

## **Paulina Cader**

Velvet Care Sp. z o.o.  
e-mail: paulinacader97@gmail.com

## **Tomasz Lesiów**

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu  
e-mail: tomasz.lesiow@ue.wroc.pl  
ORCID: 0000-0002-1284-5874

---

# **WEGANIZM I WEGETARIANIZM JAKO DIETY WE WSPÓŁCZESNYM SPOŁECZEŃSTWIE KONSUMPCYJNYM**

---

## **VEGANISM AND VEGETARIANISM AS DIETS IN CONTEMPORARY CONSUMER SOCIETY**

---

DOI: 10.15611/nit.2021.37.01  
JEL Classification: Q19

**Streszczenie:** Zdrowy tryb życia i odpowiednia dieta odgrywają kluczową rolę w życiu każdego człowieka. Zaznajomienie się z wiedzą z zakresu żywienia człowieka oraz wpływu spożywanego pożywienia na nasze organizmy może nieść ze sobą bardzo pozytywne skutki. Stosując bowiem odpowiednie techniki żywieniowe w naszym życiu, możemy mieć ogromny wpływ na poprawę stanu naszego zdrowia oraz samopoczucia. Przedmiotem niniejszej pracy jest przedstawienie diety wegetariańskiej jako dobrej alternatywy żywieniowej dla osób niespożywających mięsa. W pracy scharakteryzowano diety wegetariańską oraz wegańską. Omówiono czynniki mające wpływ na wybór diety wegetariańskiej w aspekcie religijnym, moralnym, żywieniowym i zdrowotnym oraz skupiono się na istotnych elementach, o których należy pamiętać, przechodząc na taki rodzaj diety.

**Słowa kluczowe:** wegetarianizm, weganizm, dieta roślinna, zdrowe odżywianie.

**Abstract:** A healthy lifestyle and proper diet play a crucial role in everyone's life. Learning about human nutrition and the influence of food we eat on our bodies can be very positive. By incorporating the proper nutritional techniques into our lives, we can significantly improve our health and well-being itself. This paper aims to present a vegetarian diet as a good nutritional alternative for non-meat eaters. In this study, vegetarian and vegan diets were characterized. It discusses the factors influencing the choice of a vegetarian diet in religious, moral, nutritional, and health aspects. It focuses on crucial elements to remember when switching to this type of diet.

**Keywords:** vegetarianism, veganism, plant-based diet, healthy eating.

## 1. Wstęp

Właściwy sposób odżywiania wpływa bezpośrednio na utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego tak ważne jest zapewnienie organizmowi wszystkich składników odżywczych oraz substancji mineralnych potrzebnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Wegetarianizm to styl odżywiania, na który decyduje się coraz więcej osób. Pojęcie „dieta roślinna” pojawia się coraz częściej w mediach społecznościowych jako przykład zdrowej diety. Ten sposób żywienia stopniowo zyskuje popularność na całym świecie. Jedną z największych społeczności wegetariańskich żyje w Indiach (35,71%). Duży odsetek charakteryzuje kraje takie, jak USA (3,78%), Wielka Brytania (8,57%), Niemcy (9,02%) i Włochy (9,67%) (Mehta, 2018).

Wegetarianie często kierują się różnymi motywami, względami etycznymi czy dobrem zwierząt. Zdarza się, że deklarowane motywacje znajdują również odzwierciedlenie w powszechnym zachowaniu tej grupy. Spożywane jedzenie ma nie tylko wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, ale również na wiele innych spraw. Znany fizyk A. Einstein twierdził, że „Nic nie przyniesie większej korzyści ludzkiemu zdrowiu oraz nie zwiększy szans na przetrwanie życia na Ziemi w tak dużym stopniu, jak ewolucja w kierunku diety wegetariańskiej” (Internet 2). Hipokrates (460-370 p.n.e.) uważał, że dobre odżywianie przyniesie wiele korzyści i może zapobiec wielu chorobom, postulował: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” (Jarzyńska, 2009). Podobnego zdania był jeden z trzech założycieli Apple – S.P. Jobs, który mówił: „Traktuj swoje jedzenie jak lekarstwo, w przeciwnym wypadku lekarstwo będzie twoim jedzeniem” (Internet 1).

Celem pracy jest przybliżenie wiedzy na temat diety wegetariańskiej. Hipotezą jest wykazanie, że dieta wegetariańska jest korzystna dla zdrowia człowieka.

## 2. Wegetarianizm i weganizm we współczesnym świecie

Nazwa „wegetarianizm” jest połączeniem dwóch słów *vegetabilis* (roślinny) i *vegetare* (rosnąć, kwitnąć, rozwijać się). Wegetarianizm często nazywany jest „jarsstwem” lub „dieta roślinną”. Nie odnosi się jednak do całkowitej rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego, zatem nie ma jasno sprecyzowanej definicji diety roślinnej. Należy traktować to jako podejście, które kładzie nacisk na spożywanie pokarmów roślinnych, takich jak np. warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy, nasiona i rośliny strączkowe, rośliny okopowe, zbożowe, oleiste, grzyby, a także zmniejszanie ilości spożywanego mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego (Florkiewicz, Filipiak-Florkiewicz, Topolska i Kapusta-Duch, 2016).

W latach 2010-2020 wegetarianizm i inne formy diet roślinnych uległy zasadniczym zmianom. Uwaga mediów, zainteresowania konsumentów, rozwijający się handel produktami żywnościowymi na całym świecie sprawiły, że „dieta roślinna”

stała się popularna i coraz częściej stosowana przez społeczeństwa. Jest to styl życia godny naśladowania i promowany szczególnie przez gwiazdy rozrywki, sportowców, biznesmenów i polityków (Sosnowski, 2020).

Wzrastająca popularność powstrzymywania się od spożywania jakiegokolwiek żywności pochodzenia zwierzęcego może być motywowana przyczynami ekologicznymi, humanitarnymi, etycznymi, zdrowotnymi lub religijnymi (McKeown i Dunn, 2021). Można wyróżnić kilka kategorii przyczyn rezygnacji ze spożycia mięsa:

1. Najważniejszym czynnikiem jest dbałość i troska o zdrowie własne i najbliższych, stosowanie się do zaleconej przez specjalistów diety. Jest to związane często z nietolerancją pokarmową dotyczącą produktów pochodzenia zwierzęcego oraz różnego rodzaju alergiami. Konsumenci decydują się na wykluczenie z diety mięsa z powodu przypuszczenia, że oferowany produkt wpływa niekorzystnie na organizm lub z powodu wątpliwości co do jakości i sposobu produkcji mięsa i jego przetworów (Gzyra, 2018; Hanus, 2017).

2. Aspekt ekologiczny, troska o środowisko i dbanie o planetę będące następstwem wiedzy na temat szkodliwego wpływu, jakie ma na środowisko naturalna produkcja zwierzęca (większe zużycie wody, emisja metanu i ditlenku węgla). Władze niektórych państw, np. Włoch, ogłosiły, że w trosce o planetę będą promować dietę bezmięsną (Gzyra, 2018; Urbański, 2016).

3. Czynniki kulturowy, wpływ tradycji na spożywane jedzenie. Konsumenci decydują się na eliminację ze swojej diety mięsa, chcąc kontynuować tradycje rodzinne (rodzice lub partner są wegetarianami) (Maj, 2018).

4. Wyznawana religia oraz zbiór zasad moralnych. Konsumenci rezygnują z wyboru mięsa, wyznają zbiór zasad moralnych, stosowanie zasady poszanowania życia, aby w ten sposób dopasować się do reguł dozwolonych w danej religii (Jedlecka, 2016). Aspektem wpływającym na rezygnację z mięsa jest coraz większa eksploatacja hodowli oraz przewidywane trudności z wyżywieniem zwiększającej się populacji w przyszłości, a także konieczność wprowadzenia na rynek alternatyw dla mięsa (Collier i in., 2021; Gadzała i Lesiów, 2019).

5. Protest przeciwko metodzie postępowania nieuczciwych dużych firm i koncernów produkcyjnych (np. pozyskiwanie zasobów kosztem siły lokalnej społeczności, wyzysk siły roboczej itd.) (Mamzer, 2018).

6. Niechęć do spożywania towarów produkowanych globalnie, odrzucenie masowej produkcji (Urbański, 2016).

Podobne są spostrzeżenia poczynione przez takich autorów, jak Hopwood, Bleidorn, Schwaba i Chen (2020), według których dla niewegetarian najbardziej powszechnym motywem do rozważenia diety wegetariańskiej jest zdrowie i w następnej kolejności, w mniejszym stopniu, powody związane z ochroną środowiska i prawami zwierząt.

Hargreaves, Raposo, Saraiva i Zandonadi (2021) twierdzą, że decyzja o przyjęciu diety wegetariańskiej może mieć pozytywne skutki, takie jak lepsze zdrowie fizyczne, pozytywne uczucia związane z przyjęciem postawy moralnie poprawnej, zwiększone poczucie przynależności (do społeczności wegetariańskiej) i mniejszy

wpływ na zanieczyszczenie środowiska. Z drugiej strony czynniki, na które dana osoba nie ma wpływu, takie jak środowisko i grupa społeczno-kulturowa, do której jest włączona, jak również różnice płci, aspekty ekonomiczne i ograniczony dostęp do szerokiej gamy pokarmów pochodzenia roślinnego, mogą negatywnie wpływać na jakość życia osób, które decydują się na rezygnację z mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Według tych autorów ważne jest, aby zrozumieć wszystkie efekty przyjęcia diety wegetariańskiej poza jej aspektami odżywczymi.

