

Nr 5

Styczeń 2017

# EKO ŚWIAT *i my*

Nakład 30 egzemplarzy

CENA 1,00 PLN



**„Kiedy styczeń najostrzejszy, tedy roczek najpłodniejszy”**



**Pomóż nam dokarmiać  
zwierzęta**



**LOP** działa od 9.I.1928 r.



**11  
STYCZEŃ**

**DZIEŃ**

**WADY I ZALETY  
WEGETARIANIZMU**



**STYCZEŃ**



# Spis treści

|                                               |       |
|-----------------------------------------------|-------|
| Spis treści .....                             | 2     |
| Plan pracy szkolnego koła LOP .....           | 3     |
| Gdy za oknami króluje zima .....              | 4     |
| Liga chroni, liga radzi .....                 | 5     |
| Lepszy jest głód niż zepsute jedzenie .....   | 6     |
| Zbuduj karmnik .....                          | 7     |
| Horoskop na 2017.....                         | 8-9   |
| Oj się u nas działo.....                      | 10    |
| Czy wegetarianie zimą skazani są na głód..... | 11-12 |

## Eko- Świat i *my* Styczeń – 2017

RED.NACZELNA

Aleksandra Lewandowska

**ZASTĘPCA REDAKTORA NACZ.**

Natalia Łepik

**FOTOREPORTERZY:**

Uczniowie klasy I a i II a LO

**OKŁADKA**

Arkadiusz Dziennik

**KOREKTA**

Dawid Kamiński

**OPIEKUN**

mgr Jolanta Abramowska



**WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE**

**CZYTAJ NAS RÓWNIEŻ:**

[http://zslabez.pl/cms/26754/gazety\\_szkolne](http://zslabez.pl/cms/26754/gazety_szkolne)

| MIESIĄC                                  | HASŁO MIESIĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ZADANIA DO REALIZACJI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ODPOWIEDZIALNI                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>STYCZEŃ</b></p> <p><b>2017</b></p> | <p><b>„Przyroda bez człowieka może żyć, ale człowiek bez przyrody ZGINIE”</b></p> <p>11 stycznia – Dzień Wegetarian</p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obserwacje przyrodnicze – „Zima w obiektywie”</li> <li>2. Przygotowanie akcji szkolnej pod hasłem „Dzień Wegetarian” – kiermasz zdrowej żywności</li> <li>3. Przygotowanie gazetki ściennej na korytarzu.</li> <li>4. Dokarmianie ptaków i zwierząt leśnych</li> <li>5. Dokarmianie ptaków (karmniki dla ptaków na terenie wokół szkoły).</li> <li>6. <b>89 – lecie działalności LOP</b> – przygotowanie gazetki informacyjnej na temat działalności LOP</li> <li>7. Przygotowywanie się do konkursów i olimpiad:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. przygotowywanie się do ogólnopolskiego konkursu ekologicznego „<b>EKO – PLANETA</b>”/ test wiadomości/ oraz do szkolnego etapu Olimpiady Ekologicznej.</li> <li>b. Przygotowania do Wojewódzkiego Konkursu Biologicznego w Szczecinie.</li> </ol> </li> <li>8. Propagowanie idei segregacji śmieci - Kontynuowanie szkolnej akcji zbierania puszek aluminiowych pod hasłem : <b>”PUSZEK MNIEJ, ZIEMI ŁĘJ”</b>.</li> <li>9. Zbieranie materiałów do kolejnego numeru szkolnej gazetki ekologicznej <b>EKO – ŚWIAT</b>.</li> <li>10. Zbieranie wiadomości na temat działalności LOP w Polsce.</li> </ol> | <p>Cała społeczność szkolna</p><br><p>Chętni uczniowie</p> <p>Chętni uczniowie</p><br><p>Chętni uczniowie</p><br><p>Chętni uczniowie</p><br><p>Chętni uczniowie</p><br><p>Chętni uczniowie</p> |



# Gdy za oknami króluje zima...

Pierwszy dzień zimy przypada na 22 grudnia. Właśnie wtedy dzień jest najkrótszy a my możemy sobie dłużej i smacznie pospać. Jak wszystko na świecie tak i zima ma swoje wady i zalety. Jej główną wadą jest to, że musimy ubierać się na cebulkę.



Trzeba nałożyć na siebie wiele warstwa ciepłych ubrań po to, żeby nie zmarznąć. Jej minusem na pewno są też późniejsze roztopy. Wiadomo, że nikt nie lubi pluchy i chlapy! Niskie temperatury, które sprawiają, że częściej się przeziębiamy a chodniki i ulice są śliskie.



