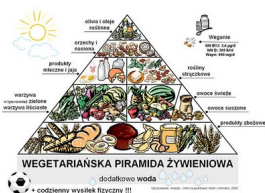


W Polsce wegetarianizm promują takie jednostki jak **Stowarzyszenie Empatia** czy **Fundacja Viva!**, które aktywnie walczą o prawa zwierząt.

Choć mogłoby się wydawać, że wegetarianie to osoby, które po prostu nie jedzą mięsa, okazuje się że jest wiele odmian wegetarianizmu.

- **Laktoowegetarianizm** (owolaktarianizm) – polega na rezygnacji z potraw mięsnych. Do jadłospisu dopuszczone są natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego: nabiał, jajka, miód. Wiele osób decyduje się na to rozwiązanie.
- **Laktowegetarianizm** – laktowegetarianie dopuszczają spożywanie mleka i jego przetworów, ale rezygnują z jajek.
- **Owowegetarianizm** – dieta, która z produktów zwierzęcych dopuszcza jedynie spożywanie jajek.
- **Weganizm** – polega na rezygnacji ze spożywania wszelkich pokarmów wytwarzanych przez zwierzęta, w tym mleka, serów, jaj.
- **Frutarianizm** – to ekstremalna forma wegetarianizmu. Oprócz mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, fruktarianie nie jedzą żadnych owoców i warzyw, gdyż uważają, że zbieranie roślin je uśmierca.
- **Liquidarianizm** - dieta oparta na spożywaniu witarianśkiego pokarmu pod postacią soku. Stosujący tę dietę uważają, że nie obciąża organizmu, jednocześnie dostarczając wszystkich potrzebnych do funkcjonowania składników mineralnych i witamin.
- **Sprautarianizm** - dieta oparta na spożywaniu w większości kiełków.



Dzień Wegetarian

Wpisany przez Administrator

środa, 11 stycznia 2012 09:52 - Poprawiony środa, 11 stycznia 2012 10:03

Największe autorytety w świecie polityki, pisarze, filozofowie, wynalazcy, aktorzy, piosenkarze – byli wegetarianami. Lista sławnych „roślinożerców” jest dość długa: Pitagoras, Platon, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, pisarz George Bernard Shaw czy muzyk Paul McCartney. Kiedyś ludzie nie jedzący mięsa byli postrzegani jako dziwacy. Obecnie sytuacja się zmieniła – życie bez mięsa zyskuje wciąż nowych zwolenników. Nikogo nie namawiamy do zmian sposobu odżywiania, jednak w tym dniu warto spróbować choć jednego wegetariańskiego dania. Być może przypadnie wam do gustu.

Zespół Promocji Zdrowia