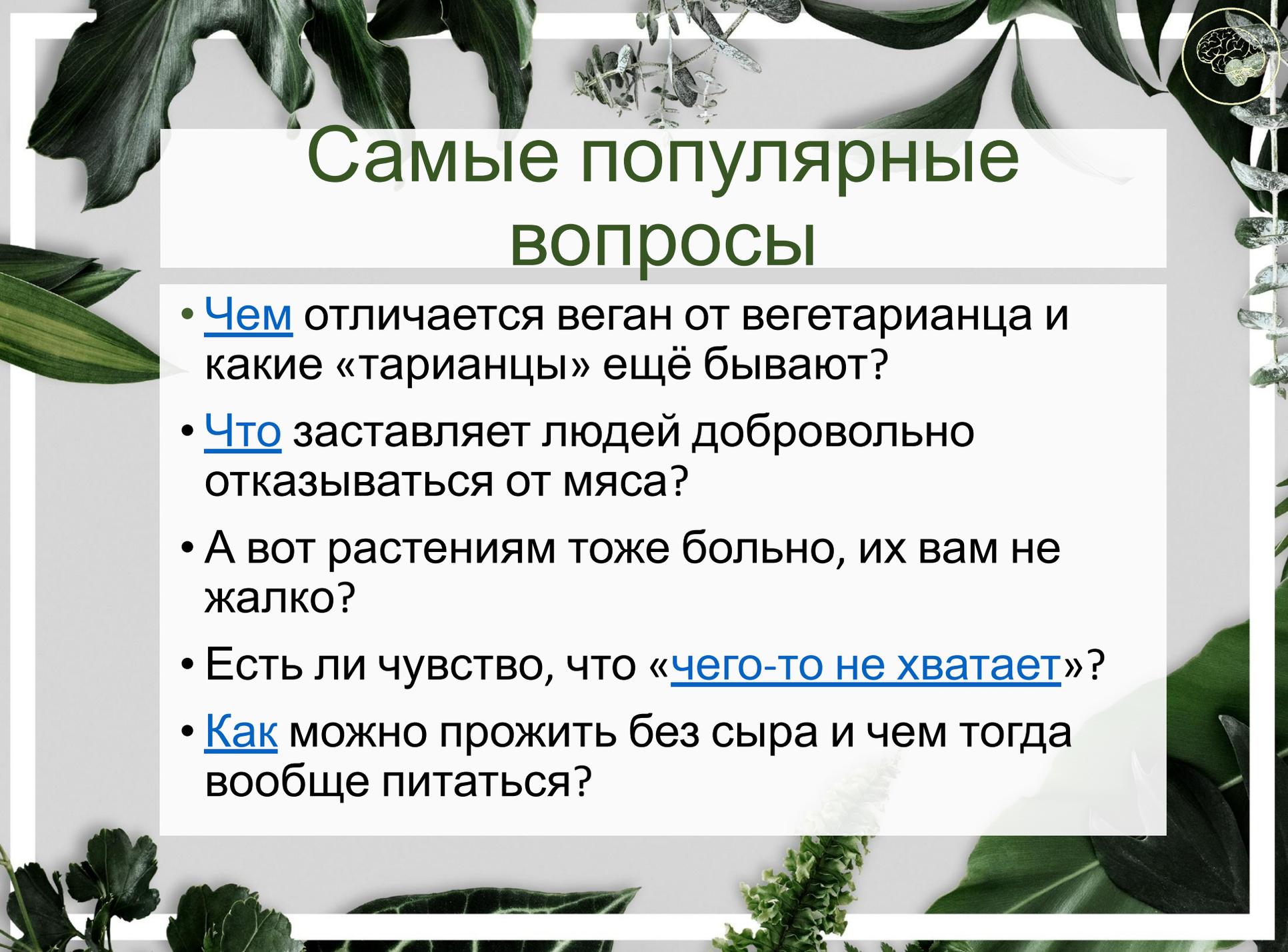




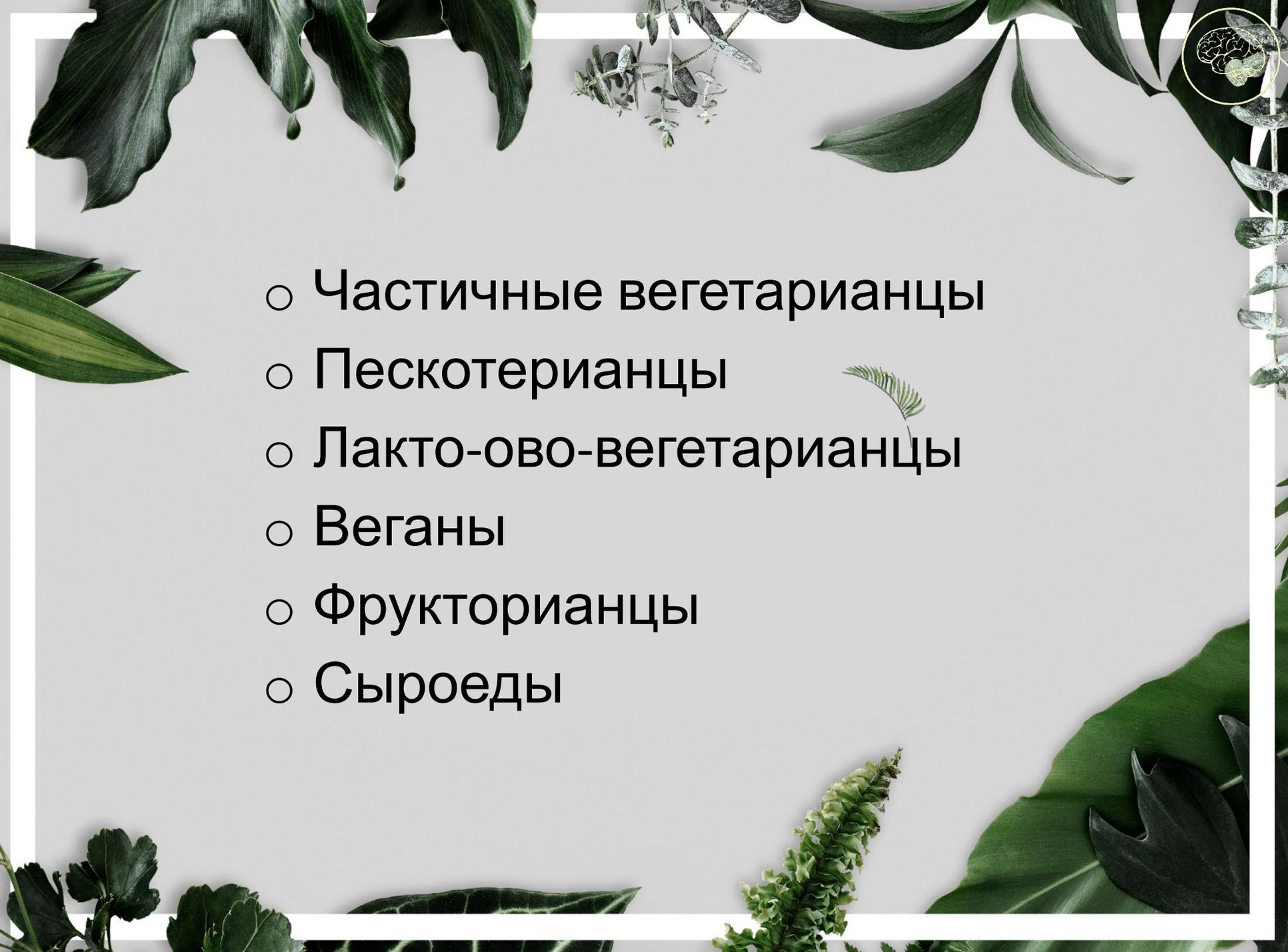
# Что такое Вегетарианство И с чем его едят?

