

Peganizm - najmodniejszy trend na 2019 r.! Czy dieta pogańska zmieni się w długoterminowy trend?

data aktualizacji: 2019.08.14



Peganizm (dieta pogańska) w jest połączeniem najlepszych cech diety paleo i diety wegańskiej, tworząc łatwiejszą i mniej restrykcyjną do przestrzegania nową 'superdieta'. Pojawił się on jako termin i styl żywienia w styczniu 2015 roku, zaś jego autorem jest Mark Hyman. Jak sama nazwa wskazuje, dieta paleo bazuje na żywności, po którą mieli sięgać prehistoryczni myśliwi. Eksperti firmy Mintel zastanawiają się, czy peganizm może wyjść z niszy i przekształcić się w Polsce w długoterminowy trend?

Jak tłumaczy Honorata Jarocka, analityczka firmy Mintel peganizm, to typ odżywiania, który zakłada m.in. rezygnację ze zbóż, roślin strączkowych i przetworów mlecznych, a tym samym skupienie się na mięsie i jajach jako głównym źródle białka. - Można byłoby domniemywać, że połączenie paleo i weganizmu oznaczałoby dalsze ograniczenia. Wręcz przeciwnie - peganizm polega bardziej na odnalezieniu równowagi między tymi dwoma stylami odżywiania.

"Chciałem połączyć najlepsze aspekty diety paleo i diety wegańskiej/wegetariańskiej zamiast koncentrować się na wyborze różnych stanowisk badawczych oraz wybieraniu tylko jednej ze stron" - tłumaczył wywiadzie dla Yahoo Health twórca diety Mark Hyman.

Peganie do swojej codziennej diety włączają duże ilości owoców i warzyw plus nieprzetworzoną żywność i tzw. dobre tłuszcze. Mięso, bezglutenowe zboża i rośliny strączkowe mogą być spożywane z umiarem, ale zdecydowanie rezygnuje się z glutenu, cukru oraz produktów mlecznych.

Według badań firmy Mintel z ubiegłego roku, zasady tej diety mogłyby okazać się atrakcyjne dla polskich konsumentów, mimo jej niszowego charakteru. Na przykład, niemal połowa (45 proc.) polskich respondentów uznaje „brak postrzeganych jako sztuczne składników” za istotny atrybut przy poszukiwaniu zdrowej żywności, podczas gdy niemal sześciu na dziesięciu (59 proc.) deklaruje, że w ich oczach białko roślinne jest tak samo odżywcze jak białko pochodzenia zwierzęcego.

Jak wskazuje Honorata Jarocka według wielu źródeł przejście na dietę wegańską oferuje szereg korzyści zdrowotnych i etycznych. Wiele autorytetów w dziedzinie zdrowia uznało, że zmniejszenie spożycia mięsa i nabiału może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia i samopoczucia. - Jednak całkowite unikanie produktów odzwierzęcych i nieodpowiednie planowanie, a także brak dodatkowej suplementacji, może nie być idealnym rozwiązaniem dla każdego. Stąd peganizm jako dieta mniej restrykcyjna może dla niektórych być dobrym rozwiązaniem pośrednim. Jednak należy pamiętać, że jest ona pozbawiona wszystkich benefitów etycznych, które stanowią ważny aspekt weganizmu.

Według danych pochodzących z Mintel Global New Products Database (GNPD, Globalna Baza Nowych Produktów), Stany Zjednoczone są liderem w zakresie innowacji spójnych z dietą paleo. W latach 2014-18 niemal połowa (45 proc.) wszystkich takich globalnych wdrożeń w kategorii żywności i napojów pojawiło się właśnie w tym kraju. Na kolejnych pozycjach znalazły się Australia (8 proc.) oraz Wielka Brytania (7 proc.). Patrząc natomiast na innowacje spójne z dietą wegańską, czyli produkty, które są zarówno przyjazne osobom na diecie paleo, jak i na diecie wegańskiej, pierwsza trójka wyglądała następująco: Stany Zjednoczone (39 proc.), Wielka Brytania (9 proc.) oraz Niemcy (9 proc.).

- Mimo tego, że Stany Zjednoczone dominują pod kątem innowacji spójnych z dietą wegańską, czyli posiadających oświadczenia o tym, że są przyjazne zarówno diecie paleo, jak i wegańskiej, potencjał dla takich produktów istnieje również poza tym rynkiem. Przede wszystkim dotyczy to kategorii batonów, przy czym to właśnie batony odpowiadały za niemal jedną trzecią wszystkich takich globalnych wdrożeń. Format, jakim są batony, jest szczególnie atrakcyjny dla dzisiejszego zabieganego konsumenta z uwagi na to, że w naturalny sposób łączy wygodę z możliwościami wokół pozycjonowania prozdrowotnego, w tym spójność z modnymi dietami. Na przykład, w Polsce ponad siedmiu na dziesięciu (72 proc.) respondentów wykazuje zainteresowanie większym wyborem batonów z dodanymi benefitami prozdrowotnymi i niemal połowa (49 proc.) je batony „w biegu” (pozycjonowanie on-the-go) - podsumowuje Honorata Jarocka z firmy Mintel.

Źródło: <https://www.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/peganizm-najmodniejszy-trend-na-2019-r-czy-dieta-p,56197>