

# Веганство



# Немного истории

- Первое веганское общество было создано в 1944 году в Бирмингеме, Великобритания 1 ноября 1944 года Дональдом Уотсоном (1910—2005) и 24 его друзьями общество стало первой организацией подобного рода в Соединённом Королевстве. Обществом был введён в употребление термин **vegan** (от сокращения слова **vegetarian**).



# 1 ноября

- Годовщина создания общества, 1 ноября, отмечается как «Международный день вегана» (начиная с 1994 года).



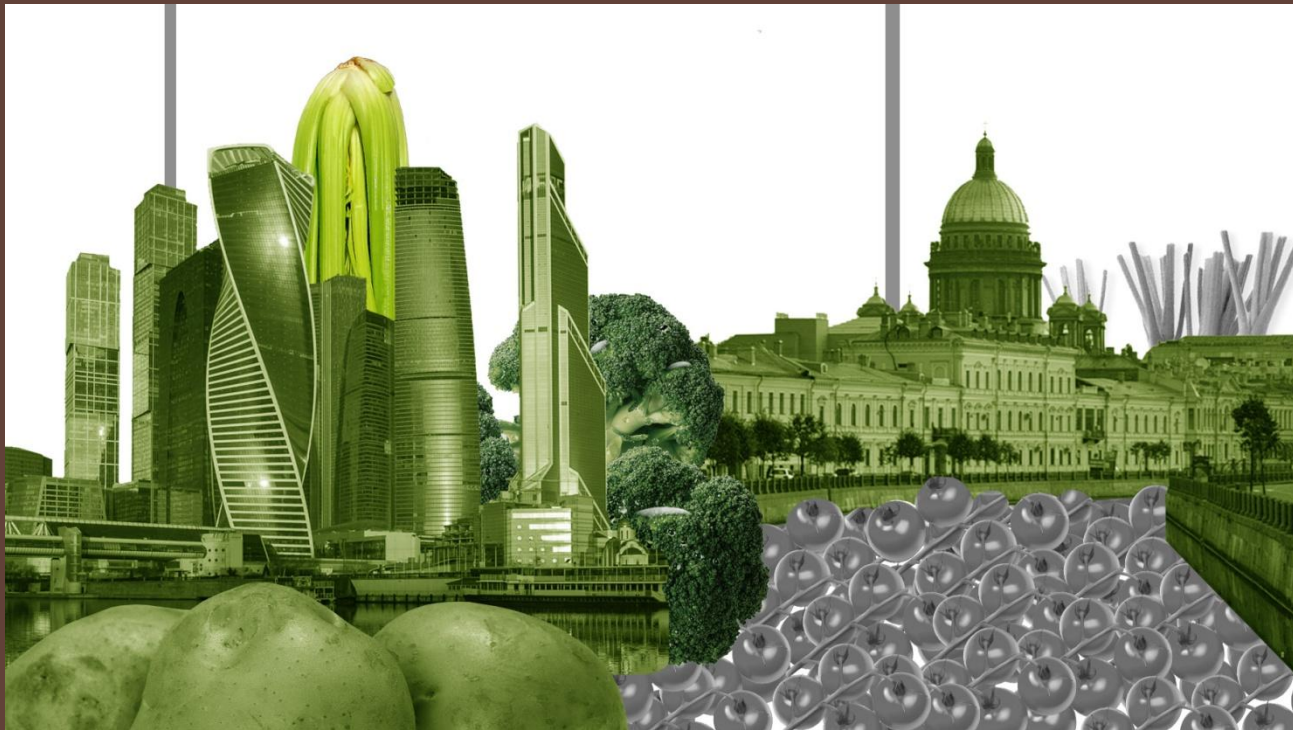
# Деятельность



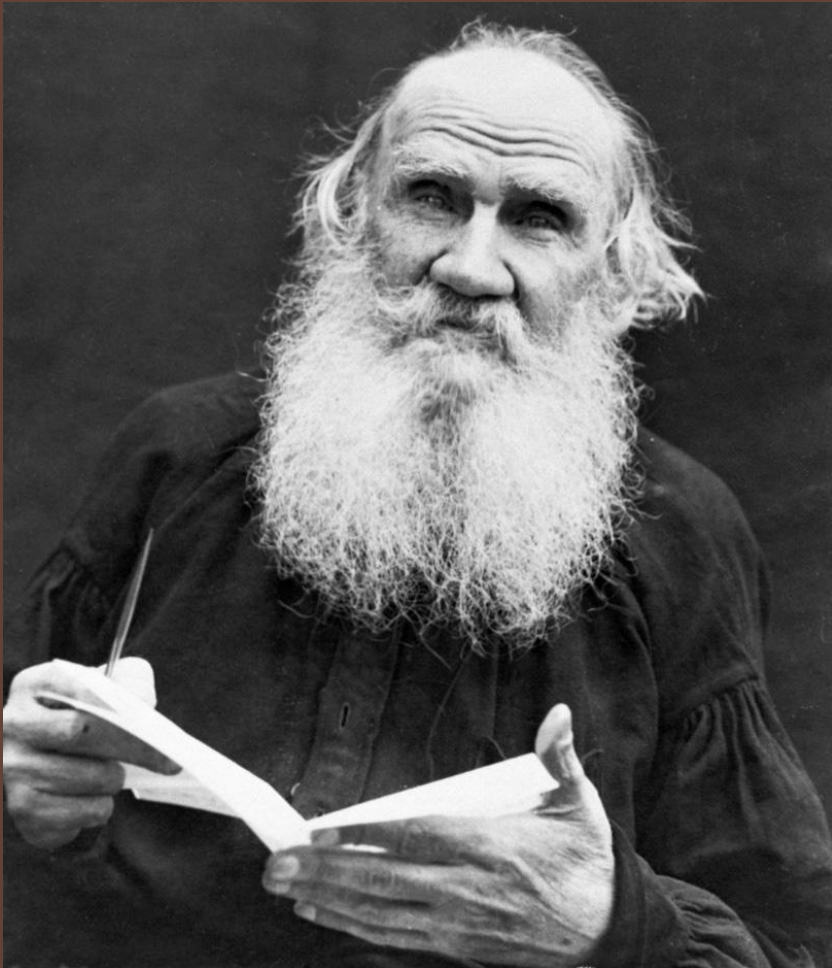
- Продажа производителям лицензий на торговый знак общества — логотипа с подсолнухом — для маркировки веганских продуктов.
- Издание журнала «The Vegan», бесплатно рассылаемого членам общества один раз в квартал
- Публикация списка «Animal-Free Shopper», содержащего веганские товары, доступные в Великобритании (обновляется примерно раз в два года)
- Распространение информации посредством веб-сайта, флайеров, книг, видеофильмов и т. п.

# Веганство в России

- Веганство в России имеет национальные корни. Большинство русских вегетарианцев начала XX века были именно веганами.



# Лев Толстой



- Большой вклад в развитие этого вида вегетарианства внёс Лев Толстой. Именно его взгляды стали основой философии современных веганов.



- Дональд Уотсон, создатель первого веганского общества, дожил до 96 лет, до самой смерти сохранив ясность сознания и возможность работать.