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

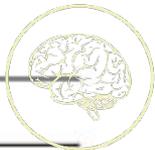


Экологические

Экономические

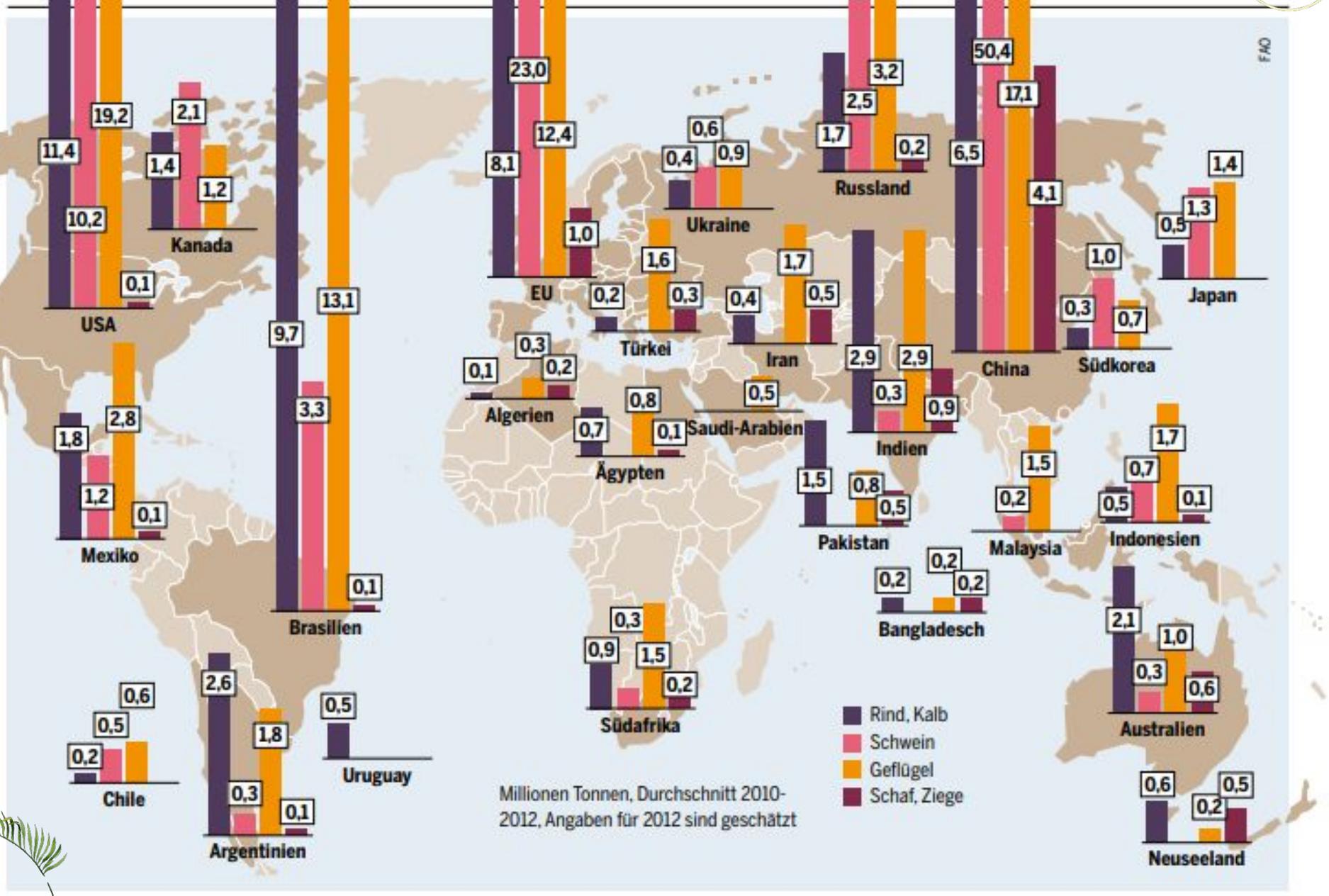
Этические и  
религиозные

Медицинские



# Globale Fleischproduktion

FAO



Millionen Tonnen, Durchschnitt 2010-2012, Angaben für 2012 sind geschätzt





# Проблемы

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



# Про железо

(данные с сайта [U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE](http://ndb.nal.usda.gov))

The screenshot shows the National Nutrient Database website. The browser address bar is [ndb.nal.usda.gov](http://ndb.nal.usda.gov). The page title is "NATIONAL NUTRIENT DATABASE FOR STANDARD REFERENCE RELEASE 28". The navigation menu includes "NDL Home", "Food Search", "Nutrients List", "Ground Beef Calculator", "Documentation and Help", and "Contact Us". The main content area displays a "Basic Report: 07013, Bratwurst, pork, cooked". Below the title are links for "Return to Search Results", "Full Report (All Nutrients)", "Statistics Report", "Download (CSV)", and "Print (PDF)". A green box contains the text "Nutrient values and weights are for edible portion." Below this is a "Search nutrient table:" input field. The main table shows nutrient data for two portions: "1" and "link cooked 85g".