Zaletą, którą możemy wymienić odnośnie zimy to piękny widok. Wszystko jest białe, czyste i nawet pomimo mrozu mamy ochotę wyjść na

świeże powietrze. No i zabawy na śniegu... Każdy lubi jazdę na nartach, łyżwach i kuligi, przy których jest mnóstwo śmiechu.

Zima - jedna z czterech pór roku w przyrodzie, w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się najniższymi temperaturami powietrza w skali roku, umiarkowaną ilością opadu atmosferycznego. Zima astronomiczna rozpoczyna się w momencie przesilenia zimowego i trwa do momentu równonocy wiosennej, co w przybliżeniu oznacza na półkuli północnej okres pomiędzy 22 grudnia a 21 marca (czasami daty te wypadają dzień wcześniej lub dzień później, a w roku przestępnym mogą być dodatkowo cofnięte o jeden dzień).

Podczas zimy astronomicznej dzienna pora dnia jest krótsza od pory nocnej, jednak z każdą kolejną dobą dnia przybywa, a nocy ubywa. Dla półkuli południowej wszystkie opisane daty i zjawiska są przesunięte o pół roku. Za miesiące zimowe na półkuli północnej uznaje się grudzień, styczeń i luty, a na południowej czerwiec, lipiec i sierpień.

D.Kamiński kl.II a LO

# Liga chroni, liga radzi ...

## 89 lat z Ligą Ochrony Przyrody

Od ponad 89 lat Liga Ochrony Przyrody działa na rzecz środowiska przyrodniczego i edukacji ekologicznej. Między innymi dzięki jej działalności powstał resort środowiska. Liga ma także udział w opracowaniu przez Rząd zasad polityki ekologicznej państwa. Za swoje zasługi organizacja została odznaczona orderem "Polonia Restituta". Dzień 9 stycznia nie jest przypadkowy. Tego dnia, w 1928 roku, uznani przyrodnicy i naukowcy założyli nową organizację - Ligę Ochrony Przyrody. Inicjatorem tego przedsięwzięcia był wybitny botanik i rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego - profesor Władysław Szafer.

Celem Ligi są społeczne działania na rzecz środowiska naturalnego, upowszechnianie wiedzy o jego ochronie oraz kultury i etyki ekologicznej. Zabiega ona również o wprowadzenie w Polsce strategii zrównoważonego rozwoju.

LOP prowadzi ożywioną działalność wśród dzieci i młodzieży organizując obozy rajdy, konkursy czy zielone szkoły. Opracowuje również raporty, ekspertyzy i opinie, współpracuje z władzami rządowymi i samorządowymi.

Za wybitne osiągnięcia w dziedzinie ochrony środowiska przyrodniczego Liga przyznaje odznaki honorowe, srebrną i złotą z napisem: "Zasłużony dla Ochrony Przyrody", medale z napisem: "Za Zasługi dla Ochrony Przyrody i Kształtowanie Środowiska" oraz wyjątkowe wyróżnienie - laur "Zielone Serce Przyrodzie", który jako jedno z czterech wyróżnień na świecie zostało uznane przez Komisję Rady

Europy. Otrzymali je m.in.: Papież Jan Paweł II, prof. Zbigniew Religa, Toni Halik i Elżbieta Dzikowska.

Organizacja ta ma również ogromne zasługi dla "uświadomienia ekologicznego" Polaków. Pierwszy "Raport o stanie środowiska przyrodniczego w Polsce i zagrożeniu zdrowia ludzkiego" został przygotowany w 1981 roku.

Liga Ochrony Przyrody zabiegała również o utworzenie resortu ochrony środowiska, powołanie Sejmowej Komisji Ochrony Środowiska, opracowanie przez Rząd polityki ekologicznej państwa, wprowadzenie w szkołach przedmiotu "ochrona środowiska", objęcie ochroną prawną obszarów o wybitnych walorach przyrodniczych, tworzenie parków narodowych, rezerwatów przyrody, parków krajobrazowych, obszarów



chronionego krajobrazu, powołanie Banku Ochrony Środowiska i Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska.

# Lepszy jest głód niż zepsute jedzenie...

## Zima to czas dokarmiania ptaków

W ogrodzie pokrytym śniegową pierzynką często możemy spotkać wróble, mazurki, sikory, dzięcioły, kawki, gawrony, kosy, kwiczoły oraz ich kuzynów. Wiele ptakom nie uda się przetrwać ciężkich zimowych warunków - niskiej temperatury i opadów. Aby pomóc im w przetrwaniu zimy można je dokarmiać.

