

Odmiany wegetarianizmu – czyli czego można nie jeść i żyć.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 01, listopad 2013 23:00

Odsłony: 28224

Wegetarianizm jest rodzajem praktyki, charakteryzującej się wyłączeniem z diety mięsa (w tym ryb i owoców morza); może również wiązać się z unikaniem innych produktów pochodzących z uboju zwierząt np. smalcu. Wegetarianizm może być wybrany z pobudek moralnych, zdrowotnych, ekologicznych, bądź ekonomicznych. W języku potocznym przyjmuje się, że wegetarianizm to zbiór kilku diet, które w różnym stopniu ograniczają spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Wegetarianizm rozwinął się na subkontynencie indyjskim w II tysiącleciu p.n.e. Miał wówczas charakter czysto religijny, przedhinduistyczny. W Europie pojawił się w VI wieku p.n.e., uważa się że Pitagorejczycy byli pierwszym ruchem stawiającym nacisk na etyczne wartości wegetarianizmu. Dziś można wyróżnić następujące jego odmiany.

Laktoowegetarianizm (owolaktarianizm) – najbardziej rozpowszechniona odmiana wegetarianizmu. Polega na rezygnacji z potraw mięsnych. Do jadłospisu dopuszczone są natomiast niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego: nabiał, jajka, miód.

Laktowegetarianizm – popularna odmiana wegetarianizmu, polegająca na wyłączeniu z jadłospisu jajek. Laktowegetarianie dopuszczają jednak spożywanie mleka i jego przetworów.

Owowegetarianizm – dieta, która z produktów zwierzęcych dopuszcza jedynie spożywanie jajek.

Weganizm – polega na rezygnacji ze spożywania wszelkich pokarmów pochodzących od zwierząt. Poza mięsem nie spożywa się również mleka, serów, jaj. Niektórzy weganie uważają miód za produkt pochodzenia zwierzęcego i w związku z tym go nie jedzą, jednak jest to sprawa indywidualnych przekonań. Terminu weganizm używa się też do określenia proekologicznego stylu życia obejmującego niekorzystanie z produktów, w powstaniu których brały udział zwierzęta, takich jak skórzane ubrania, futra czy testowane na zwierzętach kosmetyki. Przy takim rozumieniu terminu weganizm samą dietę odrzucającą pokarm zwierzęcego pochodzenia nazywa się ścisłym wegetarianizmem.

Witarianizm – dieta polegająca na spożywaniu wyłącznie produktów świeżych (bardzo rzadko nie łączy się z wegetarianizmem). Odrzuca jakiegokolwiek potrawy gotowane. Witarianie rezygnują również z wszelkich napojów typu kawa, herbata.

Frutarianizm – najbardziej zastrzona forma wegetarianizmu. Oprócz mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, frutarianie nie jedzą żadnych owoców i warzyw, których zerwanie uśmierciłoby roślinę (np. sałaty). Ich pokarmem jest produkt naturalny, którego pozyskanie nie wymaga „zabicia” rośliny, czyli owoce w znaczeniu botanicznym, do których zaliczają się: ogórki, kabaczkki, pomidory, bakłażany, jak i owoce w znaczeniu kulinarnym, np.: jabłka, banany, pomarańcze etc.

Liquidarianizm – dieta oparta na spożywaniu witarianiańskiego pokarmu pod postacią soku. Stosujący tę dietę uważają, że nie obciąża organizmu, jednocześnie dostarczając wszystkich potrzebnych do funkcjonowania składników mineralnych i witamin.

Sprautarianizm – dieta oparta na spożywaniu w większości kiełków (skiełkowane nasiona roślin-zbóż, warzyw, owoców itd.

Odmiany wegetarianizmu – czyli czego można nie jeść i żyć.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 01, listopad 2013 23:00

Odsłony: 28224

źródło: wikipedia.org