## 2.1. Historia diety wegetariańskiej

Dieta wegetariańska towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Choć nie ma jasno sprecyzowanego początku wegetarianizmu, z materiałów źródłowych wynika, że zapoczątkowany został w starożytnym Egipcie oraz w Indiach (Hargreaves i in., 2021). Prawdopodobnie pierwszymi wegetarianami byli orficy żyjący ok. 600 lat p.n.e. Ugrupowanie to swą nazwę zapożyczyło od imienia greckiego boga Orfeusza. Był to dość popularny wśród ludności żyjącej w owych czasach ruch religijny, którego członkowie uważali, że krew składanych w ofierze zwierząt „splami” ołtarze bogów. Według nich należytą ofiarą były placki lub owoce polane miodem bądź oliwą (Dodds, 2014; Rybowska, 2020). Unikali oni spożywania mięsa i jaj, ponieważ wierzyli, że dusza po śmierci odrodzi się w zwierzęcym lub ludzkim ciele. Chcąc uzyskać zbawienie, pościli i żyli w ascezie.

Podobne zapatrywanie na żywienie miał również inny grecki filozof Platon, który, mimo że był zapaśnikiem, również stosował dietę wegetariańską. Oprócz wymienionych uczonych wegetarianami z wyboru byli również Aśoka, Plotyn, Owidiusz, Cycero, Wergiliusz, Diogenes i inni. Ciekawostką jest, że grecki matematyk i filozof Pitagoras z Samos i jego uczniowie sprzeciwiali się składaniu ofiar ze zwierząt i spożywaniu mięsa (Proveg, 2017).

Wiele źródeł podaje, że nie tylko wielcy myśliciele stosowali dietę roślinną, ale również prości ludzie i gladiatorzy, którzy z racji swojej pracy potrzebowali dużo siły i energii (Grodecka, 2009; Stanisławski i Mikita, 2020). Na początku XX wieku (w 1933 r.) w Turcji przeprowadzono badania na znalezionych kościach rzymskich gladiatorów z II wieku, z których wynika, że ich głównym pożywieniem były rośliny, m.in. jęczmień, fasola i pszenica (Stanisławski i Mikita, 2020).

Wszelkiego rodzaju opracowania historyczne ukazują przykłady stosowania diety roślinnej przez różne społeczeństwa. Wśród nich Hindusi (zamieszkujący jeden z najludniejszych krajów świata), którzy wzorując się na swoich mędrcach i królach, propagowali ten sam sposób odżywiania się. Innym przykładem społeczeństw wegetariańskich mogą być mieszkańcy Półwyspu Bałkańskiego, doliny Vilcabamba, Kaukazu czy naród Hunzów. Byli to ludzie cieszący się dobrym zdrowiem i samopoczuciem oraz długim życiem.

Z bardziej znanych sławnych ludzi, którzy byli wegetarianami z wyboru, wymienić należy m.in. L. Tołstoja, L. da Vinci, A. Einsteina czy R. Wagnera. Prawdo-

podobnie nie jadalі mięsa również wielcy Ojcowie Kościoła (np. święci Franciszek z Asyżu, Antoni, Augustyn czy Hieronim) oraz pierwsi chrześcijanie (Grodecka, 2009; Wydrzyńska, 2018).

W epoce chrześcijańskiej wegetarianizm stracił na znaczeniu, zyskując pewną widoczność dopiero pod koniec XVIII i na początku XIX wieku, kiedy to teoria ewolucji Darwina podważyła poglądy Kościoła, że zwierzęta nie mają duszy i że ich jedynym celem na ziemi było słuzenie ludziom (Hargreaves i in., 2021).

Na początku XIX wieku powstało pierwsze stowarzyszenie wegetarian z siedzibą w Anglii – The Vegetarian Society. W Polsce pierwszy tekst o diecie roślinnej „Historia Ruchu Jarskiego w Polsce” pojawił się w 1912 r. (Historia, 2019). Począwszy od XX stulecia, coraz więcej naukowych informacji dotyczących korzyści zdrowotnych związanych z redukcją spożywania mięsa przyczyniło się do spopularyzowania diety wegetariańskiej na świecie i wzrostu liczby zwolenników jej stosowania (Hargreaves i in., 2021).

## 2.2. Odmiany wegetarianizmu

Dieta wegetariańska to dieta roślinna eliminująca z jadłospisu lub ograniczająca produkty mięsne, rybne oraz produkty pochodzenia zwierzęcego. Dieta wegetariańska oparta jest głównie na surowych produktach pochodzenia roślinnego, takich jak rośliny zbożowe, oleiste, okopowe, strączkowe, owoce, warzywa, orzechy i grzyby. Wegetarianizm nie jest jednolitym sposobem odżywiania. Diety wegetariańskie można podzielić ze względu na zakres spożywanych produktów. Do najczęściej spotykanych diet należy zaliczyć: weganizm, laktowegetarianizm, witarianizm, frutarianizm, semiwegetarianizm, polowegetarianizm, fleksitarianizm, owowegetarianizm (Gajewska i Kibil, 2019; Mehta, 2018).

**Weganizm** jest najbardziej rygorystyczną dietą, wiąże się z powstawaniem niedoborów pokarmowych, ponieważ wyklucza spożywanie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, również jajek i nabiału. Składniki pokarmowe dostarczane są organizmowi poprzez spożywanie warzyw, owoców, zbóż, wodorostów oraz innych naturalnych produktów. Zaletą diety jest wysoka zawartość błonnika pokarmowego, który jest pomocny w walce z zaparciami lub innymi chorobami dotyczącymi perystaltyki jelit. Zdarza się, że weganie rezygnują ze spożywania miodu, dlatego że jest on produktem stworzonym przez pszczoły. W drastycznych sytuacjach wykluczają również niektóre rodzaje leków, do produkcji których użyto tkanki zwierzęce. Weganie w wielu przypadkach rezygnują z używania przedmiotów i odzieży wykonanych z wełny lub skóry, a niektórzy decydują się na spożywanie tylko produktów pochodzących z upraw ekologicznych (Śliwińska, Olszówka i Pieszko, 2014).

**Laktowegetarianizm** wyklucza z jadłospisu mięso oraz jego przetwory. Dieta laktowegetariańska oparta jest głównie na produktach pochodzenia roślinnego, mleku i przetworach mlecznych. Jednak z powodu dużego spożycia mleka istnieje ryzyko wystąpienia nietolerancji oraz alergii na białko mleka związanych z wysoką,

nieproporcjonalną podażą laktozy. Zwolennikami laktowegetarianizmu są najczęściej odłamy religijne i grupy wyznaniowe, jak np. Hare Kryszna (Gajewska i Kibil, 2018; Gertig i Przysławski, 2021).

**Laktoowowegetarianizm** dopuszcza w swojej diecie, oprócz pokarmów roślinnych, jaja oraz przetwory mleczne. Charakterystyczne dla diety jest spożycie dużej ilości jaj kurzych w odniesieniu do innych diet wegetariańskich. Ten sposób odżywiania umożliwia w dużym stopniu zapewnienie pełnego zestawu składników odżywczych w dziennym zapotrzebowaniu (Śliwińska i in., 2014).

**Laktoowopescowegetarianizm** to dieta półwegetariańska, uwzględniająca w swoim jadłospisie wszystkie grupy produktów z wyjątkiem mięsa i jego przetworów. Zaletą diety jest wzbogacenie jadłospisu o ryby i owoce morza, cenne źródło tłuszczów wielonasyconych oraz innych składników odżywczych. Założenia diety są zbliżone do diety śródziemnomorskiej. Stosowanie diety laktoowopescowegetariańskiej umożliwia dostarczenie w łatwy sposób wszystkich składników odżywczych (Gertig i Przysławski, 2021; Stolińska, 2020).

**Semiwegetarianizm** w literaturze i publikacjach naukowych nazywany jest często dietą półwegetariańską. Dieta ta jest najmniej restrykcyjna ze wszystkich diet wegetariańskich, wiąże się z niewielkim ryzykiem wystąpienia niedoborów substancji odżywczych podczas jej stosowania. Dopuszcza ona, oprócz pokarmów roślinnych, jaja, produkty mleczne oraz w małych ilościach drób, owoce morza i ryby. Semiwegetarianie eliminują z diety czerwone mięso oraz jego przetwory. Dieta semiwegetariańska budzi coraz większe zainteresowanie wśród żywieniowców ze względu na jej korzyści w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Ze wszystkich diet wegetariańskich jest najłatwiejsza do ułożenia pod względem składników odżywczych dostarczanych organizmowi (Gertig i Przysławski, 2021).

**Witarianizm** jest jedną z najbardziej drastycznych diet wegetariańskich. Witarianie eliminują ze swojego jadłospisu produkty podlegające jakiegokolwiek obróbce cieplnej. Dopuszczają spożywanie tylko i wyłącznie potraw w formie surowych warzyw i owoców, ponieważ uważają, że takie pożywienie zapewni im niezbędną ilość składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu (Śliwińska i in., 2014).

**Frutarianizm** jest podobny do witarianizmu. To bardzo restrykcyjna dieta, polegająca na spożywaniu owoców i warzyw, które same opadną, takich jak np. winogrona, porzeczki, jabłka, fasola czy pomidory. Wadą tej diety są wysokie niedobory pokarmowe. Ponadto, stosując tę dietę, należy zwracać szczególną uwagę na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej, ponieważ owoce zawierają bardzo duże ilości kwasów owocowych (Śliwińska i in., 2014).

Oprócz wymienionych diet wegetariańskich istnieją również inne odmiany wegetarianizmu, takie jak np. **pollowegetarianizm**, którego dieta dopuszcza spożywanie drobiu, a mięso ssaków i ryb jest niedozwolone. **Fleksitarianizm** z kolei w swojej diecie uwzględnia umiarkowane spożywanie mięsa i jego przetworów podczas różnych uroczystości poza domem, ale głównym źródłem białka są rośliny, takie jak

soja, bób, soczewica czy groch (Dagevos, 2021). Celem diety jest zminimalizowanie mięsa w codziennym jadłospisie (Kolarzyk i Łyszczarz, 2021). Może to być wyzwaniem dla sektora żywieniowego uwzględniającego w swojej ofercie atrakcyjne posiłki bezmięsne lub o obniżonej zawartości mięsa (Koch, Krems, Heuer i Claupein, 2021). **Owowegetarianizm** w swojej diecie nie uwzględnia spożywania nabiału, ale zezwala na podaż jajek.

