



Czy dieta wegetariańska odchudza?

2022-06-20

Wiele osób, które przechodzi na dietę roślinną lub ogranicza mięso w swoim jadłospisie robi to z przekonaniem, że te eliminacje wpłyną korzystnie na redukcję masy ciała. Często po jakimś czasie spotykają się jednak z rozczarowaniem, że zmiana nawyków żywieniowych wcale nie przyniosła oczekiwanych rezultatów. Dlaczego?

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.

Jeżeli zostały one zastąpione tłustymi posiłkami wegetariańskimi czy też słodkimi przekąskami z działu „fit”, bilans energetyczny wcale nie musiał pójść w stronę ujemnego, a co za tym idzie nie przyniosło to redukcyjnych efektów. Być może jakość jadłospisu uległa znacznej poprawie, ale zmiany masy ciała powiązane są bezpośrednio z energią, jaką dostarczamy i wydajemy. Bilans musi się zgadzać, aby oczekiwać konkretnych efektów. W takim wypadku warto skonsultować się z wykwalifikowanym dietetykiem.