

## Top 5 Vegan Diet Myths Debunked!

[\[source\]](#)

By Ginny Messina: Vegan Dietitian & Nutritionist



## 5 найпопулярніших міфів про веганське харчування та правдиві факти

Авторка: Джіні Мессіна, веганка, сертифікована дієтологиня



Although plant-based diets are seeing a surge in popularity, they're still outside of the mainstream; it's no wonder that there is so much misinformation about what happens when you drop meat, eggs, and dairy from your meals. Unfortunately, many of the myths about this way of eating could deter people from giving veganism a try, especially if they fear that plant-based diets fall short on nutrition or are unappealing and restrictive. Here are five issues that no one should worry about when they start eating vegan-style.

### Myth #1: You'll feel awful when you first go vegan because your body will be detoxing.

**Fact:** It doesn't matter what you eat; your body is constantly producing harmful compounds and working hard to neutralize or excrete them. Complex systems involving the liver, kidneys and other organs are part of a very effective detoxification system that operates continuously in both vegans and meat-eaters. Although healthy eating may help these systems function at peak performance, there is no such thing as a "detox diet." You won't start shedding huge amounts of toxic material when you go vegan. As long as you are eating a well-balanced diet based on whole plant foods, you should feel just fine from day one of your vegan experience.

### Myth #2: Plant foods are incomplete because they're missing essential amino acids.

**Fact:** All plant foods that provide any protein at all—which includes all grains, legumes, soy products, nuts, seeds and vegetables—contain every one of the essential amino acids. Except for [soyfoods](#), they are all a little low in one or two of them, but it doesn't actually matter. Eating a variety of plant foods that includes a few servings of legumes every day—no special food combining at meals is necessary—supplies plenty of the amino acids that are essential for health.

Незважаючи на те, що рослинне харчування набуває популярності, воно все ще поза межами мейнстріму; не дивно, що існує так багато дезінформації про те, що відбувається, коли ви виключаєте м'ясо, яйця та молочні продукти зі своїх страв. На жаль, багато міфів про такий спосіб харчування можуть утримати людей від спроби веганства, особливо якщо вони бояться, що рослинне харчування не є поживним або є непривабливим та обмежувальними. Ось п'ять міфів, про які нікому з веганів-новачків не варто хвилюватися, бо наведені факти кажуть інше.

### Міф №1: Ви почуватиметеся жахливо, коли вперше станете веганом, тому що ваше тіло очищатиметься від токсинів.

**Факт:** не зважаючи на те, що саме ви їсте, ваш організм і так постійно виробляє шкідливі сполуки і наполегливо працює над їх нейтралізацією або виведенням. Складні системи, що включають печінку, нирки та інші органи, є частиною дуже ефективною системи детоксикації, яка постійно працює як у веганів, так і у всеїдних людей. Хоча здорове харчування може допомогти цим системам функціонувати на максимальній продуктивності, не існує такого поняття, як «детокс дієта». Ваше тіло не почне виділяти величезну кількість токсичного матеріалу, коли ви станете веганом. Поки ви харчуєтеся добре і збалансовано, базуючи свій раціон на цілісних рослинних продуктах, ви повинні почуватися добре з першого дня свого нового веганського досвіду.

### Міф №2: рослинна їжа є неповноцінною, тому що в ній відсутні незамінні амінокислоти.

**Факт:** уся рослинна їжа, яка містить будь-який білок, включаючи всі зернові, бобові, соєві продукти, горіхи, насіння та овочі, містить усі незамінні амінокислоти. За винятком [соєвих продуктів](#), в усіх рослинних продуктах однієї або двох амінокислот міститься трохи менше, але це не має великого значення. Вживання різноманітної рослинної їжі, яка включає кілька порцій бобових щодня (спеціальне



### Myth #3: Vegan diets are low in fat

**Fact:** Vegan diets are somewhat lower in fat than those of the average American, but not by a lot. Expert perspectives on fat have shifted over the past couple of decades and nutritionists recognize now that super-low-fat intake isn't necessary for good health. The type of fat in your meals matters much more than the amount. And since the fat in vegan foods is the healthy unsaturated kind, vegans don't need to worry about higher fat foods like nuts, seeds, soyfoods, avocados, and olives. Even vegetable oils fit into healthy vegan eating plans. Most vegans enjoy salad dressings, nut butters, veggies cooked in olive oil, tofu, hummus, and sometimes veggie meats and cheeses — all foods that provide the culinary benefits of fat without the health risks.

### Myth #4: Vegan diets are boring and restrictive

**Fact:** It's true that vegans drop whole categories of food from their diet, so yes, they have fewer food choices. But the reality is that many people experience greater variety in their diet when they start exploring vegan options. Had they not gone vegan, they might never have tried roasted vegetable pizza, grilled tempeh with spicy peanut sauce, barbecued seitan, or fruit crumble topped with cashew cream. Vegans eat burgers and fries, grilled vegetables, spicy curries, Asian stir-fries, veggie sushi, macaroni and cheese, and pasta with sundried tomato pesto. They drink wine, beer and hot chocolate, and snack on tortilla chips and dips, popcorn, and potato chips. Vegan desserts include rich chocolate cakes, doughnuts, and ice cream made from coconut milk. There are great [Cookbooks](#) for every vegan eating style, too, including entire books devoted to vegan cookies, vegan parties, vegan barbecues, and vegan

поєднання бобових продуктів із зерновими під час їжі не потрібно), забезпечує велику кількість амінокислот, необхідних для здоров'я.

