

### A vegetarianizmus veszélyei



Az utóbbi években egyre nő az érdeklődés az egészség megőrzésének lehetőségei iránt. Ennek jele, hogy mind többen próbálkoznak a különféle reformtáplálkozási módszerekkel.

A szigorúan csak növényi eredetű ételek fogyasztása körül, ami részlegesen vagy teljesen kizárja az állati eredetű ételeket a táplálkozásból, meglehetősen sok vita dűl – elsősorban – a táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek körében. Többségük arra figyelmeztet, hogy az egyoldalú táplálkozásnak – akár csak a vegyes étkezésnek is – megvannak a maga egészségkockázatai.

[Tovább>>>](#)