Nutrient	Unit	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



### 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](http://www.cronometer.com)



# Где питаться вегану в СПб?

## Вегетарианские, веганские и raw кафе Петербурга



Vegetarian

Вегетарианская кухня



Vegan

Веганская кухня



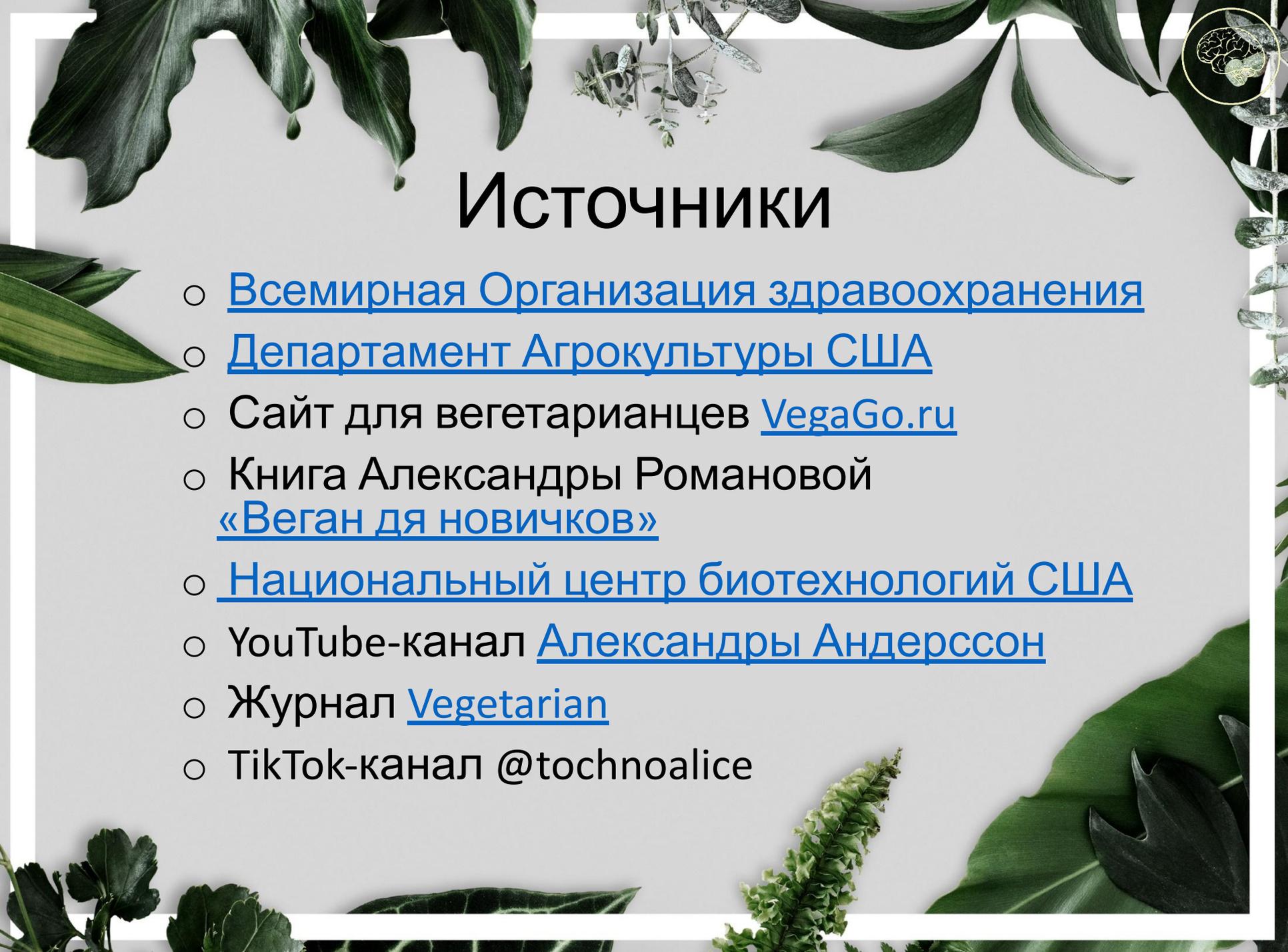
Raw

Сыроедческая кухня

Добавить ресторан/кафе



<https://vegago.ru>



# Источники

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



**Благодарю за  
внимание!**