



**ВЕГЕТАРИАНСТВО  
ЛЕГКО И ВКУСНО**

**Валерия Строчкова**

Валерия Строкова

**Вегетарианство легко и вкусно**

«Автор»

2023

## **Строкова В.**

Вегетарианство легко и вкусно / В. Строкова — «Автор», 2023

Мне 38, я веган, мама, жена, учитель йоги, бизнесвумен и просто счастливая, здоровая и гармоничная женщина. Но так было далеко не всегда. Написанию этой книги послужили частые вопросы связанные с моим питанием и образом жизни. Мне хотелось, чтобы книга не была объёмной и через чур заумной, моя цель что бы каждый кого интересует тема веганства смог ее прочесть без затрат большого количества времени. Так же я надеюсь что во время чтения вам будет интересно и увлекательно, а закончив вы обязательно приготовите пару вкусных блюд. Данная книга рассчитана на людей интересующихся растительным питанием, сомневающих в правильности выбора вегетарианской диеты, практикующих йогу и здоровый образ жизни. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Строкова В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Кто я	5
Веганство и вегетарианство в чем разница и с чем их едят	7
В чем польза и как мне это может помочь	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Валерия Строкова

## Вегетарианство легко и вкусно

### Кто я



Мне 38, я веган, мама, жена, учитель йоги, бизнесвумен и просто счастливая, здоровая и гармоничная женщина. Но так было далеко не всегда. В свои двадцать я могла только похвастаться количеством медицинских диагнозов. Гастрит, колит, гастродуоденит, перегиб желчного пузыря, вегетососудистая дистония в худших ее проявлениях, артрит коленных суставов, сколиоз, болезненные месячные, эндометриоз и это только то что я вспомнила. Каждую весну и осень я мучилась от пониженного давления и головных болей, иногда все это сопровождалось рвотой. Проблемы желудочно-кишечного тракта это вообще отдельная тема, строгая диета пареное, печеное вареное без отклонений. И вот со всем этим прекрасным букетом при весе 57 кг и росте 172 см я решила похудеть на десять килограмм. Упорства мне не занимать и ровно через месяц мой вес достиг почти желаемой отметки в 48 кг, оставалось совсем не много. Стоит отдельно написать что есть мне и не хотелось вовсе, анорексия прогрессировала полным ходом. Никогда не забуду тот день: я стою перед зеркалом в юбки размера s, которая уже просто с меня падает, но в зеркале я вижу совершенно другое: толстую девочку которой точно надо еще похудеть.

Мое тело не выдержало такого эксперимента. В одном прекрасное солнечное летнее утро я начала терять сознание. Тут присоединились панические атаки, сильная боль в пояснице и полное отсутствие энергии. Я не могла даже встать с кровати. Надо было срочно что то делать. Больница, анализы, врачи... нефроптоз правой почки – это опущение почки, в моем случае на 11 см. Надо сказать что восстановилась я не скоро, через два года набрала только 3 кг, а к своему прежнему весу смогла вернуться только через пять лет и только благодаря ежедневным

тренировкам в спортзале и поеданию большого количества пищи. Организм просто отказывался набирать вес первый год вообще. Я ела по три блюда за прием пищи, а вес стоял на месте.

В свои 25 лет я успела побывать у огромного количества врачей и сдать не счетное количество анализов. Проблемы с органами пищеварения, постоянная аллергия, головные боли и постоянно болящие колени вот моя действительность на тот момент. Понимая что так жить нельзя я начала искать способы решения своих проблем. Мое питание на тот момент было абсолютно правильным с точки зрения диетологии, но это ничего совершенно не решало. В 28 лет я увлеклась буддизмом и начала практиковать медитации.

Я помню первую свою медитацию как сейчас. Я сижу дома посреди тренажерного зала в позе на подобии полу лотоса, колени болят, спина кривая, но я очень стараюсь сосредоточить внимание и успокоить мысли. Раза с десятого стало что то получаться, жизнь заиграла новыми красками. И только это дало мне шанс стать мамой.

Мне 30, я мама, маленький комочек без усталости кричит и сводит меня с ума. Медитации, гармония и вообще покой ушли куда то очень далеко.

К моменту когда моей дочке исполнилось два года моя аллергия достигла пика. Она проявлялась на все что даже не возможно себе было и представить: косметика абсолютно вся, материалы для мебели типа ДСП, муравей пробегающий рядом, растения в огромном количестве и огромный список еды. В итоге я ела пареную грудку, гречку и запеченные яблоки. Именно тогда я поняла что надо что то срочно менять. И я решила очистить свой организм путем диеты в виде отказа от мясных и рыбных продуктов (вегетарианство). Через два месяца аллергия почти ушла, сил было огромное количество, состояние легкости сопровождало меня все время. В это же время в мою жизнь вошла йога, вернулись медитации. Через год после этого я отказалась от всех продуктов животного происхождения. Я стала полным веганом. И я хочу сказать что это самый лучший выбор в моей жизни.