### Міф №3: у веганському харчуванні мало жирів

**Факт:** у веганському харчуванні дещо менше жирів, ніж у раціонах середньостатистичних американців, але не набагато. Погляди експертів на жири змінилися за останні кілька десятиліть, і тепер дієтологи визнають, що супер обмежене споживання жирів не є обов'язковим для міцного здоров'я. Тип жирів у ваших стравах має значення набагато більше, ніж загальна їх кількість. А оскільки жири у веганській їжі - це здорові ненасичені жири, веганам не потрібно турбуватися про можливий негативний вплив продуктів з великим вмістом жирів, таких як горіхи, насіння, соєві продукти, авокадо та оливки. Навіть рослинні олії вписуються в схеми здорового веганського харчування. Більшість веганів насолоджуються заправками для салатів, горіховим маслом, овочами, приготованими на оливковій олії, тофу, хумусом, а іноді й вегетаріанськими аналогами м'яса і веганським сиром — усіма продуктами, які забезпечують кулінарні переваги жирів без ризику для здоров'я.

### Міф №4: веганське харчування нудне та обмежувальне

**Факт:** це правда, що вегани виключають цілі категорії їжі зі свого раціону, тож так, у них менше вибору їжі. Але реальність така, що багато людей відчувають збільшення різноманітності у своєму раціоні, коли починають пробувати різні нові для них веганські продукти. Якби вони не стали веганами, то, можливо, ніколи б не спробували смажену овочеву піцу, темпе на грилі з гострим арахісовим соусом, смажений на грилі сейтан або фруктовий крамбл з вершками з кешью. Вегани їдять гамбургери та картоплю фрі, овочі на грилі, пряне каррі, азіатську картоплю фрі, овочеві суші, макарони з веганським сиром і пасту з песто з в'ялених помідорів. Вегани п'ють вино, пиво та гарячий шоколад, закушують чіпсами та соусами, попкорном та картопляними чіпсами. Веганські десерти включають здобні шоколадні тістечка, пончики та морозиво з кокосового молока. Існують чудові [кулінарні книги](#) для кожного веганського стилю

burgers. Plug the words “vegan recipe” into an internet search engine and you’ll see that vegan diets are anything but boring.

### Myth #5: A vegan diet requires vitamin B12 supplements, so it’s not a natural diet for humans.

**Fact:** Who knows what the “natural” diet of humans is — or if there even is such a thing? As humans evolved, so did eating habits based on availability, genetics, and climate. Simply moving around the globe changed diets and dietary needs. For example, our ancestors used to get all of their vitamin D from sun exposure. Now, populations that live far from the equator often need supplements or fortified foods to get enough. It doesn’t really matter that this isn’t the way we evolved to get vitamin D. Given the wide range in eating habits throughout the world, and the evolution of food choices, it’s not likely that there is some single natural way of eating. Vegans aren’t the only ones who need to supplement with vitamin B12, either.

The Institute of Medicine—the group that establishes nutrient recommendations for Americans—says that all people over the age of 50 should supplement with B12 since many older people can’t absorb this vitamin well from animal foods. Rather than worry about what’s “natural,”— a question that’s impossible to answer — we should focus on choosing a diet that supports human health and nutritional needs while doing the least harm possible. A vegan diet supplemented with vitamin B12 makes the most sense in today’s world.

харчування, включаючи цілі книги, присвячені веганському печиву, веганським вечіркам, веганським барбекю та веганським гамбургерам. Вставте слова «веганський рецепт» у пошукову систему в Інтернеті, і ви побачите, що веганське харчування — це що завгодно, але це абсолютно не якась нудна річ.

### Міф №5: веганське харчування потребує добавок вітаміну B12, тому це неприродний тип харчування для людини.

**Факт:** хто знає, що таке «природне» харчування людей — чи взагалі існує така річ? З еволюцією людини змінювалися й харчові звички, які залежали від наявності певної їжі, генетики та клімату. Навіть розселення по всьому світу вплинуло на харчування та харчові потреби людей. Наприклад, наші предки отримували весь обсяг вітаміну D під час перебування на сонці. Зараз люди, що живуть далеко від екватора, часто потребують добавок вітаміну D або збагаченої ним їжі, щоб отримати достатню рекомендовану кількість. Насправді не має значення, що це вже далеко не той спосіб отримання вітаміну D, який був притаманний нам внаслідок нашого розвитку в дикій природі. Враховуючи широке різноманіття харчових звичок у всьому світі та еволюцію харчування, навряд чи існує якийсь єдиний “природний” спосіб харчування. Вегани також не єдині, хто потребує додаткового прийому вітаміну B12.

Інститут медицини США — група науковців, яка розробляє рекомендації щодо поживних речовин для американців — стверджує, що всі люди старше 50 років повинні вживати вітамін B12 в добавках, оскільки багато людей похилого віку не можуть добре засвоювати цей вітамін із тваринної їжі. Замість того, щоб хвилюватися про те, що є «природним» — бо це абстрактне питання, на яке неможливо відповісти, — ми повинні зосередитися на виборі такого тип харчування, який підтримує здоров’я людини та задовольняє її харчові потреби, завдаючи при цьому найменшої шкоди і людині, і іншим живим істотам. Веганське харчування, що крім їжі також включає добавки вітаміну B12, має найбільший сенс у сучасному світі.



--	--