



УДК 663/664.0:355.653

## VEGETARIANISM AND VEGANISM IN TERMS OF HEALTHY NUTRITION

### ВЕГЕТАРІАНСТВО ТА ВЕГАНСТВО З ТОЧКИ ЗОРУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Simakhina G.O. / Сімахіна Г.О.***d. t. s., prof./ д. т. н., проф.*

ORCID: 0000-0002-7836-3114

**Naumenko N.V. / Науменко Н.В.***d. philol. s., prof./ д. філол. н., проф.*

ORCID: 0000-0002-7340-8985

*National University of Food Technologies,**Kyiv, Volodymyrska, 68, 01601**Національний університет харчових технологій,**Kiїв, Володимирська, 68, 01601*

**Анотація.** На тлі негативних, шкідливих параметрів довкілля, у яких шостий рік поспіль перебуває населення України, посилюються процеси катаболізму білків, вітамінів, інших нутрієнтів, порушується нормальний перебіг фізіологічних процесів. Їх можливо відновити лише повноцінним харчуванням з підвищеною білковою компонентою, переважно тваринного походження. Тому введення вегетаріанських і веганських продуктів до раціонів частини населення, і навіть певної категорії бійців ЗСУ, потребує серйозних наукових досліджень, у тому числі клінічних, щодо спроможності такої продукції забезпечувати здатність протистояти несприятливим чинникам зовнішнього середовища. Отже, дану роботу присвячено аналізу відповідності вегетаріанської та веганської продукції основним критеріям здорового харчування. За результатами досліджень виявлено необхідність ретельного вивчення причинно-наслідкового зв'язку між цим типом харчування та станом здоров'я споживачів. Висновок: будь-який нетиповий вид харчування потребує корегування біокомпонентного складу з точки зору безпеки та ефективності.

**Ключові слова:** вегетаріанство, веганство, здорове харчування, користь, ризики, дієтичні добавки.

#### Вступ.

Забезпечення високого рівня фізичного та психоемоційного стану мешканців України в умовах війни безпосередньо залежить, поряд з іншими важливими чинниками, від якості і структури харчування, адекватного потребам організму у складних умовах життєдіяльності. Тому зрозуміло, що науковці в сфері медицини, гігієни, харчових технологій приділяють цьому питанню велику увагу, аналізуючи відповідність складу традиційних і нетрадиційних продуктів потребам споживачів у нинішніх умовах.

З цієї точки зору потребує виокремлення спільних ознак у традиційному та вегетаріанському харчуванні, що дасть можливість вдосконалити процес виробництва нових продуктів, а також надати їм необхідного функціонального



спрямування відносно до потреб окремих груп населення.

Такі питання дуже епізодично розглядали в галузі нутриціології, гігієни харчування, дієтології. Водночас вони є актуальними, багатофункціональними та важливими у стратегії підтримання належного стану здоров'я населення України, особливо враховуючи той факт, що за смертністю ми посідаємо перше місце в Європі [2]. Тому ці питання стали предметом дослідження у даній статті.

**Мета статті:** здійснити теоретичні дослідження та окреслити практичні результати аналізу відповідності вегетаріанського (веганського) харчування сучасним викликам, їхньої здатності забезпечити потреби організму у кризових умовах за співвідношенням «користь / ризик» і обґрунтувати доцільність підвищення повноцінності такого харчування за рахунок дієтичних добавок.

**Виклад основних результатів дослідження.** Для досягнення поставленої мети обрано метод огляду і аналізу праць науковців, присвячених питанням оцінки харчування населення України, нових підходів до врахування потреб організму в кризових ситуаціях, введення деякими споживачами до структури харчування вегетаріанських і веганських страв. Сформульовано абстрактно-логічні умовиводи на основі результатів власних досліджень та осмислення ролі фізіологічних ефектів нутрієнтів, особливо у складі оздоровчих продуктів, у нормалізації функціонування організму людини. Пошук публікацій здійснено із застосуванням світових наукометричних баз PubMed та Google Scholar.