Diety wegetariańskie niosą za sobą pewne ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, dlatego ważne jest, aby monitorować swoje ciało poprzez regularne badania lekarskie (Gajewska i Kibil, 2018). W tabeli 1 przedstawiono rodzaje diet wegetariańskich i rodzaje spożywanych w ich ramach produktów.

**Tabela 1.** Rodzaje diet wegetariańskich  
**Table 1.** Types of vegetarian diets

Lp./ Number	Rodzaj diety wegetariańskiej/ Type of vegetarian diet	Mięso drobiowe/ Poultry meat	Czerwone mięso/ Red meat	Ryby/ owoce morza/ Fish/ seafood	Warzywa i owoce/ Vegetables and fruits	Mleko i przetwory mleczne/ Milk and dairy products	Produkty gotowane/ Cooked products	Jajka/ Eggs
1	weganizm/ vegan	-	-	-	+	-	+	-
2	laktowegetarianizm/ lacto-vegetarianism	-	-	-	+	+	-	-
3	laktoowoowegetaria- nizm/ lacto-ovo-ve- getarianism	-	-	-	+	+	-	+
4	laktoowopescowege- tarianizm/ lactoowo- pescege-tarianism	-	-	+	+	+	+	+
5	semiwegetarianizm/ semivegetarianizm	+		+	+	+	+	+
6	witarianizm/ raw food	-		-	+	-	-	-
7	frutarianizm/ fruita- rianism	-	-	-	+	-	-	-
8	polowegetarianizm/ polovegetarianism	+	-	-	+	-	+	+
9	fleksitarianizm/ flexitarianism	+	+	+	+	+	+	+
10	owowegetarianizm/ ovo-vegetarianism	-	-	-		-	+	+

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Gertig i Przysławski, 2006; Gajewska i Kibil, 2018, 2019; Kolarzyk i Łyszczarz, 2021; Stolińska, 2020; Śliwińska i in., 2014).

Source: own study based on (Gertig and Przysławski, 2006; Gajewska and Kibil, 2018, 2019; Kolarzyk and Łyszczarz, 2021; Stolińska, 2020; Śliwińska et al., 2014).

### 2.3. Wegetarianizm występujący w religiach świata

Światową religią praktykowania wegetarianizmu jest buddyzm. Większość popularnych potraw, które znamy obecnie, miała swój początek w buddyjskiej kuchni, stosowanie takiej diety bowiem jest moralną konsekwencją nieodbierania życia (Kryniecka, 2012).

W buddyjskich pismach możemy czytać o poważnych konsekwencjach złamania zakazu spożywania mięsa, np. „ten, kto konsumuje mięso lub proponuje je innym osobom, po swojej śmierci sam będzie poszukiwał pokarmu jako demon mięsożerny” (Kaleta, 2011).

Do dziedzictwa buddyzmu zalicza się również ochrona zwierząt. W niektórych zakątkach Indii, według zaleceń króla Aśoki, można się spotkać z zakazem zabijania zwierząt zarówno dzikich, jak i domowych oraz wykonywania okrutnych zabiegów na zwierzętach. Tradycja buddyzmu chińskiego nakazuje praktykę „fang sheng”, według której buddyjscy mnisi powinni wykupywać i wypuszczać na wolność zwierzęta złowione przez myśliwych, a w szczególności ryby. Nie wolno degradować lasów, należy sadzić drzewa i kopać studnie, aby mogły służyć ludziom i zwierzętom. W obecnych czasach dominują dwie tradycje buddyzmu: mahajana oraz hinajana (Kaleta, 2011).

Pisma religijne hindusów również nakazują wegetarianizm. Wiara hindusów dopuszcza zabicie drapieżnika tylko w sytuacjach szczególnych – w razie zagrożenia życia własnego i cudzego bądź w celu zachowania równowagi w przyrodzie. „Zbrodni” tej dopuszczają się jedynie wojownicy (ksztariowie) (Gardocka i Gruszczyńska, 2012).

Hinduizm jest jednym z pierwszych systemów wierzeń otwarcie głoszącym dietę bezmięsną. Niekrzywdzenie istot czujących, czyli ahinsa, jest jedną z zasad moralnych hinduizmu. Unikanie przemocy według hindusów stanowi krok w zmierzaniu do doskonałości, wierzą oni, że dzięki temu oczyszczą się z karmy (Spadło i Walas, 2016).

W chrześcijaństwie natomiast zmniejszenie spożycia mięsa występuje wyłącznie w niektórych wyznaniach, przykładem są gminy adwentystów, w których rezygnacja z mięsa odbywa się dnia siódmego (Kaleta, 2011). Chrześcijanie już w I wieku unikali spożywania mięsa. Z Biblii oraz fragmentów tekstów, które nie zostały do niej dołączone, dowiadujemy się, że wegetarianizm był nieodłącznym elementem nauki chrześcijańskiej. Z historii Kościoła wiemy, że pierwsi święci byli zagorzałymi zwolennikami wegetarianizmu (Jedlecka, 2016).

W judaizmie spożywanie mięsa ma miejsce tylko przy wcześniejszym uświęceniu posiłków, które odbywa się poprzez rytualne zabicie zwierzęcia, czyli szechitę. Śmierć następuje przez wykrwawienie zwierzęcia poprzez podcinanie/podrzynanie szyi, bez wcześniejszego ogłuszenia. Uboju dokonuje się przy użyciu długiego, ostrego noża, na którym nie może się znaleźć żadne wyszczerbienie. Przytomne zwierzę kładzione jest na ziemi z wyciągniętą szyją, następnie uczony rzeźnik (szochet lub szojchet) dokonuje rytualnej szechity, jednocześnie wypowiadając błogosławieństwo (Rudy, Rudy i Mazur, 2013).



## 2.4. Wegetarianizm a względy moralne

Na świecie istnieje ogólna zgoda co do zabijania (ubojnie zwierząt), torturowania (zwierzęta doświadczalne) i wykorzystywania (krowy mleczne) zwierząt. Poczyna te nie budzą zaskoczenia i są uznawane za coś normalnego. Wraz z rozwojem i postępowaniem człowiek zdobył sporo środków i umiejętności umożliwiających uśmiercanie zwierząt.

Świadomość ogromnego cierpienia zwierząt wpływa na to, że coraz więcej osób decyduje się na zmianę diety. Zmniejszając podaż mięsa lub całkowicie rezygnując z jego spożywania, ogranicza się również męczarnie i cierpienie zwierząt (Elżanowski i Pisula, 2020).

## 2.5. Wegetarianizm a nawyki żywieniowe

Fundamentalnym czynnikiem wpływającym na stosowanie zdrowego trybu życia są ukształtowane w młodym wieku działania nawykowe. Powstają one w przebiegu automatyzacji i tworzą wyuczone wzorce postępowania, które w efekcie pozbawiają kontrolę świadomości wykonywanych czynów (Nęcka, 2006). Nawyki wyuczone w procesie modelowania są trwale zakorzenione w codziennym życiu, więc znacznie trudniej poddają się świadomej analizie i refleksji (Klon i Waszyńska, 2020). Przyzwyczajenia są odpowiedzią na wyuczone bodźce zewnętrzne, np. odczuwanie głodu czy spożywanie posiłków o jednakowej porze dnia oraz napięcia o podłożu fizjologicznym lub psychologicznym. Są również odpowiedzią na bodźce wewnętrzne. Występują też czynniki, które wpływają na nawyki żywieniowe niezwiązane z odczuwaniem głodu. Zawartość, objętość oraz dbanie o pory spożywanych pokarmów może w znaczący sposób umocnić skłonność do jedzenia posiłków opartych na nawykach oraz obniżyć umiejętność samoregulacji w zakresie sytości i głodu, niezwiązanych z wewnętrznymi potrzebami człowieka (Wojciechowska, 2017). Równie istotnym aspektem jest dostęp do świeżych i zdrowych produktów.

Ważnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie się nawyków żywieniowych jest spożywanie posiłków w gronie najbliższych (Kryniewska, 2012). Z badań przeprowadzonych przez światowych specjalistów wynika, że osoby konsumujące żywność w samotności częściej sięgają po dania typu *fast food*. Spożywanie tego typu jedzenia ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie, w szczególności sprzyja nadwadze, która w konsekwencji prowadzi do otyłości (Państwowy Zakład Higieny, 2020; Wojciechowska, 2017).

W piramidzie zdrowego odżywiania duży nacisk kładziony jest m.in. na aktywność fizyczną, picie dużej ilości wody, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. W tabeli 2 zestawiono przykłady, jak radzić sobie z najczęstszymi problemami żywieniowymi (Stolińska, 2020).

