



# Веганське харчування: тренди та інновації



**Доповідач:** Ходченко  
Олександра,  
1 курс 7 м група ФРГТБ  
**Керівник:** д.т.н., доц.  
Федорова Д.В.

# Веганство як стиль життя

- **Веганство (веганізм, англ. Veganism)** - спосіб життя, який прагне до виключення - наскільки це можливо і піддається реалізації - всіх форм експлуатації та насильства по відношенню до тварин в якості їжі, одягу або будь-яких інших цілей. Термін веганство (англ. Veganism) був введений в 1944 році британським громадським діячем Дональдом Уотсоном при започаткуванні ним Веганської спілки.
- **Веган** - людина, що слідує принципам веганства. Вегани відмовляються від споживання всіх видів м'яса, молока, яєць, меду, а також інших речовин і добавок, вироблених з використанням тварин. Крім того, вегани не використовують одяг та інші побутові предмети з продуктів тваринного походження, а також відмовляються від побутової хімії та косметики, протестованої на тваринах. Вегани не підтримують цирки з тваринами, зоопарки, дельфінарії і інші розваги, які передбачають використання тварин. Відрізняється від вегетаріанства тим, що зачіпає не тільки сферу харчування. Wikipedia

# Веганство як сучасний тренд харчування

Країна	Кількість прибічників вегетаріанства	% вегетаріанців від загальної чисельності населення країни
Індія	800 000 000	80
Велика Британія	5 950 000	10
Швейцарія	639 000	9
Німеччина	6 560 000	8
Швеція	616 000	7
Ірландія	220 000	6
Україна	2 000 000	5,2
Італія	2 900 000	5
Нідерланди	790 000	5
Норвегія	180 000	4
Румунія	1 000 000	4
США	11 132 000	4
Австрія	324 000	3,5
Бельгія	204 000	2
Франція	1 172 000	2
Португалія	200 000	2
Іспанія	788 000	2
Чехія	204 000	1,5
Польща	380 000	1
Словакія	54 000	1

# Веганство як сучасний тренд харчування



# Веганство як сучасний тренд харчування

- Білок із продуктів тваринного походження має збалансований амінокислотний склад і містить усі незамінні амінокислоти, тому важливо грамотно замінити тваринний білок. У цьому допоможуть тофу, гриби та різні види бобових, такі як нут, горох, квасоля, сочевиця.





# Веганство як сучасний тренд харчування

- Якщо людина відмовляється від риби, слід подбати про те, щоб отримувати достатньо Омега-3 жирні кислоти. Ці речовини є в горіхах, гарбузовому насінні, насінні льону, кунжута, лляній, оливковій і гарбузовій оліях, морських водоростях.
- Омега-3 можна також вживати у вигляді харчових добавок.



# Веганство, як сучасний тренд харчування

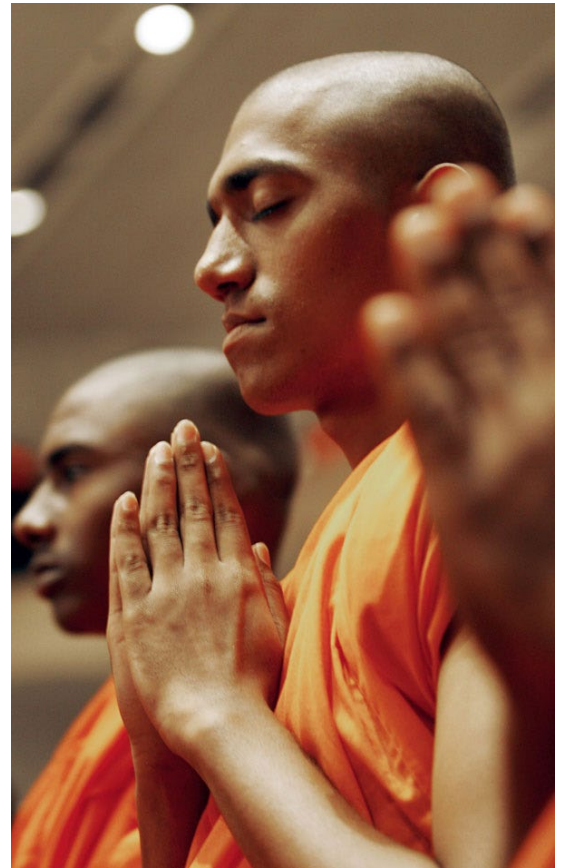


- Слід їсти всі види круп: гречку, кіноа, дикий рис, пшоно тощо. 150–200 грамів на день буде достатньо. У раціоні обов'язково повинні бути сезонні овочі та фрукти. Овочі мають бути на тарілці тричі на день, а фруктів достатньо їсти не більше 300 грамів для жінок і 350–400 грамів для чоловіків.

