

Vegan Diets, Critical Thinking, and 9 Blogs You Need to Read

[\[source\]](#)

By [Ginny Messina](#)
February 21st, 2012

Веганське харчування та критичне мислення

[Джинні Мессіна](#)
21 лютого 2012



Detecting baloney is no easy thing. Resources on veganism are packed with good and not-so-good information, and how are you supposed to know the difference? (It can even be difficult for health experts. If the critical evaluation of research isn't part of your college curriculum—and it sure wasn't part of my dietetics program—it can be hard to learn these skills unless you have good mentors in your professional life.) Add in the fact that evidence-based nutrition tends to be kind of unexciting, and it's no wonder that vegan nutrition sometimes seems overwhelmed by exaggerated health claims, nonchalant dismissal of nutrition concerns and



Виявити дурниці нелегко. Ресурси про веганство наповнені хорошою та не дуже інформацією, і як ви можете зрозуміти цю різницю? (Це може бути важко навіть для експертів у галузі охорони здоров'я. Якщо критична оцінка досліджень не є частиною навчальної програми вашого коледжу — і вона точно не була частиною моєї програми з дієтології — може бути важко навчитися цим навичкам, якщо у вас немає хороших наставників у вашому професійному житті.) Додайте до цього той факт, що наука про харчування, заснована на доказах, зазвичай не викликає захвату, і не дивно, що тема веганського харчування іноді здається переповненою перебільшеними заявами

recommendations that are based more on stories and belief than evidence.

Someone asked me recently why it matters whether vegans understand how to interpret different types of research and claims about diet. If vegans want to believe that cow's milk causes osteoporosis or vegetable oils clog your arteries, or all processed foods are evil and disease-promoting, who cares?

But I think those misconceptions matter. As I've written about before, there is [plenty to lose](#) when vegans are given inadequate health information. And from an advocacy standpoint, I can't imagine a good future for a movement based on inflated and unsupported claims, no matter how attractive they sound.

Back in the mid-1990s—when the internet was young, and I don't think there was even such a thing as a blog—I was part of a group involved in the creation of an email list called [sci-veg](#). It was a forum for those devoted to scientific understanding regarding vegetarian and vegan issues. The list attracted a diverse group of participants—vegan dietitians and nutritionists, experts in other fields related to veganism, and those who simply wanted to discuss the issues in a factual, evidence-based way. Sci-veg was successful in bringing a solidly scientific perspective to the various topics. It's really too bad that it's not still around, because I don't think there has ever been another place on the internet where a group of people so carefully evaluated claims about nutritional, environmental and ethical aspects of veganism.

There are, however, a number of blogs that fill the gap, written by ethical vegans who are committed to critical thinking and scientific integrity. They aren't afraid to question the prevailing vegan dogma or ask unpopular

про отримання здоров'я, безтурботним відкиданням проблем щодо харчування та рекомендаціями, які базуються більше на окремих історіях і вірі, аніж на доказах.

Нещодавно хтось запитав мене, чому важливо, чи розуміють вегани, як інтерпретувати різні типи досліджень і тверджень щодо харчування. Якщо вегани хочуть вірити, що коров'яче молоко спричиняє остеопороз, чи що рослинні олії закупорюють ваші артерії, чи що всі оброблені продукти є злом і сприяють хворобам, кого це має хвилювати?

Але я думаю, що ці помилкові уявлення мають значення. Як я вже писала раніше, можна [багато втратити](#), коли веганам надається недостатньо якісна інформація про здоров'я (**і вегани відмовляються від веганства через погане самопочуття внаслідок неправильного харчування - ред.**). І з точки зору адвокації, я не можу уявити гарне майбутнє для руху, заснованого на роздутих і нічим не підтверджених твердженнях, якими б привабливими вони не звучали.

Ще в середині 1990-х — коли Інтернет був молодий, і я не думаю, що навіть існувало такого поняття, як блог, — я була частиною групи, яка брала участь у створенні розсилки під назвою [sci-veg](#). Це був форум для тих, хто був відданий науковому розумінню вегетаріанських і веганських питань. Розсилка привернула увагу різноманітних учасників — веганів-дієтологів і нутріціологів, експертів в інших галузях, пов'язаних з веганством, і тих, хто просто хотів обговорити проблеми на основі фактів та доказів. Sci-veg досяг успіху у впровадженні надійної наукової перспективи в різні теми, пов'язані з харчуванням. Дійсно дуже погано, що цього більше немає, тому що я не думаю, що в Інтернеті було інше місце, де б група людей так ретельно оцінювала твердження щодо харчових, екологічних та етичних аспектів веганства.

Також було кілька блогів (активні у 2009-2019 роках), які заповнювали цю прогалину, авторами яких були етичні вегани, віддані критичному мисленню та науковій чесності. Вони не боялися піддавати сумніву переважаючу веганську догму чи задавати непопулярні запитання.

questions. You may not always agree with them, but they produce some of the most thoughtful and provocative reading on the vegan internet. The authors of these blogs would have been right at home, and extremely valuable voices on sci-veg.

- [Paleo Veganology](#)
- [Pythagorean Crank](#)
- [Say What Michael Pollan](#) [archive]
- [Skeptical Vegan](#) [archive]
- [Speciesist Vegan](#) [archive]
- [The Rational Vegan](#)
- [Vegan Skeptic](#) [archive]
- [Vegan Scientist](#)

And it goes without saying that [Jack Norris RD](#) is on this list, right? There is absolutely no place on the internet to find a more unbiased treatment of the research on vegan diets.

[In 2012] Before my talk on the [Seven Habits of Healthy Vegans](#), event organizer Dave Sutherland introduced the group's [Vegan Chicago Baloney Detection kit](#)—a guide to critical thinking for vegans, which is based on material from Carl Sagan's [The Demon-Haunted World](#).

