

Veganism in a Nutshell

[\[source\]](#)

What is a Vegan?

Vegetarians do not eat meat, fish, or poultry. Vegans, in addition to being vegetarian, do not use other animal products and by-products such as eggs, dairy products, honey, leather, fur, silk, wool, cosmetics, and soaps derived from animal products.

Why Veganism?

People choose to be vegan for health, environmental, and/or ethical reasons. For example, some vegans feel that one promotes the meat industry by consuming eggs and dairy products. That is, once dairy cows or egg-laying chickens are too old to be productive, they are often sold as meat; and since male calves do not produce milk, they usually are raised for veal or other products. Some people avoid these items because of conditions associated with their production.

Many vegans choose this lifestyle to promote a more humane and caring world. They know they are not perfect, but believe they have a responsibility to try to do their best, while not being judgmental of others.

Vegan Nutrition

The key to a nutritionally sound vegan diet is variety. A healthy and varied vegan diet includes fruits, vegetables, plenty of leafy greens, whole grain products, nuts, seeds, and legumes.

Про веганство двома словами

Що таке веганство?

Вегетаріанці не їдять м'ясо, рибу і птицю. Вегани ж крім цього не вживають решти продуктів тваринного походження, таких як яйця, молочні продукти, мед, а також не використовують шкіру, хутро, шовк, шерсть, косметику і миючі засоби, вироблені з тваринних інгредієнтів.

Чому переходять на веганство?

Основними причинами переходу на веганство є турбота про своє здоров'я і навколишнє середовище та/або етичні переконання. Наприклад, деякі вегани вважають, що вживання молочних продуктів і яєць підтримує м'ясну індустрію. Адже щойно корови чи несущі кури старішають і не дають молока та яєць, їх продають на м'ясо. Через те що телята-самці не виробляють молока, їх переважно пускають на м'ясні продукти. Деякі люди уникають цих товарів через умови, в яких утримуються тварини.

Багато веганів обирають такий образ життя, щоб створювати більш гуманний і турботливий світ. Знаючи, що вони неідеальні, вони переконані, що зобов'язані докладати максимум зусиль, при цьому не засуджуючи людей, що їх оточують.

Веганське харчування

Ключ до повноцінного веганського харчування – різноманіття. Здорова й різноманітна веганська дієта включає фрукти, овочі, багато листових зелених овочів, цільні зернові продукти, горіхи, насіння, бобові.

Protein

It is very easy for a vegan diet to meet the recommendations for protein as long as calorie intake is adequate. Strict protein planning or combining is not necessary. The key is to eat a varied diet.

Almost all foods except for alcohol, sugar, and fats provide some protein. Vegan sources include: lentils, chickpeas, tofu, peas, peanut butter, soy milk, almonds, spinach, rice, whole wheat bread, potatoes, broccoli, kale...

Here Are Some Sample Menus Showing How Easy It Is To Meet Protein Needs		
		Protein (grams)
Breakfast:	1 cup Oatmeal	6
	1 cup Soy Milk	7
	1 medium Bagel	10
Lunch:	2 slices Whole Wheat Bread	7
	1 cup Vegetarian Baked Beans	12
Dinner:	5 oz firm Tofu	12
	1 cup cooked Broccoli	4
	1 cup cooked Brown Rice	5
	2 Tbsp Almonds	4
Snack:	2 Tbsp Peanut Butter	8
	6 Crackers	2
TOTAL		77 grams
Protein Recommendation for Male Vegan		63 grams
[based on 0.9 gram of protein per kilogram body weight for 70 kilogram (154 pound) male]		
Breakfast:	2 slices Whole Wheat Toast	7
	2 Tbsp Peanut Butter	8
Lunch:	6 oz Soy Yogurt	6
	2 Tbsp Almonds	4
	1 medium Baked Potato	3

Білок

За умови споживання необхідної кількості калорій при веганському харчуванні легко отримати достатньо білка. Чітке планування або комбінування білкової їжі не потрібне – важливо просто різноманітно харчуватись.

Майже всі продукти, за винятком алкоголю, цукру й олій, є джерелами білка. Серед них є сочевиця, нут, тофу, горох, арахісова паста, соєве молоко, мигдаль, шпинат, рис, цільнозерновий хліб, картопля, броколі, [капуста кале](#)...

