

Олена ВАКАРАШ
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

ВЕГЕТАРІАНСЬКІ ДІЄТИ

Метою роботи є висвітлення ключових аспектів вегетаріанського харчування, оцінка його переваг і можливих ризиків, а також аналіз впливу на стан здоров'я людини.

Вегетаріанська дієта – це режим харчування, який передбачає повне або часткове виключення з раціону продуктів тваринного походження, в тому числі м'яса. Існують різні види вегетаріанства: лакто-ово-вегетаріанство (дозволяє вживання молочних продуктів і яєць), лакто-вегетаріанство (тільки молочні продукти), веганство (повна відмова від будь-яких продуктів тваринного походження) і флекситаріанство (основу дієти становлять рослинні продукти, але іноді дозволяється м'ясо).

Лакто-ово-вегетаріанство — найпоширеніший тип вегетаріанства, що включає рослинну їжу, молочні продукти та яйця, але виключає м'ясо, птицю та морепродукти.

Лакто-вегетаріанство — включає рослинну їжу та молочні продукти, але виключає яйця, м'ясо, птицю та морепродукти.

Ово-вегетаріанство — включає рослинну їжу та яйця, але виключає молочні продукти, м'ясо, птицю та морепродукти.

Веганство — найстрогіша форма вегетаріанства, що виключає всі продукти тваринного походження, включаючи мед, желатин та інші побічні продукти тваринництва. Часто веганство є не лише системою харчування, а й способом життя, що уникає використання будь-яких товарів тваринного походження.

Флекситаріанство (або напіввегетаріанство) — гнучкий підхід, що передбачає переважно рослинне харчування з нечастим споживанням м'яса та риби.

Песко-вегетаріанство — дієта, що включає рослинну їжу, молочні продукти, яйця та рибу, але виключає м'ясо та птицю.

Фрукторіанство — специфічний вид вегетаріанства, що обмежує харчування переважно фруктами, горіхами та насінням, іноді включаючи деякі овочі [6].

Правильно збалансована вегетаріанська дієта має багато переваг. Зокрема, сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, виникнення цукрового діабету 2 типу, завдяки високому вмісту клітковини покращує роботу травної системи, контролює вагу [1]. Крім того, багато людей обирають цю дієту з етичних міркувань, оскільки вона дозволяє їм уникнути експлуатації тварин і зменшити негативний вплив на навколишнє середовище [4].

У той же час вегетаріанство вимагає ретельного планування через потенційний ризик дефіциту важливих поживних речовин, таких як вітамін B12, залізо, кальцій, цинк і білок [2].

Для уникнення ускладнень, перед переходом на вегетаріанську дієту рекомендується проконсультуватися з лікарем або дієтологом і стежити за різноманітним харчуванням, що включає бобові, горіхи, цільнозернові продукти та, за необхідності, використовувати збагачені добавки або вітаміни [3, 5].

Таким чином, збалансоване вегетаріанське харчування здатне забезпечити організм усіма необхідними речовинами і стати основою здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>. Дата звернення: 02.04.2025.

2. Craig, W. J. Health effects of vegan and vegetarian diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2010. URL: <https://doi.org/10.1017/S0029665110004754>. Дата звернення: 02.04.2025.

3. Рекомендації щодо здорового харчування. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/harcuvannja>. Дата звернення: 02.04.2025.

4. Plant-based diets and their impact on health. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Дата звернення: 02.04.2025.

5. Vegetarian Diet. *U.S. National Library of Medicine*. URL: <https://medlineplus.gov/vegetariandiet.html>. Дата звернення: 02.04.2025.

6. Melina V., Craig W., Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016, Vol. 116, Issue 12, P. 1970-1980. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>. Дата звернення: 02.04.2025.