

## SUROWE DIETY WEGAŃSKIE - ZDROWE WYBORY

Copy Rights: The Vegan Society 2002

Autor: Stephen Walsh

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Surową dietę wegańską można zdefiniować w różny sposób, zwykle uważa się, że składa się ona z co najmniej w 80% wagowo, z surowych produktów roślinnych. Wiele osób poczuło się zdrowszymi, bardziej energetycznymi, przechodząc na surową dietę wegańską, ale jest nadal mało osób, będących przez bardzo długi okres, na surowej diecie wegańskiej aby w pełni i dokładnie, określić przydatność wielu rodzajów surowych diet wegańskich i porównać w innymi rodzajami diet. Jednakże, możemy ocenić surową dietę wegańską, pod względem wymagań dietetycznych dla organizmu człowieka aby mieć w tym lepsze rozeznanie sposobów, w których dobrze zbilansowana surowa dieta wegańska, była by w stanie, korzystnie wpływać na nasze zdrowie.

Surowa dieta wegańska, składa się z trzech, kluczowych grup artykułów spożywczych: owoce (słodkie, półsłodkie), produkty bogate w tłuszcze roślinne i warzywa zielone. Autorytety witariańskie, różnią się co do proporcji poszczególnych grup spożywczych, jakie są przez nich zalecane. Niektórzy z nich zalecają 2% kalorii z zielonych warzyw liściastych (ok. 300 g zieleniny codziennie) co jest wystarczające, inni zalecają nawet 30% kalorii z warzyw zielonych. Podobnie jest z zaleceniami dotyczącymi produktów bogatych w tłuszcze, produktów typu: awokado, oliwki, orzechy i inne nasiona roślin oleistych, włącznie z olejami zimnotłoczonymi, zalecenia wahają się od kilku, do około 40%, w przeliczeniu na kalorie. Dieta Alleluja (Hallelujah) zapoczątkowana przez George'a Malkmus'a, kładzie nacisk na soki z warzyw korzeniowych, zwłaszcza marchwi oraz soki z zieleniny jęczmienia, zaleca się aby stanowiły one około 15% zapotrzebowania dietetycznego, w przeliczeniu na kalorie.

Dostarczenie 30% kalorii z warzyw liściastych, jest najprawdopodobniej mało realne, dla większości ludzi, nawet stosując zmiksowane sałatki i soki z zieleniny. Dla przykładu: 900 gramów sałaty oraz 450 gramów jarmużu, dostarczy zaledwie 300 kcal, to jest około 15% zapotrzebowania kalorycznego dla dorosłego człowieka.

Na szczęście, tak duże ilości, nie są konieczne, dla naszego zapotrzebowania dietetycznego. Warzywa liściowe oraz brokuły, zawierają duże ilości cynku, wapnia i białek, znacznie więcej od owoców, zatem są one ważną częścią diet witariańskich, spożywanie 500 gramów zieleniny dziennie, włączając w to sałatę, brokuły, szpinak, jarmuż, jest ilością wystarczającą aby sprostać zapotrzebowaniu na minerały i białka. Tego rodzaju warzywa, dostarczają wielu witamin, na czele z witaminą K, witaminą promującą zdrowe kości. Inne surowe warzywa, mogą też być pożyteczne, dla przykładu, marchew, która jest bardzo dobrym źródłem m. in. wapnia, zielony groszek, który jest bardzo dobrym źródłem cynku i białka.

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---

Najlepsza równowaga pomiędzy słodkimi i półsłodkimi owocami a produktami bogatymi w tłuszcze, zależy najprawdopodobniej od rodzaju metabolizmu danej osoby. Niektóre osoby, doświadczają problemów z zębami, na diecie zawierającej duże ilości słodkich owoców. To może być pewnym problemem u młodszych dzieci. Wiele osób ma problemy z utrzymaniem właściwej wagi, jeżeli nie będą spożywały sporej ilości artykułów bogatych w tłuszcze. Powyżej 10% kalorii pochodzących z tłuszczów wielonienasyconych, nie jest zalecane. Oliwki,

