

Meet Jack, A Vegan Advocate for Life

[\[source\]](#)

~2012

By [Elisa Rodriguez, dietitian](#)



Інтерв'ю з Джеком Норрісом, автором Vegan Health

~2012

Інтерв'ю брала: [Еліза Родрігес, дієтолог](#)



Jack is a Registered Dietitian and writes a nutrition blog at JackNorrisRD.com. He is the author of [Vitamin B12: Are You Getting It?](#) and maintains VeganHealth.org.

Jack is the President and co-founder of [Vegan Outreach](#). Vegan Outreach produces Why Vegan and other [booklets](#). Vegan Outreach's [Adopt a College](#) program directly hands booklets to over 500,000 students every semester. In 2005, Jack was elected to the Animal Rights Hall of Fame.

In this interview, you'll find reliable vegan resources while learning more about [Vegan for Life: Everything You Need to Know to be Healthy and Fit on a Plant-based Diet!](#)

Let's get right to the good stuff!

Elisa: Jack, what initially inspired you to become a vegan and how long have you lived a vegan lifestyle?

Jack: I went on a fishing trip in 1986 that made me start thinking harder about how humans treat animals. It felt wrong to me that if a fellow human were drowning we would be doing all we could to save them, but a fish suffocating (on land) was of no moral concern. I had a strong desire to intervene on behalf of the fish. In the next few years I came across Peter Singer's book, [Animal Liberation](#), as well as information from [PETA](#) about factory farming and that began my journey into animal and vegetarian advocacy.

Elisa: How has veganism influenced your life in the past 20 years?

Джек є сертифікованим дієтологом і має блог про харчування на JackNorrisRD.com. (на жаль, неактивний з 2017 року, всі оновлення тепер пишуться для сайту [vegan health](http://veganhealth.com), див. розділ "[Оновлення](#)"). Він є автором дуже докладної статті про [вітамін B12](#) і підтримує сайт VeganHealth.org.

Джек є президентом і співзасновником некомерційної організації [Vegan Outreach](#). Vegan Outreach випускає [буклети](#) «Чому люди стають веганами» та інші. Програма Vegan Outreach [Adopt a College](#) безпосередньо роздає буклети понад 500 000 студентам кожного семестру. У 2005 році Джек був номінований до "Зали слави" [руху за права тварин](#).

У цьому інтерв'ю ви отримаєте посилання на надійні веганські інформаційні ресурси та дізнаєтеся більше про книгу [«Веган на все життя: все, що вам потрібно знати, щоб бути здоровим на рослинному харчуванні»!](#)

Отже, почнемо!

Еліза: Джеку, що надихнуло вас стати веганом і як довго ви дотримуетесь веганського способу життя?

Джек: У 1986 році я якось був на рибалці, що змусило мене більше задуматися про те, як люди ставляться до тварин. Я спостерігав за рибою і відчував, що все це якось не стикується: якщо хтось із людей тоне, ми зробимо все можливе, щоб врятувати цю людину, але риба, яка задихається (на суші), не викликає взагалі ніякого морального занепокоєння. Але у мене виникло сильне бажання втрутитись і врятувати рибу. У наступні кілька років я натрапив на книгу Пітера Сінгера "[Визволення тварин](#)", а також на інформацію від [PETA](#) про промислове фермерство, і це поклало початок моєму шляху до захисту тварин і вегетаріанства.

Еліза: Як веганство вплинуло на ваше життя за останні 20 років?

Jack: Basically, veganism influences just about everything I do given that it is not only how I live, but what I do for an occupation. Most of my friends are vegan. And for these reasons, veganism has become somewhat unnoticeable to me in my daily life – it's just a given. When I first became vegan I felt really good that I was no longer contributing money towards the [factory farming](#) and slaughter of animals, but realizing that the problem was still there quickly turned me towards advocacy.

Elisa: As co-founder and president of [Vegan Outreach](#), established in 1993 and one of the most well-known vegan activist groups in the world, I'm curious what prompted you to begin such a prestigious organization for the vegan community?

Jack: Vegan Outreach started out very small and un-prestigious! But we knew that taking our message to the masses, especially college students, was key to creating change for animals. Luckily, we had many people who also strongly believed in what we were doing and with their support we went from a handful of people leafleting with black and white pamphlets to the hundreds of leafleters we now have who will have distributed about 2.5 million of our booklets in 2011 alone. We give out our booklets to students at about 700 to 800 schools every semester. This tactic has proven to be effective and if you would like to see more vegetarians in the world, please get involved at [VeganOutreach.org](#).

Elisa: What inspired you to become an author and was it a challenge to originally publish your work?

Jack: Ginny and I were already doing a lot of writing on vegan nutrition and I had been developing “recommendations” for vegans for many years through [VeganHealth.org](#), so it was a natural step to organize all our writings into a book. Finding an agent was challenging but finding a publisher was much easier – Da Capo Press has published a lot of books about veganism and they were enthusiastic about the project, so it has been a great fit.

