De acordo com vários estudos, uma dieta vegetariana está associada a um menor risco de desenvolver doenças crónicas, como doenças cardíacas, hipertensão arterial e diabetes tipo 2.

Uma dieta vegetariana, especialmente se forem evitados alimentos processados e alimentos ricos em gorduras saturadas, pode ajudar a controlar o peso corporal.

Uma dieta vegetariana rica em fibras apoia a saúde do sistema digestivo, ajudando a prevenir problemas como a obstipação e as doenças do cólon.

Evitar carnes cruas ou mal cozinhadas e produtos de origem animal reduz o risco de doenças de origem alimentar, como a salmonela e a E. coli.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

O fato de ser vegetariano reduz a desflorestação porque a produção de carne requer grandes extensões de terra para criar animais e cultivar alimentos para eles. A desflorestação ocorre para abrir caminho para estes fins, resultando na perda de habitats naturais e na degradação dos ecossistemas.

Além disso, ser vegetariano reduz a poluição da água porque a produção animal contribui a poluição de várias formas. Em primeiro lugar, os excrementos gerados pelos animais são uma fonte significativa de poluição quando se infiltram nas massas de água ou são utilizados como fertilizantes nas terras agrícolas.

Além disso, a produção animal pode contribuir para a poluição da água devido à utilização intensiva de fertilizantes já que estes produtos químicos podem infiltrar-se nas águas subterrâneas e superficiais, afectando a qualidade da água e os ecossistemas aquáticos.

A escolha de uma dieta vegetariana reduz a procura de carne e de produtos de origem animal, o que, por sua vez, reduz a necessidade de grandes extensões de terra e de recursos para a produção de gado. Isto tem um impacto direto na redução da desflorestação e da poluição da água, contribuindo assim para a conservação do ambiente.

Além disso, a produção de carne envolve longas cadeias de abastecimento, transporte e transformação, o que gera emissões adicionais de gases com efeito de estufa.