

Практична робота 5

ТЕМА: «Різновидності рослин і грибів для харчування веганів і вегетаріанців»

Мета роботи: Вивчити та засвоїти різновидності рослин і грибів для харчування веганів і вегетаріанців.

Матеріали та обладнання: підручники, електронні інформаційні ресурси, довідники.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Веганство (веганізм, англ. *veganism*) — спосіб життя, що характеризується повною відмовою (наскільки це можливо) від усіх форм експлуатації і насилля над тваринами заради їжі, одягу, розваг і будь-яких інших цілей. Цим веганство суттєво відрізняється від вегетаріанства, засади якого визначаються здебільшого відмовою від вбивства (з етичних або релігійних переконань) або дієтичними міркуваннями.

Веган (англ. *vegan*) — прибічник веганства. Розрізняють декілька категорій веганів. *Дієтичні вегани* споживають винятково рослинну їжу, повністю відмовляючись від усіх продуктів тваринного походження (зокрема желатину, меду, тощо). *Етичні вегани* не тільки дотримуються веганської дієти, але й не використовують товари і послуги, створені з порушенням прав тварин: одяг з хутра, шкіри, вовни; лікарські засоби та косметику, що тестувались на тваринах. Також вони бойкотують заклади, де утримують диких тварини: цирки, зоопарки, дельфінарії. Набуває поширення також *екологічне веганство*, оскільки сучасне промислове тваринництво завдає значної шкоди довкіллю.

Вегани та веганки не вживають жодних продуктів тваринного походження, включно з медом. Веганство, на відміну від флекситаріанства та пескетаріанства не коректно буде називати дієтою. Варто зазначити, що перехід на веганство не з етичних причин, частіше за все є тимчасовим, бо не несе за собою стійкої світоглядної позиції та небажання шкодити тваринам.

Вегетаріанство — це виключення з раціону м'яса. А веганство, пескетаріанство, флекситаріанство обмежують вживання або повністю виключають з раціону продукти тваринного походження. Причини, за якими люди слідуєть цим раціонам теж різні, і цьому варто віддавати належне.

Основні принципи

Веганство і вегетаріанство – це два різних підходи до харчування, які відрізняються у виключенні різних видів продуктів тваринного походження. Основні принципи цих способів харчування описані нижче:

Веганство

1. Вегани виключають всі продукти тваринного походження. Вегани відмовляються від м'яса (включаючи рибу), молока, яєць, меду та всіх інших продуктів, які містять складові тваринного походження.

2. Засноване на етиці та захисті тварин. Багато веганів відмовляються від продуктів тваринного походження з моральних і етичних міркувань. Вони вважають, що тварини мають право на життя та недоторканність і не повинні використовуватися для задоволення людських потреб.

3. Заміна тваринних продуктів рослинними. Вегани активно замінюють тваринні продукти продуктами рослинного походження, такими як соя, горох, лляне насіння, кокос, горіхи та інші альтернативи. Вони також уникають продуктів, які можуть містити складові тваринного походження, навіть у невеликих кількостях.

4. Особлива увага до харчового складу. Вегани часто приділяють особливу увагу здоровому харчуванню та їдять різноманітну їжу, щоб забезпечити всі необхідні поживні речовини.

Вегетаріанство

1. Вегани та вегетаріанці виключають м'ясо. Вони не споживають м'ясо будь-якого виду, включаючи яловичину, свинину, курку, рибу та інші види тваринного м'яса. Однак деякі вегетаріанці можуть споживати інші продукти тваринного походження, такі як молоко, яйця та молочні продукти.

2. Лакто-ово-вегетаріанство. Ця форма вегетаріанства допускає споживання молочних продуктів (лакто) і яєць (ово). Лакто-ово-вегетаріанці виключають лише м'ясо зі своєї дієти.

3. Лакто-вегетаріанство. Лакто-вегетаріанці виключають м'ясо і яйця, але споживають молочні продукти.

4. Ово-вегетаріанство. Ово-вегетаріанці виключають м'ясо і молочні продукти, але споживають яйця.

5. Вегетаріанство за власними переконаннями. Деякі вегетаріанці можуть виключити зі своєї дієти м'ясо з моральних або етичних міркувань, але продовжувати споживати інші продукти тваринного походження, такі як молоко, яйця і мед.

Обираючи між вегетаріанством і веганством, важливо враховувати свої особисті переконання, фізіологічні потреби і можливості. Обидва способи харчування можуть бути здоровими, якщо правильно складені, але вони вимагають обережного планування харчування, щоб забезпечити організм всіма необхідними поживними речовинами.