Джек: По суті, веганство впливає майже на все, що я роблю, враховуючи, що це не лише те, як я живу, але це стосується моєї роботи. Більшість моїх друзів вегани. І з цих причин веганство стало для мене дещо непомітним у повсякденному житті – це просто даність. Коли я вперше став веганом, я почувався дуже добре, що мої гроші більше не спрямовані на підтримку [інтенсивного тваринництва](#) та я не сплачую за забій тварин, але усвідомлення того, що масштабніша проблема все ще існує, швидко спрямувало мене до адвокації, в сенсі просвітницької діяльності.

Еліза: Як співзасновник і президент організації [Vegan Outreach](#), заснованої в 1993 році та однієї з найвідоміших груп веганських активістів у світі, мені цікаво, що спонукало вас заснувати таку потужну організацію в рамках веганської спільноти?

Джек: Vegan Outreach починався дуже маленьким і не потужним! Але ми знали, що донесення нашого послання до мас, особливо до студентів коледжів, є ключовим для створення суспільних змін на користь тварин. На щастя, у нас було багато людей, які також твердо вірили в те, що ми робимо, і завдяки їхній підтримці ми пройшли шлях від жменьки людей, які розповсюджували чорно-білі листівки, до сотень розповсюджувачів листівок, які роздали близько 2,5 мільйонів наших буклетів тільки в 2011 році. Кожного семестру ми роздаємо наші буклети учням приблизно від 700 до 800 шкіл. Ця тактика виявилася ефективною, і якщо ви хочете бачити більше вегетаріанців у світі, долучайтеся до [VeganOutreach.org](#).

Еліза: Що надихнуло вас стати автором і чи було викликом спочатку опублікувати свою власну книгу?

Джек: Ми з Джіні вже багато писали про веганське харчування, і я протягом багатьох років розробляв «рекомендації» для веганів через сайт [VeganHealth.org](#), тому було природним кроком зібрати всі наші різні дописи в одну книгу. Знайти агента для публікації було складно, але знайти видавця було набагато простіше – Da Capo Press опублікувала багато книг про веганство, і вони були в захваті від проекту, тому це було чудово рішення.

Elisa: What gave you the incentive to write Vegan for Life?

Jack: There is a lot of confusion and misinformation about vegan nutrition and we wanted to provide people with a resource they could trust.

There are many nutritionists promoting their particular view using scientific research as though they are an attorney trying to win a case, citing what promotes their view and ignoring the rest. I believe it is important not to start with the conclusion when you research a topic, but rather end up where the evidence leads.

Luckily, there is a lot of good evidence indicating a vegan diet can be a healthy way to live. Since writing our book, the first study measuring vegan's risk of getting diabetes was published and it found vegans to have a 60% reduced risk compared to regular meat-eaters. That's something to write home about. [More on that here](#). Cross-sectional studies [have also shown](#) vegans to have lower blood pressure, cholesterol, and body mass index.

Elisa: Who should read Vegan for Life and why?

Jack: Of course, I would encourage anyone interested in plant-based eating to read Vegan For Life! Even long-term vegans who have followed my writings have said Vegan For Life changed their eating habits. A lot of the information circulating among the vegan community is quite dated and anyone who is vegan or promotes plant-based eating should really be up on the recent research. Our book condenses it all into one convenient place.

Elisa: What is the main point that you'd like readers to take away when reading Vegan for Life?

Еліза: Що спонукало вас написати книгу "Веган на все життя ("Vegan for Life") ?

Джек: Існує багато плутанини та дезінформації щодо веганського харчування, і ми хотіли надати людям ресурс, якому вони могли б довіряти.

Багато дієтологів пропагують свою особливу точку зору, використовуючи наукові дослідження, ніби вони є адвокатами, які намагаються виграти справу, посилаючись на те, що підтримує їх точку зору, і ігнорують решту. Я вважаю, що важливо не починати з висновку, коли ви досліджуєте тему, а натомість закінчувати там, куди врешті ведуть наявні докази.

На щастя, є багато доказів того, що веганське харчування може бути здоровим. З моменту написання нашої книги було опубліковано перше дослідження, яке вимірювало ризик виникнення діабету у веганів, і було виявлено, що ризик у веганів на 60% менший, ніж у звичайних всеїдних людей. Це важливий момент. [Більше про це тут](#). Перехресні дослідження також [показали](#), що у веганів нижчий кров'яний тиск, рівень холестерину та індекс маси тіла.

Еліза: Кому варто читати «Веган на все життя» і чому?