Każdy z nas w podstawówce wieszał za oknami słoninę lub zrobił karmnik dla ptaków, a potem dosypywał do niego różnych ziarenek i innych ptasich przysmaków.

Przyjemnością było dla nas oglądanie pierwszych przylatujących ptaków. Dlaczego więc mielibyśmy z tego rezygnować. Wzięliśmy się do pracy zrobiliśmy kolejne dwa karmniki i zawiesiliśmy je na terenie podwórka szkolnego.



Jednak jeśli chcemy pomóc tym małym stworzeniom to musimy pamiętać, że pokarm powinien być nie tylko niesłony, ale i niezepsuty. W żadnym wypadku nie wolno wynosić ptakom spleśniałego chleba czy kilka dni temu gotowanej kaszy bądź ryżu, bo osiągniemy efekt odwrotny do zamierzonego. Lepszy już jest głód niż zepsute jedzenie.

W przypadku ptaków wodnych, kaczek albo łabędzi, rzucana karma nie powinna

przekraczać potrzeb karmionego stadka na jeden dzień. Pozostające w wodzie jej szczątki po kilku dniach mogą zaszkodzić ptakom. Nawet wspomnianą słoninę czy łój przy karmniku bądź za oknem należy wymieniać na świeże po trzech-czterech tygodniach. Czy sami nie patrzymy na datę ważności, kupując żywność?

Słoninę można powiesić przy oknie, na drzewie bądź przy karmniku. Pamiętajmy jednak, że w nasłonecznionym miejscu będzie szybko jełczeć, i to mimo mrozu. Najważniejsza zasada przy budowie typowego karmnika? Pokarm musi być suchy i dostępny. Dlatego, zdaniem wielu ornitologów, ważna jest tu podłoga. Powinna być ona mniejsza od dachu i wysuwana, tak by można było ją łatwo wyczyścić. Zabrudzony pokarm wyrządzi więcej złego niż dobrego. Ważne jest również odpowiednie umiejscowienie karmnika. Nie może np. znajdować się zbyt blisko parapetu okiennego, skąd uczłujące ptaki mogłyby zaatakować kot. Błędem jest również umieszczanie ptasiej stołówki na częściowo oszklonych werandach. Ptaki spłoszone np. pojawieniem się człowieka giną wówczas, uderzając o szyby.

Jeśli chodzi o pokarm, nie należy np. mieszać nasion i suszonych owoców, wysypując je w karmniku na „wspólny stół”. Sikory przylecą, zjedzą swoje nasionka, a przy okazji rozrzucają owoce, które chętnie zjadłby kos czy kwiczoł.

Zimą warto przy karmniku zamontować też poidelko, a nawet niewielką kuwetę z wodą. Woda podczas mrozów jest rarytasem. Nie obawiajmy się, ptaki nie pozwolą jej zamarznąć. Będą się kąpać, a przede wszystkim pić.





## KARMA DLA PTAKÓW MIESZANKA ZIMOWA



Pszenica



Sorgo czerwone



## ZBUDUJ KARMNIK -

## PTAKI BĘDĄ CI WDZIĘCZNE! POZNASZ je i... POLUBISZ.

Najważniejsza zasada przy budowie typowego karmnika? Pokarm musi być suchy i dostępny. Dlatego, zdaniem wielu ornitologów, ważna jest tu podłoga. Powinna być ona mniejsza od dachu i wysuwana, tak by można było ją łatwo wyczyścić. Zabrudzony pokarm wyrządzi więcej złego niż dobrego.



Ważne jest również odpowiednie umiejscowienie karmnika. Nie może np. znajdować się zbyt blisko parapetu okiennego, skąd uczujące ptaki mogłyby zaatakować kot. Błędem jest również umieszczanie ptasiej stołówki na częściowo oszklonych werandach. Ptaki spłoszone np. pojawieniem się człowieka giną wówczas, uderzając o szyby

Słoneinę można powiesić przy oknie, na drzewie bądź przy karmniku. Pamiętajmy jednak, że w nasłonecznionym miejscu będzie szybko jełczeć, i to mimo mrozu..



Jeśli chodzi o pokarm, nie należy np. mieszać nasion i suszonych owoców, wysypując je w karmniku na „wspólny stół”. Sikory przylecą, zjedzą swoje nasionka, a przy okazji rozrzucają owoce, które chętnie zjadłby kos czy kwiczoł.