# Історія розвитку веганства

- Вегетаріанство практикувалося протягом тисячоліть у країнах, де були розповсюджені такі релігії, як Буддизм, Індуїзм, Джайнізм. Вегетаріанцями також були прихильники різних філософських шкіл (наприклад, піфагорійці) та представники творчої та наукової інтелігенції. У Індії вегетаріанцями є від 15 %...20 % до 80 % усього населення країни. Тому до появи терміну «вегетаріанство», ця дієта мала назву «індійської» або «піфагорейської»
- Наприкінці ХХ сторіччя вегетаріанство поширилося серед деяких політичних груп, таких як прихильників руху straight edge та серед анархістів.





# Причини виникнення

Нижче наведені деякі з причин, через які люди стають веганами:

- ✓ релігійні переконання
- ✓ етичні причини
- ✓ зменшення страждань тварин від сучасного промислового тваринництва
- ✓ збереження та/або покращення здоров'я
- ✓ екологічні причини — зменшення забруднення навколишнього середовища та знищення природних ресурсів
- ✓ алергія на тваринні продукти та не прийняття їх організмом
- ✓ недоступність деяких продуктів тваринного походження (зустрічається найчастіше у країнах, що розвиваються з високим рівнем бідності)
- ✓ економія коштів - вегетаріанська дієта здатна тією чи іншою мірою зекономити кошти, що витрачаються на споживання м'ясних продуктів.



○ Відома також історія про те, що Бенджамін Франклін став вегетаріанцем, взявши до уваги крім дієтичних міркувань міркування економії грошей: так він міг витратити зекономлені кошти на книги.



# Різновиди вегетаріанства

- **Лакто-вегетаріанство**

Вживані продукти тваринного походження: молоко, сир, кефір та інші молочні продукти

- **Ово-вегетаріанство**

Вживані продукти тваринного походження: яйця

- **Ово-лакто-вегетаріанство**

Вживані продукти тваринного походження: молочні продукти, яйця.

- **Веганізм**

Спосіб життя, що характеризується, зокрема, суворим вегетаріанством.

**Вегани** — прихильники веганізму — споживають в їжу виключно рослинні та мікробні продукти, повністю виключаючи компоненти тваринного походження.



# Види продуктів харчування, що допускаються в різних напрямках вегетаріанства



М'ясо (включаючи рибу і морепродукти)

Яйця

Молоко

Мед

Лакто-ово-вегетаріанство

Ні

Так

Так

Так

Лакто-вегетаріанство

Ні

Ні

Так

Так

Ово-вегетаріанство

Ні

Так

Ні

Так

Веганство

Ні

Ні

Ні

Не завжди

Сиромонохарчування

Ні

Ні

Ні

Ні

# Сучасні тренди вегетаріанства

- **Фрутаріанство**

Вживання переважно сирих фруктів та овочів

- **Пескетаріанство**

(*pescearianism*) — відмова від червоного м'яса. Вживання риби та морських продуктів.

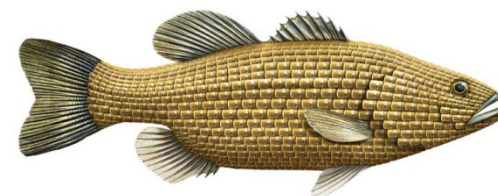
- **Поллотеріанство**

(*pollotarianism*) — відмова від червоного м'яса. Вживання риби та білого пташиного м'яса.

- **Флексітаріанізм**

(*Flexitarianism*) — помірне або епізодичне вживання у їжу м'яса, птахів, риби, морських продуктів.

- **Сироїдіння** — вживання у їжу тільки сирих або таких, продуктів, які не пройшли термічної обробки.



# Видатні спортсмени - вегани

- **Новак Джокович**  
(перша ракетка світу)

Чотириразовий  
переможець Уїмблдону



- **Льюїс Хемілтон**  
Багаторазовий чемпіон  
«Формули-1»



# Видатні спортсмени - вегани

- **Патрік Бабумян  
(культурист)**

У 2006 Патрік став вегетаріанцем. 4 роки він займав призові місця на Чемпіонаті силач, при це будучи вегетаріанцем.



- **Кендрік Фарріс**

Олімпійський важкоатлет, який не вживає м'яса



# Веганське харчування і здоров'я

- Для повноцінного веганського харчування недостатньо просто виключити з раціону продукти тваринного походження, але необхідно правильно спланувати своє харчування.
- Проте не слід забувати, що в порівнянні з їжею тваринного походження в рослинній їжі відносно мало протеїну, заліза, цинку, калію, ретинолу, жирних кислот омега-3, вітаміну D, рибофлавіну, йоду і зовсім мало вітаміну B12. Будь-яка незбалансована дієта, в тому числі вегетаріанська, може завдати шкоди здоров'ю.



