



**Vegetarian
Nutrition**
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics

Vegetarian/Vegan Myths

[\[source\]](#)

Myth #1: A Vegetarian/Vegan Diet is not safe for a Growing Child

A well-planned vegetarian/vegan diet is safe for people of all ages, including babies, children, teenagers, pregnant mothers, and adults.

Consuming a variety of nutritious plant foods can provide all of the nutrients children need during this important time of growth. However, adding fortified foods or supplements may be required.

Myth #2: It is Hard for a Vegetarian/ Vegan to Eat Enough Protein

It is very easy to consume enough protein on a plant-based diet, as long as a person eats a variety of foods throughout the day. Good sources of protein include: legumes (lentils, beans, peas), soy-foods (tofu, tempeh, edamame), seitan, meat alternatives (veggie burgers, plant-based crumbles), milk (cow's milk and soy milk), nuts, seeds, and grains (farro, millet, quinoa).

Protein requirements can be met when a variety of plant foods are eaten and overall calorie needs are met. All of the essential amino acids can be



**Vegetarian
Nutrition**
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics

Міфи про вегетаріанство та веганство

Міф №1: Вегетаріанське/веганське харчування небезпечне для дітей у періоди активного зростання

Збалансований вегетаріанський/веганський раціон безпечний для людей будь-якого віку, включаючи немовлят, дітей, підлітків, вагітних жінок, і дорослих.

Раціон, що складається з різноманітної поживної рослинної їжі може забезпечити дітей усіма необхідними поживними речовинами у важливі періоди росту і розвитку. Однак іноді може знадобитися додатковий прийом [біологічно активних добавок](#) та споживання штучно вітамінізованих харчових продуктів.

Міф №2: Вегетаріанцям/веганам важко забезпечити достатню кількість білка у раціоні

Забезпечити достатню кількість білка на рослинному харчуванні дуже просто, якщо у раціоні присутня різноманітна їжа протягом дня. Відмінні джерела рослинного білка – це бобові (сочевиця, квасоля, горох), соєві продукти (тофу, темпе, боби едамаме), [сейтан](#), м'ясні альтернативи (вегетаріанські і веганські бургерні котлети та фарш, рослинні аналоги ковбаси і сосисок), молоко (коров'яче та соєве), горіхи, насіння та зернові (пшоняна крупа, кіноа, гречка).

Аби забезпечити добову потребу в білках – користуйтеся принципом

eaten throughout the day and there is no need to 'combine proteins' at the same meal.

Myth #3: You Have to Eat Fake Meat

Being vegetarian does not mean you have to resort to only eating meat alternatives. While meat alternatives are becoming increasingly popular and can fit into a healthy diet, there are many whole, plant-based food options that are sure to please any palate.

It's important to note that not all meat alternatives are created equal – be sure to read the ingredients and nutrition fact labels to ensure they are made from quality ingredients, and are not too high in salt, added sugars, or saturated fat.

Myth #4: Going Vegetarian/Vegan means you have to give up most foods

Vegetarians and vegans have an enormous amount of nutrient-dense food options to choose from. Giving up animal products will allow you to explore new foods.

A vegan diet is typically rich in whole grains (brown rice, millet, barley, oats, whole wheat bread), a variety of fruits and vegetables, nuts, seeds, legumes (such as lentils, chickpeas, kidney beans, adzuki beans), soy foods (tofu, tempeh, miso), seitan, etc. A vegetarian diet will include those foods and may or may not include dairy products and eggs. Go ahead, be adventurous and try some new foods today!

різноманітності раціону та споживайте достатню кількість калорій. Усі незамінні амінокислоти можна отримати протягом дня, тож немає необхідності «поєднувати білки» під час одного прийому їжі.

Міф №3: Ви повинні їсти “штучне” м'ясо

Бути вегетаріанцем чи веганом не означає, що ваш раціон повинен складатися з одних лише рослинних м'ясних альтернатив. Рослинні замітники м'яса м'ясні стають дедалі популярнішими та цілком можуть доповнити збалансований збалансоване здорове харчування. Однак існує багато варіантів страв та раціонів рослинного харчування на основі цілісних продуктів на будь-який смак.

Важливо зауважити, що м'ясні альтернативи не ідентичні між собою, тож обов'язково ознайомтеся зі складом та інформацією про поживну цінність на етикетці, аби пересвідчитися, що продукт виготовлений з якісних інгредієнтів і не містить надлишок солі, цукру чи насичених жирів.

Міф №4: Вегетаріанство і веганство – це суцільні обмеження та виключення більшості продуктів

Вегетаріанці та вегани мають доступ до величезного асортименту продуктів, багатих поживними речовинами та смаковими властивостями. Тож відмова від продуктів тваринного походження дозволить вам експериментувати з новими стравами, рецептами та смаками.