# B12

Последние сомнения относительно положительного влияния отказа от животных блюд были развеяны в 2003 году, когда учёные во всеуслышание объявили о способности человеческого организма синтезировать витамин B12, который создается при наличии в пищеварительной системе здоровой микрофлоры.





# Витамины и минеральные вещества

- Ещё один аргумент, выдвигаемый противниками веганства, – отсутствие в растительной пище белка, кальция, фосфора, витаминов А, Д.
- На самом деле, эти витамины и минеральные вещества веганы получают с питанием. Витамин Д синтезируется в организме человека, то есть создаётся под воздействием солнечных лучей. Все остальные незаменимые аминокислоты веганы получают из растительного белка.



# Теперь немного о белке

## Топ 10 источников растительного белка

design / layout by:  
Q-Mars Imandel  
[www.facebook.com/viberider](http://www.facebook.com/viberider)

*Где ты берёшь белок?*

the **GIVE** project  
thegiveproject.org  
[www.facebook.com/giveproject](http://www.facebook.com/giveproject)



**Шпинат**  
49% белка



**Капуста Кале**  
45% белка



**Брокколи**  
45% белка



**Цветная капуста**  
40% белка



**Грибы**  
38% белка



**Петрушка**  
34% белка



**Огурец**  
24% белка



**Зеленый перец**  
22% белка



**Капуста**  
22% белка



**Помидор**  
18% белка

### *Животные протеины*



**Говядина**  
25.8% белка



**Курятина**  
23% белка

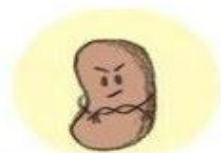


**Яйца**  
12% белка

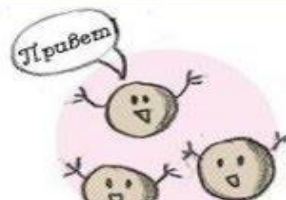
# Веган! Откуда берёшь белок?