# Веганське харчування і здоров'я

- Вегетаріанські дієти пов'язані зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань. Вегетаріанські дієти покращують кілька змінних факторів ризику серцево-судинних захворювань, в тому числі абдомінальне ожиріння (т.зв. “пивний живіт”), тиск крові, ліпідний профіль в сироватці крові і рівень глюкози у крові. Вони також зменшують рівень маркерів запалення, таких як С-реактивний білок, зменшують окислювальний стрес і захищають від формування атеросклеротичних бляшок. Отже, вегетаріанці мають знижений ризик розвитку та смертей від ішемічної хвороби серця.



# “За” і “проти” веганського харчування: висновки

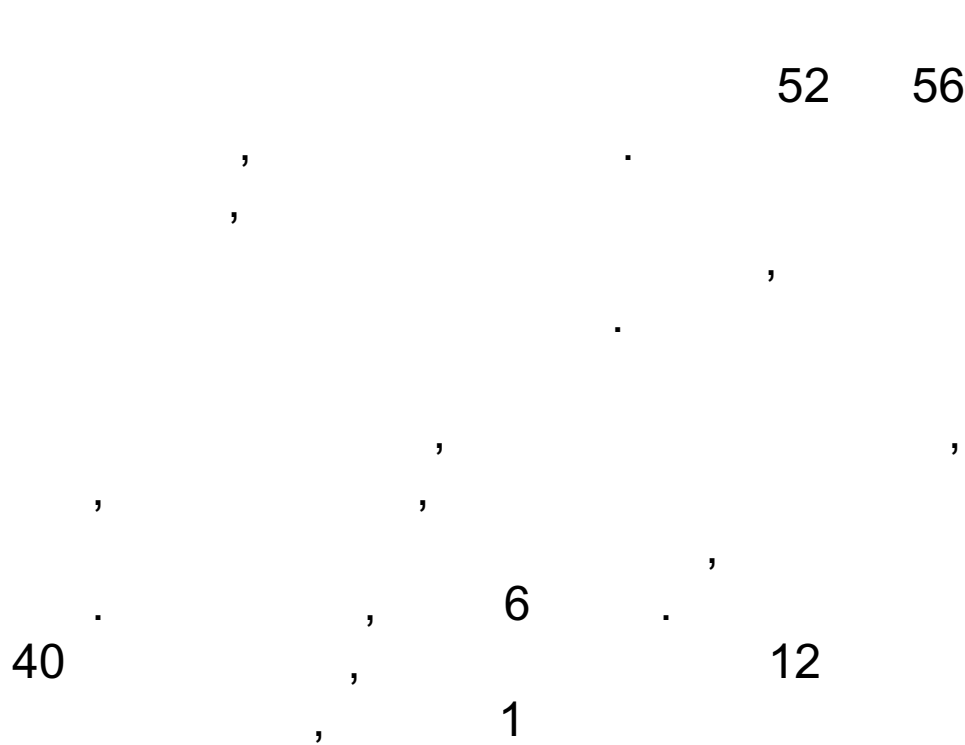
## За

- Вегетаріанство корисне для здоров'я
- Простота приготування їжі
- Рослинна їжа містить клітковину, яка сприяє очищенню організму від токсинів.

## Проти

- Вегетаріанці обділені вітамінами і мікроелементами
- Правильну схему вегетаріанського харчування може дозволити собі не кожен
- Вживання овочів, вирощених на забруднених територіях із застосуванням різних добрив, може завдати шкоди організму.

# Сучасні рекомендації дієтологів щодо веганського харчування і підтримання здоров'я



# Сучасні рекомендації дієтологів щодо веганського харчування і підтримання здоров'я

- У веганів та вегетаріанців підвищений ризик нестачі вітаміну В12 порівняно з людьми, які їдять м'ясо. Це пов'язано з тим, що ваш організм не може ефективно переробляти рослинні форми вітаміну В12. Крім того, хоча яєчні жовтки та молочні продукти є джерелом, вони містять дуже мало вітаміну В12 і не є варіантом для лакто-ово вегетаріанців. Рекомендується приймати добавки, щоб забезпечити належну кількість вітаміну В12.



# Сучасні рекомендації дієтологів щодо веганського харчування і підтримання здоров'я

- Залізо з рослинних продуктів, відоме як негемове залізо, не засвоюється так само, як залізо з тваринних джерел. Тому вегетаріанцям потрібно споживати вдвічі більше заліза, щоб отримати ті самі переваги, що забезпечує м'ясо.
- Поглинання негемового заліза посилюється вітаміном С, що міститься у фруктах та овочах. Однак поглинання заліза може гальмуватися фітиновою кислотою, що міститься у цільних зернах, бобах, сочевиці, горіхах та насінні. Деякі джерела заліза з рослин включають какао-порошок, бобові, патоку та листову зелень, такі як шпинат та капуста.