Приклади меню, що задовольняють добову потребу білка		
		Білок (грами)
Сніданок:	1 чашка вівсяних пластівців	6
	1 чашка соєвого молока	7
	1 середній бейгл	10
Обід:	2 шматочки цільнозернового хліба	7
	1 чашка консервованої квасолі	12
Вечеря:	5 унцій тофу (141 г – прим. ред.)	12
	1 чашка варної квасолі	4
	1 чашка вареного коричневого рису	5
	2 столові ложки мигдалю	4
Перекус:	2 столові ложки арахісової пасты	8
	6 крекерів	2
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ		77 г
Рекомендована кількість білка для чоловіків-веганів		63 г
[базована на рекомендації споживати 0.9 грама білка на кілограм маси тіла і при вазі 70 кг – 63 г]		
Завтрак::	2 шматочки цільнозернового хліба	7
	2 столові ложки арахісової пасты	8
Обед:	6 унцій соєвого йогурту (170 г – прим. ред.)	6
	2 столові ложки мигдалю	4

Dinner:	1 cup cooked Lentils	18
	1 cup cooked Bulgur	6
Snack:	1 cup Soy Milk	7
TOTAL		59 grams
Protein Recommendation for Female Vegan		52 grams
[based on 0.9 gram of protein per kilogram body weight for 57.5 kilogram (126 pound) female]		
Additional food should be added to these menus to provide adequate calories and to meet requirements for nutrients besides protein.		

Fat

Vegan diets are free of cholesterol and are generally low in saturated fat. Thus eating a vegan diet makes it easy to conform to recommendations given to reduce the risk of major chronic diseases such as heart disease and cancer. High-fat foods, which should be used sparingly, include oils, margarine, nuts, nut butters, seed butters, avocado, and coconut.

Vitamin D

Vitamin D is not found in the vegan diet but can be made by humans following exposure to sunlight. At least ten to fifteen minutes of summer sun on hands and face two to three times a week is recommended for adults so that vitamin D production can occur. Food sources of vitamin D include vitamin D-fortified soy milk and rice milk. (For more information about vitamin D, see [FAQs About Vitamin D](#))

Calcium

Calcium, needed for strong bones, is found in dark green vegetables, tofu made with calcium sulfate, calcium-fortified soy milk and orange juice, and many other foods commonly eaten by vegans. Although lower animal protein intake may reduce calcium losses, there is currently not enough evidence to suggest that vegans have lower calcium needs. Vegans should eat foods that are high in calcium and/or use a calcium supplement.

	1 середній запечений батат	3
Ужин:	1 чашка відвареної сочевиці	18
	1 чашка відвареного булгуру	6
Перекус:	1 чашка соєвого молока	7
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ		59 г
Рекомендована кількість білка для жінок-веганок		52 г
[базована на рекомендації споживати 0.9 грама білка на кілограм маси тіла і при вазі 57.5 кг]		
Ці меню слід доповнити додатковими продуктами для того, щоб отримати достатню кількість калорій і задовольнити потребу в інших поживних речовинах крім білка.		

Жири

Веганське харчування містить мало насичених жирів і зовсім не включає холестерин, Відповідно, веганам легко слідувати рекомендаціям для зменшення ризику хронічних хвороб, таких як серцево-судинні захворювання і рак. Продукти з високим вмістом жирності – олії, маргарин, горіхи, пасти із насіння й горіхів, авакадо, кокос – варто вживати рідко.

Вітамін D

Вітаміну D немає в рослинній їжі, але він виробляється в шкірі людини під дією сонячного світла. Для вироблення вітаміну дорослим рекомендується перебувати на сонці мінімум 10-15 хвилин двічі чи тричі на тиждень. Приклади харчових джерел вітаміну D – збагачене соєве і рисове молоко. (Більше інформації про вітамін D ви знайдете [тут](#).)

Кальцій

Необхідний для здоров'я кісток кальцій є в темних листових овочах, тофу, збагаченому соєвому молоці, апельсиновому соку та безлічі інших веганських продуктів. Хоча споживання меншої кількості тваринного білка знижує втрати кальцію в організмі, немає підґрунтя вважати, що веганам потрібно менше кальцію. Варто їсти продукти з високим вмістом кальцію та/або використовувати харчові добавки.