Zimą warto przy karmniku zamontować też poidelko, a nawet niewielką kuwetę z wodą. Woda podczas mrozów jest rarytasem. Nie obawiamy się, ptaki nie pozwolą jej zamrznąć. Będą się kąpać, a przede wszystkim pić.

M.Podlisiecki kl.I a

## CHWILA RELAKSU

### HOROSKOP - RADY DLA KAŻDEGO NA 2017 r.



**Rada dla Koziorożca:** zdecydowanie i pewność siebie to cechy, które ludzie podziwiają w Koziorożcach. Wiele dajesz innym ludziom, ale sam wstydzisz się poprosić o pomoc lub coś w zamian. W 2017 docień to, co inni mają ci do zaoferowania.

**Rada dla Wodnika:** bądź bardziej aktywny i przedsiębiorczy. Osoby, które marudzą lub wątpią w twoje siły po prostu ignoruj. Być może zechcesz niespodziewanie pozbyć się kilku spraw lub męczących obowiązków. Nie oglądaj się w przeszłość i zainwestuj w nowe pomysły, bo w drugiej połowie roku Jowisz ci bardzo sprzyja.

**Rada dla Ryb:** w duszy każdej Ryby ukrytych jest wiele artystycznych

talentów. Neptun sprawi, że przypomnisz sobie o swoich zainteresowaniach. Wśród muzyki, sztuki i poezji rozkwitniesz i zapomnisz o codziennych kłopotach. Idź za głosem serca, zapisz się na kurs aktorstwa lub tańca albo znajdź czas na pisanie romantycznego bloga w internecie.

**Rada dla Byka:** Jowisz, planeta szczęścia, pomaga rozwinąć talent. Nie bój się marzyć i szukać nowych inspiracji. Podczas wakacyjnej podróży poznasz kogoś, kto stanie się dla ciebie wzorem do naśladowania. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, aby zacząć się uczyć lub nawet przeprowadzić się w piękne miejsce! Pomysły, jakie jesienią zaczną kiełkować, będziesz z powodzeniem realizować w następnych miesiącach.



**Rada dla Barana:** zwróć się ku osobom mądrym i doświadczonym. Ktoś chętnie udzieli ci dobrej rady, ktoś inny pokaże, jak rozwiązać życiowe kłopoty. Planeta Mars sprawi, że zastanowisz się nad celami, do których w swoim życiu zmierzasz. Posłuchaj intuicji i zrób wokół siebie trochę porządku. Pozbądź się zaległości, nie trać czasu na nudne znajomości, a nadejdzie czas na nowe inspiracje i pasje.

**Rada dla Bliźniąt:** bądź oszczędny i zdyscyplinowany. Oszczędny Saturn sprawi, że warto w 2017 roku uporządkować sprawy, które dotyczą twoich finansów. Wybierzesz się do banków i urzędów, okiełznasz limity na kartach kredytowych. Saturn cię nie zawiedzie, bo w wyniku tych porządków pojawi się gotówka na przyjemności, których wcześniej sobie żałowałaś!

**Rada dla Lwa:** wspaniałą cechą Lwa jest wyrozumiałość i wielki optymizm, z jakim podchodzi do każdego nowego doświadczenia. W 2014 roku Lwom sprzyja planeta Jowisz. Odkryj w sobie nową energię i zrób coś tylko dla siebie – zapisz się na niezwykle kurs, odwiedź wizażystkę, wybierz się na kurs tańca. Unikaj osób, które nie wierzą w twoje zalety lub wmawiają ci, że w twoim wieku czegoś już nie wypada.

**Rada dla Panny:** dobrą cechą Panny jest cierpliwość i odwaga w realizowaniu swoich planów. W 2017 sprzyjają ci planety Saturn i Jowisz. Dzięki nim łatwo będziesz zdobywać wiedzę. Pochłoniesz

stosy mądrych książek, popatrzyś na swoje sprawy z innej perspektywy. Zdobytą wiedzę zastosujesz w codziennym życiu, a zmiany wyjdą wszystkim na dobre.