**Tabela 2.** Przykładowa lista rozwiązywania problemów żywieniowych  
**Table 2.** Sample list for solving nutrition problems

Problem/ Problem	Rozwiązanie/ Solution
1	2
Brak czasu na przygotowanie pełnowartościowych, zdrowych posiłków/ No time to prepare wholesome, healthy meals	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planowanie wcześniej posiłków/ Planning meals in advance</li> <li>• Kupowanie na zapas różnego rodzaju warzyw surowych i mrożonych, kasz, ryżów, makaronów, przypraw/ Stocking up on a variety of raw and frozen vegetables, cereals, rice, pasta, spices</li> <li>• Zakupienie wysokiej jakości sprzętu umożliwiającego szybkie gotowanie/ Purchasing high quality equipment for fast cooking</li> <li>• Przygotowanie dokładnej listy zakupów/ Preparing an accurate shopping list</li> <li>• Zamrażanie wcześniej przygotowanych posiłków/ Freezing previously prepared meals</li> <li>• Spożywanie zdrowych posiłków poza domem/ Eating healthy meals away from home</li> </ul>
Brak czasu na ćwiczenia i aktywność fizyczną/ Lack of time for exercise and physical activity	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybieranie schodów zamiast windy/ Choosing stairs instead of an elevator</li> <li>• Ćwiczenie podczas oglądania filmów i seriali/ Exercise while watching movies and series</li> <li>• Znalezienie osoby do wspólnych treningów/ Finding a person for joint training</li> <li>• Wybieranie dłuższych ścieżek/ Choosing longer paths</li> <li>• Krótkie spacery podczas przerwy/ Short walks during the break</li> <li>• Słuchanie muzyki podczas treningów/ Listening to music during training</li> <li>• Wybieranie różnych form aktywności fizycznej/ Choosing a different form of physical activity</li> <li>• Zakupienie filmu lub e-booka z ćwiczeniami/ Purchase of a movie or e-book with exercises</li> <li>• Ćwiczenia poranne lub wieczorne/ Morning or evening exercises</li> <li>• Myślenie o pozytywnych konsekwencjach ćwiczeń/ Thinking about the positive consequences of exercise</li> </ul>
Zbyt mała ilość wody/ Too little water	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodawanie do wody różnych owoców lub warzyw, np. cytryny, ogórka, malin/ Adding various fruits or vegetables to the water, eg lemon, cucumber, raspberries</li> <li>• Ustawianie funkcji przypominających na różnego rodzaju urządzeniach/ Setting reminder functions on various types of devices</li> <li>• Chodzenie z butelką/ Walking with the bottle</li> </ul>

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kupowanie różnego rodzaju wód/ Buying different types of waters</li> </ul>
Objadanie się wieczorami/ Overeating in the evenings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regularne spożywanie określonej ilości posiłków/ Eating a certain number of meals regularly</li> <li>• Niekupowanie niezdrowych przysmaków/ Not buying unhealthy delicacies</li> <li>• Wcześniejsze chodzenie spać/ Going to bed early</li> <li>• Picie dużej ilości wody/ Drinking plenty of water</li> <li>• Spożywanie podwieczorków/ Eating high tea</li> <li>• Picie ciepłej herbaty pomiędzy posiłkami/ Drinking warm tea between meals</li> <li>• W razie głodu sięganie po warzywa i owoce/ In case of hunger, reaching for vegetables and fruit</li> </ul>
Przejadanie się/ Overeating	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Używanie mniejszych misek i talerzy/ Using smaller bowls and plates</li> <li>• Jedzenie w jednym miejscu/ Eating in one place</li> <li>• Podawanie posiłków bezpośrednio na talerz/ Serving meals directly on the plate</li> <li>• Skupianie się na posiłku/ Concentrating on the meal</li> <li>• Spożywanie w pierwszej kolejności warzyw i owoców/ Eat vegetables and fruit first</li> </ul>
Ważenie się codziennie/ Weighing yourself daily	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie silnej woli/ Exercising your willpower</li> <li>• Niepopadanie w paranoję/ Not falling into paranoia</li> <li>• Chowanie wagi/ Storing the balance</li> <li>• Ograniczenie ważenia do jednego razu w ciągu tygodnia/ Limitation of weighing to one time per week</li> </ul>
Imprezy/ Przyjęcia/ Wyjścia ze znajomymi/ Parties/ Parties/ Going out with friends	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wcześniejsze ustalenie ilości jedzenia, którą można spożyć/ Determine in advance the amount of food that can be eaten</li> <li>• Bycie asertywnym/ Being assertive</li> <li>• Spożycie małego posiłku przed przyjęciem/ A small meal before the party</li> <li>• Dokładne i długie przeżuwanie/ Thorough and long chewing</li> <li>• Wybieranie dziecięcych porcji zamiast normalnych/ Selecting baby portions over normal</li> <li>• Zjedzenie jednego większego posiłku i uzupełnianie go niskokalorycznymi przekąskami, np. w postaci warzyw/ Eating one large meal and supplementing it with low-calorie snacks, e.g. vegetables</li> <li>• Nakładanie mniejszej porcji i unikanie dokładek/ Applying a smaller portion and avoiding top-ups</li> </ul>
Nieumiejętność rezygnacji ze słodczy/ Inability to give up sweets	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niekupowanie słodkich rzeczy/ Not buying sweet things</li> <li>• Wyznaczenie dopuszczalnej ilości/ Setting an acceptable amount</li> </ul>

Tabela 2, cd.

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sięganie po słodkie jedynie jako poobiedni deser/ Reaching for sweet only as an after-dinner dessert</li> <li>• Wybranie jednego dnia, w którym można spożywać słodczyce, np. gorzką czekoladę, ciasta owocowe, galaretki/ Selecting one day when you can eat sweets, e.g. dark chocolate, fruit cakes, jellies</li> <li>• Bycie zdecydowanym i konsekwentnym/ Being determined and consistent</li> </ul>

Źródło: opracowanie na podstawie (Stolińska, 2020).

Source: own study based on (Stolińska, 2020).

Dieta roślinna, mimo swojego pozytywnego oddziaływania, może się wiązać z niedoborem kilku składników odżywczych, których nie zapewnia lub są one słabo wchłaniane z jelit. Należą do nich wysokiej jakości białka, długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 (kwas eikozapentaenowy, EPA i kwas dokozaheksaenowy, DHA), cynk, żelazo, wapń i witaminy B<sub>12</sub> i D (tab. 3) (Eufic, 2019; Rizzo i Laganà, 2020).

**Tabela 3.** Referencyjne wartości kluczowych składników odżywczych (DRV) w diecie wegetariańskiej/ wegańskiej w przeliczeniu na osobę dorosłą

**Table 3.** Critical nutrients in the vegetarian/vegan diet and their dietary reference values (DRV's) for adults

Składnik odżywczy/ Nutrient	Dietetyczna wartość referencyjna/ Dietary reference value (DRV) (DRV)	Przykład źródła roślinnego/ An example of a plant source
1	2	3
Wapń (mg/dzień)/ Calcium (mg/day)	950	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Żywność wzbogacona/ Enriched foods</li> <li>• Tofu/ Tofu</li> </ul>
Żelazo (mg/dzień)/ Iron (mg/day)	11 (*16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasiona chia/ Chia seeds</li> <li>• Soczewica/ Lentils</li> <li>• Ciecierzycza/ Chickpea</li> <li>• Fasola/ Beans</li> <li>• Orzechy nerkowca/ Cashews</li> <li>• Żywność wzbogacona/ Fortified foods</li> </ul>
Cynk (mg/dzień)/ Zinc (mg/day)	9,4-16,3 (*7,5-12,7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komosa ryżowa/ Quinoa</li> <li>• Fasola/ Beans</li> <li>• Tofu/ Tofu</li> <li>• Orzechy nerkowca/ Cashews</li> <li>• Orzechy włoskie/ Italian nuts</li> <li>• Soczewica/ Lentils</li> </ul>
Witamina D (µg/dzień)/ Vitamin D (µg/day)	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suplementy/ Supplements</li> <li>• Żywność wzbogacona witaminą D/ Foods fortified with vitamin D</li> </ul>

1	2	3
Witaminy B <sub>12</sub> (g/dzień)/ Vitamin B <sub>12</sub> (g/day)	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suplementy/ Supplements</li> <li>• Żywność wzbogacona witaminą B<sub>12</sub>/ Foods enriched with vitamin B<sub>12</sub></li> <li>• Ekstrakt drożdżowy/ Yeast extract</li> </ul>
EPA/DHA (mg/dzień)/ EPA / DHA (mg/day)	250	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej rzepakowy/ Canola oil</li> <li>• Pestki dyni/ Pumpkin seeds i Pestki słonecznika / Sunflower seeds – są dobrym źródłem kwasu alfa-linolenowego/ are good source of alpha-linolenic acid**</li> <li>• Suplementy/ Supplements</li> </ul>

\* Populacyjna referencyjna wartość (PRI) dla kobiet przed okresem menopauzy/ Population reference intake (PRI) for premenopausal women; \*\*kwas alfa-linolenowy organizm jest w stanie przekształcić w EPA i DHA./ alpha-linolenic acid which can be converted to EPA and DHA by the body.

Skróty: EPA = kwas eikozapentaenowy/ eicosapentaenoic acid; DHA = kwas dokozaheksaenowy/ docosahexaenoic acid.

Źródło/Source: (Eufic, 2019).

Dieta wegetariańska powinna być zbilansowana i różnorodna. Aby uzyskać odpowiedni poziom białka, należy stosować roślinne zamienniki mięsa, w łagodniejszych formach wegetarianizmu zaś – produkty nabiałowe, a czasem nawet mięso. Przy odpowiedniej ilości warzyw, owoców i produktów zbożowych w diecie nie powinny pojawić się niedobory witamin i składników mineralnych. Osoby decydujące się na wyeliminowanie mięsa lub produktów pochodzenia zwierzęcego są bardziej narażone na niedobory składników odżywczych (Grzelak, Suliga, Pelczyńska, Sperling i Czyżewska, 2017). Warto zatem spożywać pokarmy z najlepszych źródeł, aby można było w najszybszy sposób dostarczyć organizmowi niezbędne składniki odżywcze. W tabeli 4 podano przykład składników o najlepszej gęstości odżywczej.

