

Introducing Nutrition Primers from The Vegan RD

[\[source\]](#)

By [Ginny Messina](#)

Базовий гайд з веганського харчування від The Vegan RD

Авторка: [Джінні Мессіна](#)



Many of the questions that come to me via email, this blog and through social media are ones that I've answered somewhere at one time or another—in my [books](#), in [blog](#) posts or in other articles online.

Sometimes the information that people need is spread out across several resources, though, and I thought it might be helpful to consolidate it all into one place with a series of nutrition primers. My goal is to share information in response to the most frequent questions I receive, and to do so as



Багато питань, що надходять до мене через електронну пошту, цей блог і через соціальні мережі, — це ті, на які я вже відповідала десь у той чи інший час — у моїх [книгах](#), в публікаціях в [блозі](#) або в інших статтях в Інтернеті.

Іноді потрібна людям інформація розлітається частинами на декілька інтернет-ресурсів і я подумала, що буде корисно звести все до купи в одному місці у вигляді серії розділів базового гайду з харчування. Моя ціль — поширити інформацію у відповідь на питання, що задаються

concisely as possible, while still covering everything you need to know. So, it's less information that you'll find in my books, but more than what you might find in blog posts.

The first one is on [vitamin B12](#) and it addresses, among other things, the reasons for recommending cyanocobalamin.

Next topics include:

- [Calcium](#)
- [Omega-3 Fats](#)
- [Iron](#) and [Zinc](#)
- [Protein](#)
- [Supplements for vegans](#)

If there are others you would like to see, let me know in the comments below.

And please take a look at [Vitamin B12: A Primer for Vegans](#). Also it is important to check this article [Protecting Bone Health on a Vegan Diet](#).

найчастіше, і зробити це в найбільш лаконічній формі, але охопити все, що вам потрібно знати. Тож, тут менше інформації, ніж у моїх книжках, але більше, ніж ви можете знайти в публікаціях блогу.

Перша з них - [вітамін B12](#), і, зокрема, йдеться про причини рекомендувати ціанокобаламін.

Наступні теми:

- [Кальцій](#);
- [Жири омега-3](#);
- [Залізо](#) та [цинк](#);
- [Білки](#);
- [Добавки для веганів](#).

Якщо є щось, що би ви хотіли побачити, напишіть про це у коментарях.

І, будь ласка, перегляньте [Вітамін B12: Гайд з харчування для веганів](#). Також важливо прочитати статтю [Підтримуючи здоров'я кісток на веганському харчуванні](#).

УКР-РУС

Багато питань, що надходять до мене через електронну пошту, цей блог і через соціальні мережі, — це ті, на які я вже відповів десь у той чи інший час — у моїх книгах, в публікаціях в блозі або в інших статтях в Інтернеті.

Іноді потрібна людям інформація розповсюджується на декілька ресурсів і я подумав, що буде корисно звести все до купи в одному місці за допомогою серії посібників з харчування. Моя ціль — поширити інформацію у відповідь на питання, що задаються найчастіше, і зробити це в найбільш лаконічній формі, але охопити

Множество вопросов, которые я получаю на электронную почту, в этом блоге и в социальных сетях, — те, на которые я уже где-то отвечал в то или иное время — в моих книгах, в публикациях блога или в других статьях в интернете.

Иногда нужна людям информация распространяется на несколько ресурсов и я подумал, что будет полезно объединить всё в одном месте с помощью серии инструкций по питанию. Моя цель — распространить информацию в ответ на часто задаваемые вопросы и сделать это максимально лаконично, но при этом охватить всё, что

все, що вам потрібно знати. Тож, тут менше інформації, ніж у моїх книжках, але більше, ніж ви можете знайти в публікаціях блогу.

Перший з них — про вітамін B12, і, зокрема, йдеться про причини рекомендувати ціанокобаламін.

Мої плани на майбутні посібники (в наступні декілька місяців) включають:

Кальцій;
Омега-3 жирні кислоти;
Залізо та Цинк;
Білки;
Додатки для веганів

Якщо є щось, що би ви хотіли побачити, напишіть про це у коментаріях нижче.

І, будь ласка, перегляньте [Вітамін B12: Посібник для веганів](#)

вам нужно знать. Поэтому здесь меньше информации, чем в моих книгах, но больше, чем вы можете найти в публикациях блога.

Первый из них о витамине B12 и, в частности, о причинах рекомендовать цианокобаламин.

Мои планы на будущие инструкции (в следующие несколько месяцев) включают:

Кальций;
Омега-3 жирные кислоты;
Железо и Цинк;
Белки;
Добавки для веганов.

Если есть то, что вы хотели бы увидеть, напишите об этом в комментариях ниже.

И, пожалуйста, просмотрите [Витамин B12: Инструкция для веганов](#)