**Czy dieta wegetariańska jest ekologiczna?**

Dieta wegetariańska to styl żywienia, w którym rezygnuje się z jedzenia mięsa, ryb i innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Istnieje kilka rodzajów diety wegetariańskiej, w tym:

Laktoowowegetariańska: polega na rezygnacji z mięsa, ryb i drób, ale zawiera nabiał i jaja. Laktowegetariańska: polega na rezygnacji z mięsa, ryb, drób i jaj, ale zawiera nabiał. Wegańska: polega na rezygnacji z wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, włącznie z nabiałem i jajami.  
Dieta wegetariańska może przynieść korzyści zdrowotne, takie jak niższe ryzyko chorób serca, cukrzycy i niektórych nowotworów. Jednak, aby być zdrowym na diecie wegetariańskiej, ważne jest, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość białka, witamin i minerałów.  
Dieta wegetariańska jest dziś reklamowana jako bardzo przyjazna dla środowiska alternatywa dla diety opartej na mięsie, ale czy rzeczywiście tak jest? Aby zrozumieć wpływ diety wegetariańskiej na środowisko, ważne jest rozważenie różnych czynników, które przyczyniają się do jej zrównoważonego rozwoju, takich jak wykorzystanie ziemi, zużycie wody i emisja gazów cieplarnianych.  
Jedną z kluczowych korzyści diety wegetariańskiej jest mniejsze wykorzystanie gruntów w porównaniu z dietami opartymi na mięsie. Produkcja żywności tj.mięsa i nabiału wymaga dużych ilości ziemi do wypasu i produkcji paszy. W przeciwieństwie do tego, dieta wegetariańska może być produkowana na mniejszym obszarze ziemi, co pozwala na bardziej efektywne wykorzystanie zasobów. To nie tylko zmniejsza ogólny ślad środowiskowy, ale także pomaga zachować naturalne siedliska i różnorodność biologiczną.  
Kolejną ważną zaletą diety wegetariańskiej jest zdecydowanie mniejsze zużycie wody. Rolnictwo zwierzęce jest znaczącym konsumentem wody, zarówno do picia, jak i do produkcji paszy, którą zwierzęta są karmione. Produkcja mięsa jest bardzo intensywna pod względem zużycia zasobów naturalnych i emisji gazów cieplarnianych. Przykładowo, produkcja 1 kg mięsa wołowego emituje ok. 29 kg CO2, podczas gdy produkcja 1 kg zboża emituje ok. 3,3 kg CO2. W przeciwieństwie do tego, dieta wegetariańska wymaga mniej wody, co czyni ją bardziej zrównoważoną opcją. Dodatkowo, dieta wegetariańska w mniejszym stopniu przyczynia się do zanieczyszczenia wody, co może być poważnym problemem na obszarach intensywnego rolnictwa zwierzęcego.  
Jednak nie chodzi tylko o samą dietę, zależy ona również od tego, skąd pochodzą składniki i jak są produkowane. Na przykład dieta wegetariańska, która składa się głównie z przetworzonej żywności, takiej jak burgery sojowe, może mieć większy wpływ na środowisko niż dieta, która zawiera lokalnie pozyskiwane owoce i warzywa. Dlatego dieta wegetariańska, która opiera się na całych pokarmach roślinnych, uprawianych lokalnie i ekologicznie, może być uznana za bardziej przyjazną środowisku.  
Innym ważnym czynnikiem do rozważenia jest kwestia emisji gazów cieplarnianych. Rolnictwo zwierzęce jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do emisji gazów cieplarnianych, głównie z powodu produkcji metanu z fermentacji jelitowej u przeżuwaczy i zarządzania obornikiem oraz podtlenku azotu z obornika i nawozów syntetycznych stosowanych w produkcji paszy. Z drugiej strony, dieta wegetariańska ma niższy ślad gazów cieplarnianych, co czyni ją bardziej zrównoważoną opcją. Trudno jest dokładnie określić liczbę wegetarian na świecie, ponieważ różne kraje mają różne metodologie badań i definicje wegetarianizmu. Według niektórych szacunków, liczba wegetarian na świecie wynosi około 1-3% populacji. Inne badanie wskazuje, że liczba ta jest niższa i wynosi 0,5%. Są też kraje, w których odsetek wegetarian jest wyższy, na przykład w Indiach, gdzie wegetarianizm jest często związany z religią.

Należy jednak pamiętać, że liczba ta może się zmieniać w zależności od kraju, regionu, płci, wieku i innych czynników, a także, że istnieją również osoby, które z różnych powodów (np. zdrowotnych) częściowo ograniczają spożycie mięsa, a nie zaliczają się do wegetarian.

Podsumowując, dieta wegetariańska może być uznana za ekologiczną, ale zależy to od sposobu jej stosowania i konkretnych składników. Dieta, która składa się głównie z całych pokarmów roślinnych, które są uprawiane lokalnie i organicznie, może mieć mniejszy wpływ na środowisko niż dieta oparta na mięsie. Jednak dieta wegetariańska, która opiera się na żywności przetworzonej, może mieć większy wpływ na środowisko. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o wpływie wyborów żywieniowych na środowisko i starać się dokonywać zrównoważonych wyborów, kiedy tylko jest to możliwe.