

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).



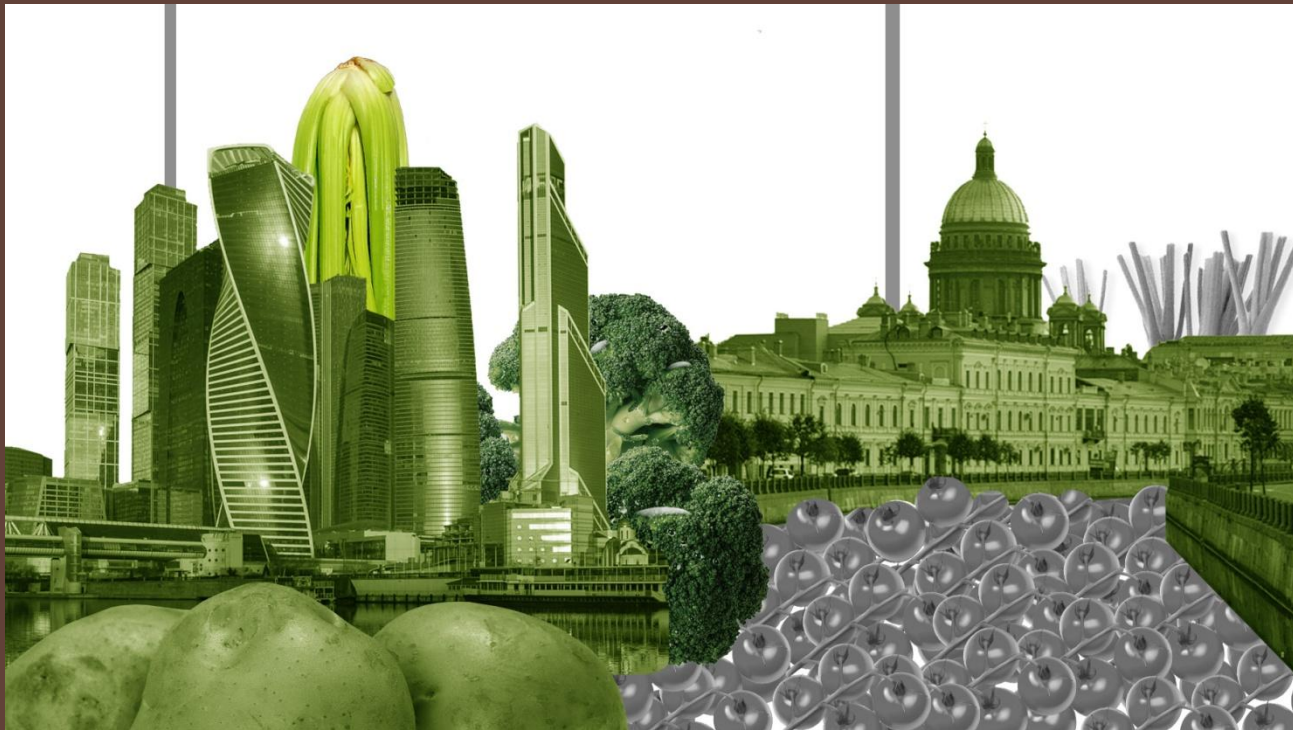
Деятельность



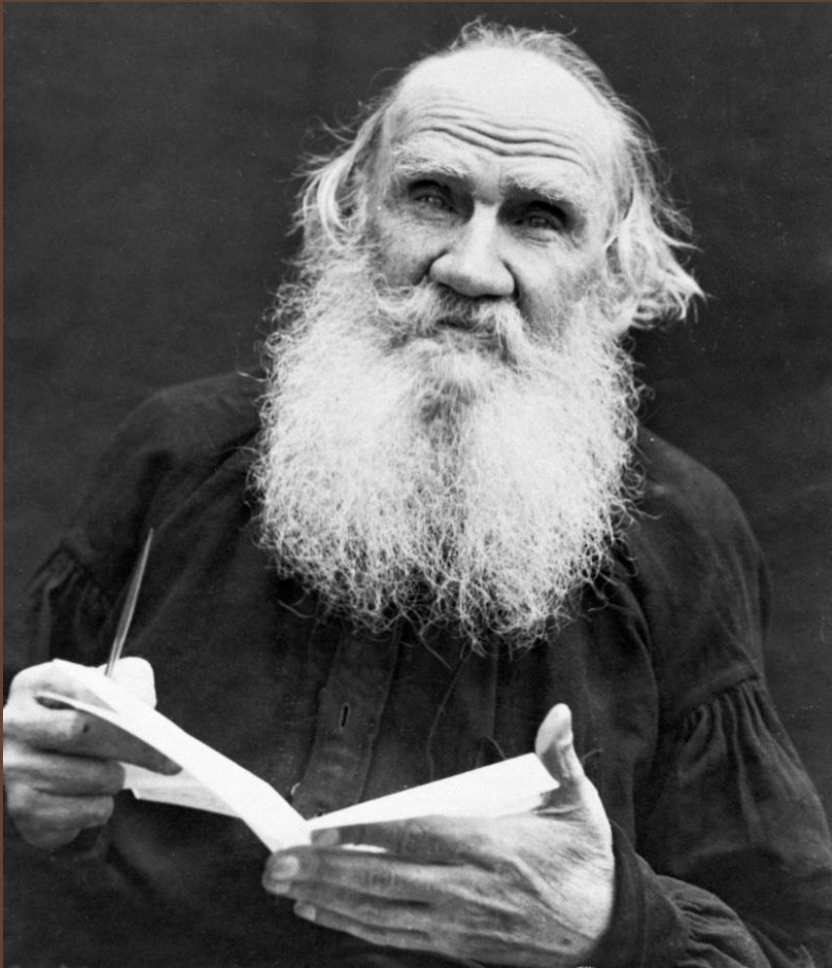
- Продажа производителям лицензий на торговый знак общества — логотипа с подсолнухом — для маркировки веганских продуктов.
- Издание журнала «The Vegan», бесплатно рассылаемого членам общества один раз в квартал
- Публикация списка «Animal-Free Shopper», содержащего веганские товары, доступные в Великобритании (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

