

CZY DIETA WEGAŃSKA SPRZYJA PIĘKNEJ SYLWETCE?

Prawda i mity na temat diety wegańskiej c.d.

TEKST: AGNIESZKA BIERNAT

Czasami słyszy się zarzuty pod adresem kuchni wegetariańskiej czy wegańskiej, że ze względu na fakt, iż opiera ona się głównie na węglowodanach i skrobi, w przeciwieństwie do wysoko-białkowej „tradycyjnej diety”, może być tuczająca.

Pomimo tego, że istotnie produkty roślinne zawierają znacznie więcej węglowodanów niż produkty zwierzęce, zawierają jednak zdecydowanie mniej tłuszczu, poza tym ich kaloryczność jest znacznie mniejsza lub podobna do mięsa. Ponadto w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej podstawę pożywienia stanowią świeże owoce i warzywa bogate w naturalne witaminy i składniki mineralne, życiodajne enzymy, antyoksydanty, błonnik, jak również nasiona i rośliny strączkowe – cenne źródło m.in. łatwo przyswajalnego białka oraz innych ważnych substancji potrzebnych do nieustannej budowy nowych komórek naszego organizmu.

Niestety wśród wegetarian (zdecydowanie rzadziej chyba jednak wśród wegan) zdarzają się również osoby schorowane i otyłe. Myślę, że przyczyną tego jest:

1. Błędnie pojmowana idea wegetarianizmu/ weganizmu. Uważam, że osoba, która wprawdzie nie jada mięsa i w ogóle produktów pochodzenia zwierzęcego, ale prowadzi antyhygieniczny tryb życia (np. pali papierosy, nadużywa picia alkoholu, kawy itp.), ponadto jej jadłospis składa się w 50% (lub znacznie więcej!) z produktów rafinowanych (jak zupy w proszku, puszki, żywność modyfikowana genetycznie, mrożonki, cukier, biała mąka, biały chleb i bułki z dodatkiem polepszaczy), poza tym unika aktywności fizycznej – nie jest dobrym przykładem wegetarianina czy weganina.
2. Niewłaściwe komponowanie posiłków pod względem energetycznym, łączenia białek i węglowodanów, zakwaszenie organizmu, wychłodzenie organizmu, itp. do którego bardzo niewiele osób przywiązuje wagę lub w ogóle ma świadomość owych zasad zdrowego odżywiania.
3. Monotonna, mało urozmaicona dieta wegańska.
4. Zbyt słodka, słona lub tłusta dieta (o czym pisałam wcześniej). Okres przejściowy, tj. zmiany diety z tradycyjnej na wegetariańską (w tym wegańską), ale nie jest to regułą.

Zmieniając dotychczasowe menu oraz styl życia – bo tak naprawdę wegetarianizm i weganizm to nie tylko kwestia diety – najprawdopodobniej będziemy jedli dużo więcej. Na początku trudno będzie wyważyć, jakie porcje dadzą uczucie sytości. Mój organizm zareagował kiedyś podobnie. Jest to jednak jedynie okres przejściowy. Po upływie około miesiąca – dwóch każdy już wie ile powinien jeść by się najeść, ale nie przejeść. Pamiętajmy, że przejadanie się, nawet najzdrowszym pożywieniem, jest szkodliwe!

W wyżej wspomnianym okresie należy m.in.: zwiększyć ilość płynów w postaci naturalnych soków owocowych lub warzywnych i niegazowanej wody mineralnej, herbatkę ziołowych poza tym spożywać więcej świeżych owoców i warzyw, a także surówek. Bardzo istotny jest również tryb życia, jaki wiemy na co dzień. Zaczniemy regularnie gimnastykować się, chodzić na spacer, uprawiać jakiś sport. Wówczas poprawie ulegnie nasze samopoczucie i kondycja fizyczna, będziemy bliżsi zdrowemu i ekologicznemu stylowi życia.