**Tabela 4.** Najlepsze źródła roślinnych składników odżywczych i ich krótka charakterystyka  
**Table 4.** The best sources of vegetable nutrients and their short characteristics

Źródła roślinnych składników odżywczych/ Sources of plant nutrients	Krótki opis/ Short description	Najlepsze źródła/ The best sources	Korzyści/ Benefits
1	2	3	4
Pokarmy zasadowotwórcze/ Alkaline-forming foods	Pokarmy zasadowotwórcze rozluźniają mięśnie, redukują stężenie kortyzolu we krwi i równoważą pH organizmu, które prowadzi do uszkodzeń komórek/ Alkaline-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielone warzywa/ Green vegetables</li> <li>• Wodorosty/ Seaweed</li> <li>• Glony/ Algae</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie stanu zapalnego/ Reduction of inflammation</li> <li>• Polepszenie wydajności mięśni/ Improving muscle performance</li> <li>• Redukcja ryzyka rozwoju choroby/</li> </ul>

Tabela 4, cd.

1	2	3	4
	-forming foods relax the muscles, reduce blood cortisol levels, and balance the body's pH, which leads to cell damage		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduction of the risk of developing the disease</li> <li>• Wzmocnienie kości/ Strengthening the bones</li> </ul>
Przeciwutleniacze/ Antioxidants	Przeciwutleniacze zatrzymują proces utleniania, a tym samym zatrzymują działanie szkodliwych związków. Przeciwutleniacze w roślinach wychwytyują wszystkie tak zwane wolne rodniki, które mogą wytrącać organizm z równowagi/ Antioxidants stop the oxidation process and thus stop the action of harmful compounds. Antioxidants in plants trap all so-called free radicals that can throw the body out of balance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiczne kolorowe warzywa/ Organic colored vegetables</li> <li>• Organiczne ciemne owoce/ Organic dark fruit</li> <li>• Organiczne owoce leśne/ Organic forest fruits</li> <li>• Zielona herbata/ Green tea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obniżenie ryzyka rozwoju choroby/ Reducing the risk of developing the disease</li> <li>• Poprawa elastyczności skóry/ Improving skin elasticity</li> <li>• Przyspieszenie regeneracji/ Accelerating regeneration</li> <li>• Ochrona komórek organizmu/ Protection of the body's cells</li> </ul>
Wapń/ Calcium	Wapń wzmacnia oraz wspomaga tworzenie i regenerację kości. Umożliwia rytmiczną pracę serca i skurcze mięśni/ Calcium strengthens and supports bone formation and regeneration. It enables the rhythmic work of the heart and muscle contractions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niełuskane nasiona sezamu/ Unhusked sesame seeds</li> <li>• Ciemnozielone warzywa/ Dark green vegetables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silniejsze kości/ Stronger bones</li> <li>• Mniejsze ryzyko osteoporozy/ Lower risk of osteoporosis</li> <li>• Poprawa wydajności pracy mięśni/ Improving muscle performance</li> </ul>
Elektrolity/ Electrolytes	Elektrolity wspomagają procesy myślenia, nawadniają organizm/ Electrolytes support thinking processes, hydrate the body	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melasa/ Molasses</li> <li>• Wodorosty/ Seaweed</li> <li>• Woda kokosowa/ Coconut water</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawa myślenia/ Improve thinking</li> <li>• Lepsza, wydajniejsza praca serca, lepsza wydolność, niższe tętno/ Better, more efficient heart beat,</li> </ul>

1	2	3	4
			<p>better endurance, lower heart rate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Większe nawodnienie organizmu/ Increased body hydration</li> <li>• Płynniejsze skurcze mięśni/ Smoother muscle contractions</li> </ul>
<p>Egzogenne kwasy tłuszczowe/ Exogenous fatty acids</p>	<p>Wpływają na ogólny stan zdrowia organizmu, naprawiają i regenerują organizm. Polepszają układy: odpornościowy, nerwowy i sercowo-naczyniowy/ It affect the general health of the organism, repair and regenerate the organism. They improve the immune, nervous and cardiovascular systems</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konopie/ Hemp</li> <li>• Nasiona lnu/ Flax seeds</li> <li>• Chia/ Chia</li> <li>• Sacha inchi/ Sacha inchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lepsza wytrzymałość/ Better durability</li> <li>• Lepsze nawodnienie/ Better hydration</li> <li>• Lepsza praca stawów/ Better joint function</li> </ul>
<p>Żelazo/ Iron</p>	<p>Dostarcza więcej energii, poprawia wydolność organizmu, usprawnia transport tlenu do krwi/ It provides more energy, improves the body's efficiency, and improves the transport of oxygen to the blood</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielenina/ Green vegetables</li> <li>• Pestki dyni/ Pumpkin seeds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie wydolności organizmu/ Increasing the performance of the organism</li> <li>• Zwiększenie pokładów energii/ Increasing the energy input</li> <li>• Zwiększenie transportu tlenu do krwi/ Increasing the transport of oxygen to the blood</li> </ul>
<p>Substancje fitoodżywcze/ Phytonutrients</p>	<p>Rodzaj przeciwutleniaczy wymagający wysokiej jakości gleby, ich wpływ na zdrowie jest większy niż wartość odżywcza roślin. Substancje zawarte w produktach dodają vitalności</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolorowe, a w szczególności zielone warzywa/ Colorful and especially green vegetables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lepsze krążenie/ Better circulation</li> <li>• Większa elastyczność naczyń krwionośnych/ Greater flexibility of blood vessels</li> <li>• Zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia/ Reducing the risk of cardiovascular disease</li> </ul>

Tabela 4, cd.

1	2	3	4
	oraz poprawiają jakość życia/ A type of antioxidant that requires high-quality soil, their effect on health is greater than the nutritional value of plants. The substances contained in the products add vitality and improve the quality of life		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polepszenie ogólnego stanu zdrowia/ Improving overall health</li> </ul>
Surowe pożywienie/ Raw food	Zaletą spożywania surowego jedzenia jest w większości przypadków warzyw większa zawartość substancji odżywczych/ The advantage of eating raw food is that most vegetables have a higher nutrient content	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Większość warzyw/ Most vegetables</li> <li>• Owoce/ Fruits</li> <li>• Nasiona/ Seeds</li> <li>• Orzechy/ Peanuts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Więcej energii/ More energy</li> <li>• W większości pokarmów wyższa zawartość witamin/ Higher vitamin content in most foods</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Brazier, 2019).

Source: own study based on (Brazier, 2019).

Źródła składników odżywczych w diecie wegetariańskiej zostały szczegółowo opisane przez Gertiga i Przysławskiego (2006) oraz Łukaszewskiego (2007) (tab. 5).

Tabela 5. Źródła składników odżywczych w diecie roślinnej

Table 5. Sources of nutritional ingredients in the plant diet

Rodzaj/ Type	Źródła/ Sources
1	2
Węglowodany/ Carbohydrates	kasze/ cough, pieczywo/ bread, makarony/ pasta, rośliny strączkowe/ legumes, warzywa/ owoce/ vegetables / fruits, mąka/ flour, ryż/ rice, ziemniaki/ potatoes
Tłuszcze/ Fats	orzechy/ peanuts, margaryny miękkie/ soft margarines, oleje roślinne/ vegetable oils
Białko/ Protein	jaja/ eggs, przetwory mleczne/ dairy products, nasiona/ seeds, produkty zbożowe/ grain products, orzechy/ peanuts, groch/ pea, fasola, bób/ beans, broad beans, soja/ soy, soczewica/ lentils
Błonnik/ Fiber	warzywa/ owoce/ vegetables / fruits, orzechy/ peanuts, nasiona/ seeds
Wapń/ Calcium	przetwory mleczne/ milk preparations, orzechy/ peanuts, rośliny strączkowe/ legumes, glony/ algae, nasiona sezamu/ sesame seeds, warzywa liściaste/ leafy vegetables



1	2
Żelazo/ Iron	glony morskie/ sea algae, nasiona/ seeds, rośliny strączkowe/ legumes
Witamina C/ Vitamin C	papryka/ pepper, pietruszka (nać)/ parsley (gnuts), pomidory/ tomatoes, kapusta/ cabbage, brukselka/ brussels sprouts, truskawki/ strawberries, czarna porzeczka/ black currant, kiwi/ kiwi, owoce cytrusowe/ citrus fruits
Witaminy z gr. B/ Vitamins from gr. B	produkty zbożowe z pełnego przemiału/ wholegrain cereal products, rośliny strączkowe suche/ dry legumes, warzywa/ vegetables
Witamina A/ Vitamin A	brokuły/ broccoli, dynia/ pumpkin, glony morskie/ sea algae, jarmuż/ kale
Witamina E/ Vitamin E	oleje/ oils, orzechy/ peanuts, zielone warzywa liściaste/ leafy green vegetables, rośliny strączkowe suche/ dry legumes

Źródło/Source: (Gertig i Przysławski, 2006; Łukaszewski, 2007).

### 3. Pozytywne i negatywne aspekty diet wegetariańskich

Dieta wegetariańska może się różnić pod względem wartości odżywczej, w zależności od jej odmiany. Zalecane jest zapoznanie się z zasadami prawidłowego odżywiania, rodzajami wegetarianizmu oraz korzyściami i zagrożeniami wynikającymi ze stosowania poszczególnych diet wegetariańskich (Pyrzyńska, 2013). Diety roślinne, bogate w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica), są dobrze znane ze swoich właściwości prozdrowotnych. Dlatego nie powinno dziwić, że osoby stosujące dietę roślinną bogatą w te zdrowe produkty zmniejszają ryzyko powstania wielu chorób (Szczuko i in., 2018).

Według Pyrzyńskiej (2013) nie wszystkie typy wegetarianizmu są godne polecenia. Należy bowiem pamiętać, że pod względem żywieniowo-medycznym diety wegetariańskie mogą mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne następstwa. Zaletą dań wegańskich jest wysoka gęstość odżywcza spożywanych produktów przy niskiej energetyczności. Następnym pozytywnym punktem jest zmniejszenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych przy zwiększeniu nienasyconych kwasów tłuszczowych, co jest zgodne z zaleceniami najzdrowszych diet świata. Za korzyści diety wegetariańskiej można uznać również małą zawartość cholesterolu oraz dogodny stosunek sodu do potasu. Wegetarianie spożywają dużo więcej warzyw i owoców, co jest niezwykle ważne i powinno być punktem wyjścia każdej diety. Skutkiem zwiększenia podaży tych składników jest wspomniana już wcześniej wysoka ilość spożywanego błonnika oraz witaminy C. Wykluczając produkty mięsne, zmniejsza się zagrożenie gromadzenia się w organizmie takich związków, jak antybiotyki, węglowodory aromatyczne czy nitrozoaminy (Gawęcki i Mossor-Pietraszewska, 2006).