Сьогодні мрія засновника лікувального та профілактичного харчування Миколи Пирогова починає збуватися [4] завдяки виходу на світовий ринок нової категорії харчових продуктів – оздоровчих, а проблема збереження стану здоров'я населення перестала бути сферою уваги лише медицини, а й посіла істотне місце у розвитку новітніх харчових технологій, визначаючи їхні напрями, пріоритети, розширення спектру продуктів оздоровчого призначення.

Такий прогрес у розумінні ролі харчування у життєздатності живого організму цілком зрозумілий. Фахівці розглядають сьогодні харчові продукти у новій якості – як носії біологічно активних речовин (БАР), що беруть участь у всіх процесах фізіологічної та гормональної регуляції організму людини. Вони є



певною мірою (залежно від кількісного та якісного складу БАР) лікувальними, профілактичними, спеціальними тощо.

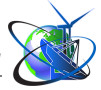
Призначення лікувально-профілактичних та оздоровчих продуктів із підвищеним вмістом БАР полягає у запобіганні чи відновленні метаболічних порушень в організмі під впливом на нього шкідливих чинників довкілля. Це свідчить про можливість нормалізації метаболічних процесів в організмі за допомогою спеціально підібраної структури харчування [8], в тому числі оздоровчого, отриманого шляхом збагачення традиційних харчових продуктів дефіцитними есенціальними біокомпонентами.

А яким чином вегетаріанське та веганське харчування здатне відповідати цим вимогам? Питання дискусійне. Сьогодні вегетаріанство – це не просто дієта, а стиль життя і специфічна ідеологія, яка стала популярною у світі. Це харчування рослинною і молочною їжею, а деякі варіанти виключають і молоко. Люди стають вегетаріанцями з різних причин: етичних, медичних, релігійних.

Веганство передбачає лише рослинну їжу, його прихильники виходять, передусім, з етичних міркувань. Різновидом вегетаріанства є лактовегетаріанство [11], при якому вживають молоко, молочні продукти і мед. Серед прихильників цього типу харчування багато послідовників східних релігій і філософій. Оовегетаріанство [10] забороняє вживати молоко і молокопродукти, але дозволяє у раціоні наявність яєць. Цей вид вегетаріанства базується найчастіше на особистій непереносимості лактози і молокопродуктів. Лактооовегетаріанство [12] – найпопулярніший різновид, в меню якого наявні яйця, молоко і мед. Навіть дієтологи сприймають цей вид харчування, вважають його корисним для здоров'я та здатним запобігти появі низки хвороб.

Якщо розглядати доцільність введення вегетаріанських страв до раціонів, слід розглянути користь від їх уживання:

- значний вміст харчових волокон надає відчуття ситості, видалення з організму шкідливих сполук, попередження атеросклерозу і раку [7];
- значний вміст вітамінів – антиоксидантів (С, А, Е, каротиноїди, біофлавоноїди), які захищають організм від шкідливих чинників довкілля



[5];

- значний вміст калію та інших лужних елементів, важливих для нормалізації функціонування серцево-судинної системи;
- сприятливе для функціонування всіх клітин організму співвідношення насичених і ненасичених жирних кислот;
- антибактеріальна та антимікробна дія корисних бактерій [8].

Надалі варто скористатись практичним підходом медиків до визначення придатності до вживання нових лікарських препаратів, дієтичних добавок, харчових продуктів. Цей метод ґрунтується на оцінюванні співвідношення *користь / ризик* і залежно від того, який його складник переважає, приймається рішення – рекомендувати досліджуваний продукт до вживання чи заборонити.

Отож, до ризиків строгого вегетаріанства належать [2]:

- недостатнє забезпечення організму вітаміном D<sub>3</sub>, відсутність у рослинній їжі вітаміну B<sub>12</sub>, необхідного для кровотворення і нормального функціонування нервової системи;
- нестача ряду амінокислот, передусім незамінних, що створює загрозу білкового дефіциту;
- дефіцит вітаміну B<sub>2</sub> через відмову від молочних продуктів;
- брак вітаміну C при вживанні переважно продукції зернових культур, що ставить під загрозу діяльність окисно-відновлювальної системи організму.