Шесть лет веганства и йоги сделали мою жизнь необыкновенно счастливой. Все те заболевания которые когда то были полностью прошли. Каждое утро открывая в 4 утра глаза я ощущаю себя самым счастливым человеком на свете. Дарить свет и помогать людям вот мое истинное желание.

Так кто же я? Я абсолютно счастливый человек без всяких условностей. А кто вы?

Каждый человек задается этим вопросом с завидной регулярностью, определяя себя как личность, ячейку общества. Но если разобрать этот вопрос более детально то получается следующее. Человечество достаточно далеко продвинулось в науке, но с каждым днем все больше и больше в мире появляется людей страдающих различными заболеваниями, о которых пол века назад даже и не слышали. Сидячий образ жизни в совокупности с не здоровым питанием заставляют наш организм давать сбои. Наше тело гармоничная, самовосстанавливающаяся и продуманная система, функционирующая без сбоев только при одном «если». Если мы эту систему правильно эксплуатируем: кормим, поим, даем отдыхать, физически развиваем. Все казалось очень просто, но большинство не соблюдает этого. Все получается банально просто мы стали развитые, но за этим прогрессом забыли свои истоки. Нам нужно чаще погружаться в себя и слушать тот внутренний голос нашего я, который всегда с нами. И еще мы это то, что мы едим! Я предлагаю начать с питания, давайте разберем одни из самых популярных во всем мире систем питания – вегетарианство и веганство.

## **Веганство и вегетарианство в чем разница и с чем их едят**

Слово «веганство» появилось как одна из классификаций вегетарианства и было введено в употребление в 1944 году Дональдом Уотсоном. Под «вегетарианством», со времени возникновения этого понятия, подразумевался отказ от мясной пищи (или по крайней мере большинства её видов), и в ряде случаев – рыбы, молока и яиц. Не существовало какого-либо строгого перечня продуктов, не подлежащих употреблению. Первая классификация возникла после того, как среди вегетарианцев возникла тенденция включать в рацион яйца и молочные продукты (что отличалось от предшествующей практики более строгих ограничений, примерно соответствовавшей современному образу жизни веганов, но тогда ещё называвшейся просто «вегетарианством»). В результате появились термины «старо-вегетарианство» и «младо-вегетарианство» (в современных терминах – «веганство» и «ово-лакто-вегетарианство»/«лакто-вегетарианство», соответственно).

Сравнение основных вегетарианских диет:

- Оволактовегетарианство – не едят мясо, но едят яйца и молочные продукты
- Ово-вегетарианство – не едят мясо и молочные продукты, но едят яйца
- Лакто-вегетарианство – не едят мясо и яйца, но едят молочные продукты
- Веганство – не едят мясо, яйца и молочные продукты

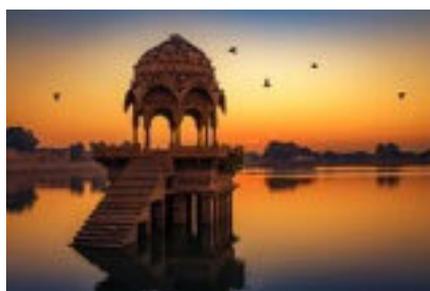
Вегетарианцы-сыроеды употребляют в пищу только или преимущественно сырую растительную пищу, не подвергавшуюся обработке (термообработка, засаливание, квашение, маринование и любые другие виды обработки пищи). Фрукторианцы питаются сырыми плодами растений – как сладкими сочными фруктами и ягодами, так и жёсткими сухими орехами; часто также семенами.

Наиболее строгой разновидностью вегетарианства является веганство – отказ от любых животных продуктов, включая молоко и яйца, но понятие вегетарианство не подразумевает исключительно веганскую диету и вегетарианство не следует смешивать с веганством.

Tervise Arengu Instituut National Institute for Health Development		ФОРМЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА					
	ПИЩА РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	КРАСНОЕ МЯСО	МЯСО ПТИЦЫ	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ЯЙЦА И ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЯЙЦА	
ВЕГАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✗	✗	
ЛАКТО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✓	✗	
ОВО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✗	✓	
ЛАКТО-ОВО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✓	✓	
ПЕСКЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✓	✓	✓	
ПОЛЛО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✓	✗	✓	✓	
ПОЛУ-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✓	✓	✓	✓	

А теперь перейдем от научных терминов к истории вегетарианства ибо она очень интересна.