Mimo wielu zalet niewłaściwe korzystanie z diety wegetariańskiej może mieć negatywne konsekwencje. W wyniku nieodpowiedniego stosowania diety mogą wystąpić znaczne niedobory makroskładników, minerałów i witamin, co skutkuje niekorzystnym rozwojem i funkcjonowaniem organizmu czy pojawieniem się wielu chorób i dysfunkcji narządów. Jednym z najczęściej spotykanych niedoborów wśród wege-

**Tabela 6.** Analiza SWOT  
**Table 6.** SWOT analysis

Mocne strony/ Strengths	Słabe strony/ Weaknesses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysoka gęstość odżywcza spożywanych produktów/ High nutritional density of consumed products</li> <li>• Niska gęstość energetyczna/ Low energy density</li> <li>• Zwiększony udział NNKT/ Increased EFA share</li> <li>• Brak lub mała zawartość cholesterolu/ No or low cholesterol</li> <li>• Mniejsza ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczu/ Less saturated fatty acids and fat</li> <li>• Korzystny stosunek potasu do sodu/ Favorable potassium to sodium ratio</li> <li>• Zwiększona podaż witaminy C/ Increased supply of vitamin C</li> <li>• Większa zawartość błonnika pokarmowego i węglowodanów złożonych/ Higher content of dietary fiber and complex carbohydrates</li> <li>• Ochrona środowiska poprzez mniejsze zużycie wody oraz ograniczenie zwiększania się warstwy ozonowej/ Protecting the environment by using less water and reducing the build-up of the ozone layer</li> <li>• Ograniczenie cierpienia zwierząt/ To reduce animal suffering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mniejsza strawność składników odżywczych/ Less digestibility of nutrients</li> <li>• Niedostateczna podaż żelaza, cynku i wapnia oraz mała ich biodostępność/ Insufficient supply of iron, zinc and calcium and their low bioavailability</li> <li>• Brak (deficyt) witaminy D/ Lack (deficit) of vitamin D</li> <li>• Brak (deficyt) witaminy B<sub>12</sub>/ Lack (deficit) of vitamin B<sub>12</sub></li> <li>• Niska wartość biologiczna białka/ Low biological value of the protein</li> <li>• Kłopoty z niedostatkami zapotrzebowania na energię/ Trouble with insufficient energy demand</li> <li>• Niedostateczna podaż białka/ Insufficient supply of protein</li> </ul>
Szanse/ Chances	Zagrożenia/ Threats
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie zagrożenia ze strony: nitrozoamin, węglowodorów aromatycznych, antybiotyków i leków weterynaryjnych, włośni, salmonelli itp./ Reducing the risk of: nitrosamines, aromatic hydrocarbons, antibiotics and veterinary drugs, trichinella, salmonella, etc.</li> <li>• Zwiększająca się popularność diety/ The increasing popularity of the diet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie zagrożenia ze strony: substancji antyodżywczych (np. inhibitorów proteaz: trypsyny i chymotrypsyny, glukozynolanów), nawozów, pozostałości środków ochrony roślin i GMO/ Increasing the risk of: anti-nutritive substances (e.g. protease inhibitors: trypsin and chymotrypsin, glucosinolates), fertilizers, residues of plant protection agents and GMOs</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Gajewska i Kibil, 2018; Gertig i Przysławski, 2021; Stolińska, 2020).

Source: own study based on (Gajewska and Kibil, 2018; Gertig and Przysławski, 2021; Stolińska, 2020).

tarian jest niedobór witaminy B<sub>12</sub>, która występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego (O’Leary i Samman, 2010). Mogą się pojawić również niedobór żelaza, wapnia i cynku, witaminy D, jodu, kwasów omega-3 (Hargreaves i in., 2021). Do negatywnych aspektów diety wegetariańskiej możemy również zaliczyć zbyt małą ilość białka, niską wartość biologiczną białka oraz problem z pokryciem zapotrzebowania energetycznego. Białko roślinne spożywane w dużej ilości może powodować kłopoty

z trawieniem, a oligosacharydy znajdujące się w nasionach roślin strączkowych są w stanie spowodować efekt wzdymający. Wegetarianie narażeni są również na większe spożycie substancji chemicznych pozostałych po opryskach roślin (Davey i in., 2003; Kwiatkowski i Harasim, 2019). W tabeli 6 przedstawiono analizę SWOT stosowania diety wegetariańskiej.

#### 4. Wegetarianizm a zdrowie

Zdrowie dla każdego człowieka jest wartością nadrzędną. Ma ono duży wpływ na nasze codzienne życie i funkcjonowanie. Z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) dowiadujemy się, że utrzymanie dobrego stanu zdrowia jest wartością poszukiwaną przez większość Polaków (Wydrzyńska, 2018).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje zdrowie jako „pełnię fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu zdrowia, a nie tylko brak choroby lub kalectwa” (Preambuła Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia, 1946).

Zdrowie jest zależne od wielu aspektów. Podejmuje się wiele akcji prozdrowotnych, jak np. szczepienia, które mają na celu ochronę przed chorobami. W miarę wzrostu poziomu życia zwiększa się świadomość „zdrowego” żywienia, co w konsekwencji ma korzystny wpływ na ogólny stan naszego zdrowia i samopoczucia (Heszen i Sęk, 2007).

Najważniejszym czynnikiem pozwalającym zachować dobrą kondycję jest odżywianie, czyli dostarczanie poprzez pokarm odpowiednich składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Słowo „dieta” ma obecnie zupełnie inne znaczenie niż w starożytności. Dzisiaj wybieramy dietę, uwzględniając odpowiednie produkty, które zaspokoją zapotrzebowanie energetyczne dzięki dostarczaniu organizmowi niezbędnych składników pokarmowych (Bujko, 2015).

Z medycznego punktu widzenia dieta roślinna przynosi dużo korzyści zdrowotnych. Według niektórych lekarzy dieta wegetariańska może zapobiegać wielu chorobom, a w niektórych przypadkach nawet zabezpieczać przed pojawieniem się różnych schorzeń (w tym przewlekłych) (Hever, 2014; Mehta, 2018). Większość diet wegetariańskich jest bogata w składniki antynowotworowe. Spożywając duże ilości warzyw i owoców, posiadających dużo błonnika, beta-karotenu, likopenu, fitozwiązków, seleniu oraz innych cennych składników żywności roślinnej, można w znacznym stopniu zmniejszyć ryzyko zachorowań na nowotwory. Osoby na diecie roślinnej zapadają o 63% rzadziej na nowotwory żołądka, o 50% na raka układu limfatycznego i trzustki, o 35% na nowotwór prostaty i o 12% na raka jelita grubego niż osoby spożywające mięso, pod warunkiem że warzywa i owoce nie zawierają w swoim składzie nadmiernej ilości nawozów syntetycznych oraz pestycydów i herbicydów (Gajewska i Kibil, 2018; Stolińska, 2020). Wykazano także, że spożywając dużo owoców i warzyw, można zmniejszyć liczbę zachorowań na choroby układu krążenia (4,7% choroby serca, 6% udar mózgu i 4% choroby niedokrwienne). Szczególnie istotne jest spożywanie

owoców i warzyw liściastych o dużej zawartości witaminy C (zachorowania niższe o 30%). Zawarty w warzywach i owocach błonnik zmniejsza poziom cholesterolu, obniża ciśnienie tętnicze, reguluje poziom lipidów. Spożywając pełnowartościowe produkty zbożowe bogate w błonnik, można również zmniejszyć możliwość wystąpienia zawału (o 26%) (Gajewska i Kibil, 2018; Stolińska, 2020). Istotną rolę w prewencji zaburzeń gęstości mineralnych kości ogrywa prawidłowa dieta oparta głównie na produktach pochodzenia roślinnego. Osoby będące na diecie roślinnej są rzadziej narażone na ryzyko powstania kamieni w nerkach – aż o 31% w porównaniu z osobami na diecie tradycyjnej (Stolińska, 2020).

Według Stolińskiej (2020) dieta roślinna:

1. Wydłuża średnią długość życia.
2. Pozwala zachować zdrowy i młody wygląd.
3. Dostarcza więcej energii w porównaniu z dietą tradycyjną.
4. Zmniejsza ryzyko nowotworów.
5. Pozwala zredukować zaparcia.
6. Obniża ryzyko cukrzycy.
7. Zapobiega udarom.
8. Zapobiega demencji oraz obniża ryzyko choroby Alzheimera.
9. Zapobiega osteoporozie i pozwala zachować mocne kości.
10. Przyczynia się do utrzymania prawidłowej masy ciała.
11. Zapobiega impotencji.
12. Poprawia wzrok.
13. Zmniejsza ciśnienie krwi.
14. Pozwala uniknąć przyjmowania niektórych leków.
15. Zmniejsza poziom złego cholesterolu.
16. Zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach.
17. Zmniejsza ryzyko chorób serca, a czasami nawet cofa objawy choroby.