Тому серед прихильників строгого вегетаріанства необхідно проводити роз'яснювальну роботу з характеристикою наведених вище користі і ризиків; спробувати переконати їх, що прийнятними серед різновидів вегетаріанства є лактовегетаріанство та лактоовоовегетаріанство (за тим винятком, коли вегетаріанство, навіть його строга форма, викликані станом здоров'я військового і є об'єктивною необхідністю).

На наступному етапі досліджень виявлено відповідність вегетаріанського та веганського харчування вимогам до оздоровчих продуктів. Галузь оздоровчого харчування досить молода, і тому поки що не існує стандартів навіть на терміни



та визначення, що її характеризують. Тому автори статті пропонують такі критерії належності харчової продукції до категорії оздоровчої, або «корисної для їжі», як це позиціонується на світовому ринку.

**Критерій 1.** Специфічна особливість оздоровчих продуктів полягає у їхній здатності на молекулярному і клітинному рівнях забезпечити ефективний перебіг усіх метаболічних процесів у живому організмі.

Сьогодні нутриціологи більшості країн світу акцентують особливу увагу на виробництві таких продуктів, які здатні підтримувати стан здоров'я споживачів на належному рівні, а також знижувати ризик цілого ряду захворювань. Виробництво таких продуктів є реалізацією концепції оптимального або здорового харчування (іноді його називають позитивним).

**Критерій 2.** Доведена наявність у продукті певних біологічно активних речовин у концентраціях достатніх, аби викликати необхідний позитивний ефект дії. Оздоровчі продукти належать до продуктів масового споживання, мають вид традиційної їжі та призначені для харчування в складі звичайного раціону основних груп населення. Вони містять функціональні інгредієнти, що справляють біологічно значущий позитивний вплив на організм людини у ході обмінних процесів, що відбуваються в ньому. Тому при створенні оздоровчого продукту один з основних етапів – це обґрунтування вибору тих біологічно активних речовин (функціональних інгредієнтів), які повинні сформувати нові властивості готового продукту, пов'язані з їхньою здатністю справляти певний фізіологічний вплив на органи та системи живого організму.

**Критерій 3.** Доведена ефективність оздоровчого продукту як сукупність його характеристик або властивостей, котрі знижують ризик розвитку аліментарних захворювань (пов'язаних із неправильним харчуванням), поповнюють або запобігають дефіцитові есенціальних біокомпонентів, зберігають і поліпшують стан здоров'я людини.

**Критерій 4.** Збалансованість складу харчового продукту для уникнення небажаного надлишку (або нестачі) певних компонентів як основна ознака безпеки продукту. Характеризуючи критерій безпеки, який обов'язково має



враховувати збалансованість за складом харчового продукту, зрозуміло, що оздоровче харчування повинно справляти вплив на авторегуляторні реакції організму, особливо на нервову й ендокринну регуляцію імунної системи, обмін речовин тощо, а також сприяти підвищенню загальної опірності організму і його адаптаційних резервів. Науково обґрунтовані раціони мають ураховувати оптимальні межі фізіологічних коливань будь-якого нутрієнта, оскільки для організму шкідливим є як його нестача, так і надлишок.

Запропоновані критерії свідчать про те, що, порівняно зі звичайними повсякденними продуктами, оздоровче харчування максимально корисне для відновлення здоров'я і підтримання його на належному рівні. Воно екологічно безпечне, не привносить в організм шкідливих компонентів. Важливим є те, що ці якості стосуються як продукту в цілому, так і його окремих інгредієнтів.

Зіставлення зазначених критеріїв із перерахованими чинниками ризику споживання вегетаріанського і особливо веганського харчування наочно свідчать про те, що обидва ці типи харчування не відповідають вимогам, які ставляться до оздоровчих продуктів, і тому їх не можна віднести до сфери здорового харчування.

І звичайно, при всіх видах вегетаріанства необхідно доповнювати раціон дієтичними добавками, тим більше що і вітчизняна, і зарубіжна фармація зараз випускають широкий їх асортимент, на пакуванні яких обов'язково зазначено «веганські капсули», «веганські таблетки», «мультивітаміни для веганів», «веганський рослинний протеїн» тощо.

