄ NIEPOKÓJ
6. REGULUJĄ METABOLIZM
7. WSPIERAJĄ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY
8. WYCOFUJĄ CHOROBY

OLGA PIETKIEWICZ

GABINET@DIETETYKDLAZDROWIA.PL

TEL. 48 602 695 110

↯ PIŚMIENICTWO

- ↯ Julita Reguła -Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych, (Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013, tom 4, nr 3
- ↯ Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, [July 2009](#) Volume 109, Issue 7
- ↯ http://www.wszechnica-zywieniowa.sggw.pl/Prezentacje/wegetar_slajdy.pdf
- ↯ Iwona Kibil, Redakcja naukowa Danuta Gajewska PZWL, Warszawa 2019, Wege –dieta roślinna w praktyce
- ↯ Agnoli C., Baroni L., Bertii I. i wsp., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2017
- ↯ Patient education: Vegetarian diet (The Basics).
- ↯ Jamrozik P. Dieta wegetariańska. Medycyna Praktyczna Dla Pacjentów, https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/zdrowe_diety/69678,dieta-wegetarianska.
- ↯ Schrier S.L., Clinical manifestation and diagnosis of vitamin B12 and folate deficiency.
- ↯ Ankar A., Kumar A., Vitamin B12 Deficiency (Cobalamin), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books>
- ↯ Langan R.C., Goodbred A.J., Vitamin B12 Deficiency: Recognition and Management. American Family Physician
- ↯ Rusińska A., Płudowski P., Walczak M. i wsp., Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland – Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies – 2018 Update. Front Endocrinol
- ↯ Dawson-Hughes B., Vitamin D deficiency in adults: Definition, clinical manifestations, and treatment.
- ↯ Curhan G.C., Risk factors for calcium stones in adults. UpToDate, Topic 7375
- ↯ Finkelstein V.A., Goldfarb D.S., Strategies for preventing calcium oxalate stones. CMAJ. 2006
- ↯ Schlemmer U., Frochlich W., Prieto R.M. i wsp., Phytate in foods and significance for humans: food sources, intake, processing, bioavailability, protective role and analysis. Mol Nutr Food Res 2009;
- ↯ Bohn L., Meyer A.S., Rasmussen S.K., Phytate: impact on environment and human nutrition. A challenge for molecular breeding. J Zhejiang Univ
- ↯ Demory-Luce D., Motil K.J., Vegetarian diets for children.
- ↯ Zeraatkar D., Johnston B.C., Bartoszko J. i wsp., Effect of lower versus higher red meat intake on cardiometabolic and cancer outcome: a systematic review of randomized trials. Ann Intern Med 2019
- ↯ Academy of Nutrition and Dietetics. VegPlate: a mediterranean-based food guide for italian adult, pregnant, and lactating vegetarians. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2018
- ↯ Calder P., Docosahezaenoic Acid. Ann Nutr Metab 2016
- ↯ EAT-Lancet Commission. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Food Planet Health. 2019.
- ↯ Kushi L.H., Cunningham J.E., Hebert J.R., i wsp., The macrobiotic diet in cancer. The Journal of Nutrition 20011; 131(11): 3056-3064.
- ↯ National Institutes of Health. Fact sheet for health professional.