ВЕГАНСТВО	ВЕГЕТАРІАНСТВО
ВЖИВАННЯ ТВАРИННИХ ПРОДУКТІВ	
НІ	МОЛОКО, ЯЙЦЯ, МЕД — ТАК
ТОВАРИ, ЩО ТЕСТУВАЛИСЬ НА ТВАРИНАХ	
НІ	ТАК
РОЗВАГИ ЗА УЧАСТІ ТВАРИН (ЗООПАРК, ЦИРК, ДИЛЬФІНАРІЙ)	
НІ	ТАК
ОДЯГ З ТВАРИННИМИ ПРОДУКТАМИ У СКЛАДІ (ШКІРА, ВОВНА, ШОВК ТОЩО)	
НІ	ТАК

Сьогодні медичні та дієтологічні організації, а також міністерства охорони здоров'я у всьому світі офіційно визнають веганство повноцінною дієтою для будь-якої людини на будь-якому життєвому етапі та незалежно від роду її занять.

Щоб бути здоровим та екологічним, не обов'язково чинити шкоду тваринам — знищувати їх та експлуатувати. **Збалансований веганський раціон буде корисним на всіх етапах життя людини** — від немовлят і до людей літнього віку.



Виходячи із такого визначення веганство суттєво відрізняється від вегетаріанства. Адже засади веганства визначаються повною відмовою від

вбивства (з етичних, релігійних та інших переконань) або дієтичними міркуваннями.

Такий напрям харчування людей упродовж усього свого життя на сучасному етапі має відповідні сумніви, особливо виходячи із наукового світогляду, зокрема в умовах харчування новонароджених немовлят, дітей, людей літнього віку, при захворюванні різних категорій людей тощо.

В інформативних джерелах наведено багато видів рослин, продуктів і елементів, що є ефективними у приготуванні страв і складанні раціону харчування, зокрема: бобові: сочевиця, нут, горох, квасоля; крупи: рис, овес, ячмінь, гречка, пшоно тощо; різновидності борошна, включаючи із льону та кукурудзи; асортимент овочів і фруктів; сухофрукти та фітонапої з них; різновидності горіхів і прянощів (перець, імбир, гвоздика, лист лавровий, кмин, гірчиця тощо); різновидності соків і сиропів та олій; гриби; рослинні консерви тощо.

Переваги вегетаріанства і веганства для здоров'я шлунка та кишечника

Вегетаріанство і веганство можуть мати деякі потенційні переваги для здоров'я шлунка та кишечника, оскільки ці харчові стилі сприяють споживанню багатьох рослинних продуктів, які можуть бути корисні для цих органів. Ось кілька можливих переваг:

1. Більше клітковини. Продукти рослинного походження, такі як фрукти, овочі, зернові та бобові, багаті харчовими волокнами. Ці речовини сприяють нормальному функціонуванню шлунка і кишечника, покращуючи перистальтику (рух кишечника) і забезпечують регулярне випорожнення. Вони також можуть допомагати запобігати запорам та іншим проблемам зі шлунком і кишечником.

2. Нижчий ризик захворювань грубої кишки. Вегетаріанство і веганство можуть знижувати ризик розвитку захворювань грубої кишки, таких як рак грубої кишки. Велика кількість антиоксидантів і фітонутрієнтів у рослинній їжі може відігравати важливу роль у цьому відношенні.

3. Знижений ризик захворювань серця. Вегетаріанці та вегани мають тенденцію споживати менше насичених жирів і холестеролу, оскільки вони виключають м'ясо та продукти тваринного походження зі свого раціону. Це може сприяти зниженню ризику захворювань серця та атеросклерозу.

4. Краща регуляція ваги. Вегетаріанство і веганство можуть сприяти кращій регуляції ваги, оскільки рослинна їжа часто бідна насиченими жирами і багата на білок, волокна та низькокалорійні продукти. Це може бути корисним для здоров'я шлунка та кишечника, сприяючи запобіганню ожиріння та забезпечуючи кращий контроль над апетитом.

5. Зменшення запалення. Вегетаріанська і веганська дієти можуть бути необхідні для зменшення запалення в організмі. Запалення може грати роль в розвитку захворювань шлунка та кишечника, таких як хвороба Крона і виразкова хвороба.

Наслідки вегетаріанства і веганства можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей організму, збалансованості і різноманітності раціону. Перш ніж прийняти веганський або вегетаріанський раціон харчування, рекомендується проконсультуватися з лікарем або дієтологом, щоб переконатися, що ви отримуєте всі необхідні поживні речовини та дбаєте про здоров'я свого шлунково-кишкового тракту.

Рекомендації для Здоров'я Шлунка та Кишечника

Якщо ви вегетаріанець або веган, то є кілька рекомендацій, які можуть сприяти здоров'ю вашого шлунка та кишечника:

1. Збалансоване харчування. Плануйте своє харчування так, щоб воно було збалансованим і містило всі необхідні поживні речовини. Їжте різноманітну їжу, включаючи фрукти, овочі, зернові, бобові, насіння, горіхи та продукти на основі сої.

2. Подбайте про білок. Один з частих помилок веганів і вегетаріанців - недостатнє споживання білків. Включіть у свій раціон джерела білка, такі як соєві боби, тофу, квасоля, нут, горіхи та насіння. Це важливо для побудови та відновлення тканин.