Така інформація підтверджує, що дані дієтичні добавки не містять желатину (білку, який виробляють із тваринного колагену), лактози, бджолиного воску (ним покривають капсули вітамінів), вітаміну D<sub>3</sub> (який часто виробляють із ланоліну), риб'ячого жиру (як джерела ПНЖК омега-3). Разом з тим, в аптечній мережі можна знайти веганський вітамін D<sub>3</sub> та ПНЖК омега-3, отримані із водоростей.

Очевидно, необхідною є роз'яснювальна робота серед споживачів вегетаріанських продуктів щодо особливостей такого харчування і його ризиків





для здоров'я організму. До цієї роботи потрібно залучати психологів, адже готовність особистості до змін у харчовій поведінці, у харчових звичках має глибоку психологічну основу [1], а сама дефініція поняття «харчова поведінка» формулюється як складна взаємодія фізіологічних, психічних, соціальних і генетичних чинників, які впливають на час прийому їжі, її кількість, харчові переваги та вибір їжі. Деякі дослідження зосереджуються на труднощах, з якими люди стикаються при спробах змінити свій харчовий раціон. Це переживання при відмові від улюблених чи уподобаних продуктів, відсутність належної обізнаності щодо користі чи шкоди тих чи тих дієт [9]. Разом з тим психологи засвідчують ефективність психокорекційної допомоги, якщо вона збігається з бажанням індивіда змінити свої харчові уподобання.

Конструювання, виробництво та споживання харчових продуктів (традиційних і вегетаріанських) необхідно здійснювати на підставі науково обґрунтованих і перевірених практикою медико-біологічних принципів, впровадження нових процесів перероблення сільськогосподарської, лікарської, пряно-ароматичної сировини на традиційні та веганські продукти з гарантією їх повної безпеки для споживачів. Накопичений науковцями досвід показує, що основним напрямом при створенні якісно нового харчового продукту незалежно від типу харчування – традиційного чи вегетаріанського – із заздалегідь прогнозованими змінами їх хімічного складу (згідно з медико-біологічними вимогами) є повна збалансованість продуктів у раціоні за основними поживними речовинами, збагачення цих продуктів необхідними біологічно активними сполуками синергічної дії. Лише в такому разі можна говорити про оптимальний комбінований раціон, адекватний потребам людини в екстремальних умовах [6].

### **Висновки.**

Розглянуті в роботі питання, що стосуються вдосконалення та оптимізації раціонів харчування населення України, завжди залишаються актуальними і потребують нових наукових та практичних підходів. У зв'язку з тяжінням певної частини споживачів до вегетаріанського та веганського харчування, було здійснено короткий аналіз впливу таких продуктів на стан здоров'я людини,



окреслено позитивні вияви, а також ризики, які несе особливо веганське харчування. В умовах воєнного стану харчування повинно забезпечувати ряд життєво важливих функцій, передусім імуномодуючих, загальнозміцнювальних, адаптогенних, антиоксидантних тощо. Таким вимогам повною мірою відповідають продукти для здорового харчування. Розроблені авторами статті критерії віднесення харчових продуктів до категорії оздоровчих і зіставлення їх із компонентним складом вегетаріанських та веганських продуктів показали їхню невідповідність принципам здорового харчування. Особливо це стосується веганських продуктів. Для підвищення повноцінності нетипових видів харчування запропоновано доповнювати раціон дієтичними добавками різнобічного спрямування, в тому числі зарубіжних виробників, які в широкому асортименті наявні на вітчизняному ринку. Зроблено також висновок про доцільність проведення просвітницької роботи серед веганів щодо тих ризиків, які несе обраний ними вид харчування, що її мають проводити психологи.

Загалом режим харчування кожного споживача повинен сприяти поліпшенню і зміцненню стану його здоров'я, а також усуненню психоемоційних перевантажень у кризових умовах життєдіяльності.