**Rada dla Wagi:** w pierwszej połowie roku wojowniczy Mars przebywa w twoim znaku zodiaku. Jego wpływ doda ci sił. Pokonasz kompleksy pozwoli ci uwierzyć, że to czego pragniesz, znajduje się w twoim zasięgu. Możesz pokonać konkurencję, możesz też ułożyć dobry plan na przyszłe miesiące. Nie zapominaj tylko o miłości, bo Wenus zapewni ci popularność

**Rada dla Skorpiona:** Saturn, który cały rok przebywa w twoim znaku zodiaku, wymaga od ciebie zdecydowania i odpowiedzialności. Dotrzymuj swoich obietnic i nie zostawiaj bez wsparcia ludzi, które liczą na twoją pomoc. Nie słuchaj tylko opinii tych osób, które cię wykorzystują lub wyśmiewają twoje plany. Potrzebujesz pomocy i rzeczowej rady, a nie bezustannej krytyki.

**Rada dla Strzelca:** Strzelce są ambitne i dążą do doskonałości, ale w tym roku lepsze może być wrogiem dobrego! Nie żałuj czasu na rozrywkę i odpoczynek. Uważaj, abyś w natłoku ważnych spraw nie zapomniał o sobie! Potrzebujesz więcej odpoczynku, zabawy i luksusu. Oszczędzaj na wszystkim, tylko nie ma swojej własnej wygodzie, podróżach i swoich zainteresowaniach

# Oj się u nas działo!!!

## To już **25 lat** Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

Dwudziesty piąty raz zagrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W bieżącym roku finał odbył się 15 stycznia. WOŚP grała „dla ratowania życia i zdrowia dzieci na oddziałach ogólnopediatrycznych oraz dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorom”.

W naszym mieście sztab WOŚP działał przy Łobeskim Domu Kultury pod dowództwem pana Dariusza Ledziona i naszego wicedyrektora pana Zbigniew Szymanka.



Nasi uczniowie pracowali od 8:30 do późnej nocy. W kweście ulicznej uczestniczyło łącznie 40 wolontariuszy: z Gimnazjum Integracyjnego im. A. Mickiewicza, Zespołu Szkół im. T. Kościuszki oraz zuchy i harcerze z I Szczepu Ziemi Łobeskiej „Czarna Jedyńka”. W ramach finału odbyły się turnieje sportowe, kwesta uliczna, koncerty muzyczne i niezapomniany pokaz fajerwerków w ramach tzw. światełka do nieba.

**WOŚP 2017** to finał wyjątkowy z kilku powodów. Po pierwsze - po raz pierwszy **finał**

**WOŚP** był relacjonowany nie w TVP, a w TVN. Po drugie w Łobzie zebrano

rekordową kwotę ponad **33.600 zł** oraz w walucie obcej kwotę ponad **1500 zł**. No i w końcu po trzeciej - mimo przeciwności w całej Polsce udało się również zebrać rekordową kwotę!

**W ciągu poprzednich 24 Finałów WOŚP Orkiestra zebrała i przekazała na wsparcie polskiej medycyny sumę ponad 720 mln PLN. W tym roku była to kwota przekraczająca 62 mln zł.**



Choć było zimno i trzeba było w niedzielę wcześniej wstać z uśmiechem zbieraliśmy pieniądze dla ludzi poszkodowanych w wypadkach i seniorów. W puszkach dzwonił bilon, ale też pojawiały się szeleszczące „dyszki”. Ludzie chętnie wrzucali pieniądze, a my w podzięcie przyklejaliśmy im czerwone serca. Część uczniów kwestowała na ulicach Łobza, część pojechała do pobliskich wiosek. To piękna, poruszająca akcja!

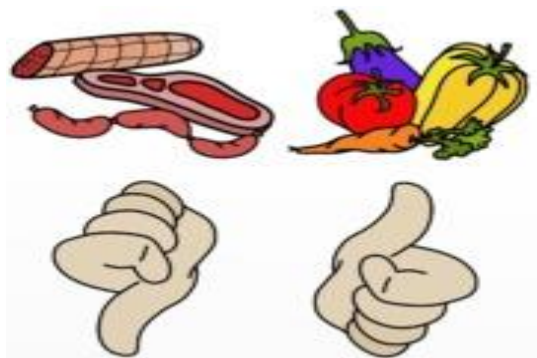
Oby Orkiestra grała do końca życia i o jeden dzień dłużej!



E. Adamczewska kl.II a LO

## CZY WEGETARIANIE ZIMĄ SKAZANI SĄ NA GŁÓD?

**11 stycznia** w Polsce obchodzimy **Dzień Wegetarian**. Dzięki temu powstaje kolejna możliwość celebrowania i propagowania idei wegetarianizmu i uświadamiania ludziom jego istoty.



