**Je vegetariánská strava ekologická?**

Vegetariánská strava je způsob stravování, při kterém se upouští od konzumace masa, ryb  
a dalších živočišných produktů. Existuje několik typů vegetariánské stravy, např.:

Laktoovovegetariánská strava: zahrnuje zřeknutí se masa, ryb a drůbeže, ale zahrnuje mléčné výrobky a vejce. Laktoovovegetariánská: zahrnuje vzdání se masa, ryb, drůbeže  
a vajec, ale zahrnuje mléčné výrobky. Vegan: vzdává se všech živočišných produktů včetně mléčných výrobků a vajec. Vegetariánská strava může být zdraví prospěšná, například snižuje riziko srdečních onemocnění, cukrovky a některých druhů rakoviny. Aby však byla vegetariánská strava zdravá, je důležité dbát na dostatečný příjem bílkovin, vitaminů a minerálních látek.

Vegetariánská strava je dnes propagována jako velmi ekologická alternativa k masité stravě, ale je tomu skutečně tak? Abychom pochopili dopad vegetariánské stravy na životní prostředí, je důležité zvážit různé faktory, které přispívají k její udržitelnosti, jako je využití půdy, spotřeba vody a emise skleníkových plynů.

Jednou z hlavních výhod vegetariánské stravy je menší spotřeba půdy ve srovnání se stravou založenou na mase. Produkce potravin, tj. masa a mléka, vyžaduje velké množství půdy pro pastvu a produkci krmiv. Naproti tomu vegetariánskou stravu lze produkovat na menší ploše půdy, čímž se zdroje využívají efektivněji. To nejen snižuje celkovou ekologickou stopu, ale také pomáhá zachovat přírodní stanoviště a biologickou rozmanitost.

Další důležitou výhodou vegetariánské stravy je, že spotřebovává mnohem méně vody. Živočišná výroba je významným spotřebitelem vody, a to jak na pití, tak na krmení zvířat. Výroba masa je velmi náročná na spotřebu přírodních zdrojů a emise skleníkových plynů. Například při výrobě 1 kg hovězího masa se uvolní přibližně 29 kg CO2, zatímco při výrobě 1 kg obilí se uvolní přibližně 3,3 kg CO2. Naproti tomu vegetariánská strava vyžaduje méně vody, takže je udržitelnější variantou. Vegetariánská strava navíc méně přispívá ke znečištění vody, které může být v oblastech intenzivního živočišného zemědělství vážným problémem.

Nezáleží však jen na samotné stravě, ale také na tom, odkud suroviny pocházejí a jak jsou vyráběny. Například vegetariánská strava, která se skládá převážně ze zpracovaných potravin, jako jsou sójové hamburgery, může mít větší dopad na životní prostředí než strava, která zahrnuje ovoce a zeleninu z místních zdrojů. Proto lze za šetrnější k životnímu prostředí považovat vegetariánskou stravu, která se opírá o celozrnné rostlinné potraviny, které jsou pěstovány v místě a ekologicky.

Dalším důležitým faktorem, který je třeba vzít v úvahu, je otázka emisí skleníkových plynů. Živočišná výroba se významně podílí na emisích skleníkových plynů, a to zejména  
v důsledku produkce metanu ze střevní fermentace přežvýkavců a hospodaření s hnojem  
a oxidu dusného z hnoje a syntetických hnojiv používaných při výrobě krmiv. Na druhou stranu vegetariánská strava má nižší emise skleníkových plynů, takže je udržitelnější variantou. Je obtížné přesně určit počet vegetariánů ve světě, protože různé země mají různé metodiky průzkumu a definice vegetariánství. Podle některých odhadů tvoří počet vegetariánů na světě asi 1-3 % populace. Jiná studie uvádí, že tento počet je nižší, a to 0,5 %. Existují také země, kde je procento vegetariánů vyšší, například v Indii, kde je vegetariánství často spojováno  
s náboženstvím.

Je však třeba mít na paměti, že tento údaj se může lišit podle země, regionu, pohlaví, věku  
a dalších faktorů. Také vzít v potaz, že existují i lidé, kteří z různých důvodů (např. zdravotních) částečně omezují příjem masa a nepovažují se za vegetariány.

Souhrnně lze říci, že vegetariánská strava může být považována za ekologickou, ale záleží na způsobu jejího použití a na konkrétních složkách. Strava, která se skládá převážně  
z celých rostlinných potravin, které jsou pěstovány lokálně a ekologicky, může mít menší dopad na životní prostředí než strava založená na mase. Větší dopad na životní prostředí však může mít vegetariánská strava, která se spoléhá na zpracované potraviny. Proto je důležité mít na paměti dopad výběru stravy na životní prostředí a snažit se vybírat udržitelnou stravu, kdykoli je to možné.