Z kolei białko zwierzęce (np. kazeina) może być silnym czynnikiem rakotwórczym (Campbell i Campbell, 2018). Osoby spożywające mięso są dwa razy częściej narażone na rozwój cukrzycy typu 2 w porównaniu z weganami, wegetarianami oraz laktowegetarianami. Białko zwierzęce i tłuszcz pobudzają uwalnianie insuliny w podobny sposób jak produkty wysokowęglowodanowe. Dieta roślinna oparta na dużej ilości warzyw i owoców o dużej zawartości błonnika pokarmowego ma działanie przeciwzapalne. Nasiona i orzechy, a w szczególności orzechy włoskie, są źródłem jedno- i wielonasyconych tłuszczów, które zmniejszają wrażliwość tkanek na insulinę. Niski indeks glikemiczny składników diety roślinnej przyczynia się do leczenia i prewencji tej choroby (Gajewska i Kibil, 2018).

Wegetarianie, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, rzadziej chorują na niedoczynność tarczycy oraz zespół metaboliczny. Wegetarianie również rzadziej cierpią na choroby jelita grubego, natomiast u wegan odnotowano niższe ryzyko wystąpienia tych schorzeń – aż o 72%. Ma to związek prawdopodobnie z przyjmowaniem dużej ilości błonnika w diecie roślinnej. Z przeprowadzonych przez spe-

cialistów badań zajmujących się żywieniem wynikają również korelacje pomiędzy spożyciem mięsa a ryzykiem zachorowań – im więcej mięsa w diecie, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia choroby (Gajewska i Kibil, 2018).

Podobnie jak w przypadku większości diet, dokładny powód, dla którego diety roślinne chronią nas przed chorobami, nie jest w pełni poznany. Ich korzyść wynika prawdopodobnie z połączenia wielu czynników, w tym niższej gęstości energetycznej spożywanych produktów. Pokarmy o niższej gęstości energetycznej dostarczają mniej kalorii na gram pożywienia oraz większej ilości witamin, minerałów, tłuszczów nienasyconych i błonnika. Ponadto osoby stosujące diety roślinne są bardziej świadome swego zdrowia, często prowadzą zdrowszy styl oraz są bardziej aktywne fizycznie. Dlatego niektóre z zaobserwowanych korzyści przypisywane dietom roślinnym mogą wynikać również z innych nawyków prozdrowotnych (Waldmann, Koschizke, Leitzmann i Hahn, 2005).

Tkanki naszego organizmu bezustannie obumierają i odradzają się. Aby przyspieszyć proces odnowy, potrzebujemy produktów najwyższej jakości. Jedzenie pozabawione wartości zapełnia żołądek, ale nie odżywia, a co najgorsze – zawiera dużą liczbę kalorii. Sposób naszego odżywiania ma zatem istotny wpływ na regenerację organizmu i dobre samopoczucie. Nieprawidłowa dieta zwiększa stres żywieniowy, co w konsekwencji prowadzi do braku energii, zmęczenia, kłopotów z nadwagą, drażliwości i do uczucia ciągłego głodu. Niedostatek substancji odżywczych zwiększa ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych oraz schorzeń, takich jak depresja, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, a także otyłość (Shumei i Xue, 2015; Sullivan, 2020). Procesowi regeneracji organizmu sprzyjają produkty roślinne o wysokiej gęstości odżywczej, których wykaz przedstawiono w tab. 7.

**Tabela 7.** Produkty roślinne o najwyższej gęstości odżywczej

**Table 7.** Plant products with the highest nutritional density

Rodzaj/ Type	Produkty/ Products
1	2
Warzywa zielone/ Green vegetables	botwina/ botwin, sałata masłowa, rzymska, czerwona/ butter, romaine and red lettuce, kapusta warzywna/ vegetable cabbage, liście mniszka lekarskiego/ leaves dandelion, jarmuż toksański/ toxic kale, liście gorczycy/ mustard leaves, szpinak/ spinach
Warzywa zawierające błonnik/ Vegetables containing fiber	szparagi/ asparagus, buraki/ beetroot, brokuły/ broccoli, marchewki/ carrots, seler/ celery, ogórki/ cucumbers, cukinia/ zucchini, zielony groszek/ green peas
Nasiona/ Seeds	nasiona lnu/ flax seeds, nasiona konopi/ hemp seeds, pestki dyni/ pumpkin seeds, nasiona sezamu/ sesame seeds, nasiona chia/ chia seeds, nasiona słonecznika/ sunflower seeds
Oleje/ Oils	olej kokosowy/ coconut oil, oliwa z oliwek extra virgin/ extra virgin olive oil, olej konopny/ hemp oil, olej lniany/ linseed oil, olej z pestek dyni/ pumpkin seed oil

Tabela 7, cd.

1	2
Orzechy/ Nuts	orzechy makadamia/ macadamia nuts, orzechy włoskie/ italian nuts, migdały/ almonds, inne/ another
Inne/ Another	daktyle/ dates, imbir/ ginger, zielona herbata/ green tea, jagody acai/ acai berries
Pokarmy wyższego poziomu / Higher tier foods	kombucza/ kombucha, sacha inchi/ sacha inchi, syrop palmowy/ palm syrup, woda kokosowa/ coconut water, chlorella/ chlorella, maca/ mac, yerba mate/ yerba mate, stevia/ stevia

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Brazier, 2019).

Source: own study based on (Brazier, 2019).

Odpowiedniemu planowaniu diety wegetariańskiej powinno towarzyszyć monitorowanie stanu kości wśród wegetarian. Najnowsze badania wskazują na gorszy stan zdrowia kości u wegan w porównaniu z osobami stosującymi ogólną/standardową dietę. Ponadto wykazano, że wegetarianie i weganie mieli niższą gęstość mineralną kości w porównaniu z osobami spożywającymi mięso, a weganie mieli również wyższe wskaźniki złamań (Hargreaves i in., 2021). Inni autorzy zaobserwowali, że w porównaniu z osobami spożywającymi mięso weganie charakteryzowali się wyższym ryzykiem złamań całkowitych, bioder, nóg i kręgow, podczas gdy jedzący ryby i wegetarianie cechowali się wyższym ryzykiem złamań biodra. Te różnice w ryzyku były prawdopodobnie częściowo wywołane ich niższym BMI, a także niższym spożyciem wapnia i białka (Tong i in., 2020).

## 5. Podsumowanie

Można zaobserwować wzrostowy trend popularności stosowania diety roślinnej wśród konsumentów. Wynika to z dostępności produktów na rynku żywnościowym, umożliwiającej stosowanie takiej diety, jak też z rosnącej naukowej wiedzy odnośnie do jej prozdrowotnych aspektów. Potwierdza to postawioną we wstępie hipotezę, że dieta wegetariańska jest korzystna dla zdrowia człowieka.

Na decyzje dotyczące stosowania diety wegetariańskiej mają wpływ wielorakie czynniki, m.in. religijne, etyczne, a także czynniki wynikające z nawyków żywieniowych czy z zaleceń dietetyków co do zasad racjonalnego żywienia. Wpisuje się to w trendy żywieniowe coraz bardziej uwzględniające dbanie o własne zdrowie.

Diety wegetariańskie w swojej różnorodności wymagają jednak suplementacji niektórych składników odżywczych, takich jak witaminy (B<sub>12</sub> i D), makroskładniki (wapń) i mikroskładniki (żelazo i cynk) oraz zbilansowania zapotrzebowania organizmu na białko, jak również pokrycia zapotrzebowania energetycznego.

Stosowanie diety wegetariańskiej jest niewątpliwie ciekawym wyzwaniem w kontekście żywieniowym, jednakże wymaga ciągłego kontrolowania kondycji

własnego ciała, jak też stałego pogłębiania wiedzy w tym zakresie, popartych konsultacjami medycznymi i dietetycznymi.

## Literatura

- Brazier, B. (2019). *Weganizm daje moc*. Białystok: Vivante.
- Bujko, J. (2015). *Podstawy dietyki*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Campbell, C. T. i Campbell, T. M. (2018). *Nowoczesne zasady odżywiania. Przelomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie*. Łódź: Galaktyka.
- Collier, E. S., Oberrauter, L.-M., Normann, A., Normann, C., Svensson, M., Niimi, J. i Bergman, P. (2021). Identifying barriers to decreasing meat consumption and increasing acceptance of meat substitutes among Swedish consumers. *Appetite*, 167(1). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105643>
- Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: Current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science & Technology*, (114), 530-539. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.06.021>
- Davey, G. K., Spencer, E. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., Knox, K. H. i Key, T. J. (2003). EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutrition*, 6(3), 259-269.
- Dodds, E. R. (2014). *Grecy i irracjonalność*. Kraków: Wydawnictwo Homini.
- Eżanowski, A. i Pisula, W. (2020). Uboj rytualny. *Tygodnik Spraw Obywatelskich*, (41). Pobrane z [https://instytutprawobywatelskich.pl/prof-andrzej-elzanowski-prof-wojciech-pisula-uboj-rytualny/?utm\\_source=freshmail&utm\\_medium=newsletter&utm\\_campaign=wiesz\\_czy\\_mieso\\_ktore\\_kupujesz\\_nie\\_pochodzi\\_z\\_uboju\\_rytualnego](https://instytutprawobywatelskich.pl/prof-andrzej-elzanowski-prof-wojciech-pisula-uboj-rytualny/?utm_source=freshmail&utm_medium=newsletter&utm_campaign=wiesz_czy_mieso_ktore_kupujesz_nie_pochodzi_z_uboju_rytualnego)
- Eufic. (2019). *What's important for vegetarians and vegans to eat?* Pobrane z <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/whats-important-for-vegetarians-and-vegans-to-eat>
- Florkiewicz, A., Filipiak-Florkiewicz, A., Topolska i K. Kapusta-Duch, J. (2016). Próba oszacowania pobrania kadmu z dietą przez vegetarian. *Bromatologia Chemiczna i Toksykologia*, XLIX(1), 32-41. Pobrane z [https://www.ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2016/Nr%201/Bromatologia%201\\_2016.pdf#page=33](https://www.ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2016/Nr%201/Bromatologia%201_2016.pdf#page=33)
- Gadzałka, K. i Lesiów, T. (2019). Wybrane aktualne trendy żywieniowe. *Nauki Inżynierskie i Technologie*, 2(33), 9-24. Pobrane z [https://dbc.wroc.pl/Content/110266/Gadzala\\_Lesiw\\_Wybrane\\_aktualne\\_trendy\\_zywieniowe.pdf](https://dbc.wroc.pl/Content/110266/Gadzala_Lesiw_Wybrane_aktualne_trendy_zywieniowe.pdf)
- Gajewska, D. i Kibil, I. (2018). *Wege. Dieta roślinna w praktyce*. Warszawa: PZWL.
- Gajewska, D. i Kibil, I. (2019). *Wege rodzina*. Warszawa: PZWL.
- Gardocka, T. i Gruszczyńska, A. (red.). (2012). *Status zwierzęcia. Zagadnienia filozoficzne i prawne*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Gawęcki, J. i Mossor-Pietraszewska, T. (2006). *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu zdrowiu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gertig, H. i Przysławski, J. (2021). *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*. Warszawa: PZWL.
- Grodecka, M. (2009). *Oblicza wegetarianizmu*. Katowice: Wydawnictwo Kos.
- Grzelak, T., Suliga, K., Pelczyńska, M., Sperling, M. i Czyżewska, K. (2017). Ocena częstości stosowania suplementów diety wśród wegetarian oraz osób odżywiających się tradycyjnie. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 98(2), 170-176.
- Gzyna, D. (2018). *Dziękuję za świńskie oczy. Jak krzywdzimy zwierzęta*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Hargreaves, S. M., Raposo, A., Saraiva, A. i Zandonadi, R. P. (2021). Vegetarian diet: An overview through the perspective of quality of life domains. *International Journal of Environmental Research Public Health*, (18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084067>