Можливо, ви не завжди погодились би з ними, але вони є одними з найбільш вдумливих і провокаційних джерел для читання у веганському Інтернеті. Автори цих блогів відчували б себе як вдома, і вони були б надзвичайно цінними для sci-veg.

- [Paleo Veganology](#)
- [Pythagorean Crank](#)
- [Say What Michael Pollan](#) [архів]
- [Skeptical Vegan](#) [архів]
- [Speciesist Vegan](#) [архів]
- [The Rational Vegan](#)
- [Vegan Skeptic](#) [архів]
- [Vegan Scientist](#)

І само собою зрозуміло, що блог дієтолога [Джека Норріса](#) є в цьому списку, чи не так? (**нові пости Джека Норріса див. в розділі [Оновлення сайту](#)**). В Інтернеті немає абсолютно жодного місця, де можна знайти більш неупереджену оцінку досліджень веганських дієт.

В 2012 році перед моєю доповіддю на Vegan Chicago Meetup про «[Сім звичок здорових веганів](#)» організатор заходу Дейв Сазерленд представив буклет “[Гайд з розпізнавання наукоподібної маячні в сфері харчування та здоров’я](#)” — посібник із критичного мислення для веганів, який базується на матеріалі Карла Сагана з книги “[Світ, охоплений демонами](#)”. Гайд викладений текстом нижче.

Гайд з розпізнавання наукоподібної маячні в сфері харчування та здоров’я

“Здорова” інформація так само важлива для розуму, як і здорова їжа для тіла. Критично ставлячись до інформації, ми можемо визначити, наскільки вона може бути правдивою. Наукоподібна маячня - це твердження, яке виглядає і звучить правдиво, але, швидше за все, є хибним. Цей гайд може вам допомогти швидко реагувати на різні нісенітниці.



Science is a method of finding out what is true — through testable observations that can be duplicated by others.

EXPERTS are trained in a particular field from a reputable science based institution.

EVIDENCE is knowledge gained through good scientific methods.

BALONEY is a claim that looks and sounds true but is likely flawed.

Ask yourself these questions to determine how **baloney** something might be:

Q: Is there plenty of evidence in favor of the claim? *(should be, the more the better)*

Q: Is the claimant a credentialed expert in the field related to the claim? *(should be)*

Q: Do a majority of experts agree? *(they should)*

Q: Is there a conflict of interest whereby the claimant benefits from the claim being true? *(if so, remain skeptical)*

Q: Does this claim support my own beliefs? *(if so, you may be biased, be extra cautious)*

RED FLAGS:

(checkboxes provided for your convenience)

☐ • vague terms like: boosts, detox, energy, holistic, natural, toxin, etc.

☐ • extreme terms like: always, never, everyone, forever, evil

НАУКА — це метод з'ясування того, що є правдою — за допомогою перевірених спостережень, які можуть бути повторені іншими.

ЕКСПЕРТИ проходять підготовку в певній галузі в авторитетному науковому закладі.

ДОКАЗ — це знання, отримане за допомогою хороших наукових методів.

НАУКОВОПОДІБНА МАЯЧНЯ — це твердження, яке виглядає і звучить правдиво, але, швидше за все, є помилковим.

Поставте собі ці запитання, щоб визначити, наскільки щось може бути безглуздом:

- ☐ Чи є **багато доказів** на користь твердження? (повинно бути, чим більше, тим краще)
- ☐ Чи є автор твердження **атестованим експертом** у сфері, пов'язаній із твердженням? (має бути)
- ☐ Чи згодні **більшість експертів**? (має бути консенсус)
- ☐ Чи існує **конфлікт інтересів**, через який автор отримує вигоду від певної заяви? (якщо так, залишайтеся скептичними)
- ☐ Чи підтверджує це твердження **мої власні** переконання? (якщо так, то, можливо, ви упереджені, і тому будьте особливо обережні)

ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ:

- ☐ Розпливчасті терміни, такі як: **“посиллює”, “детоксикація”, “енергія”, “цілісний”, “природний”, “токсин”** ... тощо.
- ☐ Крайні узагальнення на зразок: **“завжди”, “ніколи”, “усі”, “назавжди”, “зло”**.
- ☐ Фрази типу **“Люди робили це протягом тисячоліть”**
- ☐ Надзвичайні твердження
- ☐ Змова (Conspiracy), тобто будь-яка конспірологія
- ☐ “Повірте мені, я авторитет”
- ☐ Особисті відгуки

	☐ Лише одне дослідження ☐ Панацея від всього Автори посібника: http://baloneydetection.veganchicago.com
I had the great pleasure of speaking to the members of the Vegan Chicago Meetup last week. In addition to being warm and welcoming, this is another group on my list of organizations that aim to promote an evidence-based approach to vegan advocacy. Before my talk on the Seven Habits of Healthy Vegans, event organizer Dave Sutherland introduced the group's Vegan Chicago Baloney Detection kit—a guide to critical thinking for vegans, which is based on material from Carl Sagan's The Demon-Haunted World.	Я мав велике задоволення поспілкуватися з учасниками Vegan Chicago Meetup минулого тижня. На додаток до того, що вони теплі та привітні, це ще одна група в моєму списку організацій, які прагнуть сприяти підходу до пропаганди веганства, заснованому на доказах. Перед моєю доповіддю про «Сім звичок здорових веганів» організатор заходу Дейв Сазерленд представив груповий набір Vegan Chicago Baloney Detection — посібник із критичного мислення для веганів, який базується на матеріалі Карла Сагана «Світ, охоплений демонами».