

# Przedmowa

W świetle współczesnej nauki prawidłowo zbilansowana dieta roślinna może być skuteczna w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń, wliczając choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, otyłość oraz niektóre typy nowotworów. Uważa się, że dieta roślinna, bogata w warzywa, owoce, produkty zbożowe, orzechy i nasiona roślin strączkowych, obfituje w błonnik pokarmowy, witaminy, składniki mineralne i inne bioaktywne związki roślinne o właściwościach prozdrowotnych. Z drugiej strony, dieta bazująca na produktach roślinnych zawiera zdecydowanie mniej składników typowych dla produktów zwierzęcych, takich jak nasycone kwasy tłuszczowe czy cholesterol, których wysokie spożycie może przyczynić się do rozwoju niektórych schorzeń.

Liczba zwolenników diet roślinnych na całym świecie, także i w Polsce, stale rośnie. Powodów tego zjawiska jest wiele, od niechęci do konsumowania mięsa, przez bardziej złożone, związane ze stylem życia, ochroną środowiska i filozofią życia, aż po argumenty dotyczące efektu leczniczego. Często pada pytanie, czy wykluczenie z diety produktów pochodzenia zwierzęcego jest bezpieczne i nie przynosi negatywnych skutków zdrowotnych, zwłaszcza w przypadku tzw. wrażliwych grup populacyjnych (np. dzieci i młodzież oraz kobiet w ciąży). Książka *Wege. Dieta roślinna w praktyce* rozwiewa te wątpliwości.

Co odróżnia tę publikację od innych, poświęconych podobnej tematyce? Jest to praktyczny podręcznik dotyczący bezpiecznego stosowania diet roślinnych, oparty na wiedzy i doświadczeniach własnych Autorki. W sposób przystępny, ale jednocześnie poparty naukowymi dowodami, przedstawiła ona korzyści i zagrożenia wynikające z takiego sposobu odżywiania. Dużo uwagi Autorka poświęciła związanym z nim problemom, np. niedoborom witaminy B<sub>12</sub> czy żelaza, dając praktyczne wskazówki, jak tym zjawiskom zapobiegać.

Polecam tę książkę wszystkim tym, którzy już stosują dietę roślinną, aby się upewnili, czy w ich przypadku jest ona dobrze zbilansowana, oraz tym, którzy dopiero mają zamiar zastosować taki sposób żywienia – by dokonywali mądrych wyborów. Warto podkreślić, że przepisy zawarte w tej publikacji bazują na produktach dostępnych w Polsce, będą więc doskonałym źródłem informacji na temat prawidłowego komponowania diet roślinnych dla wszystkich mieszkańców naszego kraju.

Danuta Gajewska