### Вегетарианство в Древней Индии



Достоверно известно, что в период с VI по II тысячелетие до нашей эры в Древней Индии начала зарождаться особая система, помогающая человеку совершенствоваться не только духовно, но и физически – хатха-йога. Причем одним из ее постулатов был отказ от мяса. Просто потому, что оно передает человеку все недуги и страдания убитого животного и не делает его счастливым. Именно в поедании мяса в тот период люди видели причину человеческой агрессии и злобы. А лучшим доказательством тому служили изменения, которые происходили со всеми, кто переходил на растительную пищу. Эти люди становились более здоровыми и сильными духом.

## Значение буддизма в развитии вегетарианства

Отдельным этапом становления вегетарианства ученые считают зарождение буддизма. Случилось это в I тысячелетии до нашей эры, когда Будда – основатель этой религии, вместе со своими последователями начал пропагандировать отказ от вина и мясной пищи, осуждая при этом умерщвление любого живого существа. Разумеется, далеко не все современные буддисты вегетарианцы. Объясняется это в первую очередь, жесткими климатическими условиями, в которых они вынуждены проживать, например, если речь идет о Тибете или Монголии. Тем не менее, все они верят в заповеди Будды, согласно которым в пищу нельзя употреблять нечистое мясо. Это мясо, к появлению которого человек имеет самое прямое отношение. Например, если животное было убито специально для него, по его распоряжению или им самим.

Вегетарианство практиковалось в странах, в которых были распространены такие индийские религии, как буддизм, индуизм и джайнизм. Вегетарианцами также были приверженцы разных философских школ (например, пифагорейцы). В Индии, по разным данным, вегетарианцами в той или иной степени являются от 20 % до 40 % всего населения страны. Поэтому до появления термина «вегетарианство» эта диета называлась «индийской» или «пифагорейской».

## Вегетарианство в Древней Греции



Известно, что любовь к растительной пище здесь родилась еще в античности. Лучшее тому подтверждение – труды Сократа, Платона, Плутарха, Диогена и многих других философов, которые охотно размышляли о пользе такой диеты. Правда, особенно среди них выделялись мысли философа и математика Пифагора. Он вместе со своими многочисленными учениками, которые были выходцами из влиятельных семей, перешел на растительную пищу, создав, таким образом, первое «Общество вегетарианцев». Разумеется, люди из их окружения посто-

янно беспокоились о том, может ли новая система питания навредить здоровью. Но в IV веке до н. э. знаменитый Гиппократ ответил на все их вопросы и развеял их сомнения. Подогревало интерес к ней то, что в те времена было достаточно сложно найти лишний кусок мяса, разве что, только во время жертвоприношений богам. Посему ели его в основном богатые люди. Бедные же, поневоле становились вегетарианцами. Правда, ученые мужи прекрасно понимали пользу, которую вегетарианство приносит людям и всегда о ней рассказывали. Они акцентировали свое внимание на том, что отказ от мяса – это прямой путь к крепкому здоровью, эффективному землепользованию и, самое главное, минимизации насилия, которое невольно возрождается, когда человек решает лишить жизни животного. Тем более что уже тогда люди верили в наличие души у них и в возможность ее переселения. Кстати, именно в Древней Греции начали появляться и первые споры о вегетарианстве. Дело в том, что Аристотель, последователь Пифагора, отрицал наличие душ у животных, в результате чего ел их мясо сам и другим советовал. А его воспитанник, Теофраст, постоянно спорил с ним, указывая на то, что последние способны ощущать боль, а, значит, имеют чувства и душу.

### **Христианство и вегетарианство**



В эпоху его зарождения взгляды на эту систему питания были довольно-таки противоречивыми. Судите сами: согласно христианским канонам, животные не имеют душ, посему их

смело можно употреблять в пищу. В то же время люди, которые посвятили свою жизнь церкви и Богу, невольно тянутся к растительной пище, поскольку она не способствует проявлению страстей. Правда, уже в III веке нашей эры, когда популярность христианства начала возрастать, все вспомнили Аристотеля с его доводами в пользу мяса и стали активно употреблять его в пищу. Наконец, оно перестало быть уделом богачей, что целиком и полностью поддержало церковь. Те же, кто так не считал, оказывались на кострах инквизиции. Стоит ли говорить о том, что в их число попали и тысячи истинных вегетарианцев. И длилось так почти 1000 лет – с 400 до 1400 г. н. э.

### **Кто еще придерживался вегетарианства**

Древние инки, чей образ жизни до сих пор вызывает живой интерес у многих. Древние римляне в ранний период республики, у которых даже была разработана научная диетология, правда, рассчитанная на достаточно богатых людей. Даосы Древнего Китая. Спартанцы, которые жили в условиях полного аскетизма, но при этом славились своей силой и выносливостью. И это далеко не полный список. Достоверно известно, что один из первых халифов, после Мухаммеда, призывал своих учеников отказаться от мяса и не превращать свои желудки в могилы для убитых животных. Высказывания о необходимости употребления растительной пищи есть и в Библии, в книге Бытие.