### Література

1. Абсаямова Л.М. (2018). Психологічні основи готовності до змін у харчовій поведінці. *Psychological Journal*, 7(17), 108–117.
2. Безшейко В. (2017). Вплив вегетаріанства та веганства на стан здоров'я та тривалість життя. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 26. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/40>
3. Брагіна О.С. (2025). Економічна сутність сталого розвитку підприємства. *Наукові праці НУХТ*, 31(3), 136–156.
4. Голобородько В.М. (2012). Микола Пирогов в Україні: монографія. Умань: ПП Жовтий О.О.
5. Матасар І.Т., Петрищенко Л.М., Луценко О.Г. (2019). Жиророзчинні





вітаміни: фізіологічне значення та роль у житті населення екологічно небезпечних регіонів України. *Єдине здоров'я та проблеми харчування України*, 2, 60–77. DOI: <https://doi.org/10.33273/2663-9726-2019-51-2-60-77>

6. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В., Михайлова Р.В., Маслійчук О.Б. (2024). Концептуальні засади формування комбінованого харчового раціону для екстремальних умов життєдіяльності. *Наукові праці НУХТ*, **30**(3), 144–155. DOI: <https://doi.org/10.24263/2225-2924-2024-30-3-13>

7. Соломон А.М. (2024). Роль харчових волокон у функціональному харчуванні. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій*, **26**(101), 77–83. DOI: <https://doi.org/10.32718/nvlvet-f10112>

8. Українець А.І., Сімахіна Г.О., Стеценко Н.О., Науменко Н.В., Кочубей-Литвиненко О.В. (2017). Нові продукти для раціонів військовослужбовців: монографія. Київ: Видавництво «Сталь».

9. Шебанова В.І. (2017). Психологія харчової поведінки: автореф. Дис. ... д-ра психол. Наук. Київ.

10. Hill, A. (2023). Ovo-Vegetarian Dies: A Complete Guide and Meal Plan. URL: <https://www.healthline.com/nutrition/ovo-vegetarian-diet> (access date 14.05.2025)

11. Lacto-Vegetarianism (2023). What Is Lacto-Vegetarianism? Diet, Benefits & Meal Plans. URL: <https://www.cookunity.com/blog/what-is-lacto-vegetarian> (access date 14.05.2025)

12. Richards, L. (2021). What to know about lacto-ovo-vegetarian diets. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/lacto-ovo-vegetarian> (access date 14.05.2025)

***Анотація.** On the background of negative and harmful environmental parameters, the processes of catabolism of proteins, vitamins and other nutrients get enhanced, and the normal course of physiological processes gets broken. This situation is likely to be improved by valuable nutrition with increased protein component mostly of animal origin. Therefore, the implementation of vegetarian foodstuffs into the rations for Ukrainian inhabitants, including several specific combatant categories in Armed Forces of Ukraine, requires the serious scientific research, including the clinical tests. Hence the purpose of this article is to accomplish the theoretical studies and outline the practical results of the analysis of correspondence of vegetarian and vegan nutrition to the novelty*



challenges, as well as to examine their capacity to provide the needs of human body under the critical conditions according to the correlation 'utility / risks' and to substantiate the expedience to enhance the validity of such nutrition by the usage of food additives.

Having based on the results of our research, we revealed the necessity to thoroughly investigate the cause-and-effect relationship between vegetarianism (veganism) and consumers' state of health. What should be inferred from this is that any atypical sort of nutrition needs the correction of biocomponent content in terms of their safety and effectiveness. Actually, neither vegetarian nor vegan nutrition would comply with the requirements to healthy food products, since they are not valuable enough; moreover, the conclusions of evidence-based medicine concerning the positive influence of atypical nutrition on human body are not drawn yet.

**Keywords:** vegetarianism, veganism, healthy nutrition, utility, risks, food additives.

*Статтю виконано в рамках держбюджетної науково-дослідної роботи  
«Наукове обґрунтування та розроблення ресурсоефективних технологій  
харчової продукції цільового призначення як імператив продовольчої безпеки»  
№0123U02060.*

Статтю надіслано: 18.08.2025 г.

© Сімахіна Г.О., Науменко Н.В.