Веганське харчування включає багато цільних зерен (коричневий рис, пшоно, ячмінь, овес, цілнозерновий хліб), різноманітні фрукти та овочі, горіхи, насіння, бобові (такі як сочевиця, нут, квасоля, боби едамаме), соєві продукти (тофу, темпе, місо), сейтан тощо. А вегетаріанське харчування окрім продуктів, перелічених вище, також може включати молочні продукти та яйця. Тож вперед, будьте креативними і відкрийте для себе рослинний світ гастрономічних насолод вже сьогодні!

Міф №5: На рослинному харчуванні у вас високий ризик

Myth #5: Vegetarians/Vegans Cannot Eat Enough Iron

Vegetarians/vegans have similar iron intake as compared to the general population. There are several reasons why it is easy for a vegetarian/vegan to get enough iron:

1. Many commonly eaten foods are high in iron: dark leafy greens (collards, bok choy), beans, tofu, tempeh, black strap molasses, quinoa, tahini, fortified breakfast cereals, etc.
2. Vegan and vegetarian diets are good sources of vitamin C, which greatly increases absorption of iron. Adding a vitamin C-rich food, such as tomatoes, bell peppers, or citrus fruit, to a meal increases iron absorption.
3. Many combinations of commonly eaten foods, such as beans and tomato sauce or stir-fried tofu and broccoli, are high in both vitamin C and iron. Broccoli and bok choy are foods that contain both vitamin C and iron.

Myth #6: The Only Rich Sources of Calcium for Bone Health Are Dairy Products

Calcium needs can easily be met on plant-based diets because of the many calcium-rich plant foods available. Plant foods may provide additional benefits for bone health since they can be good sources of other compounds believed to affect bone health. Other factors that contribute to good bone health include exercise and vitamin D intake.

Lifestyle factors that contribute to poor bone health include high sodium intake, extreme weight loss, alcohol, and smoking.

Naturally calcium-rich foods include: leafy green vegetables (collards, kale, mustard and turnip greens), bok choy, calcium-set tofu, and almonds. Calcium-fortified foods include: certain brands of juices (apple, orange, and vegetable juice blends), fortified breakfast cereals, protein

залізодефіциту

Вегетаріанці/вегани споживають таку ж кількість заліза, як і решта людей. Отримати достатню його кількість нескладно з декількох причин:

1. Багато продуктів, з яких складається рослинний раціон, мають високий вміст заліза: темна листова зелень (листова капуста, капуста бок-чой), квасоля, тофу, темпе, нут, [меляса](#), кіноа, тахіні тощо.
2. Веганське та вегетаріанське харчування багаті на вітамін С, який є каталізатором всмоктування заліза. Тому, додавши до раціону такі продукти, як помідори, ківі, болгарський перець або цитрусові, ви підвищуєте рівень засвоєння заліза організмом.
3. Багато звичайних комбінацій на тарілці, такі як квасоля з томатним соусом або смажений тофу з брокколі, дають можливість поєднати продукти з високим вмістом вітаміну С і заліза у одній страві. А брокколі та капуста бок-чой – це продукти, які водночас містять як вітамін С, так і залізо.

Міф №6: Молочні продукти – єдине джерело кальцію для зміцнення кісток

Багато рослинних продуктів містять достатню кількість кальцію, тож регулярне їх споживання може повністю задовольнити добову потребу у цьому мікроелементі. Збалансований веганський раціон має додаткові переваги для здоров'я кісток, оскільки у багатьох рослинних продуктах містяться й інші корисні сполуки, які покращують стан кісткової тканини. Крім того, фізичні вправи та вживання препаратів вітаміну D також сприяють здоров'ю кісток.

Серед тих факторів, які погіршують стан кісткової тканини – високе споживання натрію, різке схуднення, алкоголь і куріння.

До природних продуктів, багатих кальцієм, належать: зелені листові овочі ([капуста кейл](#), [капуста бок-чой](#), [листова капуста](#), листя ріпи і гірчиці), мигдаль та мигдалева паста. Продукти, збагачені кальцієм, включають: тофу з додатковим вмістом кальцію (**тофу, який виробляється з застосуванням сульфату чи хлориду кальцію** –

bars, margarine, and many non-dairy soy, rice or almond beverages.

A [registered dietitian nutritionist](#) can help you develop a healthy vegetarian eating plan that meets your needs.

© 2018 by VN DPG. .

Written by: [Eric C. Sharer](#), MPH, RD, LDN

Updated by [Chris Vogliano](#), MS, RDN

Expires November 2023.

прим. ред.), штучно-збагачені продукти харчування, такі як [харчові дріжджі](#), рослинне молоко і рослинні йогурти (перелічені продукти є в продажу в Україні, з західних країн вибір збагачених продуктів ще більший - прим.ред.).

[Сертифікований дієтолог](#) може допомогти вам розробити план здорового вегетаріанського чи веганського харчування, який відповідає вашим потребам.

© 2018 VN DPG.

Автор: [Ерік К. Шарер](#) – магістр в галузі громадського здоров'я, сертифікований дієтолог

Оновлено: [Кріс Вольяно](#) – сертифікований дієтолог

Термін актуальності статті закінчується в листопаді 2023 року.