

A photograph of two cows in a grassy field under a cloudy sky. In the foreground, a black and white cow is lying down, facing left, with a yellow tag on its ear. Behind it, a brown cow is also lying down, looking towards the camera. The word 'Потребление' is written in white serif font across the middle of the image.

Потребление

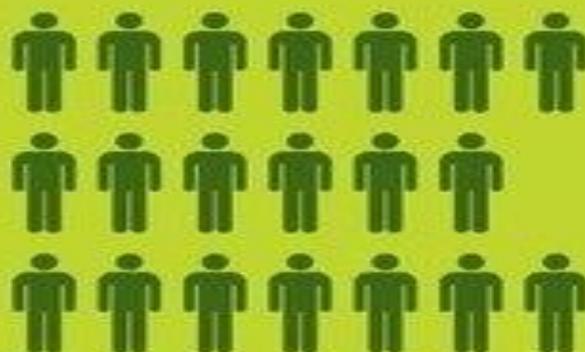






- Исследование более чем шести тысяч взрослых, опубликованное в журнале «Сэл Метаболизм» (англ. «Cell Metabolism»), показало, что люди, в рационе которых повышенное содержание животного белка, оказались на 74% больше подвержены риску умереть еще до того, как закончится это исследование, чем те, у кого в рационе низкое содержание белка животного происхождения.
- Несколько экспериментов показали, что вегетарианцы примерно на треть реже умирают от сердечной недостаточности, сахарного диабета или инсульта.
- исследования показали что вегетарианцы живут на 6-10 лет дольше тех, кто ест мясо
<http://prime.peta.org/2012/11/longer>
- также у них меньший процент заболеваний раком <http://www.karger.de/Article/Pdf/337301>

ИЛИ ----- ИЛИ



16кг зерна: можно сразу накормить 20 человек

ИЛИ

quelle: fao

произвести 2 кг мяса, которыми можно накормить только 2 человек



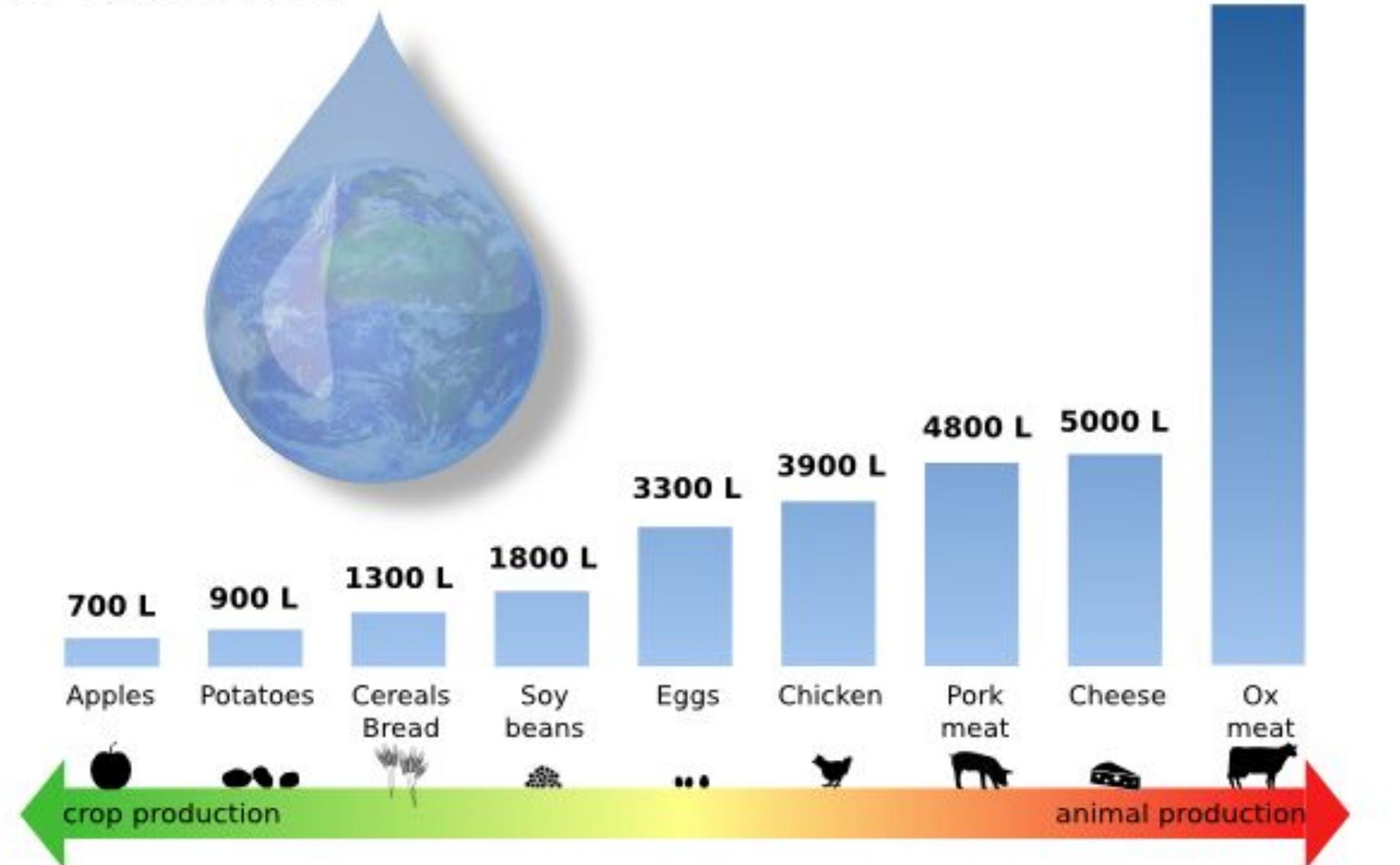
За реализацию права на питание для всех людей.
Против голода на планете.
Go vegan!