awokado, migdały, orzechy laskowe, makadamia (australijskie) zawierają tłuszcze jednonienasycone (omega-9), zatem są to bezpieczne rodzaje tłuszczów, do konsumpcji w większych ilościach. Dostarczanie około 40% kalorii z tego rodzaju artykułów, powinno być bardzo zdrowe dla tych osób. Jest również ważne aby spożywać tłuszcze omega-3 w postaci świeżo zmielonych nasion siemienia lnianego, ewentualnie świeżego, zimno tłoczonego oleju lnianego. [od tłumacza: zamiennikami siemienia lnianego są nasiona szalwii chia i nasiona konopi]. Zawartość selenu może być zbyt niska, zwłaszcza z roślin, rosnących na glebach ubogich w ten minerał, zatem orzechy brazylijskie, spożywane regularnie w małych ilościach (2-3 dziennie) stanowią skuteczne zabezpieczenie.

W doborze owoców, nie istnieje potrzeba aby polegać na wybranych, trudno dostępnych, owocach tropikalnych. Banany są dobrym źródłem energii, zawierają względnie mało błonnika i duże ilości potasu. Pomarańcze zawierają sporo wapnia, kwasu foliowego, potasu i witaminy C. Wysoka zawartość potasu i niska zawartość sodu, powoduje zmniejszenie zapotrzebowania organizmu na wapń, poprzez obniżenie strat wapnia i można się również spodziewać, obniżenia nadciśnienia i tym samym zmniejszenia ryzyka udaru mózgu.

Istnieją różnorodne podejścia grup witariańskich, odnośnie witaminy B12. Niektóre z nich zalecają pobieranie suplementów z witaminą B12 tylko w przypadku widocznych objawów jej niedoborów. David Wolfe (Nature's First Law) zaleca siedem potencjalnych źródeł witaminy B12, włącznie z niemytymi warzywami lub dzikimi roślinami, glonami typu nori, spirulina, fermentowane produkty lub probiotyki z witaminą B12, w przypadku ich braku, alternatywą powinny być suplementy z witaminą B12.

George Malkmus zaleca regularne pobieranie suplementów z witaminą B12, od kiedy badania na osobach stosujących dietę Alleluja (Hallelujah) potwierdziły niedobory witaminy B12, u większości osób stosujących tą dietę, potwierdzono że suplementy z witaminą B12 oraz suszone drożdże, wzbogacone o witaminę B12, były wiarygodnym jej źródłem, w przeciwieństwie do probiotyków.

Nieporozumienie w tej sprawie powstało z błędu pojęciowego. Wielu zwolenników witarianizmu lub orędowników Higieny Naturalnej uważa, że nasza dieta, z punktu widzenia ewolucji oraz dieta małych człecokształtnych, naszych ewolucyjnych krewnych, nie obejmuje witaminy B12, z zewnętrznych źródeł. Zatem wnioskuje, że ludzie nie powinni mieć tego rodzaju źródeł. W rzeczywistości, wszystkie małe człecokształtne, nawet goryle, spożywają owady, wraz z owocami, korzeniami, liśćmi i nasionami. Szympansy szczególnie upodobały sobie zbieranie i spożywanie termitów, w których są duże ilości m. in. witaminy B12. Natomiast te same szympansy, trzymane w niewoli, karmione jedynie pokarmem roślinnym, podawanym w sposób higieniczny, wykazują szybkie obniżenie poziomów witaminy B12 w osoczu. Zatem, nie ma nic dziwnego,

ż

e ludzie również potrzebują witaminy B12 ze źródeł zewnętrznych.

Wiele rekomendowanych przez Davida Wolfe'go, źródeł witaminy B12 zostało przebadanych, stwierdzono, że są one niepewne. Nori i spirulina zawiodły jako artykuły umożliwiające pozbycie się objawów niedoborów witaminy B12, u dzieci na diecie makrobiotycznej, glony te nie zapewniły też utrzymania w normie, poziomów witaminy B12 dla społeczności witariankiej w Finlandii. Probiotyki, nie były w stanie unormować poziomów witaminy B12 u osób, na diecie Alleluja (Hallelujah). W Wielkiej Brytanii, wśród wegano-witarian, którzy uprawiali własne warzywa, jedząc niemyte produkty, również stwierdzono obniżone poziomy witaminy B12 w osoczu, co nie dziwi. Inne proponowane źródła B12, nie były dogłębnie przebadane, w dwóch badaniach, jakie zostały do tej pory opublikowane, poziomy u osób na surowej diecie wegańskiej, były obniżone. Niskie poziomy witaminy B12, powodują wzrost poziomów homocysteiny, związku który jest powiązany ze zwiększonym ryzykiem wielu chorób, włączając w to: wylewy i choroby serca, i to bez widocznych, innych objawów, niedoborów witaminy B12. U dzieci, niedobory witaminy B12, mogą wystąpić bardzo szybko, ze