Kolejnym, dosyć często stawianym zarzutem jest to, że kuchnia wegańska należy do skomplikowanych i pracochłonnych?

Myślę, że na początku wszystko, co nowe może być skomplikowane i trudne. Przygotowanie każdej nowej potrawy, bez względu na rodzaj kuchni, może być pracochłonne, dopóki nie będzie wręcz rutyną. Jednak, gdy posiadziemy wiedzę i doświadczenie, z radością odkryjemy, że przygotowanie posiłków wegańskich może być proste, szybkie i przyjemne, a ponadto dania wegańskie są znacznie zdrowsze i smaczniejsze.

Czy kuchnia wegańska jest monotonna lub niesmaczna?

Właściwie na ten zarzut odpowiedziałam już po części udzielając odpowiedzi na powyższe pytania. Odpowiem więc krótko: wszystko zależy od kucharza. Na szczęście, nie wszystko łatwo można popsuć, np.: smak dojrzałych, soczystych i świeżych owoców, naturalny aromat warzyw, nasion i orzechów, ziół i przypraw.

Ponadto pragnę podkreślić, iż kuchnia wegańska nie jest, ani nie musi być ascetycznym sposobem odżywiania (to nie tylko „korzonki” i „chwasty” jak mówią czasem złośliwi). Oprócz owoców, warzyw i nasion na stole weganina goszczą różnego rodzaju zboża (pszenica, żyto, gryka, proso, kukurydza, amarantus, orkisz, quinoa, jęczmień, ryż) pod postacią kasz, makaronów, płatków śniadaniowych, pieczywa, naleśników, kotletów itp. oraz ziemniaki, rośliny strączkowe (i to nie koniecznie soja – ja osobiście bardzo rzadko jem soję), np. groch, fasola (adzuki, mung, szparagowa, jasek i inne), bób, ciecierzycę, soczewicę; poza tym różne rodzaje glonów, zioła, przyprawy.

Jak widać wachlarz potraw na stole wegańskim może być imponujący, jeśli będziemy mieli ochotę wydobyć kryjące w niej bogactwo smaków, zapachów, kolorów i konsysten-

cji. Jestem przekonana, iż wegańskie menu może zadowolić nawet najbardziej wybrednych smakoszy i znawców spraw kulinarnych.

Ostatni z kontrargumentów stawiany czasem wobec wyżej wspomnianego rodzaju kuchni, iż jest ona kuchnią zbyt drogą dla przeciętnej kieszeni.

Podobnie jak tradycyjna kuchnia mięsna może być drogą lub taną, wszystko zależy od naszych preferencji kulinarnych i gospodarności. Jeśli chodzi o moją kuchnię wegańską, jaką prowadzę, na co dzień, jest ona cenowo zbliżona do tradycyjnej. Moje ulubione przepisy to zarówno te bardzo proste, (co nie znaczy, że mniej smaczne) jak i bardziej wyszukane. Wszystko zależy od czasu, jakim dysponuję, potrzeb mojego organizmu, nastroju, a także od okazji. Kuchnia wegańska jest, kuchnią uniwersalną.

GABINET DIETOTERAPII,
mgr Agnieszka Biernat
ul. Grabiszyńska 241, p.14
53 - 234 Wrocław
tel.kom. +48 603 101 950
Skype: Agnieszka 77275
www.dieta.eko.org.pl
www.dietetyk.zostanwege.pl



Primavika Sp z o.o.
kontakt@primavika.pl
tel./fax (0-61)81-98-168
www.primavika.pl

Primavika

Wysoka jakość składników! Wyjątkowy smak!
Nasza żywność pozwala szybko przyznać smaczny i zdrowy posiłek. Dania obiadowe wystarczy tylko podgrzać. Pasty warzywne urozmaicają każdą kanapkę, a masła orzechowe nadadzą nowy wymiar słowu „słodczy”.

BIO !!!