Что такое Вегетарианство

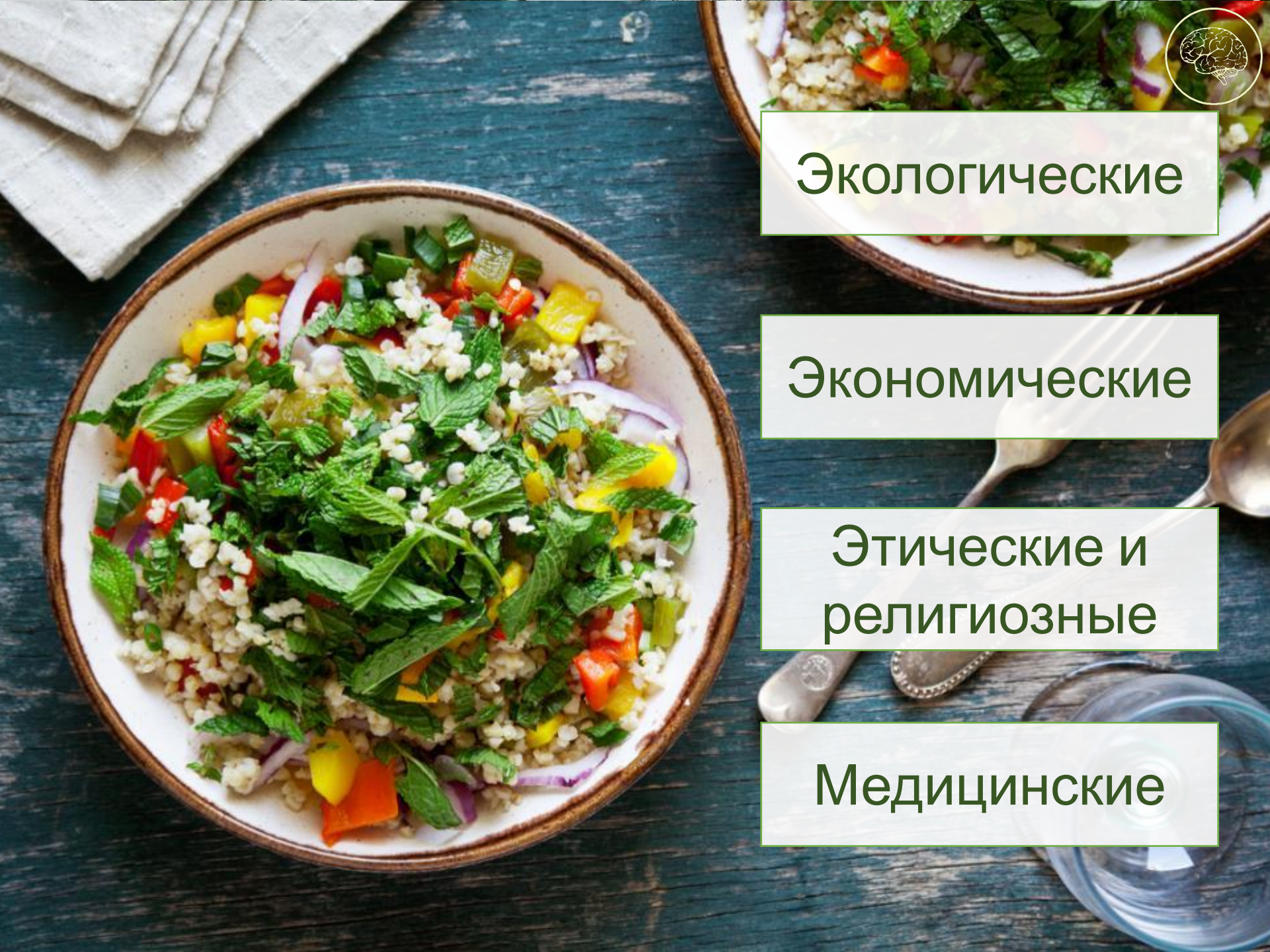
И с чем его едят?

Автор: Абрамова М.Н.

Самые популярные вопросы

- Чем отличается веган от вегетарианца и какие «тарианцы» ещё бывают?
- Что заставляет людей добровольно отказываться от мяса?
- А вот растениям тоже больно, их вам не жалко?
- Есть ли чувство, что «чего-то не хватает»?
- Как можно прожить без сыра и чем тогда вообще питаться?