Где ты берёшь белок?

the **GIVE** project
thegiveproject.org
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

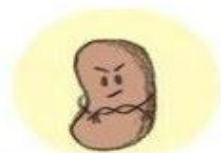


Яйца
12% белка

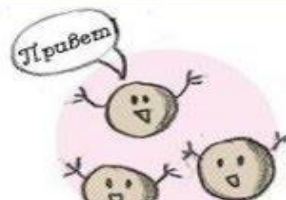
Веган! Откуда берёшь белок?



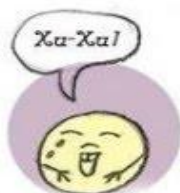
Соевые бобы
(например соевое
молоко или тофу)



Красная фасоль



Чечевица



Горох Нут



Шпинат



Зерновые



Салатные листья



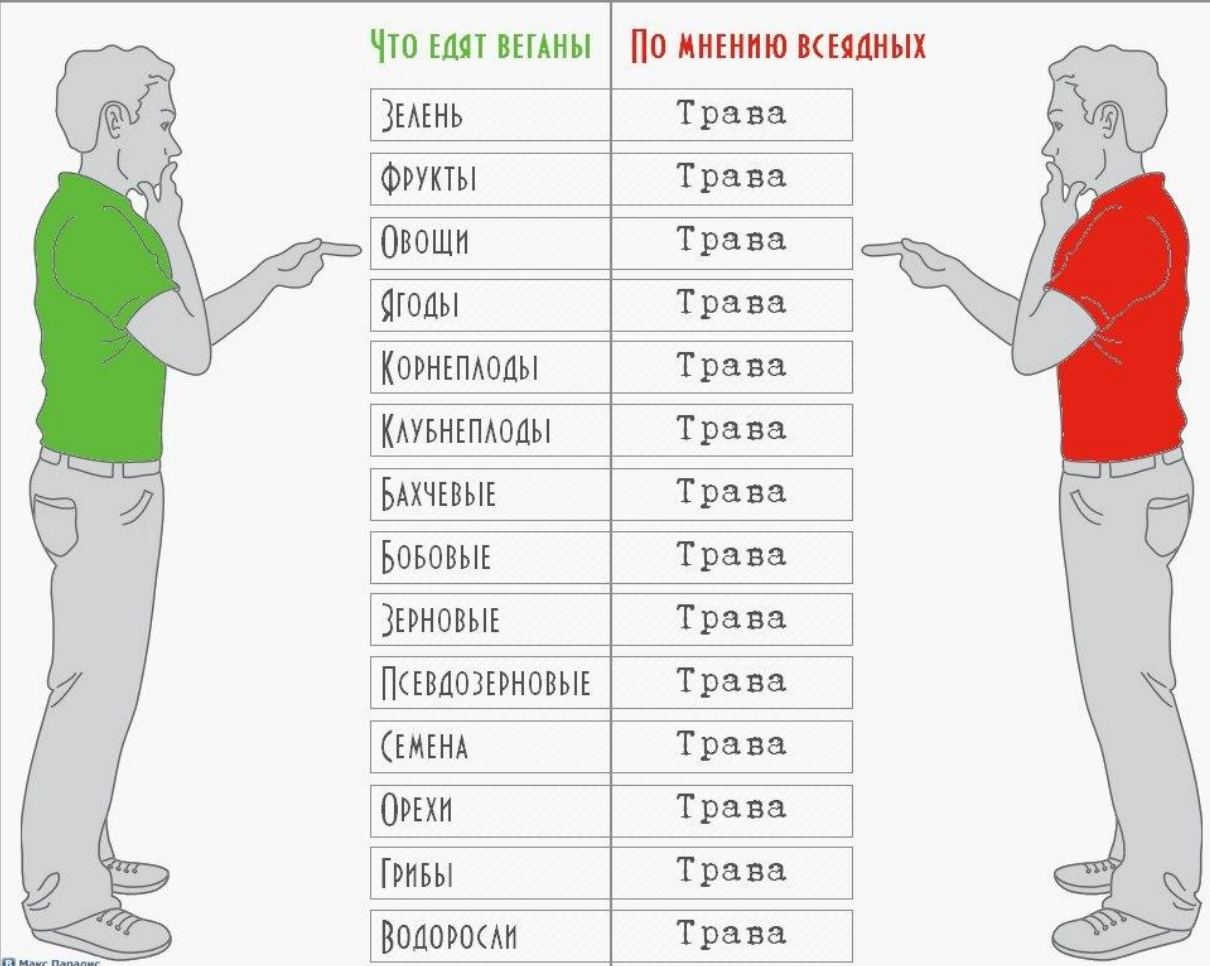
Грибы

Дневник вегетарианца
vk.com/vegie ♥



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

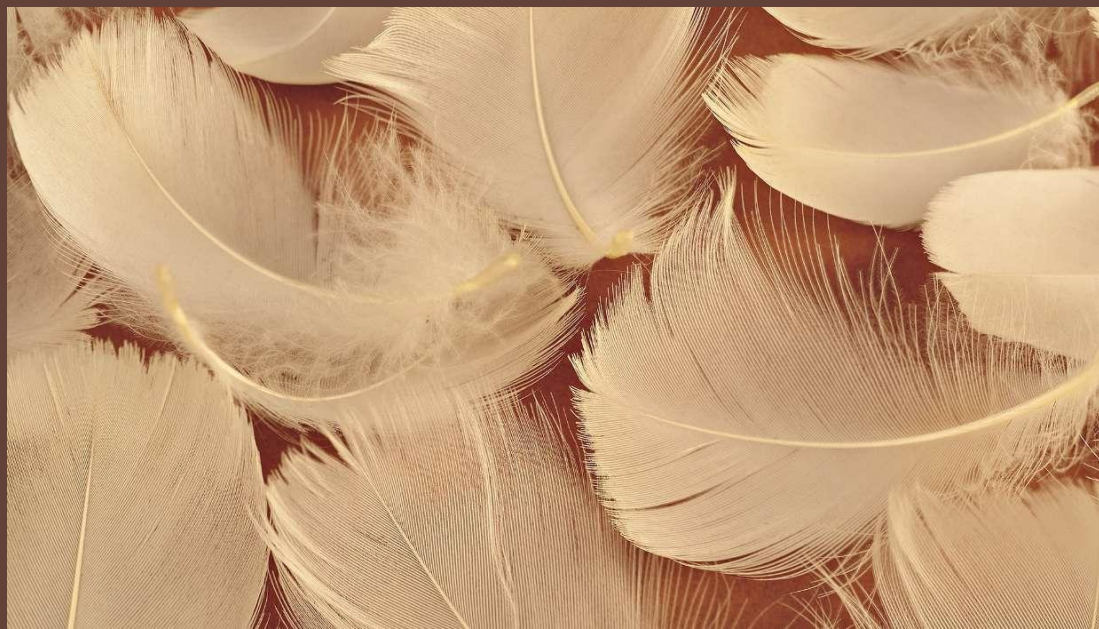
Что не едят веганы?

- 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

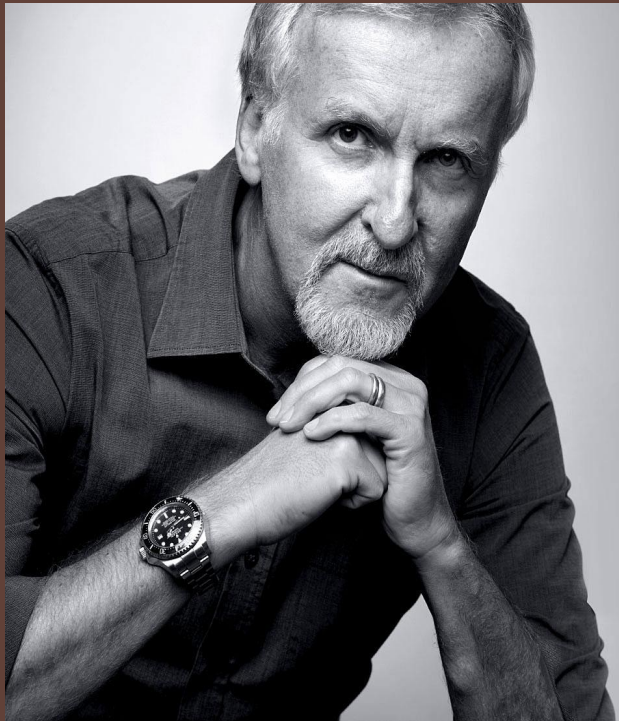


**Муссовый
кофейный кейк**



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!

