

## Vegetarijanska i veganska dijeta su najučinkovitije za skidanje kilograma

**Nova studija objavljena u *Journal of General Internal Medicine* pokazala je da su vegetarijanske dijetete efektivnije od ostalih dijeta.**

Provedena je meta-analiza 12 različitih studija u kojima je bezmesna dijeta bila uspoređena s nekom drugom dijetom. Rezultati su pokazali da su oni koji bili na vegetarijanskoj dijeti izgubili 2.02 kg, a oni na veganskoj dijeti su gubili 2.52 kilograma više od onih koji su tijekom dijetete jeli meso.

Analizirane su različite vrste veganskih i vegetarijanskih dijeta. Meta-analiza je obuhvatila 1151 ljudi iz 12 studija, a dijetete su prosječno trajale između devet i 74 tjedna.



Istraživači su zaključili da je za uspjeh bezmesnih dijeta zaslužna činjenica da su bogate žitaricama, voćem i povrćem. Zdrava vlakna iz takve ishrane pospješuju probavu i ostavljaju osjećaj sitosti zbog čega je unos hrane ukupno manji.

Vegetarijanska prehrana također vam može pomoći i u povećanju mišićne mase, [ovdje](#) možete pročitati više o tome koje namirnice biste trebali uvrstiti u svoju prehranu kako

biste povećali mišićnu masu.

Želite li doznati više o tome kako možete olakšati pripremu vegetarijanskih jela, kliknite [ovdje](#).