- Hanus, G. (2017). Prozdrowotne zachowania konsumentów na światowym rynku żywnościowym. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 326(11), 75-88.
- Heszen, I. i Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hever, J. (2014). *Dieta roślinna na co dzień*. Łódź: Galaktyka.
- Historia. (2019). *Wegetarianizm i weganizm w Polsce – wprowadzenie*. Pobrane z <https://infovege.com/wegetarianizm-i-weganizm-w-polsce-zarys-historii/>
- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T. i Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLOS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230609>
- Jarzyńska, I. (2009). Zdrowe odżywianie człowieka. *Gazeta Częstochowska*, (34). Pobrane z <https://gazetacz.com.pl/8222niechaj-pozywienie-bedzie-lekarstwem-a-lekarstwo-pozywieniem-82219534/>
- Jedlecka, W. (2016). Wegetarianizm w współczesnych religiach światowych. Zarys problemu. *Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna*, 5(1), 263-278.
- Kaletka, T. (2011). Zwierzęta we współczesnych religiach światowych. Wybrane zagadnienia. *Życie Weterynaryjne*, 86(9), 704-707.
- Klon, W. i Waszyńska, K. (2020). ACT jako forma wsparcia młodzieży w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. *Rocznik Pedagogiczny*, (43), 211-225.
- Koch, F., Krems, C., Heuer, T. i Claupen, E. (2021). Attitudes, perceptions and behaviours regarding meat consumption in Germany: Results of the NEMONIT study. *Journal of Nutritional Science*, (10), e39, 1-9. doi:10.1017/jns.2021.34
- Kolarzyk, E. i Łyszczarz, A. (2021). Interakcje między środowiskiem, dietą i zdrowiem – współczesne wyzwania. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 27(2), 92-98. Pobrane z file:///C:/Users/Tomasz/Downloads/Interakcje%20między%20(3).pdf
- Kryniecka, A. (2012). *Filozofia Marii Szyszkowskiej*. Białystok: Kresowa Agencja Wydawnicza.
- Kwiatkowski, C. A. i Harasim, E. (2019). *Produkcja rolnicza a bezpieczna żywność – wybrane aspekty*. Radom: Saptium.
- Łukaszewski, W. (2007). *Wegetarianizm w praktyce*. Gliwice: Wydawnictwo Złote Myśli.
- Maj, A. (2018). Zmiana tendencji żywieniowych jako przykład zmiany społecznej. *Transformacje*, 1-2(96/97), 237-252.
- Mamzer, H. (2018). *Wybryk natury czy natura? Socjologiczne uwarunkowania wzrostu popularności diet bezmięsnych*. Pobrane z <https://www.academia.edu/37720039/7.Wegetarianie.pdf>
- McKeown, P. i Dunn, R. A. (2021). A 'Life-Style Choice' or a philosophical belief?: The argument for veganism and vegetarianism to be a protected philosophical belief and the position in England and Wales. *Liverpool Law Review*, (42), 207-241.
- Mehta, V. (2018). Vegetarian diet: A boon or bane for health? *Journal of Medical Research and Innovation*, 2(1):e000084. doi:10.15419/jmri.84
- Nęcka, E. (2006). Procesy uwagi. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2: Psychologia ogólna*. Gdańsk: GWP.
- O'Leary, F. i Samman, S. (2010). Vitamin B<sub>12</sub> in health and disease. *Nutrients*, (2), 299-316. doi:10.3390/nu2030299
- Preambuła Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia przyjęta przez Międzynarodową Konferencję ds. Zdrowia, Nowy Jork, 19-22 czerwca 1946.
- Proveg. (2017). *Historia wegetarianizmu i weganizmu*. Pobrane z <https://proveg.com/pl/blog/historia-wegetarianizmu-weganizmu/>
- Pyrzyńska, E. (2013). Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania – postawy i zachowania wegetarian w Polsce. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*, (906), 27-36.
- Państwowy Zakład Higieny. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. (2020). *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – raport za 2020*. B. Wojtyński i P. Goryński (red.). Warszawa. Pobrane z <https://www.pzh.gov.pl/sytuacja-zdrowotna-ludnosci-polski-i-jej-uwarunkowania-raport-za-2020-rok/>



- Rizzo, G. i Laganà, A. S. (2020). A review of vitamin B<sub>12</sub>. Chapter 6. W: Vinood B. Patel. *Molecular Nutrition Vitamins*. Academic Press.
- Rudy, M., Rudy, A. i Mazur, P. (2013). *Ubój rytualny w prawie administracyjnym*. Wrocław: Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu.
- Rybowska, J. (2020). Magia i religia w świecie starożytnych Greków (zarys problematyki). *Collectanea Philologica*, (XXIII), 23-51. <http://dx.doi.org/10.18778/1733-0319.23.03>
- Shumei, X. i Xue, Y. (2015). Pediatric obesity: Causes, symptoms, prevention and treatment (review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 11(1), 15-20.
- Sosnowski, K. (2020). *Coraz więcej gwiazd sportu rezygnuje z jedzenia mięsa. Naukowcy już wiedzą, jak wpływa to na formę*. Pobrane z <https://www.sport.pl/inne/7,64998,25532547,coraz-wiecej-sportowych-gwiazd-rezygnuje-z-jedzenia-miesia-naukowcy.html>
- Spadło, Ż. i Walas Z. (2016). Stare, ale jare, czyli długa historia jedzenia warzyw. *Zupełnie Inny Świat*, (4), 16-21.
- Staniśławski, E. i Mikita, M. (2020). *Wegetarianizm na start. Przewodnik po diecie roślinnej w sporcie*. Septem.
- Stolińska, H. (2020). *Zakłamane jedzenie. Obalamy mity zdrowego odżywiania*. Kraków: Wydawnictwo Otwarte.
- Sullivan, B. (2020). Więcej niż DNA. Geny, drobnoustroje i osobliwe moce, decydujące o tym, jacy jesteśmy. *National Geographic*, 33-107.
- Śliwińska, A., Olszówka, M. i Pieszko, M. (2014). Ocena wiedzy na temat diety wegetariańskiej wśród populacji trójmiejskiej. *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, (86), 133-146.
- Szczuko, M., Komorniak, N., Hołowko, J., Kinowska, K., Jasińska, A. i Kowalska, K. (2018). Zmiana zawartości składników odżywczych, cholesterolu i błonnika w dietach eliminujących produkty pochodzenia zwierzęcego. Część I – makroskładniki. *Pomeranian Journal of Life Science*, 64(3), 94-104.
- Tabak, I., Jodkowska, M., Oblacińska, A. i Mikiel-Kostyra, K. (2012). Czy spożywanie wspólnych posiłków z rodziną może chronić nastolatków przed otyłością. *Developmental Period Medicine*, 16(4), 313-321.
- Tong, T. Y. N., Appleby, P. N., Armstrong, M. E. G., Fensom, H. K., Knuppel, K., Papier, K., ... Key, T. J. (2020). Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: Results from the prospective EPIC-Oxford study. *BMC Medicine*, (18), 353. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01815-3>
- Urbański, J. (2016). *Społeczeństwo bez mięsa. Socjologiczne i ekonomiczne uwarunkowania wegetarianizmu*. Poznań: Wydawnictwo A+.
- Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C. i Hahn, A. (2005). German vegan study: Diet, life-style factors, and cardiovascular risk profile. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 49(6), 366-372. doi: 10.1159/000088888
- Wojciechowska, J. (2017). Środowiskowe uwarunkowania rozwoju nawyków jedzeniowych dzieci. W: E. Łodygowska i E. Pieńkowska (red.), *Psychologia wieku rozwojowego: norma – nietypowość – patologia* (s. 121-140). Szczecin.
- Wydrzyńska, J. (2018). Postawy wobec weganizmu. *Rzeszowskie Studia Socjologiczne*, (11), 36-64.

## Źródła internetowe

1. [https://pl.wikiquote.org/wiki/Steve\\_Jobs](https://pl.wikiquote.org/wiki/Steve_Jobs) (dostęp: 21.12.2021)
2. <https://www.cytaty.info/cydat/nic-nie-przyniesie-wiekszej-korzysci-ludzkiemu-otn.htm> (dostęp: 21.12.2021)