

Vegetarián, vegan, vitarián, nebo příznivec paleo?



Vegetariánství

Jedná se o způsob stravování, kdy **lidé vyznačující se tímto životním stylem vylučují ze své potravy veškeré masové produkty**. Zejména tedy maso, masné výrobky, ryby a mořské plody. Spolu s vitariánstvím a veganstvím bývá označováno jako strava založená výhradně na rostlinných produktech.

Tito lidé často **nahrazují maso a masné výrobky potravinami jako jsou tofu** (tofu je výrobek ze sojových bobů, náš článek o něm máme ZDE), **tempeh, či seitan** (co je seitan, to se dozvíte ZDE). Jsou to výrobky obsahující vysoký podíl bílkovin, které jsou schopné nutričně nahradit maso.

Více o vegetariánství jsme probírali v našem starším článku, který najdete ZDE

Veganství

Veganství je životní styl, při kterém lidé odmítají konzumovat veškeré potraviny živočišného původu. Na rozdíl od vegetariánů vylučují ze své stravy i veškeré mléčné produkty jako **máslo, jogurty a sýry**. Dále **nejedí vejce a někdy ani med**.

Tito lidé často nesouhlasí s rybolovem, myslivostí, kožešinovým průmyslem nebo testováním kosmetických přípravků na zvířatech.

RAW strava neboli vitariánství

Je to výživový směr, kdy **lidé nejedí nijak tepelně upravované potraviny rostlinného, ani živočišného původu**. Jejich strava se skládá zejména z čerstvého ovoce a zeleniny, naklíčených luštěnin, ořechů a semen. **Jedí tzv. živé jídlo (raw food) - tedy takové, v němž žádná surovina nesmí projít vyšší teplotou než 42 stupňů Celsia.**

Paleolitická dieta (paleo)

Jedná se o životní styl, při kterém **lidé konzumují převážně maso, vejce, ryby, ovoce, houby**. Paleolitická dieta se **nazývá též paleo nebo dieta doby kamenné**. Tyto názvy jsou proto, že lidé dodržující tento dietní režim **jedí pouze věci, které jedl člověk v období paleolitu**.

Vyznačci této diety jsou přesvědčeni, že lidské tělo není evolučně přizpůsobeno k trávení věcí jako jsou mléčné výrobky, mouka, luštěniny, pečivo.

Víte, co si vybrat?

Ve výčtu zdravých životních stylů bychom tady byli hodně dlouho. Je jich tolik, že člověk může kombinovat a řešit si svou stravu individuálně podle sebe.

Ať už ale vyznáváte jakýkoliv životní styl, nejdůležitější je dobře se při tom cítit.