**Światowy Dzień Wegan – roślinnie, dla zdrowia i klimatu!**

**1 listopada to w Polsce data, którą kojarzymy przede wszystkim z Dniem Wszystkich Świętych. Tego dnia przypada jednak także inna okazja – Światowy Dzień Wegan (ang. World Vegan Day). Dlaczego jest to ważne święto? Coraz więcej ludzi decyduje się na przejście na dietę roślinną, także w Polsce. Potwierdza to badanie firmy Upfield – zgodnie z jego wynikami Polacy coraz chętniej spożywają produkty pochodzenia roślinnego[[1]](#footnote-1). Wielu z nas zauważyło, że w jadłospisie zdominowanym przez produkty zwierzęce, brakuje warzyw i owoców. Powodów do zmiany diety jest jednak więcej.**

Światowy Dzień Wegan obchodzony jest corocznie od 1994 roku. Ustanowiony został przez brytyjskie Towarzystwo Wegańskie (ang. Vegan Society), jako upamiętnienie organizacji powstałej w 1944 roku. Celem od początku miało być promowanie weganizmu.

Sam weganizm nie dotyczy wyłącznie kwestii jedzenia – obejmuje styl życia, który dąży do rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego we wszystkich aspektach. Weganie decydują się więc na niejedzenie mięsa, ale także innych produktów pochodzenia zwierzęcego, jak nabiał, mleko, jajka czy miód. Nie korzystają też z rozrywek czy rzeczy, których powstanie lub używanie wiązałoby się z krzywdą wyrządzaną zwierzętom – jak futra czy testowane na zwierzętach kosmetyki.

Trend roślinnego jedzenia od wielu lat rozwija się prężnie na całym świecie, w tym także w Polsce. Dlaczego warto wziąć pod uwagę uzupełnienie diety o roślinne produkty?

**Roślinna dieta Polaków**

Badanie „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020” zrealizowane na zlecenie firmy Upfield pokazało, że Polacy coraz chętniej jadają roślinnie. 31,6% badanych przyznało, że podczas społecznego odosobnienia kupowało więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. W tej grupie - 32,9% kupiło zamienniki dla mięsa, 28,5% napoje roślinne, 24,8% bezmleczny ser, a 17,7% - margarynę zamiast masła. Kilka czynników motywowało badanych do wprowadzenia tych zmian. Najczęściej wskazywano na chęć odżywiania się w sposób bardziej zrównoważony (49,4%), chęć wypróbowania nowych przepisów (31,5%), wzmocnienie układu odpornościowego (29,1%) i pragnienie bycia zdrowszym (28,2%).

**Siła roślin – dla zdrowia**

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przyczyną ponad połowy zgonów na świecie są choroby serca. Eksperci tej samej organizacji stwierdzają jednocześnie, że w aż 80% przypadków chorób serca można byłoby uniknąć dzięki podjętym działaniom profilaktycznym[[2]](#footnote-2). Jakim? Wszystkie instytucje żywieniowe na świecie, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jednoznacznie wskazują na zbyt duży udział tłuszczów nasyconych w codziennej diecie. Nasycone kwasy tłuszczowe uważa się za główny czynnik rozwoju chorób układu krążenia. To dlatego na opakowaniach wszystkich produktów musi znaleźć się informacja o ich zawartości, aby osoby o podwyższonym ryzyku mogły skutecznie ich unikać.

Tłuszcze nasycone znajdziemy przede wszystkim w produktach odzwierzęcych – mięsie, wędlinach, maśle, serze, mleku. To właśnie ich nadmierne spożycie wpływa na podwyższenie poziomu „złego cholesterolu” we krwi. Co za tym idzie, zwiększa się ryzyko wystąpienia miażdżycy, zawału serca i innych dolegliwości na tle kardiologicznym.

Dlatego wskazane jest, by uzupełniać dietę o tłuszcze nienasycone, których źródłem są produkty roślinne. Dużo korzystniejsze dla zdrowia będzie więc np. zastąpienie masła wysokiej jakości margaryną miękką, jak również używanie olejów roślinnych do przygotowania potraw.

„To bardzo ważne, by wiedzieć, że wszystkie organizacje zajmujące się określeniem zaleceń żywieniowych na świecie rekomendują, by ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych w naszej diecie. Powinniśmy zastępować je tłuszczami nienasyconymi. Co to tak naprawdę oznacza? Zamianę tłuszczów zwierzęcych (takich jak masło, śmietana i smalec) – na tłuszcze roślinne (jak wysokiej jakości margaryny, oleje roślinne). Osoby, które mają problem z podwyższonym poziomem cholesterolu, powinny natomiast sięgać po margaryny wzbogacane o sterole roślinne”– mówi prof. dr hab. Krzysztof Krygier, specjalista z zakresu nauki o tłuszczach oraz dodatków do żywności i żywności specjalnej, były Kierownik Zakładu Technologii Tłuszczów i Koncentratów Żywności SGGW.

