

## Dieta wegetariańska prosta i zdrowa



Taki tytuł nosi książka Tomasza Nocunia na temat zdrowego odżywiania. Każdy, kto chce się zdrowo odżywiać powinien przeczytać tę otwierającą oczy książkę. Uwzględni ona również inne aspekty odżywiania: ekonomiczny, ekologiczny, etyczny czy estetyczny.

Tytuły rozdziałów książki:

*Dlaczego dieta wegetariańska?*

*Podstawowe składniki żywności*

*Produkty spożywcze zbędne w odżywianiu*

*Używki*

*Odżywianie wegetariańskie*

*Wpływ diety na psychikę i ciało*

*Różne teorie na temat diet*

*Jak przeżyć w kulturze skoncentrowanej na jedzeniu mięsa?*

*Przykłady posiłków wegetariańskich*

Liczba stron: 296. Okładka miękka.

Cena detaliczna książki wynosi 24 zł. Jeżeli ktoś zamawia 5 lub więcej egzemplarzy, to sprzedajemy je po cenach hurtowych: 18 zł za 1 egzemplarz.

Przesyłka książek na koszt wydawnictwa.

Jeżeli z jakiegokolwiek powodu czytelnik nie będzie usatysfakcjonowany, może zwrócić książki w ciągu 30 dni i otrzymać zwrot pieniędzy bez żadnych pytań.

Pieniądze za książki prosimy wpłacać na adres lub konto wydawnictwa:

**Wydawnictwo Vegan**

ul. Hutnicza 18/44

20-218 Lublin

Tel.: (0-81) 746-4811

PKO II O/Lublin

Nr r-ku 77 1020 3150 0000 3902 0004 3364

**Fragment książki** *Dieta wegetariańska prosta i zdrowa*:

Spośród czynników wpływających na stan zdrowia człowieka najważniejsze jest pożywienie. Może ono zarówno skutecznie leczyć, jak i powoli zabijać.

Książka *Dieta wegetariańska prosta i zdrowa* jest przeznaczona dla osób pragnących odżywiać się zdrowo oraz dla lekarzy i dietetyków. Mam nadzieję, że będzie ona służyć pomocą wszystkim nowym zwolennikom wegetarianizmu oraz tym, którzy wegetarianami są od dawna, ale chcą wiedzieć więcej na temat zasadności stosowania swojej diety. Książka usiłuje przekonać czytelników o słuszności wykluczenia z diety produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, mleka i nabiału oraz jajek) i jest przewodnikiem prawidłowego stosowania tej diety.

Istnieją wieloletnie pozytywne doświadczenia i badania kliniczne, dowodzące ponad wszelką wątpliwość, że dieta wegańska jest korzystna dla zdrowia. Podstawowe prawa biochemii i fizjologii człowieka wykazują, że zrównoważona dieta roślinna zapewnia człowiekowi podaż wszystkich potrzebnych składników pokarmowych. Wielu lekarzy oraz dietetyków nie orientuje się w zagadnieniach związanych z odżywianiem czysto wegetariańskim, czyli wegańskim, które polega na wykluczeniu z diety produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, mleka i jego przetworów oraz jajek. Edukacja lekarzy i żywieniowców uwzględnia często zdezaktualizowane teorie oparte na przestarzałych badaniach.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że obowiązujące do dziś twierdzenia o wyższości białka pozyskiwanego z mięsa, mleka i jajek nad białkiem roślinnym, oparte są na badaniach wymagań żywieniowych szczurów. Badania te pochodzą z początku XX wieku. W ten sposób powstają trudne do zwalczenia stereotypy dotyczące zapotrzebowania organizmu ludzkiego na białko, tłuszcz

cze, składniki mineralne (np. wapń) itd. Ie wykształcony w dziedzinie żywienia lekarz, sam stosujący wysokokaloryczną dietę mięsną, z trudnością akceptuje fakt, że ludzie wspaniale funkcjonują na diecie roślinnej, nie mają żadnych niedoborów, co więcej – są zdecydowanie zdrowsi od osób odżywiających się tradycyjnie.

