* با توجه به محتوای درسی جلسه چهارم لطفا نظرات خود را در سبک زندگی گیاهخواری بر محیط زیست را بنویسید.

هر روزه افراد بیشتری به شمار گیاهخواران اضافه شده و از این سبک تغذیه پیروی می‌کنند . این رشد روزافزون در تعداد دنبال‌کنندگان سبب ایجاد دستور‌های غذایی متنوع گردیده است. برخی افراد سعی در ابداع دستور‌های غذایی برپایه محصولات کاملا گیاهی دارند و برخی دیگر به دنبال یافتن جایگزینی برای مواد غذایی مختلف. به طور مثال برای مصرف لبنیات انتخاب‌های فراوانی مانند شیر سویا، شیر بادام و ... موجود هستند و افراد سعی می‌کنند از شیر حیوانات اهلی از جمله گاوها که تاثیر به‌سزایی در گرمایش جهانی دارند استفاده نکنند. در مقابل جایگزین‌هایی مانند هندوانه و نخود برای غذاهای محبوب گوشتی از جمله همبرگر و استیک طبخ می‌شوند.

علاوه بر این تنوع زیادی هم میان رژیم‌های گیاهخواری موجود است ولی به طور کلی می‌توان آن‌ها را در چهار دسته خلاصه کرد:

1. Lacto-vegetarian: در این نوع رژیم گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ همچنین مواد خوراکی حاوی آن حذف می‌شوند، اما محصولات لبنی از جمله شیر، پنیر، ماست و کره را دربرمی‌گیرد.
2. Lacto- ovo vegetarian : این رژیم شامل گوشت قرمز و ماهی نمی‌شود، اما می‌توان از محصولات لبنی و تخم مرغ مصرف کرد.
3. Ovo- vegetarian: در این نوع رژیم مصرف گوشت قرمز، غذا‌های دریایی و محصولات لبنی ممنوع است و تنها می‌توان از تخم مرغ استفاده کرد.
4. Vegan: در این نوع رژیم گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی و مواد خوراکی حاوی آن حذف می‌شود.

اما برخلاف موارد بالا و انتخاب‌های فراوانی که برای هر فرد در پیروی از این سبک تغذیه وجود دارد نمی‌توان آن را به همه افراد توصیه کرد. به طور مثال افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند باید از خوردن انواع حبوبات و برخی سبزیجات امتناع کنند که این باعث می‌شود در این رژیم نتوانند بسیاری از مواد مغذی را دریافت کنند. علاوه بر این توصیه می‌شود به دلیل وجود میکروپلاستیک‌ها از مصرف گوشت آبزیان جلوگیری به عمل آید که این امر همچنان انتخاب‌ را برای افراد با حساسیت‌های غذایی مختلف محدود‌تر می‌کنند. بنابراین این راه حلی مناسب برای کاهش خسارت‌های زیان‌بار ناشی از دامپروری به محیط زیست نیست.