

ВЕГАНСТВО В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ

*Ковалева А.М., Чугин М. А., Буриев В.М.
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

VEGANISM IN THE ARCTIC AREA

*Kovaleva A. M., Chugin M. A., Buriev V.M.
Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk,
Russia*

Термин «веганство» является довольно обширным и разноплановым. В общем под ним подразумевается сознательный отказ людей от продуктов, полученных путем насилия в отношении животных например: мясные и рыбные продукты, одежда и даже лекарственные препараты.

Как правило, согласно недавним исследованиям, проведенным Vomadlife в 2019 году, показывают, что 68,1% людей, принявших участие в опросе, стали веганами ради животных. 17,4% сделали это по причинам, связанным со здоровьем, 9,7% — по охране окружающей среды и 4,8% выбрали вариант «Другое» [1].

Как известно жители Арктики испытывают критический недостаток витамина D особенно в зимний период с короткой продолжительностью дня. Так же не маловажными элементами нормального рациона являются белок, минералы: кальций и магний. Все это неблагоприятно сказывается на здоровье людей вызывая болезни кровообращения, опорно-двигательного аппарата и остеопороза [2].

Рацион веганов состоит из продуктов растительного происхождения. В связи с этим проблема дефицита витамина D, йода, кальция, цинка, белка и витаминов группы B [3].

Стоит упомянуть что веганы не пользуются одеждой на основе животных продуктов. В условиях крайнего севера очень важна теплая одежда для комфортного существования и сохранения здоровья. Теплые пуховики, шапки, шарфы — холодной зимой без этого никуда, однако зачастую для изготовления этого требуются шерсть, пух и так далее. Отсутствие этих важных атрибутов в зимний период может привести к заболеваниям дыхательных путей, обморожением и ослабить иммунитет что приведёт к повышенному риску заболеть разного рода вирусным заболеваниями.

Не стоит забывать о том, что ряд вакцин для прививок производится на основе куриных яиц например: вакцина от COVID-19. Этими лекарственными препаратами веганы не пользуются, но в условиях сниженного иммунитета холодной зимой прививки могут спасти жизнь [4].

Если вы хотите отказаться от продуктов животного происхождения проживая в условиях Арктики, то для сохранения здоровья лучше обратить свой взгляд на вегетарианство, которое не запрещает использование лекарств, одежды и так далее, только мясо запрещено к употреблению, а рыба может стать хорошей ему заменой. Она содержит кальций, а также богата так важным витамином D для жителей крайнего севера [5]. В целом такое питание будет являться полноценным и сможет обеспечить здоровье в сложных условиях крайнего севера.

На севере людям не хватает витаминов, а также микроэлементов и аминокислот, которые входят в состав животных белков. Веганы не употребляют в пищу молоко и молочные продукты, яйца, мед, масло, сыр и т.д. Исходя из выше сказанного веганство в реалиях крайнего севера все это может сказаться не благотворно на здоровье людей.

Список литературы:

1. VOMAD просвещенческий ресурс повышения осведомленности людей о веганстве [Электронный ресурс] // URL: <https://vomadlife.com/blogs/news/why-people-go-vegan-2019-global-survey-results> (Дата обращения: 25.12.2022) – Загл. с экрана
2. Новикова Ю.А., Шепелева О.А. Научные основы создания оптимального рациона питания детского населения Арктической зоны Российской Федерации // Российская Арктика. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnye-osnovy-sozdaniya-optimalnogo-ratsiona-pitaniya-detskogo-naseleniya-arkticheskoy-zony-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 27.12.2022). (дата обращения: 27.12.2022).
3. Аксёнова Ю. Е., Вернер П. С., Кочеткова А. М. ВЕГЕТЕРИАНСТВО И ВЕГАНСТВО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОХИМИИ // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. №4 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vegeterianstvo-i-veganstvo-s-tochki-zreniya-biohimii> (дата обращения: 27.12.2022).
4. Харлап, С.Ю. МОРФОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КУРИНЫХ ЯИЦ КРОССА «РОДОНИТ» / С.Ю. Харлап, О.В. Чепуштанова, И.В. Суязова // Известия Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. — 2018. — № 51. — С. 187-192. — ISSN 2078-1318. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/308647> (дата обращения: 27.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. РИА новости новостное агенство [Электронный ресурс] // URL: <https://ria.ru/20210406/ryba-1604434532.html> (Дата обращения: 27.12.2022) – Загл. с экрана