

Wegetarianizm – korzyści i zagrożenia.

Wstęp.....1

Cel i zakres pracy..... 2

Materialy3

Rozdział 1

Dieta wegetarianska w pismienictwie

1. Wegetarianizm wczoraj i dzis4

2. Wegetarianizm – jego odmiany i motywy stosowania..... 6

3. Fakty i mity dotyczace miesa8

3.1. Ile naprawde tluszczu zawieraja mieso i wedliny?..... 10

3.2. Dyskusja wokól miesa12

3.3. Ile spozywamy miesa?12

3.4. Spozywanie miesa a poziom kwasu moczowego w organizmie..... 13

3.5. Substancje szkodliwe w miesie?15

Rozdział 2

Niedobory wybranych składników odzywczych diet wegetarianskich

2.1. Bialko16

2.2. Wapn i witamina D20

2.3. Zelazo22

2.4. Witamina B12 (cyjnanokobalamina)..... 24

2.5. Folacyna..... 26

2.6. Witamina B6 (pirydoksyna)..... 28

2.7. Cynk (zn)..... 29

Rozdział 3.

Niekorzystne aspekty zdrowotne stosowania diet

wegetarianskich.

- 3.1. Substancje antyzywieniowe..... 30
- 3.2. Wegetarianizm a dzieci32
- 3.3. Wegetarianizm a kobieta ciezarna i karmiaca..... 33

Rozdział 4.

Korzystne aspekty zdrowotne diet wegetarianskich

- 4.1. Wegetarianizm a dlugowiecznosc34
- 4.2. Wpływ diet wegetarianskich na wskaźniki przemian lipidowych we krwi..... 34
- 4.3. Wpływ diet wegetarianskich na przemiany kwasów tłuszczowych i agregacje płytek krwi..... 37
- 4.4. Wpływ diet wegetarianskich na inne choroby cywilizacyjne38
- 5. Piec przykazan rozsadnego wegetarianina41

Streszczenie..... 44

Wnioski..... 46

Przykładowy jadłospis i ocena wartosci odzywczej proponowanej diety laktoowowegetarianskiej..... 47

Pismiennictwo55

Aneks60