

# **Wady i zalety wegetarianizmu**

**Wstęp.....1**

**Rozdział 1**

**Definicja wegetarianizmu .....3**

1.1. Historia wegetarianizmu..... 4

1.2. Rodzaje wegetarianizmu .....6

1.3. Składniki odżywcze w diecie wegetariańskiej .....9

**Rozdział 2**

**Wskazania zdrowotne do stosowania diety wegetariańskiej .....18**

2.1. Metabolizm w diecie wegetariańskiej .....18

2.2. Wegetarianizm a choroby cywilizacyjne..... 20

**Rozdział 3**

**Niepożądane skutki stosowania diety wegetariańskiej..... 23**

3.1. Niedobory witamin .....23

3.2. Niedobory składników mineralnych..... 25

3.3. Substancje antyżywniowe w diecie wegetariańskiej..... 30

**Podsumowanie..... 34**

**Spis Tabel i Rysunków..... 38**

**Bibliografia .....39**