### **Эпоха Возрождения**



Ее смело можно назвать и эпохой возрождения вегетарианства. Ведь в период раннего средневековья человечество о нем позабыло. Позже одним из ярчайших его представителей стал Леонардо да Винчи. Он предполагал, что уже в скором будущем к убийству невинных животных будут относиться также, как и к убийству человека. В свою очередь, Гассенди, французский философ, говорил, что употребление мясной пищи не свойственно людям, и в пользу своей теории описывал строение зубов, акцентируя внимание на том, что они не предназначены для пережевывания мяса. Дж. Рей, ученый из Англии, писал о том, что мясная пища не приносит силы. А великий английский писатель Томас Трайон зашел еще дальше, заявив на

страницах своей книги «Путь к здоровью» о том, что мясо является причиной многих болезней. Просто потому, что сами животные, существующие в тяжелых условиях, страдают от них, а затем невольно передают их людям. К тому же, он настаивал на том, что лишение жизни любого существа ради еды – бессмысленно. Правда, несмотря на все эти доводы желающих отказаться от мяса в пользу растительной пищи было не так уж и много. Но все изменилось уже в середине XIX века.

## Новый этап в развитии вегетарианства



Именно в этот период модная система питания начала набирать свою популярность. Не последнюю роль в этом сыграли англичане. Поговаривают, что они привезли ее из Индии, своей колонии, вместе с ведической религией. Как и все восточное она быстро стала приобретать массовый характер. Тем более что способствовали этому и другие факторы. В 1842 году появился термин «вегетарианство» благодаря стараниям основателей «Британского вегетарианского общества» в Манчестере. Родился он из уже существующего латинского слова «vegetus», которое в переводе значило «свежий, бодрый, здоровый». К тому же, оно было достаточно символичным, ведь по своему звучанию напоминало «vegetable» – «овощ». А до этого известную систему питания называли просто «индийской».

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии. Италия сейчас является страной, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты – 10 % населения этой страны не употребляют убойной пищи.

Вегетарианское движение в России появилось в конце XIX века. В 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве, а в 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество, в 1909 году создаётся Московское вегетарианское общество. С 1909 по 1915 год выпускается журнал «Вегетарианский вестник». Вскоре

в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые, определённую роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого – эссе «Первая ступень». Одно из высказываний, иллюстрирующее воззрения Льва Толстого относительно вегетарианства:

Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?

С приходом советской власти вегетарианским учреждениям стали чинить препятствия: увеличили арендную плату за помещения, вводили повышенные требования к служебному персоналу. Позднее вегетарианские общества запретили, а в 1929 году многочисленных членов общества арестовали и частично сослали на Соловки.

В последние десятилетия XX века вегетарианство получило широкое распространение среди различных групп населения.

## **В чем польза и как мне это может помочь**

1. Наши предки не ели мясо! В результате многочисленных научных исследований, ученые пришли к заключению о том, что наши предки были вегетарианцами. Только во время последнего ледникового периода, когда обычная пища, состоящая из фруктов, орехов и овощей, стала недоступна, древним людям пришлось питаться мясом животных для того, чтобы выжить. К несчастью, привычка есть мясо сохранилась, и после окончания ледникового периода – либо по необходимости (как у эскимосов и племен, живущих на крайнем севере), либо в силу традиций и невежества. Древние греки, египтяне и иудеи считали фрукты основной частью питания. Жрецы Древнего Египта никогда не ели мяса. Такие великие греческие философы как Платон, Сократ и Пифагор активно выступали в защиту вегетарианства. Вегетарианство было распространено среди величайших цивилизаций индейцев Инков. В Индии Будда заповедовал своим ученикам не есть мяса. Даосы Древнего Китая были вегетарианцами;

2. Мясное питание не естественно для людей! Питание любого живого существа соответствует его физиологическому строению. Пищеварительная система, функции органов тела и физиология человека и плотоядных животных абсолютно различны. По всем признакам, люди находятся ближе всего к животным, питающимся фруктами, имеют очень много общего с травоядными животными, но сильно отличаются от хищников. Как и у человекообразных обезьян, пищеварительная система человека в 12 раз длиннее его тела; в нашей коже имеются миллионы мельчайших пор для испарения влаги, и охлаждения тела посредством выделения пота; мы пьем воду, втягивая ее ртом, как и все вегетарианские животные, строение наших зубов и челюстей – такое же, как и у них, наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит амилазу, что помогает переваривать крахмалистую пищу. Более того, очевидно, что наши естественные инстинкты противоположны инстинктам хищников.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.