# Веганська кухня: особливості

Веганська кухня — кухня, яка об'єднує в собі як традиційно вегетаріанські страви різних кухонь світу, так і адаптовані версії спочатку невегетаріанських страв. Вона характеризується насамперед відсутністю забійної їжі (м'яса, риби, птиці, морепродуктів тваринного походження і всіх продуктів, виготовлених з них).



# Веганська кухня: сучасні тренди

Види веганського м'яса:  
соєве м'ясо, сейтан, темпе.

Інші продукти:  
аквафаба, тофу, соєве молоко,  
амарант, кіноа, авокадо та  
водорості.



# Сучасні ресторани веганського напрямку в Україні та світі

## Vegano Hooligano

Україна. Одеса, Івано-Франківськ.



У меню представлені роли, які подають в лаваші або на тарілці, супи, бургери, фалафель, хумус, Боул, бісквіти, цукерки без цукру.



# Сучасні ресторани веганського напрямку в Україні та світі

## Vegan Love

Угорщина. Будапешт.



В меню вісім видів гамбургерів, хот-догів і сендвічів, а також різні види гарнірів, такі як солодка картопля, соєве коржик і смажену цибулю.

# Сучасні ресторани веганського напрямку в Україні та світі

## Коррпс

Німеччина. Берлін.



В меню представлені пізні сніданки, ланчі та вечірнє меню. Вони пропонують сучасні овочеві витвори з регіонального та сезонного вирощування, переважно в органічній якості.

# Сучасні ресторани веганського напрямку в Україні та світі

## Gemuse

Данія. Копенгаген.



У Gemuse варто замовити непоганий борщ, фалафель і пасту, а також смачно приготоване морозиво.

# Веганські страви

## Холодні закуски Вітамінка

Потрібно:  
яблука,  
морквини,  
листя салату,  
волоські горіхи,  
гарбузове насіння,  
сік лимона,  
оливкова олія,  
кинза,  
мелений чорний перець,  
морська сіль.



## Супи

Капусняк  
пісний

Потрібно:  
квашена капуста,  
пшоно,  
морква,  
цибуля,  
корінь селери,  
олія,  
сіль,  
перець,  
зелень.

## Каші

Різотто з  
квасолею

Потрібно:  
овочевий бульйон,  
олія,  
цибуля,  
часник,  
зелений перець  
чили,  
рис,  
мелена зіра,  
мелений коріандр,  
мелений чорний перець,  
квасоля,  
консервована кукурудза,  
помідори.



## Десерти

Шарлотка з  
яблуками  
та  
бананами

Потрібно:  
яблука,  
борошно,  
цукор,  
банани,  
кориця,  
олія,  
сухарі для паніровки.

## Напої

## Лимонад

Потрібно:  
вода,  
лимон,  
м'ята,  
тархун,  
цукор .



# Веганські страви

## Соуси

### Майонез з аквафаби

Потрібно:  
відвар з нуту,  
сіль,  
чорний перець,  
лимонний сік,  
рослинна олія



## Смузі Зелене смузі

Потрібно:  
банан,  
петрушка,  
мед,  
вода

## Хліб

### Цільнозер новий без дріжджів

Потрібно:  
цільнозернове  
борошно,  
пшеничне борошно,  
вівсянка,  
сода,  
насіння підсолнуха,  
ляне насіння,  
сіль



# Зразковий вегетаріанський сніданок

- 1. Овочі (помідори, зелень, броколі) з італійською моцарелою та оливковою олією Extra virgin. Ледь присолити, додати лимонний сік.
- 2. Оселедець з яблуком (омега-3 та пектин).
- 3. Вівсянка (3 столові ложки) з чайною ложкою вершкового масла.
- 4. Ягоди чорниці, малини та лохини.
- 5. Замочене насіння льону та чіа (по столовій ложці на кожного).
- 6. Натуральний йогурт (пробіотик) з вмістом біфідобактерій.

- **Результат:**

- Низький глікемічний індекс і дуже тривале насичення (годин на 5).
- Зменшує інсулінорезистентність.
- Нормалізує рівень холестерину.
- Позитивно впливає на судини, шкіру, суглоби.



# ПИЙТЕ ЗЕЛЕНІ КОКТЕЙЛІ

для нормалізації вуглеводно-жирового обміну, профілактики ожиріння, атеросклерозу, серцево-судинних та онкологічних захворювань.





*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!*

- Дякую за увагу