CALCIUM CONTENT OF SELECTED FOODS

Following are some good sources of calcium:

Soy or rice milk, commercial, calcium-fortified, plain	8 oz	200-300 mg
Collard greens, cooked	1 cup	357 mg
Blackstrap molasses	2 TB	400 mg
Tofu, processed with calcium sulfate	4 oz	200-330 mg
Calcium-fortified orange juice	8 oz	300 mg
Tofu, processed with nigari	4 oz	80-230 mg
Kale, cooked	1 cup	179 mg
Tahini	2 TB	128 mg
Almonds	¼ cup	89 mg

Other good sources of calcium include: okra, turnip greens, soybeans, tempeh, almond butter, broccoli, bok choy, commercial soy yogurt... The recommended intake for calcium for adults 19 through 50 years is 1000 milligrams/day.

Note: It appears that oxalic acid, which is found in spinach, rhubarb, chard, and beet greens, binds with calcium and reduces calcium absorption. Calcium is well absorbed from other dark green vegetables.

Zinc

Vegan diets can provide zinc at levels close to or even higher than the RDA. Zinc is found in grains, legumes, and nuts.

Iron

Dried beans and dark green leafy vegetables are especially good sources of iron, better on a per calorie basis than meat. Iron absorption is increased markedly by eating foods containing vitamin C along with foods containing iron.

КІЛЬКІСТЬ КАЛЬЦІЮ В ДЕЯКИХ ПРОДУКТАХ

Нижче наведені приклади надійних джерел кальцію:

Соеве або рисове молоко, збагачене кальцієм	8 унцій (226 г – прим. ред.)	200-300 мг
Листова капуста, відварена	1 чашка	357 мг
Чорна патока	2 столові ложки	400 мг
Тофу, приготований з використанням сульфату кальцію	4 унції (113 г – прим. ред.)	200-330 мг
Збагачений кальцієм апельсиновий сік	8 унцій (226 г – прим. ред.)	300 мг
Тофу, оброблений з nigari	4 унції (113 г – прим. ред.)	80-230 мг
Капуста кале, відварена	1 чашка	179 мг
Тахіні	2 столові ложки	128 мг
Мигдаль	¼ чашки	89 мг

Іншими хорошими джерелами кальцію є [бамія](#), гичка [кормової ріпи](#), соєві боби, мигдалева паста, броколі, китайська капуста [бок-чой](#), соєвий йогурт... Рекомендована добова норма кальцію для дорослих від 19 до 50 років складає 1000 мг.

Важливо: щавлева кислота, що є у шпинаті, ревені, мангольд і листі буряка, зв'язує кальцій і заважає його засвоєнню організмом. Але кальцій гарно засвоюється з інших темних листових овочів.

Цинк

Веганське харчування забезпечує навіть більше рекомендованої норми цинку. Він міститься в зернових, бобових і горіхах.

Залізо

Сушені бобові й темні листові овочі є особливо хорошими джерелами заліза, кращими за м'ясо. Засвоєння заліза покращується, якщо продукти, що його містять, вживати разом із джерелами вітаміну С.

Sources of Iron

Soybeans, lentils, blackstrap molasses, kidney beans, chickpeas, black-eyed peas, Swiss chard, tempeh, black beans, prune juice, beet greens, tahini, peas, bulghur, bok choy, raisins, watermelon, millet, kale....

Comparison of Iron Sources

Here are the iron contents of selected foods:

FOOD	IRON (MG)
1 cup cooked soybeans	8.8
2 Tbsp blackstrap molasses	7.0
1 cup cooked lentils	6.6
1 cup cooked kidney beans	5.2
1 cup cooked chickpeas	4.7
1 cup cooked lima beans	4.5
1 cup cooked Swiss chard	4.0
1/8 medium watermelon	1.0

Omega-3 Fatty Acids

In order to maximize production of DHA and EPA (omega-3 fatty acids), vegans should include good sources of alpha-linolenic acid in their diets such as flaxseed, flaxseed oil, canola oil, tofu, soybeans, and walnuts.

Vitamin B12

The requirement for vitamin B12 is very low. Non-animal sources include Red Star nutritional yeast T6635 also known as Vegetarian Support Formula (around 2 teaspoons supplies the adult RDA). It is especially important for pregnant and lactating women, infants, and children to have reliable sources of vitamin B12 in their diets. Numerous foods are fortified

Джерела заліза

Соєві боби, сочевиця, чорна патока, червона квасоля, нут, спаржева квасоля, [мангольд](#), [темпе](#), чорна квасоля, сливовий сік, зелень буряка, тахіні, горох, булгур, [бок-чой](#), родзинки, кавун, пшоно, [капуста кале](#)...

