

ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сегодня немало людей во всем мире придерживаются здорового образа жизни, а некоторые исключают из своего ежедневного рациона мясную продукцию. Вегетарианство для них – осознанный выбор и образ жизни. В числе приверженцев данной системы питания – сотрудники, преподаватели и студенты нашего университета. Они поделились личным опытом и рассказали о том, как пришли к вегетарианству, из чего состоит их дневной рацион, как отреагировали на такие перемены их друзья, родные и близкие, а также об изменениях в своем самочувствии.



Елена ШАВРОВА,
преподаватель
кафедры зоологии
и ботаники:

«Примерно 6 лет назад я перестала есть мясо. Конкретной причины отказа нет. С детства я люблю животных и в определенный период жизни поняла, что не хочу видеть мясо у себя на тарелке. Сегодня мне нравятся различные крупы, овощи, фрукты. Иногда могу съесть сыр (без

использования сычужных ферментов) и рыбу, очень редко – яйца.

Я считаю, что моему организму и без мяса всего хватает, потому что чувствую себя отлично. Мои друзья шутят про «травоядных» и покупают всякие вегетарианские вкусняшки. За компанию решила отказаться от мяса и моя мама. Это выбор каждого человека и, к счастью, мои друзья это понимают.

Если для вас это важно, изучайте тематическую литературу, биохимию, биологию, экологию. Для тех, кто любит готовить, есть множество вегетарианских рецептов, которые по вкусу ничуть не уступают мясным. Но ни в коем случае не заставляйте себя. Самое главное – слушайте себя и свое тело».



Виктория ЧЕКУШКО,
корректор отдела
медиа-коммуникаций:

«Я отказалась от мяса в студенчестве, около 15 лет назад.

Во-первых, по этическим причинам.

Во-вторых, в то время я решила заняться своим здоровьем, поэтому постепенно начала исключать из своего ежедневного рациона мясо. Близкие и друзья отнеслись к моему

решению спокойно, ведь это мой осознанный выбор. В основном мой ежедневный рацион состоит из кисломолочной продукции, картофеля, каш, макаронных изделий, фруктов, овощей, бобовых.

Есть мнение, что быть вегетарианцем – дорогое удовольствие, но я считаю, что это совсем не так.

За все время вегетарианства у меня никогда не возникало желание вернуться к мясоедению, потому что мой организм уже привык к иной системе питания.

Поэтому я чувствую себя хорошо как в моральном, так и в физическом плане. Считаю, что употреблять мясо или нет – это личный выбор каждого человека».



Даниил КОЧЫГИТ,
студент 2 курса
ЮФ:

«Я стал вегетарианцем 2,5 года назад. В то время я занимался изучением различных религиозных и философских учений. Решил попробовать не есть мясо неделю. И с тех пор больше его в моем рационе нет. Предпочитаю употреблять молочную продукцию, каши, орехи, бобовые.

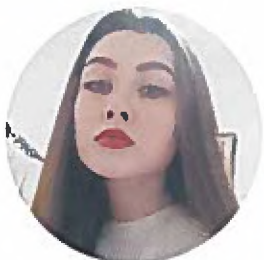
Окружающие к моему выбору отнеслись в большинстве нормально, с уважением. А вот родители не поддерживали, поэтому мы много спорили.

За это время желая съесть мясо у меня ни разу не возникло.

Сегодня я стараюсь следить за своим рационом, чувствую себя лучше в физическом плане, во мне проснулось много сил.

Если вы хотите отказаться от мяса, то я советую не торопиться с принятием окончательного решения, а делать это постепенно».

Патриция СТАНКЕВИЧ,
студентка 3 курса
ФГИЯК.



Анастасия МАРГОВЦОВА,
студентка 1 курса
ФСПиП:

«Еще с детства я постепенно начала отказываться от мяса. Вначале родители обижались, и из уважения к ним я могла съесть колбасу. Но это не доставляло мне никакого удовольствия.

В ноябре 2021 года я стала вегетарианкой. Место мяса в моем рационе заняли различные каши, овощи, выпечка, орехи. Считаю, что важно есть именно сезонные фрукты и овощи, потому что они очень полезные. Друзья нормально отреагирова-

ли на отказ от мяса и поддержали мой выбор. Желания съесть что-то мясное у меня не возникает, ведь моему организму нравится совершенно другая еда. Тем, кто хочет отказаться от мяса, я советую хорошо подумать. Для начала, к примеру, не есть его в течение дня или недели, а затем уже полностью переходить на вегетарианство».

Виолетта КИРИЛЛОВА,
студентка 3 курса
ФГИЯК:

«Полностью я отказалась от употребления мяса в 12 лет. С раннего детства его вкус для меня неприятен. Моих близких это не сильно порадовало. Даже сейчас я часто слышу от мамы предложение поесть мяса.

Мой дневной рацион состоит из овощных супов, салатов, каш, ягодных морсов. Чтобы восполнить недостаток необходимых веществ, я употребляю разные виды орехов (фисташки, арахис, миндаль, кешью), зеленый горошек, семена льна, овсяные



отруби, кефир, творог. Изменений в себе я не заметила, за 7 лет без мяса мой организм уже к этому привык. Прежде чем исключить его из своего рациона, я бы посоветовала хорошо изучить те продукты, которые могут заменить мясо. Есть вероятность, что они также могут оказаться в вашем черном списке».