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---

znacznie poważniejszym ryzykiem, w postaci długotrwałych problemów zdrowotnych lub doprowadzić do śmierci. Co najmniej 3 mikrogramy (mcg) witaminy B12 dziennie, jest konieczne z artykułów wzbogaconych o tą witaminę aby obniżyć poziomy homocysteiny, u osób dorosłych. Mleko matki jest wystarczającym źródłem witaminy B12 dla niemowląt jedynie wtedy, gdy matka pobiera odpowiednie ilości witaminy B12.

Główny argument, przemawiający za dietami witariańskimi, pochodzi od porównania diety człowieka, w aspekcie ewolucyjnym, z dietami naszych kuzynów tj. małp człekokształtnych. Wszystkie małpy są na dietach surowych, dietach obfitujących w surowe owoce (szympansy, bonobo, orangutany, goryle nizinne) lub z przewagą surowych liści (goryle górskie), oraz mieszanka owoców ze sporą ilością nasion, zielonymi liśćmi, korzeniami, owadami i bardzo często orzechami. Spożywanie termicznie zniszczonej żywności i dużej ilości przetworów z ziarna, jest unikatem tylko dla jednego gatunku, dla ludzi (*Homo sapiens*). Sugeruje się, że powrót do diety, przypominającej dietę naszych przodków oraz naszych kuzynów, małp człekokształtnych, powinno przynosić duże korzyści zdrowotne, ponieważ nasz organizm przystosował się do takiej diety, w toku ewolucji. To jest bardzo silny argument, ponadto zawartość składników odżywczych, z powodzeniem odpowiada naszym potrzebom, zgodnie z dotychczasową wiedzą o odżywianiu. Dla przykładu: duża zawartość kwasu foliowego, witaminy C, witaminy K, potasu oraz magnezu, wraz z niską zawartością wielonienasyconych tłuszczów i cholesterolu. Jakkolwiek, istnieją istotne ograniczenia, co do zastosowania idealnego modelu diety człowieka, w oparciu o ilości spożywanych roślin, przez małpy człekokształtne.

Po pierwsze, owady, z definicji, nie mogą być częścią diety wegańskiej, a najprawdopodobniej stanowiły i stanowią kluczowe źródło witaminy B12 dla większości gatunków naczelnych. Sama witamina B12 syntetyzowana jest wyłącznie przez niektóre gatunków bakterii, bakterii obecnych w przewodach pokarmowych m. in. owadów, nieobecności owadów, w diecie wegańskiej, można zastąpić spożywaniem suplementów z witaminą B12 lub artykułów wzbogaconych w B12, tj. witaminy B12 wytwarzanej w specjalnych kadziach fermentacyjnych, zawierającymi bakterie, syntetyzujące witaminę B12.

Po drugie, wystawienie ciała człowieka na światło słoneczne, na dużych szerokościach geograficznych, tj. osobach spędzających większość czasu w budynkach, znacząco uległo zmniejszeniu, w porównaniu do naszych ewolucyjnych przodków. Podczas zimy, na obszarze Wielkiej Brytanii, witamina D zawarta w artykułach wzbogaconych o wegańską witaminę D tj. Witaminę D2 (ergokalciferol) może pomóc wyrównać ograniczenia, w dostępie do światła słonecznego. Wyjazd w okresie zimowym, do miejsc o cieplejszym klimacie, pozwala na poprawienie statusu witaminy D, w sposób bardziej naturalny. Niemowlęta są szczególnie wrażliwe na niedobory witaminy D, z powodu wysokiego metabolizmu tkanki kostnej, w tym okresie rozwojowym, przez co powinny zawsze otrzymywać suplementy z witaminą D, w okresie zimowym. Mleko matki, zwłaszcza w okresie zimowym, jest niewystarczającym źródłem witaminy D, nasi przodkowie byli przystosowani żyć, na obszarach położonych znacznie bliżej strefy równikowej.

