



## Przywrócić kulturę gotowania - dla zdrowia i klimatu

2023-06-30

**Zdaniem ekspertów do spraw żywności weganie jedzą najwięcej ultra przetworzonej żywności (UPF). Z czym to się wiąże w kontekście zdrowia i klimatu? Żywność przetworzona stała się wygodna, także w diecie wegańskiej, jednak nie pozostaje ona bez wpływu na zdrowie i środowisko.**

Weganizm to dobry wybór z uwagi na rezygnację z mięsa. Jednak udział wysokoprzetworzonej żywności (UPF) w diecie wegańskiej może zmniejszyć jej pozytywne skutki dla zdrowia i środowiska. Rynkowy udział żywności gotowej do spożycia na bazie roślin zwiększył się, ale wiele z zamienników roślinnych jest klasyfikowanych jako UPF czyli zostało poddanych obróbce w celu poprawy jej podatności na psucie się i smaku – są bogate w sól, cukier i tłuszcze nasycone, z dodatkowymi barwnikami, konserwantami i dodatkami. Tymczasem jak się okazuje np. we Francji UPF stanowią prawie 40 proc. całkowitego spożycia kalorii w typowej diecie wegańskiej – więcej niż w przypadku wegetarian i osób jedzących mięso.

Eksperci zalecają ostrożność przy włączaniu takiej żywności do diety, jako alternatywa mięsa są bardzo pomocne, ale nie wytrzymują porównania ze zdrową dietą roślinną, która ma składać się z warzyw, owoców itp. czyli pełnowartościowej żywności.

Roślinne substytuty mięsa mają wiele zalet, mniej tłuszczów nasyconych i więcej błonnika, pomagają unikać rakotwórczego wpływu czerwonego mięsa. Ale wg ekspertów należy zwrócić uwagę na ich produkcję, gdyż zmienia ona strukturę żywności – jej skład fizyczny i chemiczny, w wielu zamiennikach roślinnych stwierdzono np. wysoki poziom sodu. UPF ma wpływ na nasze zdrowie, w tym zwiększa ryzyko raka, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, udaru mózgu i otyłości.

Wpływ produkcji mięsa na klimat jest dobrze znany, ale UPF też wiążą się z kosztami środowiskowymi. Produkcja wysokoprzetworzonej żywności opiera się na takich uprawach jak palma, soja, pszenica i kukurydza. Masowa produkcja tych upraw sprzyja monokulturom, które przyczyniają się do wylesiania, degradacji gleby i utraty siedlisk. Przemysł UPF może odpowiadać za aż 39 proc. zużycia energii, 45 proc. utraty różnorodności biologicznej i jedną trzecią emisji gazów cieplarnianych związanych z dietą, zgodnie z jednym z ostatnich badań.

Wpływ roślinnych UPF jest mniejszy niż mięsa – według WWF tylko jedna czwarta światowej produkcji soi jest uprawiana na żywność, podczas gdy reszta jest przekształcana w paszę dla zwierząt – ale ich produkcja pozostaje energochłonna. Do tego dochodzą koszty transportu na cały świat, a także produkcja odpadów, w tym opakowaniowych.

Zamiast masowo produkowanych UPF warto promować agroekologię – rolnictwo, które kładzie nacisk na lokalne sieci żywnościowe i naturalne techniki rolnicze, w tym rolnictwo ekologiczne, na produkcję żywności przyjazną naturze, opartą na sprawiedliwych łańcuchach dostaw i sile społeczności, na zdrowych glebach i różnorodności upraw, np. z włączeniem agroleśnictwa. Promotorzy tych rozwiązań starają się włączyć pomysły programów rolno-środowiskowych do strategii rządowych.

Zdrowe odżywianie sprowadza się do równowagi. Zamiast UPF weganie, i nie tylko, mogą włączyć do swojej diety pełnowartościową żywność, taką jak owoce, warzywa, produkty



**Magiczny  
Kraków**

pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Takie pokarmy, bogate w składniki odżywcze, pomagają zapobiegać chorobom przewlekłym. Tofu i tempeh są uważane za zdrową żywność, ponieważ są minimalnie przetworzone i zachowują większość składników odżywczych jako źródło białka, żelaza i wapnia.

UPF to żywność wygodna, ale żeby poprawić dietę trzeba zastąpić fast food kulturą gotowania, czyli zmodyfikować styl życia.

Więcej informacji w języku angielskim można przeczytać na stronie [euronews.com](https://www.euronews.com).