

ЧТО ТАКОЕ ВЕГАНСТВО?

Веганство – это образ жизни, при помощи которого в рамках возможностей люди стараются отказаться от эксплуатации животных и поддержки их убийства. Веганы не едят пищевые продукты животного происхождения (мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, мёд) и избегают материалов животного происхождения (кожу, мех, шерсть, шёлк). Также веганы не пользуются косметикой и домашней химией, протестированной на животных и не посещают развлекательные учреждения, использующие животных, например, цирки.

ПРИЧИНЫ ВЕГАНСТВА

1 ЖИВОТНЫЕ

Большинство людей согласно, что неправильно причинять животным необоснованные мучения. Например, нас возмущает, когда кто-то мучает собаку или выкидывает на улицу кошку. Но приготовление еды и продуктов из животных причиняет им страдания и приводит к их смерти. Поскольку мы отлично справимся и без использования животных, то их эксплуатация и убийство сегодня уже не нужны и не обоснованы.

2 ЗДОРОВЬЕ

Многие люди выбирают веганство из-за положительного влияния, оказываемого растительным питанием на здоровье. Благодаря растительному питанию можно снизить риск заболевания различными очень распространенными хроническими заболеваниями, например, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком, гипертонией, диабетом 2-ой группы и пр.

3 ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Массовое животноводство ведёт к потеплению климата, уничтожению природных запасов, загрязнению природы и вымиранию видов. Для того, чтобы прокормить 7 миллиардов людей, в год выращивается 70 миллиардов наземных животных. Все эти животные потребляют пищу, воду, землю и другие ресурсы, которые можно было бы использовать напрямую для блага людей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Подробный доказательный обзор важнейших аспектов веганского питания, включая принципы здорового питания, наиболее важные питательные вещества и питание в различные периоды жизни, вы найдете на информационном портале vegan.ee в разделе о питании: vegan.ee/toitumisinfo.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВЕГАНСТВЕ

vegan.ee, vita.org.ru, veganstvo.info

РЕЦЕПТЫ

veganmaailm.com, taimetoit.ee

СОЦСЕТИ

Вступайте в Фейсбуке в группы „Jah, see on vegan!“, „Eesti veganid“, „Вегетарианцы и веганы Эстонии“, а также подписывайтесь на страницы „Taimetoitlus“, „Eesti Vegan Selts“ и „Vegan Boom“.

ВЕГАН. ВО БЛАГО ЖИВОТНЫХ, ЗДОРОВЬЯ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.



Брошюра составлена Веганским обществом Эстонии
Перевод с эстонского: Vegan Boom

на
ОДНОМ
листе

ЗДОРОВОЕ
ВЕГАНСКОЕ
ПИТАНИЕ



Фотография: Неле / Ливланд / nutriplanet.org

В этой брошюре содержится вся основная информация для составления здорового растительного меню. Как видно, в растительном питании нет ничего сложного!

Соблюдение этих простых основных принципов поможет максимально использовать все преимущества веганского питания и избежать проблем, связанных с питанием.

6 ПРИНЦИПОВ

1 СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Употребляйте продукты из всех пяти пищевых групп.

Здоровый рацион состоит из пяти пищевых групп: овощи (в т. ч. грибы и водоросли), фрукты/ягоды, бобовые, орехи/семена и цельнозерновые. Разные пищевые группы снабжают организм различными необходимыми веществами.

2 РАЗНООБРАЗИЕ

Следите за разнообразием питания в различных пищевых группах.

В каждой пищевой группе продукты содержат не только необходимые, но и нежелательные компоненты. Разнообразие помогает обеспечить достаточное количество полезных веществ и избежать излишнего потребления нежелательных сочетаний. Также широкий ассортимент продуктов делает меню разнообразнее и интереснее.

3 ОТСЛЕЖИВАНИЕ КАЛОРИЙ

Потребляйте питательную энергию в меру.

Сохраняйте здоровый вес тела. Продолжительное чрезмерное употребление калорий ведёт к излишнему весу, постоянный дефицит — к недостатку веса и нехватке энергии.

4 ПЛОТНОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Отдавайте предпочтение цельным продуктам и продуктам, богатым питательными веществами. Отдавайте предпочтение продуктам, при изготовлении которых не удалялось ничего полезного и не добавлялось нежелательно. Богаты на питательные вещества большинство растительных продуктов питания в своем естественном виде, т. е. цельные продукты, а также часть обработанных продуктов питания, например, тофу и обогащённое соевое молоко. Выбор таких продуктов облегчит достаточное потребление необходимых питательных веществ, не отягощая питание излишними калориями.

5 УМЕРЕННОСТЬ

Ограничьте потребление обработанных продуктов, бедных на питательные вещества. Если есть много «пустых калорий», то несмотря на набор веса вы можете не получать важные вещества. В то же время, иногда можно употреблять продукты с низкой плотностью питательных веществ, если преобладающую часть меню образуют продукты, богатые на питательные вещества.

6 СООТВЕТСТВИЕ ПОТРЕБНОСТЯМ

Следите за тем, чтобы получать достаточное количество важных питательных веществ. При соблюдении вышеперечисленных пяти принципов вы запросто будете получать достаточное количество необходимых питательных веществ. Обеспечение организма некоторыми питательными веществами нужно тщательно планировать, или для их получения нужно будет есть обогащённые продукты или пищевые добавки.