Порівняння джерел заліза

Кількість заліза в деяких продуктах:

ПРОДУКТИ	ЗАЛІЗО, МГ
1 чашка відварених соєвих бобів	8.8
2 столові ложки чорної патоки	7.0
1 чашка відвареної сочевиці	6.6
1 чашка відвареної червоної квасолі	5.2
1 чашка відвареного нуту	4.7
1 чашка відвареної лімської квасолі	4.5
1 чашка мангольду	4.0
1/8 середнього кавуна	1.0

Омега-3 жирні кислоти

Щоб максимізувати вироблення ДГК і ЕПК (DHA і EPA, Омега-3 жирні кислоти), веганам варто додати надійні джерела альфа-лінолевої кислоти у свій раціон, такі як насіння льону, олія з льону чи каноли, тофу, соєві боби і грецькі горіхи.

Вітамін B12

Потреба вітаміну B12 дуже низька. Серед його рослинних джерел – [харчові дріжджі Red Star T6635](#), також відомі як Vegetarian Support Formula. Приблизно 2 столові ложки забезпечують добову потребу дорослої людини. Особливо важливо вживати надійні джерела вітаміну B12 вагітним жінкам і тим, хто годує груддю, а також малюкам

with B12, but sometimes companies change what they do. So always read labels carefully or write the companies.

Tempeh, miso, and seaweed are often labeled as having large amounts of vitamin B12. However, these products are not reliable sources of the vitamin because the amount of vitamin B12 present depends on the type of processing the food undergoes. Other sources of vitamin B12 are fortified soy milk (check the label as this is rarely available in the U.S.), vitamin B12-fortified meat analogues, and vitamin B12 supplements. There are supplements which do not contain animal products. Vegetarians who are not vegan can also obtain vitamin B12 from dairy products and eggs.

Common Vegan Foods

Oatmeal, stir-fried vegetables, cereal, toast, orange juice, peanut butter on whole wheat bread, frozen fruit desserts, lentil soup, salad bar items like chickpeas and three bean salad, dates, apples, macaroni, fruit smoothies, popcorn, spaghetti, vegetarian baked beans, guacamole, chili...

Vegans Also Eat...

Tofu lasagna, homemade pancakes without eggs, hummus, eggless cookies, soy ice cream, tempeh, corn chowder, soy yogurt, rice pudding, fava beans, banana muffins, spinach pies, oat nut burgers, falafel, corn fritters, French toast made with soy milk, soy hot dogs, vegetable burgers, pumpkin casserole, scrambled tofu, seitan.

When Eating Out Try These Foods

Pizza without cheese, Chinese moo shu vegetables, Indian curries and dal, eggplant dishes without the cheese, bean tacos without the lard and cheese (available from Taco Bell and other Mexican restaurants), Middle Eastern hummus and tabouli, Ethiopian injera (flat bread) and lentil stew, Thai vegetable curries...

і дітям. Багато продуктів збагачені цим вітаміном, але іноді компанії змінюють свої практики, тому завжди уважно читайте склад.

Часто вважається, що темпе, місо та водорості містять багато вітаміну B12. Але ці продукти не є надійними джерелами, адже кількість вітаміну в них залежить від того, як вони були вироблені (**тобто чи були умови виробництва достатньо чистими від інших бактерій, зокрема тих, що можуть виробляти B12 – прим. ред.**). Іншими джерелами вітаміну B12 є збагачене соєве молоко, збагачені рослинні аналоги м'яса, напівфабрикати, харчові добавки. Є добавки, в яких немає продуктів тваринного походження. Вегетаріанці (не вегани) також можуть отримати B12 із молочних продуктів і яєць.

Популярні веганські страви

Вівсяна каша, смажені овочі, сухі сніданки, тости, апельсиновий сік, арахісова паста на цільнозерновому хлібі, десерти із заморожених фруктів, сочевичний суп, салати з трьома видами бобових і т.п., фініки, яблука, макарони, фруктові смузі, попкорн, спагетті, консервована квасоля, гуакамоле, чилі...

А ще вегани їдять...