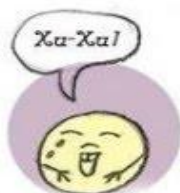
Соевые бобы  
(например соевое  
молоко или тофу)



Красная фасоль



Чечевица



Горох Нут



Шпинат



Зерновые



Салатные листья



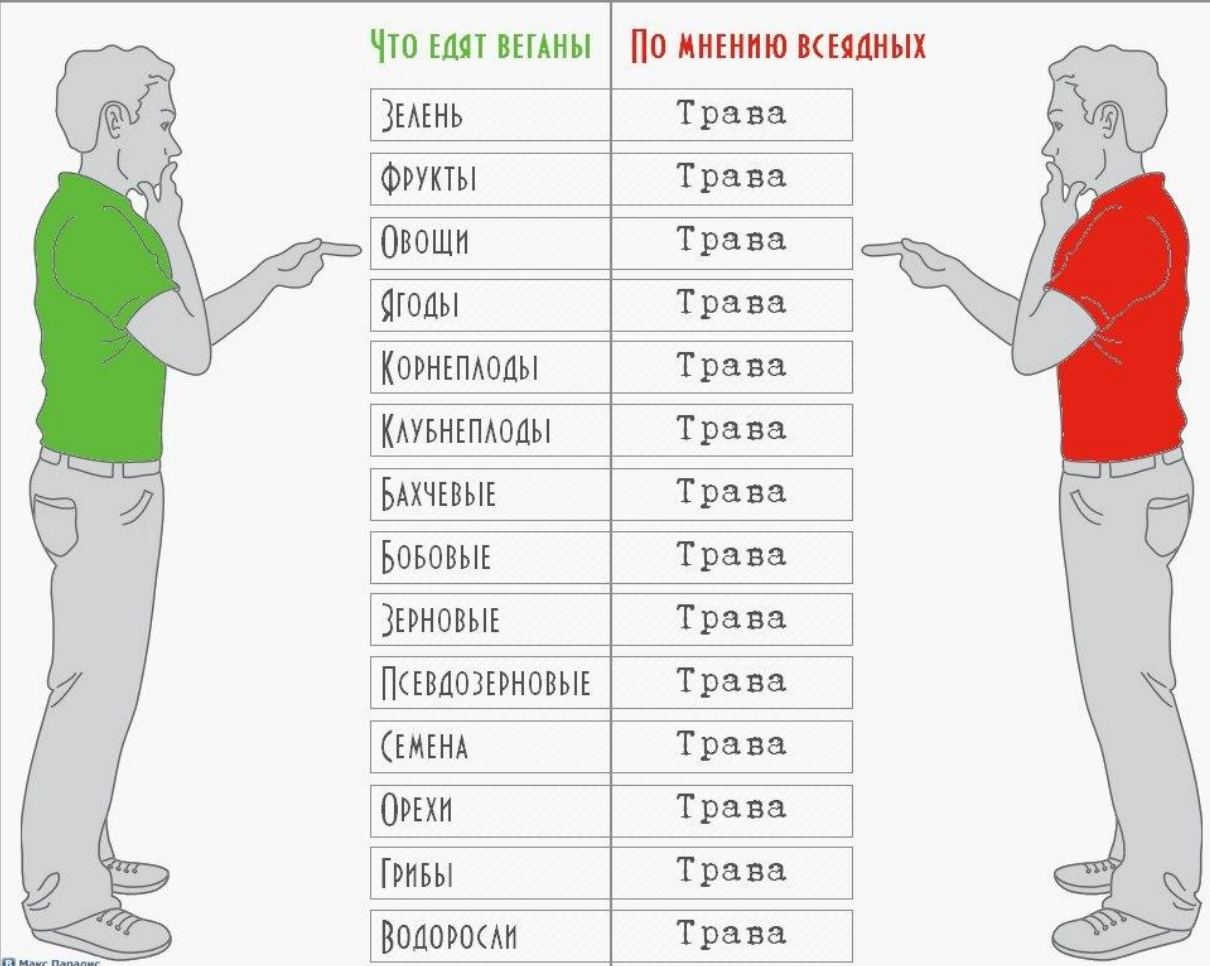
Грибы

Дневник вегетарианца  
[vk.com/vegie](http://vk.com/vegie) ♥



Орехи и семечки

# Веганы начинают ценить то, что имеют



Что едят веганы	По мнению всеядных
ЗЕЛЕНЬ	Трава
ФРУКТЫ	Трава
ОВОЩИ	Трава
ЯГОДЫ	Трава
КОРНЕПЛОДЫ	Трава
КЛУБНЕПЛОДЫ	Трава
БАХЧЕВЫЕ	Трава
БОБОВЫЕ	Трава
ЗЕРНОВЫЕ	Трава
ПСЕВДОЗЕРНОВЫЕ	Трава
СЕМЕНА	Трава
ОРЕХИ	Трава
ГРИБЫ	Трава
ВОДОРОСЛИ	Трава

Макс Парадис

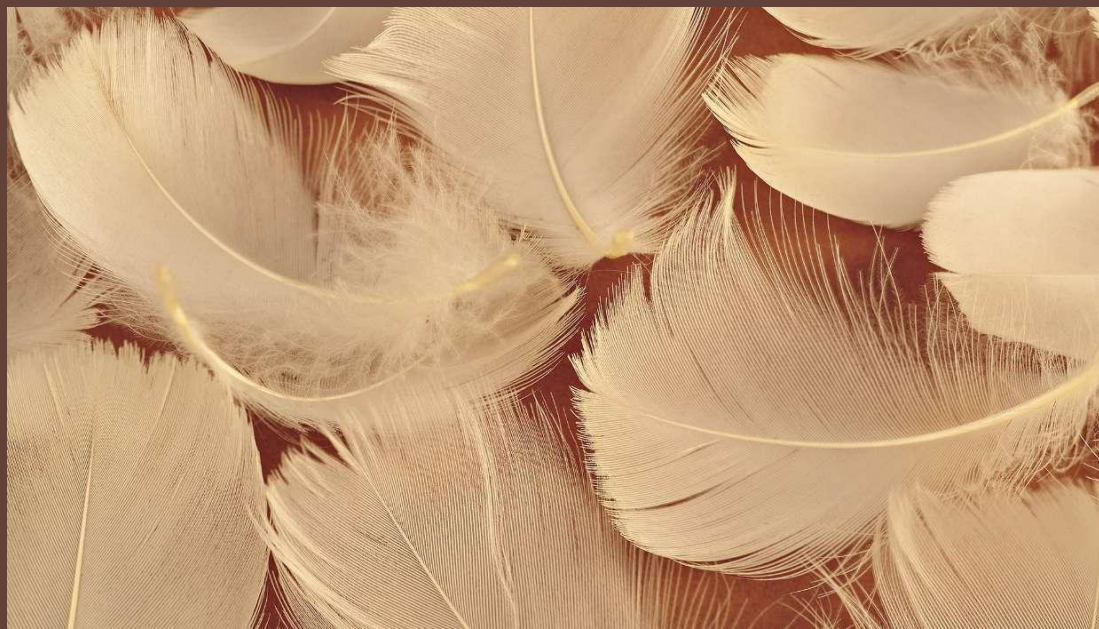
# Что не едят веганы?

- Веганы не приемлют убийство и эксплуатацию. Поэтому они исключают из своего рациона любое мясо, молочные продукты, яйца, рыбу, морепродукты, мёд, желатин.



# Что не носят и не употребляют?

- По этой же причине они отказываются от одежды и бытовых вещей, которые были изготовлены из шерсти, кожи, шелка, меха, перьев, продуктов и товаров, тестированных на животных, косметики и продукты по уходу за телом с составляющими животного происхождения.



# Экологическая проблема

- Уже не только веганы считают, что использование продуктов животного происхождения для питания и повседневного обихода негативно сказывается на экологии нашей планеты. Эта мысль была высказана в специальном докладе на конференции *ООН в 2010 году*. Дело в том, что для целей животноводства изменяется окружающая среда, *расходуется пресная вода, идёт валка леса*. Большинство всех выращиваемых на планете культур – кормовые.



# Причины, по которым становятся веганами

- Многие становятся веганами из морально-этических соображений и считают, что животные обладают такими же правами, как и люди. Они испытывают чувство сострадания к животным, идущим на убой ежедневно, чтобы удовлетворять нужды общества и обеспечивать его едой и одеждой.