- Частичные вегетарианцы
- Пескотерианцы
- Лакто-ово-вегетарианцы
- Веганы
- Фрукторианцы
- Сыроеды

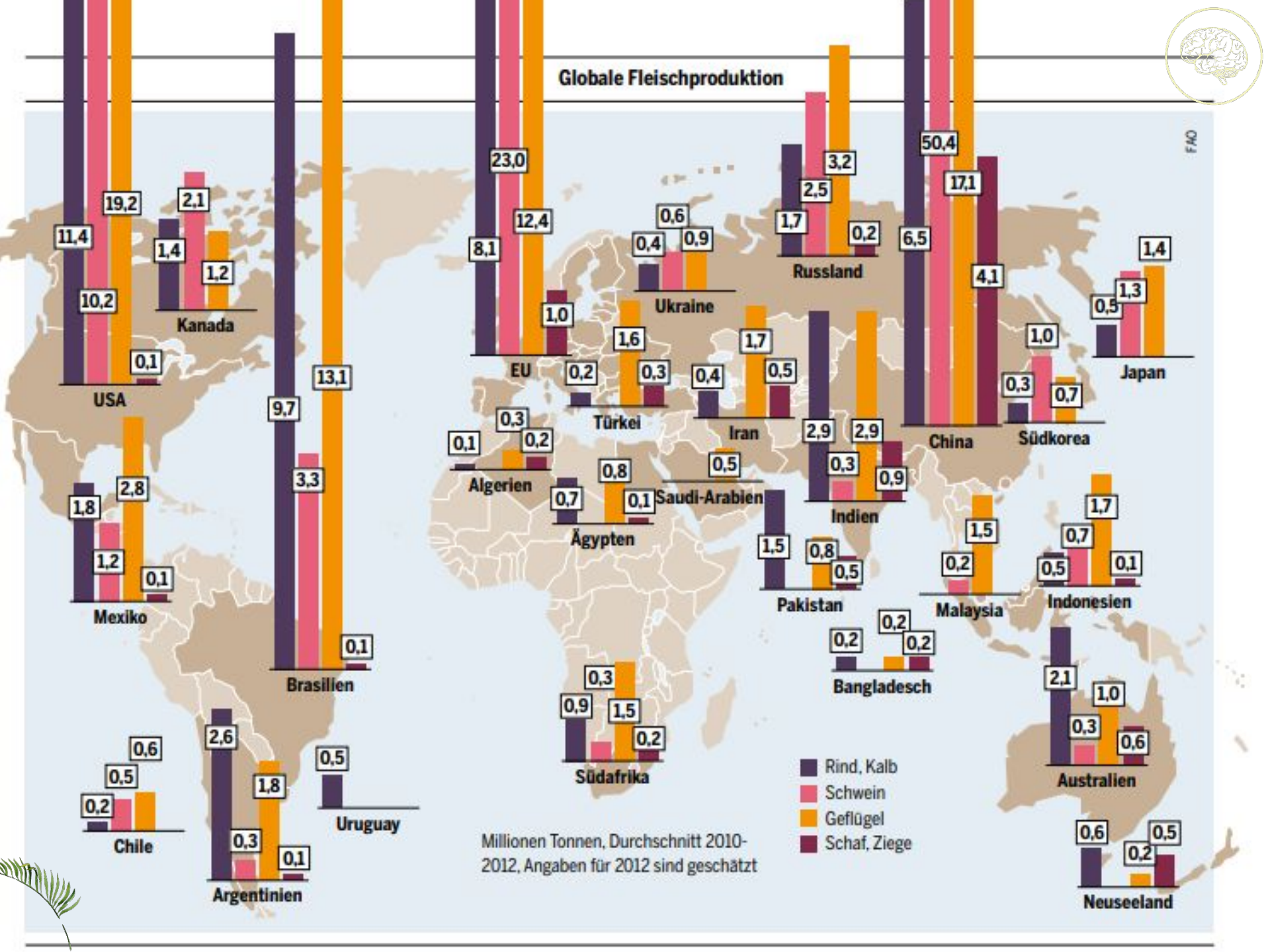


Экологические

Экономические

Этические и религиозные

Медицинские

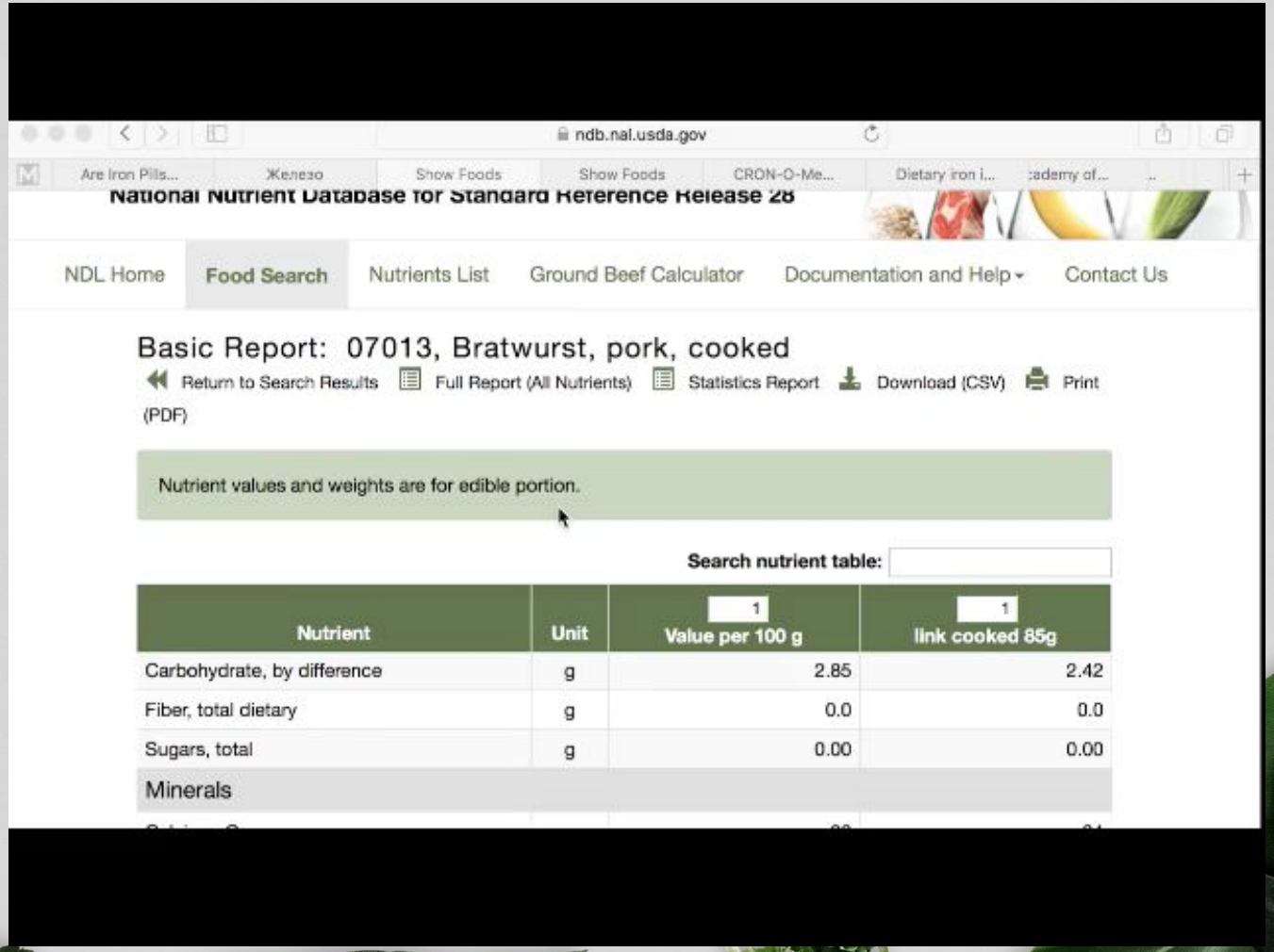

Globale Fleischproduktion
FAO
USA
11,4
10,2
19,2
0,1
Kanada
1,4
2,1
1,2
Mexiko
1,8
1,2
2,8
0,1
Brasilien
9,7
3,3
13,1
0,1
Uruguay
0,5
Argentinien
2,6
1,8
0,3
0,1
Chile
0,2
0,5
0,6
EU
8,1
12,4
1,0
Ukraine
0,4
0,6
0,9
Türkei
0,2
1,6
0,3
Algerien
0,1
0,3
0,2
Ägypten
0,7
0,8
0,1
Saudi-Arabien
0,4
1,7
0,5
Russland
1,7
2,5
3,2
0,2
Indien
2,9
0,3
2,9
0,9
Pakistan
1,5
0,8
0,5
Bangladesch
0,2
0,2
0,2
China
6,5
17,1
50,4
4,1
Japan
0,5
1,3
1,4
Südkorea
0,3
1,0
0,7
Malaysia
0,2
1,5
Indonesien
0,5
0,7
1,7
0,1
Australien
2,1
0,3
1,0
0,6
Neuseeland
0,6
0,2
0,5
Südafrika
0,9
0,3
1,5
0,2
Rind, Kalb
Schwein
Geflügel
Schaf, Ziege
Millionen Tonnen, Durchschnitt 2010-2012, Angaben für 2012 sind geschätzt