Wegetarianizm to kwestia świadomego wyboru zdrowego stylu życia, który opiera się na bezmięsnym odżywianiu, czyli na wykluczeniu z codziennej diety produktów pochodzenia zwierzęcego – wszelkiego rodzaju mięs, ryb i owoców morza oraz produktów zawierających substancje odzwierzęce.

Chcesz przejść na weganizm, ale uważasz, że zimą umrzesz z głodu i od razu się rozchorujesz? To nieprawda, że tylko mięsne potrawy dostarczą ci odpowiedniej ilości energii i witalności. Zbilansowana dieta roślinna pozwala przeżyć zimę w doskonałej kondycji!

Troska znajomych i rodziny o to, co weganin ma na talerzu, nasila się zimą. Zimą szczególnie warto zadbać o ciepłe śniadania. Do stałego użytku w kuchni wchodzić powinien też zestaw rozgrzewających przypraw, czyli imbir, kurkuma, cynamon, które dodatkowo mają działanie antybakteryjne. Polecane są także orzechy lub nasiona do niemal każdego dania. Podnosi to kaloryczność posiłku i wzbogaca go o wartościowe

składniki, jak np. wapń z orzechów włoskich. Zimno powoduje, że kurczą się drobne naczynia krwionośne i krew z zewnętrznych warstw skóry odpływa do narządów wewnętrznych. Pobudza to nerki do szybszej pracy, a nas skłania do częstszych wizyt w toalecie. Odwadniamy się także, oddychając na , a przesuszone od kaloryferów domowe powietrze wysusza śluzówkę nosa, która przestaje neutralizować atakujące nas bakterie i wirusy. Warto więc zaczynać poranek rozgrzewającym napojem i pić ciepłe płyny kilka razy w ciągu dnia. Polecane są również dynia, ziemniaki i bataty. Dynia zawiera sporą dawkę witamin A, B1, B2, C, PP, a także składników mineralnych (fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez), a ziemniaki są cennym źródłem skrobi, która w organizmie powoli i stopniowo rozkłada się na glukozę – dzięki temu przez długi czas daje uczucie sytości i podnosi poziom energii. Bataty zawierają beta-karoten (ponad 200 proc. Zalecanego dziennego spożycia w jednej porcji!), który zmniejsza ryzyko chorób serca, hamuje utlenianie cholesterolu i chroni grasicę, czyli główny gruczoł układu immunologicznego. Do zimowych warzyw na ciepło idealnie pasują kasze. Warto też wiedzieć, że soja, fasola, ciecierzycy, groch, soczewica są głównym źródłem białka w diecie wegańskiej. Ich obecność w menu jest zimą bardzo ważna ze względu na fakt, że białko nie tylko jest źródłem energii, ale także budulcem tkanek, w tym przeciwciał, chroniących organizm przed chorobotwórczymi bakteriami i wirusami.



# Zalety diety wegańskiej

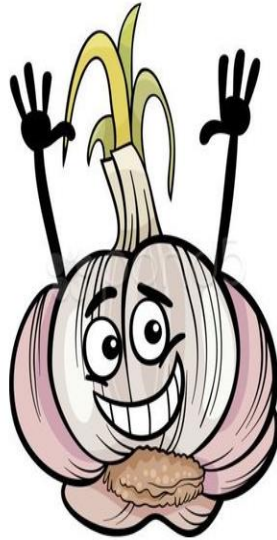
bogata w błonnik

bogactwo witamin C, A i K

mała ilość tłuszczów nasyconych,  
a duża wielonienasyconych

niższe ciśnienie krwi

[Filozofiaodzywania.blog.pl](http://Filozofiaodzywania.blog.pl)



duża ilość warzyw i owoców

znacznie mniej przypadków zawału  
serca, nadciśnienia, cukrzycy

niższy poziom cholesterolu

Rzadziej borykają się z kamieniami żółciowymi i nerkowymi oraz  
hemoroidami

# Wady diety wegańskiej

Niedobór wysokowartościowych protein

niedobór witaminy b12

duża ilość azotanów w  
diecie



ryzyko niedokrwistości

biegunki

niedobór aminokwasów

[Filozofiaodzywania.blog.pl](http://Filozofiaodzywania.blog.pl)

Niska przyswajalność składników mineralnych z diety roślinnej, a przede wszystkim:  
wapnia, żelaza, cynku, co wiąże się z zawartością błonnika w diecie oraz kwasu fitynowego.