5 ПИЩЕВЫХ ГРУПП

ОВОЩИ

Хороший выбор: сырые, замороженные или слегка приготовленные овощи, свежевыжатые овощные соки, грибы, водоросли, проростки. **Ешьте меньше/избегайте:** жареные во фритюре, карамелизованные или солёные маринованные овощи, из водорослей избегайте хидзики. **Порций в день: 5+.** Размер порции: ½ чашки сырых или приготовленных овощей, 1 чашка сырых листовых овощей, ½ чашки сока. Картофель не входит в расчет порции.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Хороший выбор: сырые, замороженные или сушёные фрукты и ягоды, смузи, неподслащённые цельные соки. **Ешьте меньше/избегайте:** подслащённые соки и соковые напитки, законсервированные в сиропе фрукты, варенья. **Порций в день: 4+.** Размер порции: средний фрукт, ½ чашка фруктов или ягод, ¼ чашки сухофруктов.

БОБОВЫЕ

Хороший выбор: отваренные и пророщенные бобы, чечевица, нут и горох, традиционные продукты из сои, арахис, арахисовое масло. **Ешьте меньше/избегайте:** приготовленные во фритюре бобовые, соевая колбаса, сосиски и т. п., солёный или жареный в масле арахис. **Порций в день: 3+.** Размер порции: ½ чашки варёных бобов, чечевицы, гороха, тофу или темпе, 1 чашка сырого гороха или пророщенных бобовых, 1 чашка соевого молока, ¼ чашки арахиса, 2 ст. л. арахисового масла.

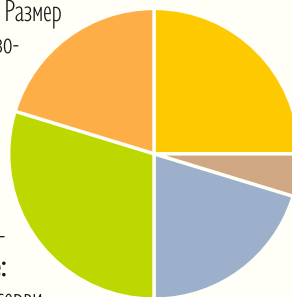
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

Хороший выбор: цельнозерновые, псевдозерновые (амарант, греча, киноа, дикий рис), цельнозерновые макароны, ц/з хлопья, ц/з мюсли, ц/з хлеб и булка, попкорн, пророщенные зёрна. **Ешьте меньше/избегайте:** продукты из белой муки, белый рис, поджаренные хлебобулочные изделия, закусочные хлебцы, поджаренные в масле и/или подслащённые мюсли, попкорн из микроволновки, хрустящие шарики на завтрак. **Порций в день: 3+.** Размер порции: ½ чашки отваренных или пророщенных зерновых, 30 г мюсли, хлопьев и пекарских изделий.

ОРЕХИ И СЕМЕНА

Хороший выбор: орехи, семена, масло и макароны из них, несолёные орехи-семена сухой обжарки или замоченные. **Ешьте меньше/избегайте:** солёные и/или обжаренные в масле арахис и семена, орехи в глазури. **Порций в день: 1+.** Размер порции: ¼ чашки орехов и семян, 30 г орехового масла или масла из семян.

Употребляйте жидкость в достаточном объеме: лучшие напитки — это вода, чай, кофе и травяные чаи. В качестве приправ используйте специи и пряные растения, избегайте злоупотребления солью. Будьте физически активны!



11 ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ВИТАМИН В12

Лучшие источники: единственным надёжным источником являются пищевые добавки, содержащие витамин В12 и пищевые продукты, обогащённые витамином В12. **Один простой способ получения достаточного количества:** два раза в неделю 1000 мкг пищевой добавки В12 (в форме цианокобаламина).

ВИТАМИН D

Пребывание на солнце летом, а в остальное время — пищевые добавки с витамином D. **Летом 15 мин на солнце с 10 до 14 часов, с октября по апрель — 50 мкг (2000 МЕ) пищевой добавки с веганским витамином D3.**

ЙОД

Морские водоросли, пищевые добавки из водорослей, йодированная соль. **100–150 мкг пищевой добавки из водорослей в день.**

СЕЛЕН

Бразильские орехи, семечки подсолнечника. **Один бразильский орех в день.**

КАЛЬЦИЙ

Обогащённое растительное молоко, зелёные листовые овощи, брокколи, семена, белые бобы, апельсины, тофу, меласса (чёрная патока). **1–2 чашки обогащённого растительного молока в день.**

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Свежемолотые семена льна, семена конопли и чиа, грецкие орехи, масло из микроводорослей. **1 ст. л. свежемолотых семян льна в день, 250 мкг веганской ДГК 2–3 раза в неделю.**

ВИТАМИН А

Морковь, батат, тыква, тёмно-зелёные листовые овощи. **100–150 г моркови или батата в день.**

ЦИНК, ЖЕЛЕЗО И БЕЛКИ

Бобовые, орехи-семена, цельнозерновые. **Сбалансированное растительное питание. Богатые витамином С фрукты и овощи способствуют усвоению железа. Ежедневное употребление бобовых обеспечивает белком хорошего качества.**

ВИТАМИН В2

Дрожжевые хлопья, грибы, миндаль, зелёные листовые овощи, брокколи. **1 ст. л. дрожжевых хлопьев в день, помимо витамина В2, обеспечивает также получение достаточного количества других витаминов группы В.**

Насколько просто в Эстонии круглогодично получать достаточно питательных веществ, если питание сбалансировано и разнообразно, даёт достаточно энергии, состоит из растительных цельных продуктов и не содержит пищевых добавок и обогащенных продуктов:

Сложно: пищевые добавки/обогащенные продукты нужны

Требуется планирование: нужно знать хорошие источники, при желании пищевые добавки/обогащенные продукты

Просто