



Czym jest fleksitarianizm i czy warto go stosować?

2022-04-19

Diety wegetariańskie i wegańskie stają się coraz bardziej popularne. Wielu ludzi rezygnuje z jedzenia mięsa z przyczyn etycznych bądź zdrowotnych. Ograniczenie spożycia produktów odzwierzęcych ma dobry wpływ nie tylko na kondycję naszego ciała, ale także na środowisko. Czasem jednak nie ma możliwości, aby całkowicie wyeliminować mięso ze swojej diety. Wtedy doskonałym rozwiązaniem jest przejście na dietę fleksytariańską. Czym ona się charakteryzuje?

O diecie fleksytariańskiej (semi-wegetariańskiej) warto wspomnieć, bo w swoim głównym założeniu opiera się na filarach diety roślinnej. Może być świetnym startem do przejścia na dietę wegańską, wegetariańską lub być krokiem ku ograniczeniu spożycia mięsa.

Na co dzień dieta ta opiera się na warzywach, owocach, strączkach i produktach pełnoziarnistych. Białko, które się pojawia jest głównie pochodzenia roślinnego, ale nie wyklucza również tego odzwierzęcego. Jedzenie jest jak najmniej przetworzone, a słodczy i produkty zawierające sporą ilość cukru, zostają ograniczone.

W dużym uproszczeniu jest to dieta spełniająca zalecenia zdrowego i racjonalnego żywienia z ograniczeniem spożycia mięsa i produktów odzwierzęcych.

Dla wielu osób jest to najwygodniejszy model żywieniowy, bez nadawania sobie zbyt dużych restrykcji oraz zakazów, dająca swobodę, a jednocześnie nadająca pewien kierunek dobrych nawyków.

W praktyce posiłki głównie są wegetariańskie lub wegańskie, ale od czasu do czasu w jadłospisie, pojawia się kawałek ryby czy mięsa. Potrafimy być „fleksy” – elastyczni – i dopasowywać się do pojawiających się sytuacji, utrzymując w swoich założeniach podstawy diety wegetariańskiej lub wegańskiej.