# Причины, по которым становятся веганами

- Веганы убеждены, что переключение на продукты растительного происхождения оказывает благоприятное воздействие на окружающую среду.



# Причины, по которым становятся веганами

- От природы человек не предрасположен к тому, чтобы потреблять мясо, а наши предки ели в первую очередь растения
- 1) Человек, как и все травоядные животные, имеет очень длинный кишечник, специально предназначенный для переваривания растительной пищи. У хищников же процесс переработки поглощённого мяса происходит в желудке. Когда животные продукты попадают в кишечник человека, происходит не столько их переваривание, сколько неприятные гнилостные процессы.
- 2) Кроме того, у людей отсутствуют другие признаки хищников: длинные клыки, острые слух и зрение, конечности, предназначенные для охоты.



## ПЛОТОЯДНЫЕ

Нет пор на коже,  
тело охлаждается через язык

Острые резцы  
для разрывания мяса

Неразвитые слюнные железы  
для предварительного  
переваривания

Кислая слюна без птиалина  
(фермент, расщепляющий  
крахмал и др. полисахариды)

Нет плоских задних зубов  
для пережевывания

Сильная соляная кислота  
в желудке для переваривания  
мяса животных

Длина желудочно-кишечного  
тракта в 3 раза больше длины  
тела для быстрого вывода  
из организма гниющего мяса



## ТРАВояДНЫЕ

Много пор на коже,  
потоотделение

Тупые резцы

Хорошо развитые слюнные  
железы для предварительного  
переваривания

Щелочная слюна с птиалином  
для переваривания злаков  
и фруктов

Есть плоские задние зубы  
для пережевывания

Соляная кислота в желудке  
в 10 раз слабее, чем  
у плотоядных

Длина желудочно-кишечного  
тракта в 6 – 10 раз больше  
длины тела (растительная пища  
разлагается медленно, чем  
мясо)



## ЧЕЛОВЕК

Много пор на коже,  
потоотделение

Тупые резцы

Хорошо развитые слюнные  
железы для предварительного  
переваривания

Щелочная слюна с птиалином  
для переваривания злаков  
и фруктов

Есть плоские задние зубы  
для пережевывания

Соляная кислота в желудке  
в 10 раз слабее, чем  
у плотоядных

Длина кишечника в 6 раз  
больше длины тела

# Причины, по которым становятся веганами

- Мясу и молочным продуктам приписывается вина за развитие болезней цивилизации - рака, хронической повышенной кислотности, остеопороза и преждевременного старения, что, безусловно, не улучшает репутацию данных продуктов в глазах веганов.



# Почему веганское питание полезно?

- Отказ от животных жиров очистит организм от вредного холестерина, станет отличной профилактикой атеросклероза и болезней сердца.
- В ваш организм перестанут попадать антибиотики и гормоны, которыми пичкают животных на фермах.
- Вы будете получать максимум витаминов, клетчатки и других полезных веществ, в изобилии содержащихся в растительной пище.



# Веганские заменители. Молоко.



# Веганские заменители. Сыр



# Заменители мяса и рыбы





# Любимый фалафель



# Заменители яйца(в выпечке и не только)



ЛЬНЯНАЯ МУКА	СЕМЕНА ЧИА	СОЕВЫЙ ПРОТЕИН	АГАР-АГАР	СПЕЛЫЙ БАНАН	ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	АРАХИСОВОЕ МАСЛО
 1 ст. ЛОЖКА ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛЬНА +	 1 ст. ЛОЖКА СЕМЯН ЧИА +	 1 ст. ЛОЖКА СОЕВОГО ПРОТЕИНА +	 1 ст. ЛОЖКА ПОРОШКА АГАР-АГАРА +	 ПЮРЕ ИЗ 1/2 БАНАНА =	 1/4 СТАКАНА НЕСЛАДКОГО ЯБЛОЧНОГО ПЮРЕ =	 3 ст. ЛОЖКИ АРАХИСОВОГО МАСЛА =
 3 ст. ЛОЖКИ ВОДЫ =	 1/3 СТАКАНА ВОДЫ =	 3 ст. ЛОЖКИ ВОДЫ =	 1 ст. ЛОЖКИ ВОДЫ =	 1 ЯЙЦО	 1 ЯЙЦО	 1 ЯЙЦО
 1 ЯЙЦО	 1 ЯЙЦО	 1 ЯЙЦО	 1 ЯЙЦО			
СМЕШИВАТЬ, ПОКА СМЕСЬ НЕ ЗАГУСТЕЕТ	СМЕШАТЬ И ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ 15 МИНУТ					

