

## Co najchętniej jemy na diecie bezmięsnej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 28, wrzesień 2023 15:18

Tomasz Smaś

Odśłony: 1162

---

Zdrowy styl życia i troska o naturalne środowisko są ważną częścią codzienności każdego z nas. Dieta wegetariańska, której międzynarodowy dzień obchodzony jest 1 października, to już nie tylko sposób żywienia, ale także manifestacja naszych przekonań i zrozumienia wpływu, jaki wywieramy na świat. Wegetariańskie zwyczaje żywieniowe zbadano w ramach szerokiej analizy „Fakty na temat zwyczajów żywieniowych Polaków” przeprowadzonej na zlecenie Glovo. Co najczęściej wegetarianie wybierają w ramach „cheat day”? Jak często zamawiają jedzenie i czemu w ogóle zdecydowali się na dietę bezmięsną?

Według najnowszych dostępnych badań największą grupę wśród zwolenników wegetarianizmu stanowią osoby w wieku od 18 do 24 lat, w przedziale 18-65 lat osoby niejedzące mięsa stanowią aż 10%. Liczba wegetarian wzrosła w czasie pandemii, gdy - siedząc w domach w czasie lockdownu - mieliśmy więcej czasu na przygotowywanie i próbowanie nowych dań.

Dieta bezmięsna odpowiada na specjalne potrzeby 31% ankietowanych wegetarian, aż 35% wskazuje, że to coś więcej niż żywienie, bo taki styl życia jest zbieżny z ich poglądami i wartościami. Jakie jeszcze korzyści płyną z wyłączenia produktów mięsnych z diety?

- Przede wszystkim - wielokrotnie podkreślane przez ankietowanych - zdrowie. Wybierając wegetarianizm, chronimy serce przed chorobami i wysokim ciśnieniem krwi, poprzez eliminację nasyconych tłuszczów i cholesterolu.
- Dieta ograniczająca spożycie mięsa wpływa korzystnie na sylwetkę - 43% ankietowanych wybiera wegetarianizm chcąc zrzucić zbędne kilogramy.
- Kwestia środowiskowa - nasze wybory żywieniowe bezpośrednio wpływają na kondycję planety.
- Odkrywanie smaków świata - wegetarianizm to okazja do eksperymentowania z różnorodnymi kuchniami i daniami bazującymi na owocach, warzywach czy nabiale. Warto ponieść się kulinarnej przygodzie.

Wegetarianie którzy wzięli udział w badaniu deklarują, że w przeciągu ostatnich 2 lat byli najczęściej na 1 bądź na 2 dietach - wskazało tak 57% ankietowanych. W utrzymaniu diety pomocne okazały się aplikacje do zamawiania jedzenia, które - według 47% badanych umożliwiają zamawianie różnorodnych potraw, dostosowanych do rozmaitych wymagań. Osoby niejedzące mięsa chętniej niż inne grupy zamawiają potrawy kuchni azjatyckiej (różnica 15 punktów procentowych) oraz makarony (różnica 11 punktów procentowych). Wegetarianie doceniają także siłę wspólnego celebrowania posiłków w gronie rodziny. 51% ankietowanych zamawia obiad z dowozem do domu dla rodziny raz lub dwa razy w miesiącu. Aż co czwarty ankietowany wegetarianin jako powód zamawiania obiadu i wspólnego spożywania go wskazuje, że integruje to rodzinę.

70% wegetarian poprawia sobie humor jedzeniem. Najchętniej zamawiają pizzę (60%), lody (49%) i słodczyce (48%). Mimo deklaracji, że dieta bezmięsna to przede wszystkim zdrowie, także wegetarianom zdarzają się „cheat days” - czyli dni, gdy kwestie zdrowotne odchodzą na drugi plan, a ich miejsce zajmują słodczyce i przekąski. Jak wynika z badania „Fakty na temat zwyczajów żywieniowych Polaków”, wegetarianie częściej niż pozostałe badane osoby jako „cheat meal” wykorzystują chipsy lub inne słone przekąski (odpowiednio 41% i 27% ankietowanych).

Źródło: PAP-MediaRoom