

# **Wegetarianizm – za i przeciw.**

## **1. Wstęp – cel i zakres pracy.**

2. Wegetarianizm – historia i światopogląd.....5

3. Wegetarianizm – jego odmiany.....9

4. Mieso jako składnik diety.....12

5. Korzystne aspekty diet wegetarianskich.

5.1. Dieta wegetarianska a choroby cywilizacyjne.....18

5.2. Ekonomiczno-gospodarcze i etyczne korzyści płynące z wegetarianizmu.....24

5.3. Piramida wegetarianska podstawa zdrowego stylu życia.....29

## **6. Niekorzystne aspekty stosowania diet wegetarianskich.**

6.1. Wegetarianizm a kobieta ciężarna.....31

6.2. Wegetarianizm a dzieci.....34

6.3. Substancje antyzywniowe i żywność modyfikowana genetycznie.....37

**Wnioski..... 40**

**Streszczenie.....41**

**Pismnictwo..... 42**