Лазанью з тофу, домашні млинці без яєць, хумус, печиво без яєць, соєве морозиво, темпе, [кукурудзяний суп \(чаудер\)](#), соєвий йогурт, рисовий пудинг, [кінські боби](#), бананові мафіни, шпинатні пироги, вівсяно-горіхові бургери, фалафель, кукурудзяні оладки, французькі тости на соєвому молоці, соєві хот-доги, овочеві бургери, гарбузові запіканки, омлет із тофу, сейтан.

Спробуйте ці страви в ресторан

Піцу без сиру, [китайські овочі му шу](#), індійські каррі й [дал](#), страви з баклажанів без сиру, [тако](#) із квасолею без сиру й сала – є в Taco Bell та інших мексиканських ресторанах (у США – прим. ред.), середньосхідні хумус і [табуле](#), ефіопську [инджеру](#) із сочевичним рагу, тайські овочеві каррі...

Egg and Dairy Replacers

As a binder, substitute for each egg:

- 1/4 cup (2 ounces) soft tofu blended with the liquid ingredients of the recipe, or
- 1 small banana, mashed, or
- 1/4 cup applesauce, or
- 2 tablespoons cornstarch or arrowroot starch, or Ener-G Egg Replacer or another commercial mix found in health food stores.

The following substitutions can be made for dairy products:

- Soy milk, rice milk, potato milk, nut milk, or water (in some recipes) may be used.
- Buttermilk can be replaced with soured soy or rice milk. For each Cup of buttermilk, use 1 cup soymilk plus 1 tablespoon of vinegar.
- Soy cheese available in health food stores. (Be aware that many soy cheeses contain casein, which is a dairy product.)
- Crumbled tofu can be substituted for cottage cheese or ricotta cheese in lasagna and similar dishes.
- Several brands of nondairy cream cheese are available in some supermarkets and kosher stores.

For More Information

Order [Simply Vegan](#) for a complete discussion of vegan nutrition plus 160 quick and easy recipes. This excellent resource contains over 160 vegan recipes that can be prepared quickly. An extensive vegan nutrition section by Reed Mangels, Ph.D., R.D., covers topics such as protein, fat, calcium, iron, vitamin B12, pregnancy and the vegan diet, feeding vegan kids, weight gain, weight loss, and a nutrition glossary. Also featured are sample menus and meal plans. [Simply Vegan](#) is more than a cookbook.

Замінники молочних продуктів і яєць

Як зв'язувальний інгредієнт замість кожного яйця використовуйте один із варіантів:

- ¼ чашки / 2 унції (56 г – прим. ред.) м'якого тофу, змішаного із рідкими інгредієнтами
- один маленький пюрований банан
- ¼ чашка яблучного пюре
- 2 столові ложки кукурудзяного крохмалю із тапіоки, [Ener-G Egg Replacer](#) чи іншої покупної суміші, що замінює яйця

Чим можна замінити молочні продукти в рецепті:

- Можна використовувати соєве, рисове, [картопляне](#) й горіхове молоко, у деяких випадках і воду.
- [Маслянку](#) можна замінити простоквашею із соєвого чи рисового молока. Замініть кожну чашку маслянки чашкою рослинного молока з 1 столовою ложкою оцту.
- У спеціалізованих магазинах можна купити соєві сири, але зверніть увагу, що багато з них містять казеїн, який є молочним продуктом.
- Розкришеним тофу можна замінити творог і рикоту для лазаньї чи подібних страв.
- У деяких супермаркетах і кошерних магазинах представлені бренди безмолочних кремових сирів.

Більше інформації

Замовте книжку [Simply Vegan](#) для детальнішого ознайомлення із веганським харчуванням. Ви знайдете там 160 швидких і простих веганських рецептів. В обширному розділі про веганське харчування, написаному сертифікованою дієтологинею [Рід Менджелс](#), ви знайдете інформацію про білки, жири, кальцій, залізо, вітамін B12, вагітність і дитинство на веганстві, набирання ваги і схуднення, а також глосарій. Це більше за книжку рецептів. У [Simply Vegan](#) ви

An additional section on shopping by mail tells you where to find vegan clothes, non-leather shoes, cosmetics, household products, and books.

знайдете приклади страв і плани меню, а ще розділ про те, де купити веганський одяг, нешкіряне взуття, косметику, побутову хімію та книжки.