Będąc lekarzem i znając wspaniałe wyniki leczenia dietą, ubolewam nad faktem, że ta metoda terapii jest prawie nieznaną wśród moich kolegów. Leczenie dietą nie tylko nie jest stosowane jako samodzielna terapia, nie docenia się nawet roli diety w leczeniu tradycyjnym. Wystarczy zapoznać się ze składem posiłków szpitalnych: jest to pożywienie bogate w tłuszcz, cholesterol i białko, a ubogie w błonnik i węglowodany. W wielu przypadkach właśnie taka dieta była źródłem choroby i przyczyną hospitalizacji, a kontynuowana, opóźnia powrót do zdrowia lub nawet powoduje dalsze komplikacje. Lekarze oraz dietetycy podchodzący z rezerwą do weganizmu, nie zetknęli się prawdopodobnie bezpośrednio z osobami stosującymi tę dietę i nie widzieli wegańskiego dziecka, które jest zdrowe i pełne energii. Nie mieli oni możliwości obserwować, jak bardzo korzystna dla zdrowia człowieka jest dieta wyłącznie roślinna. Wegetarianie na całym świecie czują się znakomicie, mają zdrowe dzieci, które rozwijają się prawidłowo.

Wiele osób uczących i piszących o odżywianiu nigdy nie spróbowało dobrze przyrządzonych wegańskich dań. Czekają na ich miłą niespodzianka, gdyby doświadczyli, jak smaczny i odżywczy może być posiłek nie zawierający żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. Warzywa, owoce, produkty zbożowe i strączkowe oprócz tego, że zawierają białka, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany, witaminy, mikro- i makroelementy, błonnik i wodę, mają wspaniały smak, aromat i dostarczają wielu doznań estetycznych wynikających z ich pięknych kształtów i barw. W porównaniu z nimi, dania mięsne są mało atrakcyjne. Mięso i produkty nabiałowe mają kolor biały, żółty lub brązowy. Często dodaje się np. nać pietruszki, koperek, szczypiorek lub kawałki pomidora, aby poprawić nieestetyczny wygląd dania mięsnego. Kontrastuje to z bogatą kolorystyką dań jarskich: czerwien, zieleń, żółć, oranż, granat, brąz, fiolet, purpura itd.

Lekarze oraz dietetycy powinni zapoznać się z wynikami odpowiednich badań naukowych, które przeprowadzone w ciągu ostatnich stu lat i opublikowane w literaturze medycznej wykazują, że zrównoważona dieta wegańska zapewnia osobom dorosłym, a także kobietom w ciąży i dzieciom wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, oraz że dieta taka jest optymalna dla zdrowia człowieka.

## Kuchnia wegetariańska prosta i zdrowa

Praktyczny poradnik zdrowego gotowania

**Tomasz  
Nocun**

### **Kuchnia wegetariańska, prosta i zdrowa**



Taki tytuł nosi książka Tomasza Nocunia na temat zdrowej kuchni. Celem publikacji jest pokazanie jak możemy nasze potrawy przygotowywać w sposób zdrowy, nie stosując mięsa, mleka, nabiału, jajek, tłuszczów zwierzęcych i olejów roślinnych. Niskotłuszczowa, niskobiałkowa, wysokobłonnikowa dieta roślinna zapobiega i najbardziej skutecznie leczy przewlekłe choroby cywilizacyjne takie jak: alergie, choroby nerek, chorobę wieńcową serca, cukrzycę, hemoroidy, kamienie żółciowe, miażdżycę, nadciśnienie, osteoporozę, otyłość, owrzodzenia przewodu pokarmowego, dnę, polipy przewodu pokarmowego, stwardnienie rozsiane, stany zapalne przewodu pokarmowego, uchyłkowatość jelit, zaburzenia równowagi hormonalnej, zaburzenia wchłaniania, zapalenie stawów, zaparcia, zmniejsza ryzyko raka piersi, macicy, jajników, jelita. Daje również dobre samopoczucie psychiczne.

Książka zawiera 110 przepisów. Liczba stron: 87. Okładka miękka. Cena detaliczna książki wynosi 9 zł. Jeżeli ktoś zamawia 5 lub więcej egzemplarzy, to sprzedajemy je po cenach hurtowych: 6 zł za 1 egzemplarz.

Pieniądze za książki prosimy wpłacać na adres lub konto Wydawnictwa Vegan (adres i numer konta na poprzedniej stronie).