Magiczny Kraków

5 najczęściej popełnianych błędów przy ograniczaniu/eliminowaniu mięsa z diety

2022-04-04

Ograniczenie czy eliminowanie mięsa z diety może być sensownym krokiem w stronę prozdrowotnego stylu życia. Zmiana zawartości codziennego talerza niesie ze sobą jednak ryzyko popełniania pewnych błędów. Na co szczególnie należy uważać?

Spontaniczna eliminacja bez podstawowej wiedzy

Nierzadko decyzja o eliminacji lub ograniczeniu mięsa w diecie zapada pochopnie i jest realizowana w trybie natychmiastowym. Tymczasem do całkowitej eliminacji mięsa trzeba odpowiednio przygotować się pod kątem merytorycznym. Nie chodzi bowiem tylko o pozbycie się go z jadłospisu, ale o świadomość tego, co będzie jego pełnowartościowym zamiennikiem tak, aby uniknąć potencjalnych niedoborów. Brak tej wiedzy prowadzi w konsekwencji do stosowania szkodliwych praktyk.

Dieta niskobiałkowa

Białko to makroskładnik niezbędny w naszej diecie. Odpowiada za rozwój organizmu, procesy wzrastania, ekspresje naszych genów, transport tlenu, odpowiednie funkcjonowanie układu odpornościowego (immunologicznego), układu nerwowego, hormonalnego, gospodarki kwasowo-zasadowej, wzrost naszych włosów, paznokci, stan skóry, wzrok i jeszcze wiele niezbędnych do prawidłowego działania organizmu funkcji.

Nadużywanie gotowych zamienników mięsa

Popularnym błędem jest także zbyt duże spożycie gotowych zamienników mięsa, które często ubogie są w białko, a bogate w tłuszcze nasycone czy sól. Zamiast gotowych klopsów lub kotletów sojowych sięgaj częściej po nasiona roślin strączkowych z których można wyczarować ich domową wersję. Doskonałym wyborem będzie również sięgnięcie po tofu.

Nieświadomość potrzeby suplementacji

Niewiedza związana z potrzebną suplementacją witaminy B12 jest dosyć powszechnym zjawiskiem. Na diecie wegetariańskiej, która obfituje w inne produkty zwierzęce np. nabiał czy jaja bardzo często nie będzie ona potrzebna, ale przy weganizmie to obowiązek.

Traktowanie diety roślinnej jako sposobu na odchudzanie

Dieta roślinna nie jest z definicji kuracją odchudzającą. Redukcja masy ciała zależy przede wszystkim od bilansu kalorycznego, a ten można uzyskać zarówno z mięsem w jadłospisie, jak i bez niego. Często efekt odchudzający to skutek ograniczenia tłustych potraw występujących w kuchni tradycyjnej.