Po trzecie, przewód pokarmowy człowieka jest proporcjonalnie mniejszy od przewodu pokarmowego małp człekokształtnych, okrężnica u człowieka, zajmuje około 20% długości układu pokarmowego, w porównaniu z 50% u małp człekokształtnych. To ma znaczący wpływ, na możliwości utylizacji błonnika, wskazując na to, że organizm człowieka jest przystosowany do mniejszej ilości błonnika w diecie niż obecne małpy człekokształtne, tj. gatunki które spożywają kilkaset gramów błonnika dziennie. Nasi paleolityczni przodkowie, spożywali około 100 gramów błonnika dziennie. Po prostu, nie jest dobrą opcją dla nas, ściśle podążanie, za dietą obecnych gatunków małp człekokształtnych.

Istnieją trzy kandydaty na czynniki, związane ze zmniejszeniem możliwości utylizowania błonnika przez organizm człowieka: wzrastające uzależnienie się od miękkich owoców, zwiększone spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego oraz wzrost znaczenia wstępnej obróbki pożywienia. Pierwszy składnik jest mniej prawdopodobny, jako główny czynnik, reprezentuje raczej ograniczenie w diecie niż rozszerzenie diety. Wzrost konsumpcji produktów pochodzenia zwierzęcego, najprawdopodobniej miał miejsce u *Homo erectus*, około 2 milionów lat p. n. e. ale stał się poważnym czynnikiem u człowieka (*Homo sapiens*) dopiero około 20 000 lat p. n. e. wraz z unowocześnianiem technik myśliwskich. Wszystkie gatunki małp człekokształtnych, wykazują w pewnym stopniu, wstępne czynności związane z

obróbką żywności. Szympany często używają kamieni aby rozłupać skorupę orzecha oraz żują pożywienie bogate w błonnik, wysysając sok a pozostałość wypluwają. Narzędzia kamienne, używane przez przodków człowieka, stały się powszechne, około 2 milionów lat p. n. e. ale jest mało dowodów na czynności związane z obróbką pożywienia, zatem jest trudno zweryfikować, jak wielką rolę, odgrywała obróbka pożywienia. Jakkolwiek, jest do przyjęcia, że przetwarzanie żywności, włącznie z termiczną obróbką, odgrywało znaczącą rolę, w zmianach zachodzących w układzie pokarmowym, prehistorycznego człowieka, w porównaniu do innych gatunków małp człekokształtnych. Ludzie prehistoryczni mogli jednak, polegać na obróbce żywności.

Obróbka żywności powoduje niszczenie niektórych składników odżywczych, ale może również pomagać, w pozbywaniu się antyżywności oraz zwiększyć dostępność innych składników odżywczych. Umiarkowana obróbka termiczna, typu parowanie lub krótkie gotowanie, powoduje jedynie umiarkowane straty, niektórych substancji odżywczych np. kwas foliowy, może też polepszać przyswajalność innych składników odżywczych, np. karotenoidów. Likopen, który ma znaczący efekt ochronny na zdrowie, jest lepiej przyswajalny z gotowanych pomidorów niż z surowych [od tłumacza: ten pogląd jest już nieaktualny, zobacz publikacje z 2007 roku, na temat ekstrakcji likopenu z pomidorów, za pomocą enzymów, w temperaturze 35-40 stopni C]. Zmielenie lub sokowanie marchwi również powoduje zwiększenie przyswajalności karotenoidów. Termiczna obróbka zwiększa ilość dostępnych kalorii, z produktów skrobiowych typu ziemniaki, zboża, niszcząc przy tym niektóre antyżywności, przez co zwiększa się liczba gatunków roślin, nadających się dla nas, do spożycia. Czy tego rodzaju produkty można zaliczyć do optymalnych składników w diecie człowieka? To zagadnienie nadal pozostaje otwarte. Populacje ludzi, którzy żyją najdłużej na świecie, to Japończycy z wyspy Okinawa, stosują oni w swej diecie, duże ilości gotowanych zbóż (zwłaszcza ryżu), słodkie ziemniaki (bataty), warzywa oraz produkty sojowe, stosunkowo mało spożywają słodkich owoców. Jakkolwiek, nie ma na razie zbyt dużej grupy osób, będących przez długi okres, na surowej diecie wegańskiej aby można było przeprowadzić bezpośrednie badania porównawcze.