Проблемы

- Непонимание близких и окружающих
- Возможный дефицит железа и B12
- Белок и кальций
- Поставка свежих, качественных овощей и фруктов

Про железо

(данные с сайта U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE)



ndb.nal.usda.gov

National Nutrient Database for Standard Reference Release 28

NDL Home | Food Search | Nutrients List | Ground Beef Calculator | Documentation and Help | Contact Us

Basic Report: 07013, Bratwurst, pork, cooked

Return to Search Results | Full Report (All Nutrients) | Statistics Report | Download (CSV) | Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Search nutrient table:

Nutrient	Unit	1 Value per 100 g	1 link cooked 85g
Carbohydrate, by difference	g	2.85	2.42
Fiber, total dietary	g	0.0	0.0
Sugars, total	g	0.00	0.00
Minerals			

Шах и мат, бабуля!

FROM THE ACADEMY

Position Paper

eat right.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets

CrossMark

ABSTRACT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy

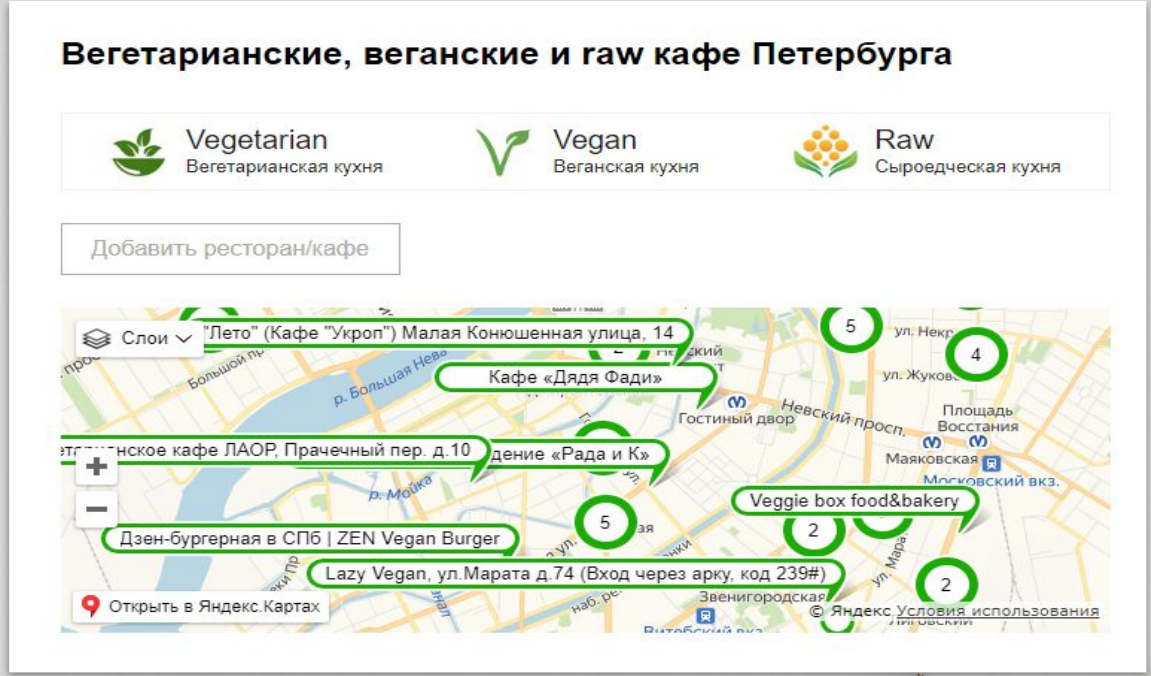
POSITION STATEMENT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with

Чем питаться?

- www.cronometer.com

Где питаться вегану в СПб?



https://vegago.ru

Источники

- Всемирная Организация здравоохранения
- Департамент Агрокультуры США
- Сайт для вегетарианцев VegaGo.ru
- Книга Александры Романовой «Веган дя новичков»
- Национальный центр биотехнологий США
- YouTube-канал Александры Андерссон
- Журнал Vegetarian
- TikTok-канал @tochnoalice

Благодарю за внимание!