**Z myślą o planecie**

Ograniczenie produktów zwierzęcych w diecie to jednak nie tylko kwestia zdrowia, ale także decyzja, która ma wpływ na środowisko. Światowy system żywieniowy, a przede wszystkim produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego, uznawane są za główny czynnik, który ma wpływ na zmiany klimatu na naszej planecie[[3]](#footnote-3). 14,5% emisji gazów cieplarnianych pochodzących z ludzkiej aktywności spowodowane jest hodowlą zwierząt – to jeden z najistotniejszych czynników przyczyniających się do zmian klimatu. Sam przemysł mleczarski odpowiada za 4% emisji gazów cieplarnianych wytwarzanych przez ludzi, a spośród produktów mlecznych najbardziej negatywny wpływ na środowisko ma produkcja masła. W Europie i Ameryce Północnej produkcja masła ma ponad 3,5 razy (290%) większy wpływ na klimat niż produkcja tej samej ilości roślinnych produktów do smarowania. Do produkcji masła potrzeba trzy razy więcej ziemi (220%) oraz trzy razy więcej wody (200%) niż do produkcji margaryny roślinnej.

Dlatego więc, poprzez zmniejszenie konsumpcji mięsa i produktów odzwierzęcych, jesteśmy w stanie znacząco zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych – chroniąc tym samym naszą planetę przed negatywnymi skutkami zmian klimatycznych.

**Metoda małych kroków**

W trosce o zdrowie i środowisko naturalne nie musimy jednak od razu decydować się na całkowite przejście na weganizm. Wystarczy stopniowa zmiana codziennej diety i uzupełnianie jej o coraz to więcej produktów roślinnych. Do kategorii takich produktów zaliczyć możemy m.in. produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa i owoce, oliwki, nasiona roślin strączkowych, orzechy, wysokiej jakości margaryny i oleje roślinne. Każdy, nawet mały krok, jaki podejmiemy, by sprawić, by nasza dieta oparta była w większym stopniu na roślinach, będzie mieć pozytywny wpływ na przyszłość naszą i naszej planety.

**100% roślinna oferta firmy Upfield** obejmuje produkty do smarowania Rama 100% Roślinna, Flora Original, Flora Light, Flora Gold oraz produkty marki Flora ProActiv. Ponadto – popularna kostka do pieczenia Kasia dostępna jest także w 100% roślinnym wariancie, jako Kasia bez laktozy. Podobnie kostka Planta do smażenia.

W ofercie Upfield znajdziemy także wegańskie alternatywy dla sera marki Violife:

* w plastrach - w wariantach Original / Cheddar / Smoked / Mozzarella,
* alternatywę dla serów w blokach - Greek White / Original / Mozzarella / Smoked / Epic Mature,
* wegańską alternatywę sera tartego - Epic Mature,
* wegańskie alternatywy dla serów kremowych Original / Cheddar / Cheddar & Onion / Garlic&Herbs / Herbs,
* a także wegańską alternatywę sera w kawałku – Prosociano.

**Wegańskie produkty Upfield Professional** (przeznaczone dla gastronomii), to m.in. tłuszcz do smarowania Rama, roślinne alternatywny śmietany Flora Professional Plant Do Gotowania 15% i Flora Professional Plant Wielofunkcyjna 31%, Rama Culinesse, która jest wegańską alternatywą klarowanego masła, oliwy z oliwek marki Altis oraz wegańskie alternatywy dla sera marki Violife.

-------

**Upfield na świecie**

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, stworzone z myślą o naszej plancie, uczynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź naszą stronę internetową: www.upfield.com.

**Upfield w Polsce**

Upfield zatrudnia w Polsce ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

* nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,
* nie zawierają cholesterolu,
* mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,
* są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),
* bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

**Kontakt prasowy:**

Anna Trela Joanna Szałasz

PR Manager Specjalista Public Relations

anna.trela@yellowcups.pl joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 733 070 360 tel.: +48 536 410 824

Sebastian Tołwiński

Regionalny Dyrektor ds. PR

sebastian.tolwinski@upfield.com

+48607663588

Upfield Polska Sp. z o.o.

Ul. Żwirki i Wigury 14

02-092 Warszawa

1. „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020.”

Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, czerwiec 2020, N=2000. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/cardiovascular-diseases2 [↑](#footnote-ref-2)
3. https://proveg.com/pl/blog/jak-porzucenie-miesa-moze-pomoc-powstrzymac-zmiany-klimatu/ [↑](#footnote-ref-3)