Istnieje wyraźny, bezpośredni dowód na to, że duże ilości rafinowanych produktów zbożowych, są powiązane ze wzrostem ryzyka chorób serca i cukrzycy w populacjach krajów rozwiniętych. Natomiast, zwiększona konsumpcja pełnych produktów zbożowych, jest powiązana ze zmniejszeniem ryzyka chorób serca i cukrzycy, zatem ten dowód wskazuje, że produkty zbożowe, powinny być spożywane w formie pełnej, nierafinowanej, a nie w ogóle, zaprzestanie spożywania produktów zbożowych, przez większość ludzi. Niewiele osób ma bardzo silną

reakcję alergiczną na gluten (obecny w wielu gatunkach roślin zbożowych, za wyjątkiem ryżu i owsa), reakcję zagrażającą życiu tych ludzi. Wpływ glutenu u niektórych osób, może wywoływać schorzenia począwszy od alergii, celiaka i innych, różnorodnych problemów trawiennych. Ponadto, niektóre osoby wydaje się, że słabo metabolizują gluten, a niedotrawione pozostałości tego białka, w dużych ilościach, pojawiają się w moczu. Ten sam rodzaj problemów zdrowotnych, ma miejsce w przypadku spożywania kazeiny, pochodzącej z mleka zwierząt hodowlanych, stwierdzono w przeprowadzonych badaniach, że eliminacja z diety glutenu i wyrobów mlecznych (jako źródła kazeiny) powoduje zmniejszenie objawów, a czasami wyeliminowanie objawów, autyzmu i schizofrenii u ludzi. Surowa dieta wegańska jest bardzo często, dietą bezglutenową, zatem jest możliwe, że niektóre osoby stwierdziły szczególną przydatność takiej diety, a może to nietolerancja na gluten występuje w różnych odmianach.

Surowe pożywienie wyróżnia się szczególnie pod względem aspektów ekologicznych, często pochodzi od drzew i krzewów (co zapobiega erozji gleby) i wymaga znacznie mniej opakowań oraz nie jest gotowane. Powyższe charakterystyczne cechy są korzystne dla zdrowia tej planety i wszystkich, którzy na niej żyją. Z drugiej strony, surowe pożywienie wymaga często, długiego transportu, a komercyjna uprawa np. bananów to wręcz klęska ekologiczna, z dużą ilością chemikaliów (środków ochrony roślin), negatywnie wpływa na stan zdrowia ludzi tam pracujących i pobliskie rzeki. Zalety jak widać nie są tak klarowne. Bardziej, produkty lokalne, gotowane (np. owies) jest bardziej ekologiczny niż banany pochodzące np. z Jamajki lub truskawki przewożone drogą lotniczą, natomiast lokalne, sezonowe owoce i warzywa oraz orzechy przewyższają jakością i świeżością zagraniczne zamienniki.

Jednym z uniwersalnych, widocznych efektów, diety witariańskiej jest utrata nadwagi, a wielu wiodących propagatorów diet witariańskich stwierdziło, że byli otyli na konwencjonalnej diecie, uzyskali upragnioną wagę ciała, poprzez przejście na surową dietę wegańską. Ten efekt to żadna tajemnica ponieważ surowe produkty roślinne są ogólnie rzecz biorąc, mniej kaloryczne, bogatsze w błonnik, składnik który wypełnia przewód pokarmowy ? idealny dla utraty nadwagi, co zostało potwierdzone w sześć-miesięcznych badaniach, przeprowadzonych w Afryce Płd. Powszechnym powodem porzucania diety witariańskiej, jest jednakże nadmierna utrata wagi. Wprowadzenie do diety odpowiedniej ilości i proporcji owoców tropikalnych typu banany i awokado lub orzechy, nasiona i oleje roślinne tłoczone na zimno, jest ważne dla utrzymania zdrowej wagi ciała, w momencie osiągnięcia upragnionej wagi ciała.



Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---

Wzrost konsumpcji surowych owoców, orzechów i warzywnych sałatek, znacznie powyżej średniej, dla Wielkiej Brytanii, wtedy można spodziewać się korzyści zdrowotnych dla tej osoby oraz korzyści dla środowiska, w przypadku gdy te produkty były uprawiane w okolicy. Jednakże, na dzień dzisiejszy, nie ma dowodów aby zalecać surową dietę wegańską, w której surowe produkty powinny by obejmować powyżej 80% , szczególnie dla dzieci, które potrzebują pożywienia względnie bardziej kaloryczne. Towarzystwo Wegańskie (The Vegan Society) zaleca spożywanie różnorodnych produktów roślinnych, włącznie z surowymi owocami i pożywieniem gotowanym, różnorodne warzywa i pełne nasiona. Bardzo usilnie zabiega o przyjmowanie, co najmniej 3 mikrogramów witaminy B12 dziennie, z produktów wzbogaconych o tą witaminę lub suplementów z tą witaminą, dla wszystkich, bez wyjątku wegan. Oraz stosowanie suplementów z witaminą D dla niemowląt, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

Przykład diety witariańskiej, 2000 kcal na jeden dzień

Owoce:

100 g czerwonej papryki, 200 g pomidorów, 300 g pomarańczy, 200 g jabłek, 500 g bananów, 100 g gruszek, 50 g brzoskwini, 50 g malin, 200 g kiwi, 100 g truskawek, 50 g mango

Warzywa liściowe i brokuły:

200 g sałaty, 100 g jarmużu, 100 g szpinaku, 100 g brokułów.

## SUROWE DIETY WEGAŃSKIE - ZDROWE WYBORY

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---

Produkty bogate w tłuszcze:

200 g awokado, 30 g migdałów, 20 g orzechów laskowych, 10 g siemienia lnianego, 3 g orzechów brazylijskich.

Inne produkty:

100 g marchwi, 100 g zielonego groszku.

Powyższe ilości tych produktów dostarczają:

700 mg wapnia

700 mg magnezu

9 mg cynku

## SUROWE DIETY WEGAŃSKIE - ZDROWE WYBORY

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---

50 g białka

100 mcg selenu

3 g omega-3 (kwasy tłuszczowe)

8 g potasu

1100 mcg kwasu foliowego

2 mg witaminy B1 (tiamina)

2,4 mg witaminy B2 (ryboflawina)

6 mg witaminy B6 (pirodoksyna)

1100 mg witaminy C

30 IU witaminy E

6000 IU witaminy A

1000 mcg witaminy K

Może jest tam zbyt dużo błonnika (80 g) dla niektórych osób, szczególnie dla ludzi w podeszłym wieku lub młodszych dzieci. Taka dieta dostarcza trochę sodu (270 mg). Zawartość jodu też może być niska, w zależności od rodzaju gleby, na której uprawiano powyższe produkty.

Na takiej diecie, równowaga pomiędzy wyższymi, wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (omega-6 i omega-3) jest wysmienita. Taka dieta nie zawiera cholesterolu ani tłuszczów trans, jedynie 4% kalorii pochodzi od tłuszczów nasyconych, podczas gdy dostarcza 5% omega-6, 1,5% omega-3 i 18% omega-9 w przeliczeniu na kalorie. Pobór karotenoidów, witaminy C, kwasu foliowego, witaminy K, witaminy E, magnezu, selenu i potasu jest znacznie większy niż w przypadku diet konwencjonalnych, zatem można się spodziewać, pozytywnego wpływu na zdrowie. Ilość cynku i białek jest wystarczająca. Zawartość wapnia, została podana odpowiednio, do niższej wchłanianości wapnia, z niektórych produktów, szczególnie ze szpinaku, ale najprawdopodobniej jest go tutaj odpowiednia ilość. Witaminę B12 i witaminę D trzeba pobierać dodatkowo.

//

Teksty źródłowe:

Choudhari Sheetal M. and Ananthanarayan Laxmi (2007) Enzyme aided extraction of lycopene from tomato tissues, Food chemistry, vol. 102, No. 1, pp. 77-81.

## SUROWE DIETY WEGAŃSKIE - ZDROWE WYBORY

Wpisal surawka

sobota, 17 grudnia 2011 16:47 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 14:58

---