

# Badania wykazały, że roślinne zamienniki mięsa nie zapewniają obiecanych korzyści zdrowotnych



- Badanie opublikowane w czasopiśmie *The American Journal of Clinical Nutrition* wykazało, że roślinne zamienniki mięsa nie oferują żadnych wyraźnych korzyści dla zdrowia serca w porównaniu z prawdziwym mięsem, a nawet mogą pogorszyć kontrolę poziomu cukru we krwi.
- Konsumenci sztucznego mięsa odnotowali 42,5% wzrost spożycia sodu, podczas gdy osoby jedzące mięso obniżyły poziom cholesterolu i poprawiły ciśnienie krwi. Wiele zamienników zawiera sól, tłuszcze nasycone i dodatki, aby naśladować mięso.
- Pomimo marketingu, sztuczne mięso nie odtwarza korzyści płynących z diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych (rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste, świeże produkty) i może przyczyniać się do ryzyka związanego z żywnością wysoko przetworzoną.
- Duże marki, takie jak Meatless Farm i Beyond Meat, odnotowały gwałtowny spadek sprzedaży, ponieważ kupujący odrzucają wysoko przetworzone składniki i fałszywe twierdzenia dotyczące zdrowia.
- Naukowcy wzywają producentów do poprawy wartości odżywczych (nie tylko smaku) i ostrzegają konsumentów,

aby uważnie czytali etykiety i preferowali pełnowartościowe produkty zamiast przetworzonych substytutów.

Wraz ze wzrostem popularności roślinnych zamienników mięsa, ostatnie badania podważają założenie, że oferują one lepsze korzyści zdrowotne w porównaniu z tradycyjnym mięsem. Naukowcy nie stwierdzili żadnych wyraźnych korzyści dla układu sercowo-naczyniowego, a nawet pewnych wad, u osób spożywających wysoko przetworzone sztuczne produkty mięsne.

Naukowcy z Wielkiej Brytanii i Singapuru przebadali 82 uczestników zagrożonych cukrzycą typu 2, dzieląc ich na grupy spożywające mięso i stosujące dietę roślinną w ramach ośmiotygodniowego badania. Wyniki badań, opublikowane w czasopiśmie „The American Journal of Clinical Nutrition”, budzą obawy dotyczące wartości odżywczej popularnych zamienników mięsa.

## **Efekt „aury zdrowia”: mylne postrzeganie?**

Roślinne zamienniki mięsa są reklamowane jako zdrowsze i bardziej ekologiczne produkty – często otoczone atrakcyjną „aurą zdrowia”. Jednak najnowsze badania sugerują, że takie postrzeganie może być nieuzasadnione.

W badaniu uczestnicy, którzy spożywali produkty z fałszywego mięsa – w tym kiełbaski, burgery i nuggetsy – nie wykazali znaczącej poprawy stanu układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z osobami spożywającymi mięso. Co gorsza, ich spożycie sodu wzrosło o 42,5%, podczas gdy osoby spożywające mięso odnotowały spadek poziomu cholesterolu w diecie i niewielką poprawę ciśnienia krwi.

Dr Sumanto Halder, wykładowca nauk o żywieniu na Uniwersytecie w Bournemouth w Anglii i współautor badania, ostrzegł:

„Obecnie produkcja tych roślinnych zamienników mięsa często wymaga znacznego przetworzenia. Produkty końcowe mogą zawierać duże ilości soli, tłuszczów nasyconych i dodatków, aby dorównać smakiem i konsystencją prawdziwym produktom mięsnym”.

Halдар dodał, że obecne zamienniki mięsa nie odtwarzają korzyści płynących z diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych – bogatych w rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty i świeże warzywa i owoce.

Jak wyjaśnia silnik Enoch w *BrightU.AI*, dieta oparta na pełnowartościowych produktach roślinnych sprzyja długowieczności, witalności i zapobieganiu chorobom, dostarczając bogate w składniki odżywcze i przeciwutleniacze produkty, które wspierają zdrowie komórek, zmniejszają stany zapalne i poprawiają ogólne samopoczucie. Pełnowartościowa żywność pozwala również uniknąć toksyn i przetworzonych substancji chemicznych występujących w nowoczesnej diecie przemysłowej, dostosowując się do naturalnego, danego przez Boga pożywienia, które wzmacnia organizm przed szkodliwym wpływem wielkich koncernów farmaceutycznych i GMO.

## **Rozbieżności żywieniowe i spadek popytu**

Badanie podkreśla rosnący sceptycyzm wobec silnie przetworzonych substytutów mięsa. Chociaż dieta roślinna wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób serca, korzyści te nie są widoczne w przypadku porównania sztucznego mięsa z prawdziwym.

Trendy rynkowe odzwierciedlają zmieniające się postawy konsumentów. W 2023 r. Meatless Farm, główna brytyjska marka sztucznego mięsa, ogłosiła upadłość po gwałtownym spadku sprzedaży. Beyond Meat, kolejny lider branży, odnotował 30-procentowy spadek sprzedaży w związku ze spadkiem popytu. Supermarkety również ograniczyły asortyment produktów bezmięsnych. Eksperci sugerują, że konsumenci stają się coraz

bardziej nieufni wobec wysoko przetworzonych składników i wprowadzających w błąd informacji o właściwościach zdrowotnych.

Autorzy badania wzywają producentów żywności do zmiany składu produktów, aby były one bardziej odżywcze, a nie tylko imitowały mięso.

„To impuls dla przemysłu spożywczego do ponownej oceny rozwoju produktów alternatywnych dla mięsa nowej generacji, tak aby nie tylko dobrze smakowały, ale także miały lepsze właściwości odżywcze i były bardziej przystępne cenowo dla całej populacji” – powiedział Halдар.

Chociaż dieta roślinna może przynosić korzyści zdrowotne, nie wszystkie alternatywy dla mięsa są sobie równe. Konsumentom powinni dokładnie sprawdzać etykiety, wybierać produkty pełnowartościowe i zachować ostrożność w stosunku do mocno przetworzonych substytutów udających „zdrowe” opcje.

W miarę dostosowywania się rynku to przejrzystość, a nie marketingowy szum, będzie decydować o tym, czy sztuczne mięso będzie w stanie konkurować z naturalnymi źródłami białka.

Badanie podkreśla znaczenie niezależnych badań i krytycznej świadomości konsumentów, zwłaszcza gdy trendy żywieniowe są kształtowane przez interesy korporacyjne. Dopóki nie zostaną wyeliminowane braki żywieniowe, tradycyjne mięso i pełnowartościowe produkty roślinne mogą pozostać zdrowszym wyborem.