

Wegetarianizm, moda czy wybór zdrowia?

Wstęp.....3

Rozdział 1

Cele i założenia pracy.....5

Rozdział 2

Dieta współczesnych ludzi.

2.1. Jedzenie a odżywianie się.....6

2.2. Piramida zdrowego żywienia jako wzorzec diety, ze szczególnym uwzględnieniem zaleceń co do mięsa.....9

2.3. Mięso – zalety i wady.....17

2.3.1. Rodzaje mięs i ich wartość odżywcza.....17

2.3.2. Trawienie i metabolizowanie mięsa przez organizm człowieka.....21

2.3.3. Szkodliwe składniki, dodatki i drobnoustroje w mięsie.....23

2.3.4. Potencjalne choroby wywołane częstym spożywaniem mięsa.....31

Rozdział 3

Dieta wegetariańska jako zdrowsza alternatywa sposobu odżywiania się.

3.1. Zasady diety wegetariańskiej – kodeks.....38

3.2. Najpopularniejsze odmiany diety wegetariańskiej.....40

3.2.1. Wprowadzenie.....40

3.2.2. Dieta wegetariańska standardowa – laktoowo-wegetariańska.....41

3.2.3. Dieta Ornisha.....42

3.2.4. Dieta Adwentystów Dnia Siódmego.....45

3.3. Korzyści dla zdrowia różnych wariantów diety
wegetariańskiej.....47

Podsumowanie i wnioski końcowe.....50

Piśmiennictwo.....52

Streszczenie i słowa kluczowe.....57