

Аліна ТЯН
ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Наталя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

ВЕГАНСТВО ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В ХАРЧУВАННІ

Веганство – це не просто тип харчування, а стиль життя, що об’єднує в собі багато аспектів. Вегани уникають застосування будь-яких продуктів тваринного походження, таких як шкіра, вовна, віск та інші матеріали, що походять від тварин. Вони обирають альтернативні, рослинні матеріали для власних потреб. Метою роботи є дослідження особливостей веганського харчування, його вплив на здоров’я людини, а також розкриття основних принципів формування збалансованого рослинного раціону без продуктів тваринного походження.

Одним із ключових засад веганства є етичний аспект. Чимало веганів вважають, що тварини мають право на життя та недоторканність та не мають використовуватись для задоволення людських потреб. Вони відмовляються від застосування тварин як ресурсу, ґрунтуючись на принципах моралі та справедливості.

Крім етичного аспекту, веганство також має екологічну спрямованість. Промислове тваринництво є одним з головних джерел викидів парникових газів, забруднення води та знищення природних ресурсів. Вегани вважають, що перехід до рослинної харчової системи може сприяти зменшенню екологічного впливу та підтримці сталого розвитку планети [2].

Веганський стиль життя передбачає виключення вживання усіх продуктів тваринного походження та їх заміну на рослинні аналоги. Можна виділити деякі популярні веганські продукти та їх заміни:

- Заміна молока: соєве молоко, мигдалеве молоко, вівсяне молоко, кокосове молоко, рисове молоко.
- Заміна сиру: соєвий сир, кеш'ю сир, арахісовий сир, кокосовий сир.
- Заміна м'яса: тофу, соєвий фарш, гриби, конопляне насіння, сочевиця.
- Заміна морепродуктів: водорості, які мають морський смак (норі, вакаме, комбу).
- Заміна яєць: льняне насіння або льняне борошно, яблучне пюре, банан або густий агар-агар.

В одному з досліджень Академії харчування та дієтології, дієтологів Канади та Американського коледжу спортивної медицини зазначено, що «рослинні дієти покращують концентрацію ліпідів у плазмі, кров'яний тиск, масу тіла та контроль рівня глюкози в крові, і, як було показано, у рамках здорового способу життя, зменшують вплив атеросклерозу» [1].

Отже, веганство є цілісною філософією життя, що поєднує етичні, екологічні та оздоровчі аспекти. Формування раціону без продуктів тваринного походження потребує уваги до джерел поживних речовин та їх замінників, що дозволяє підтримувати здоров'я на високому рівні та дотримуватись принципів етичного споживання.

Список використаних джерел:

1. Веганство та спорт. URL: <https://www.veganexpress.org/post/vehanstvo-ta-sport>. Дата звернення: 05.04.2025.
2. Веганство: принципи і користь для здоров'я. URL: <https://vansiton.ua/ua/blog/veganstvo-principi-i-polza-dlja-zdorovja.html>. Дата звернення: 06.04.2025.