vegane gesellschaft
deutschland e.v.

Water need for food

For 1kg produced :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Diagram www.L214.com

Greenhouse Gas Emissions

13%



All Transportation

51%



Animal Agriculture

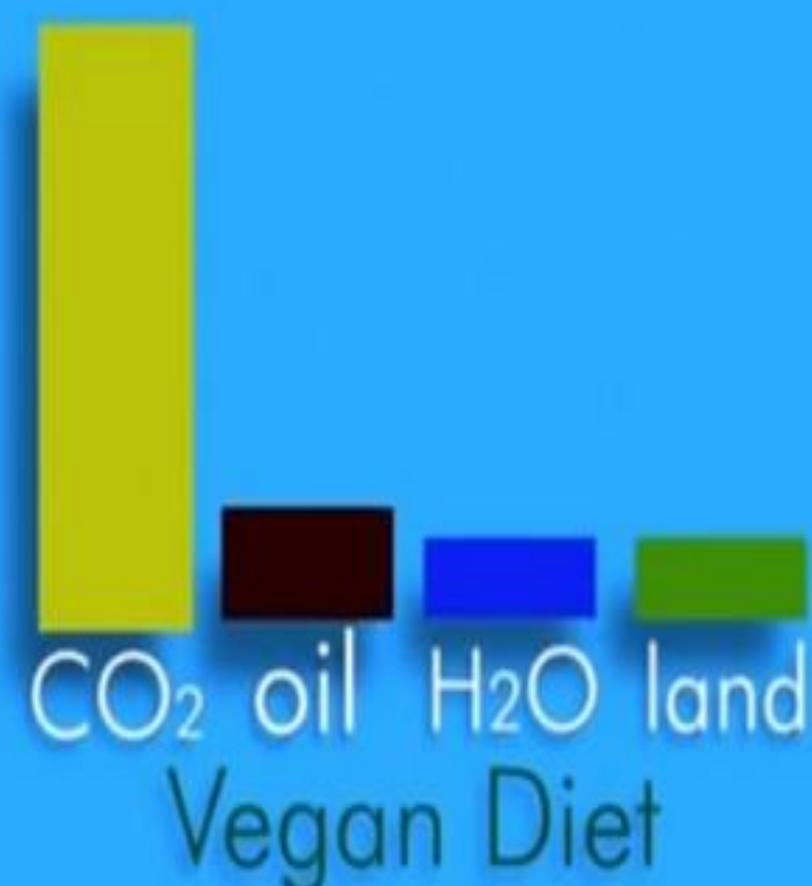
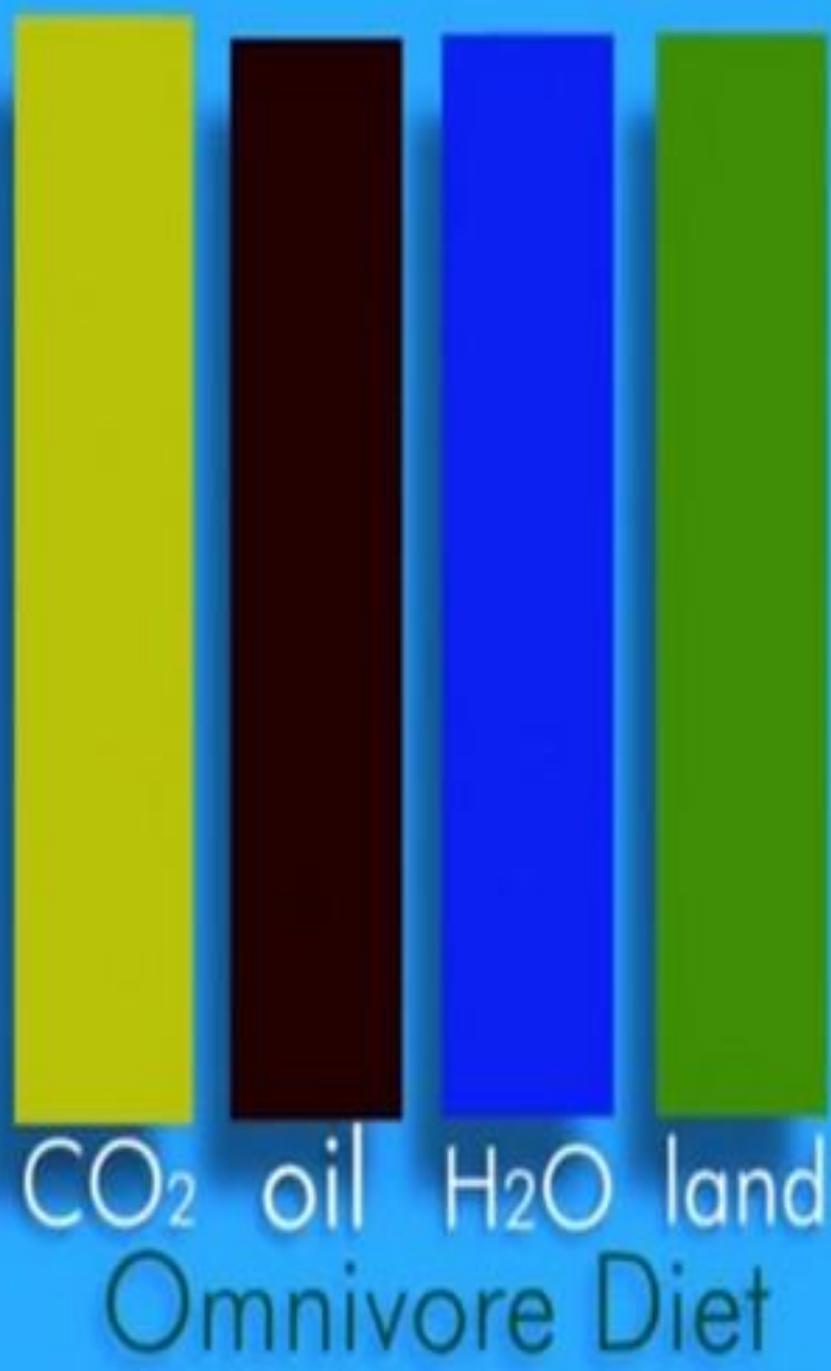




Ни одна корова на ферме не умерла с голоду.
дети же умирают именно от голода
каждые **5 секунд**.