3. Вітаміни та мінерали. Слід звертати особливу увагу на вітаміни B12, D, залізо, кальцій, цинк і омега-3 жирні кислоти. Деякі з цих поживних речовин можуть бути недостатньо доступними у рослинних продуктах, тому проконсультуйтеся з лікарем або дієтологом щодо харчових добавок або лікарських препаратів.

4. Поступовий перехід. Якщо ви вирішили стати веганом або вегетаріанцем, не робіть цього раптово. Поступово виключайте м'ясо і інші продукти тваринного походження зі своєї дієти, дозволяючи організму пристосуватися.

5. Їжте багато клітковини. Продукти рослинного походження багаті харчовими волокнами, які підтримують нормальну роботу шлунка і кишечника. Вони покращують перистальтику і допомагають підтримувати регулярне випорожнення. Переконайтеся, що у вашому раціоні є достатня кількість клітковини.

6. Готуйте правильно. Готуйте продукти так, щоб забезпечити оптимальне всмоктування поживних речовин. Деякі рослинні продукти мають антинутрієнти, які можуть впливати на всмоктування поживних речовин. Варіння, тримання в розмоченому стані або ферментація можуть допомогти.

7. Регулярні прийоми їжі. Дотримуйтеся регулярного режиму прийому їжі. Рівномірний розподіл прийому їжі допомагає підтримувати стабільну роботу шлунка і кишечника.

8. Пити достатню кількість води. Води важлива для правильної роботи травлення. Підтримуйте гідратацію шляхом вживання достатньої кількості води протягом дня.

9. Уникайте переїдання. Якщо ви вегетаріанець або веган, не їжте занадто багато м'яса або заміників молока, оскільки це може завдати шкоди вашому здоров'ю та призвести до набору ваги.

10. Слухайте свій організм. Важливо прислухатися до свого організму та реагувати на симптоми та дисфункцію. Зверніться до лікаря, якщо у вас проблеми зі шлунком або кишечником.

ХІД РОБОТИ

Завдання:

1. Засвоїти основні різновидності рослин і грибів для харчування веганів і вегетаріанців.

2. Використовуючи власні знання та, користуючись інформаційними ресурсами, заповнять таблицю 1 щодо основних різновидностей рослин, грибів для харчування веганів і вегетаріанців і характерних ознак їхніх представників.

Таблиця 1

Різновидності рослин і грибів для харчування веганів і вегетаріанців

Різновидності рослин і грибів	Види страв	
	Веганство	Вегетаріанство

Контрольні питання

1. Що таке веганство?
2. Що таке вегетаріанство?
3. Які ви знаєте рослини для харчування веганів?
4. Які ви знаєте рослини для харчування вегетаріанців?

5. Які ви знаєте їстівні гриби?
6. Яких вимог варто дотримуватися під час харчування веганам?
7. Яких вимог варто дотримуватися під час харчування вегетаріанцям?

Література

Основна:

Злобін Ю. А., Скляр В. Г., Клименко Г. О. Біологія та екологія фітопопуляцій : монографія. К.: Універсальна книга, 2023. 512 с.

Біотехнології та біоінженерія. Вступ до фаху: навчальний посібник / О. І. Юлевич С. І. Луговий, О. І. Каратєєва, Є. В. Баркарь. Миколаїв: МНАУ, 2022. 285 с.

Вигера С., Ключевич М. Трофологія : посібник. /за редакцією С. Вигери. Київ : ЦП «Компринт», 2022. 186 с.

Бойчук Ю. Д. Солошенко Е. М., Бугай О. В. Екологія і охорона навколишнього середовища. К.: Універсальна книга, 2023. 316 с.

Додаткова:

Сатарова Т.М., Абраїмова О.Є., Вінніков А.І., Черенков А.В. Біотехнологія рослин : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Адверта, 2016. 136 с.

Біотехнологія: навчальний посібник / О. І. Юлевич, С. І. Ковтун, М. І. Гиль; за ред. М. І. Гиль. Миколаїв: МДАУ, 2012. 476 с.

Біотехнологія : навчально-методичний посібник. Частина І. Генетична інженерія мікроорганізмів. О. : ОНУ, 2004. 74 с.

Біотехнологія в агросфері: навч. посіб. / Мельничук М. Д., Кляченко О. Л.; Кабінет Міністрів України, Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Вінниця: Нілан, 2014. 265 с.

Plant metabolism and biotechnology / edited by Hiroshi Ashihara, Alan Crozier, Atsushi Komamine, Wiley, 2011, 404 p.

Інформаційні ресурси:

Сайт Наукової бібліотеки ЗНУ. URL: <http://library.znu.edu.ua/>

Сайт Національної бібліотеки В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Офіційний сайт Міністерства екології і природних ресурсів України. URL: <http://www.menr.gov.ua/index.html>

Електронна база «Відкрите довкілля». URL: <https://menr.gov.ua/news/32870.html>