Джек: Звичайно, я б закликав усіх, хто цікавиться рослинною їжею, прочитати нашу книгу «Веган на все життя»! Навіть вегани з досвідом, які слідували за моїми дописами, сказали, що книга «Веган на все життя» змінила їхні харчові звички. Багато інформації, яка поширюється серед спільноти веганів, досить застаріла, і будь-хто, хто є веганом або пропагує рослинне харчування, дійсно повинен бути в курсі останніх досліджень. Наша книга має все це в одній зручній збірці.

Еліза: Яку основну думку ви хотіли б підкреслити для читачів з «Веган на все життя»?

Jack: The goal of our book is to make plant-based eaters more aware of healthy choices. While I certainly hope that our book will move many people towards a plant-based diet, and in many ways I see benefits from a holistic view of nutrition, probably the most important contribution I have made is to impart upon vegans that micronutrients matter. In particular, being deficient in [vitamin B12](#), [calcium](#), [vitamin D](#), [iodine](#), [omega-3s](#), [iron](#), or [zinc](#) results in real consequences.

The biggest thrust of my nutrition career has been to make the vegan community aware of the need to get a [regular source of vitamin B12](#). After that, convincing vegans to meet [calcium](#) recommendations is my biggest goal because osteoporosis is not something to mess with and a lot of vegans have become complacent about calcium.

In my advocacy, I have found that it is not rocket science to get people to try a veg diet – Vegan Outreach and other groups are doing a great job getting people to give it a try. It's more difficult to get people to stick with it. And while that's also not rocket science, it is nutritional science! Our book should be a useful tool for helping people go vegan for life!

Elisa: You've recently released a nutrient analysis tool: [peacounter.com](#). Would you tell us about this resource and how the average consumer or health professional might benefit from bookmarking this link?

Jack: [PeaCounter.com](#) is a website that allows anyone to track their nutrition intake to see how much protein, fat, carbohydrates, vitamins,

Джек: Мета нашої книги — щоб люди на рослинному харчуванні були більш обізнані про те, як вибір тих чи інших рослинних продуктів чи відмови від них впливає на здоров'я. Хоча я справді сподіваюся, що наша книга спонукає багатьох людей до рослинного харчування, і багато в чому я бачу переваги цілісного погляду на харчування, мабуть, найважливіший внесок, який я зробив, це донести до веганів, що питання мікроелементів в нашому раціоні важливе. Зокрема, дефіцит [вітаміну B12](#), [кальцію](#), [вітаміну D](#), [йоду](#), [омега-3](#), [заліза](#) або [цинку](#) призводить до реальних прикрих наслідків.

Пріоритетним напрямком моєї кар'єри дієтолога було поінформувати веганську спільноту про необхідність отримувати регулярно вітамін B12 з [надійного джерела](#). Після цього моя головна мета — переконати веганів дотримуватися рекомендацій щодо [кальцію](#), тому що остеопороз — це не те, до чого можна ставитися легковажно, бо багато веганів не дуже переймалися щодо кальцію.

Під час своєї просвітницької роботи я переконався, що зацікавити людей спробувати рослинне харчування — це не щось складне і далеко, як космос — Vegan Outreach та інші групи активістів роблять чудову роботу, заохочуючи людей спробувати веганство. Важче зробити так, щоб люди і далі дотримуватися рослинного харчування на постійній основі. І хоча це також не якась там наука про далекий космос, це власне наука про харчування, дієтологія! Отже, наша книга має бути тим корисним інструментом, який би допоміг людям стабільно бути веганами все життя.

Еліза: Ви нещодавно випустили інструмент для аналізу поживних речовин: [peacounter.com](#). Чи могли б ви розповісти нам про цей ресурс і яку користь може отримати пересічний споживач або медичний працівник, додавши це посилання в закладки?

Джек: [PeaCounter.com](#) — це веб-сайт, який дозволяє будь-кому відстежувати споживання їжі, щоб дізнатися, скільки білка, жиру,

minerals, and amino acids they get each day. There are many nutrient calculators out there, but very few that provide the level of detail that PeaCounter.com does. Nutrition professionals will find it useful if they do not have their own diet analysis software.

Pea Counter also provides a user-friendly way to look up foods in the USDA Nutrient Database and, unlike the USDA's website, allows you to share links to the nutrient content of a specific food. There is a page of all the Dietary Reference Intakes as well as calculators for common nutrition measurements (such as Body Mass Index).

вуглеводів, вітамінів, мінералів і амінокислот він отримує щодня. Існує багато калькуляторів поживних речовин, але лише небагато з них забезпечують такий рівень деталізації, як PeaCounter.com. Фахівцям з питань харчування буде корисно, якщо вони не мають власного програмного забезпечення для аналізу дієти.

Pea Counter також забезпечує зручний спосіб пошуку харчових продуктів у базі даних поживних речовин USDA та, на відміну від веб-сайту USDA, дозволяє ділитися посиланнями на вміст поживних речовин у певній їжі. Є сторінка з усіма дієтичними нормами споживання, а також калькуляторами для вимірювання загальної поживності (наприклад, індексу маси тіла).