# Сладости. В «Основе здоровья».



# Сладости. В кафе «Май»



**Малиновая сфера**



**Шоколадный бисквит, прослойка из бананов и кокосовой карамели, шоколадный мусс**

**Клубничный  
кешью-кейк с  
шоколадным слоем.  
Без сахара и муки**



На сиропе цикория

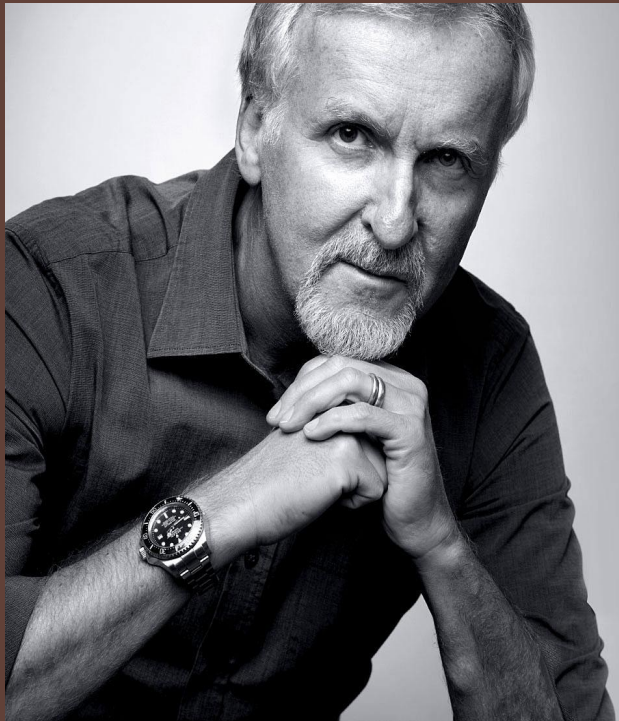


**Муссовый  
кофейный кейк**



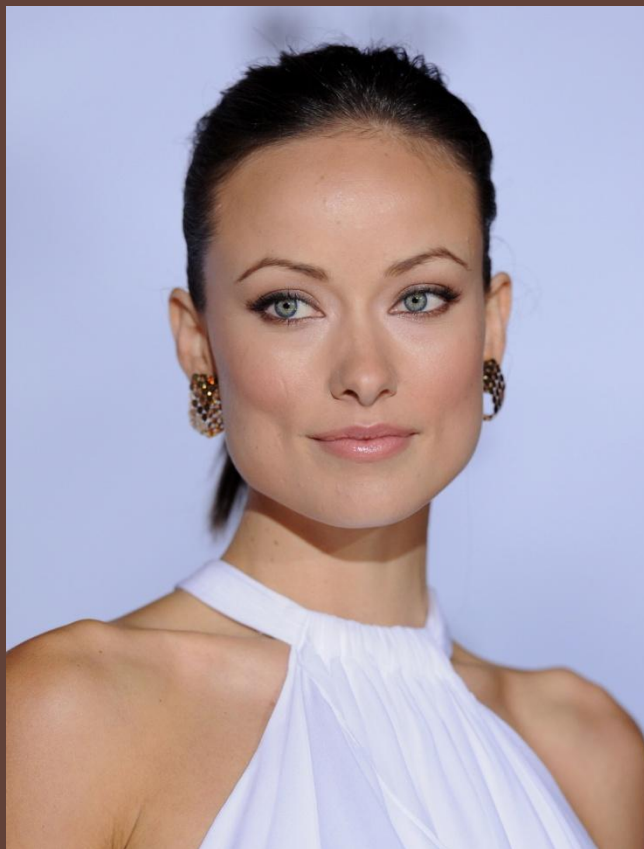
# Знаменитости

- Сегодня веганский образ жизни находит всё больше и больше сторонников. Его придерживаются Джеймс Кэмерон и Джеймс Уилкс



# Знаменитости

- Оливия Уайлд и Памела Андерсон



# Знаменитости

- Натали Портман и Джаред Лето





# Знаменитости

- Джессика Честейн и Энн Хэтэуэй



# Знаменитости

- Майли Сайрус и Мишель Пфайффер



# Знаменитости

- Скотт Юрек и Бенджамин Спок



Спасибо за внимание!

