

МБУ «Новолеушковская сельская
библиотека имени И. И. Никонова»

**Международный
день
вегана
1 ноября**



Подготовила
библиотекарь
Хоровец Л.М.

Международный день вегана (World Vegan Day) — праздник, появившийся 1 ноября 1994 года, когда Веганское общество (Vegan Society) отмечало свое 50-летие.



Слово веган было образовано Дональдом Уотсоном (Donald Watson) из первых трех и последних двух букв английского слова «vegetarian» (рус. «вегетарианец», «вегетарианский»). Этот термин начал использоваться Веганским обществом, основанным Уотсоном 1 ноября 1944 года в Лондоне.



Веганизм (веганство) — образ жизни, характеризующийся, в частности, строгим вегетарианством. Веганы — приверженцы веганизма — питаются и пользуются только растительными продуктами, то есть, полностью исключаящими в своем составе компоненты животного происхождения.



Веганы — это строгие вегетарианцы, которые не только исключают из своего рациона мясо и рыбу, но исключают и любые другие продукты животного происхождения — яйца, молоко, мед и тому подобные продукты. Веганы не носят одежду из кожи, меха, шерсти и шелка и, более того, не пользуются продуктами, тестируемыми на животных.



Причины отказа могут быть разными, но основная — это нежелание быть причастным к убийству животных и жестокому обращению с ними.



Споры о вреде и пользе вегетарианства в мире ведутся давно. По мнению многих врачей, у данного образа жизни есть бесспорные достоинства – здоровое снижение веса, снижение риска ожирения и количества холестерина, который поступает в организм с пищей. Но, по их же мнению, есть и минусы.



Веганы — это строгие вегетарианцы



Прежде всего, любое ограничение потребления мяса приводит к недостатку жизненно важных аминокислот и минералов. Всё это не только приводит к ухудшению состояния костей, волос, кожи..., но и у людей, совершенно отказавшихся от мяса, может возникнуть серьезная проблема – атрофия сердечной мышцы.



Поэтому медики предостерегают от «фанатского» вегетарианства. Тем более подобная диета недопустима для детей, поскольку детский организм растет, и если его лишить пищи животного происхождения на раннем этапе развития, может произойти отставание в физическом развитии. Так же вегетарианство противопоказано беременным женщинам из-за угрозы выкидыша, кормящим мамам и крайне нежелательно для пожилых людей.



В сам же День вегана во многих странах мира представителями Веганского общества и другими активистами проводятся различные просветительские и благотворительные мероприятия и информационные акции, посвящённые теме праздника.