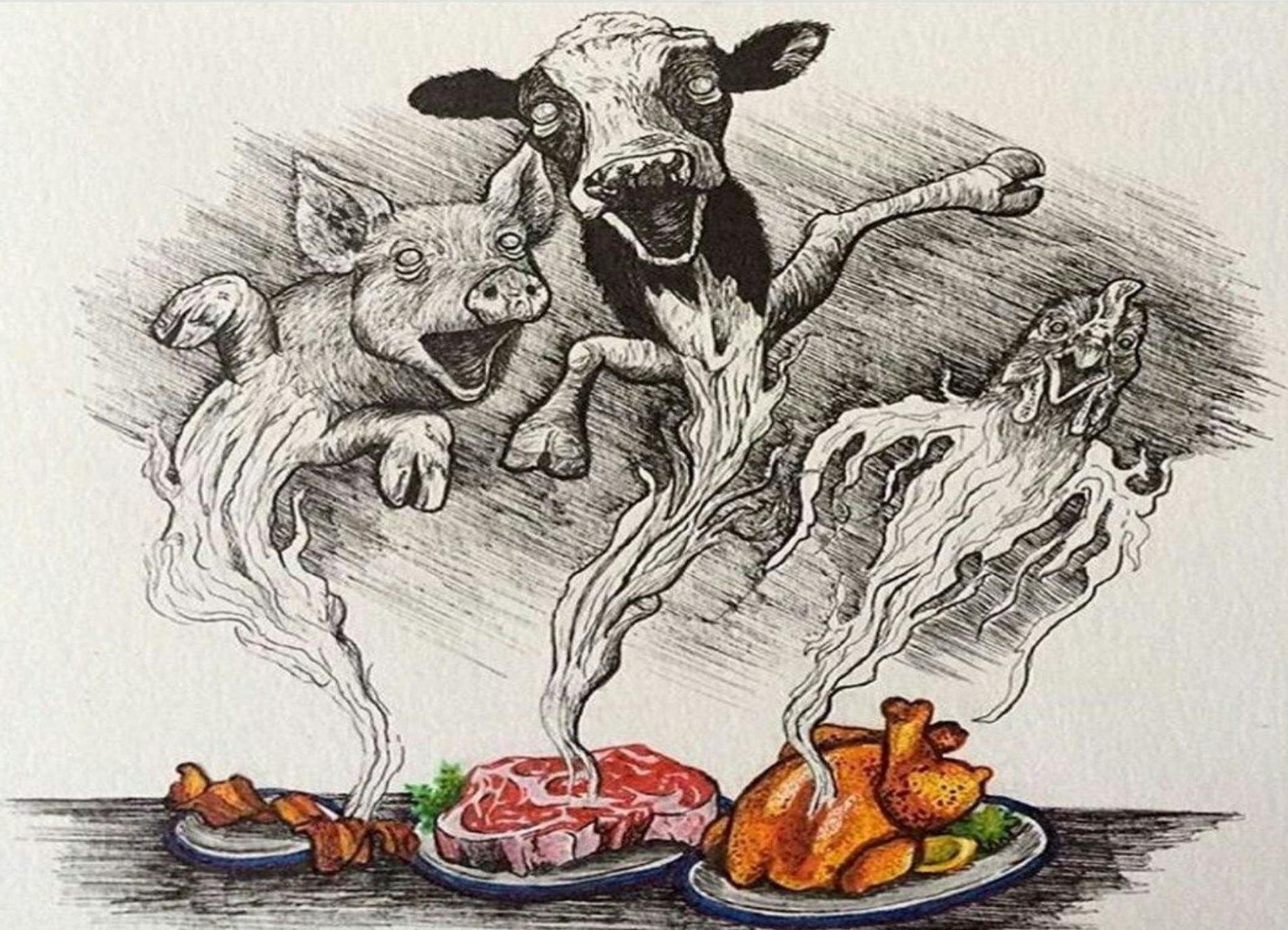


Каждый год **760 миллионов** тонн зерна
скормлено животным, которые пойдут на мясо.
Это **14 раз** спасло бы мир от глобального голода.



















AZ Micro Mini









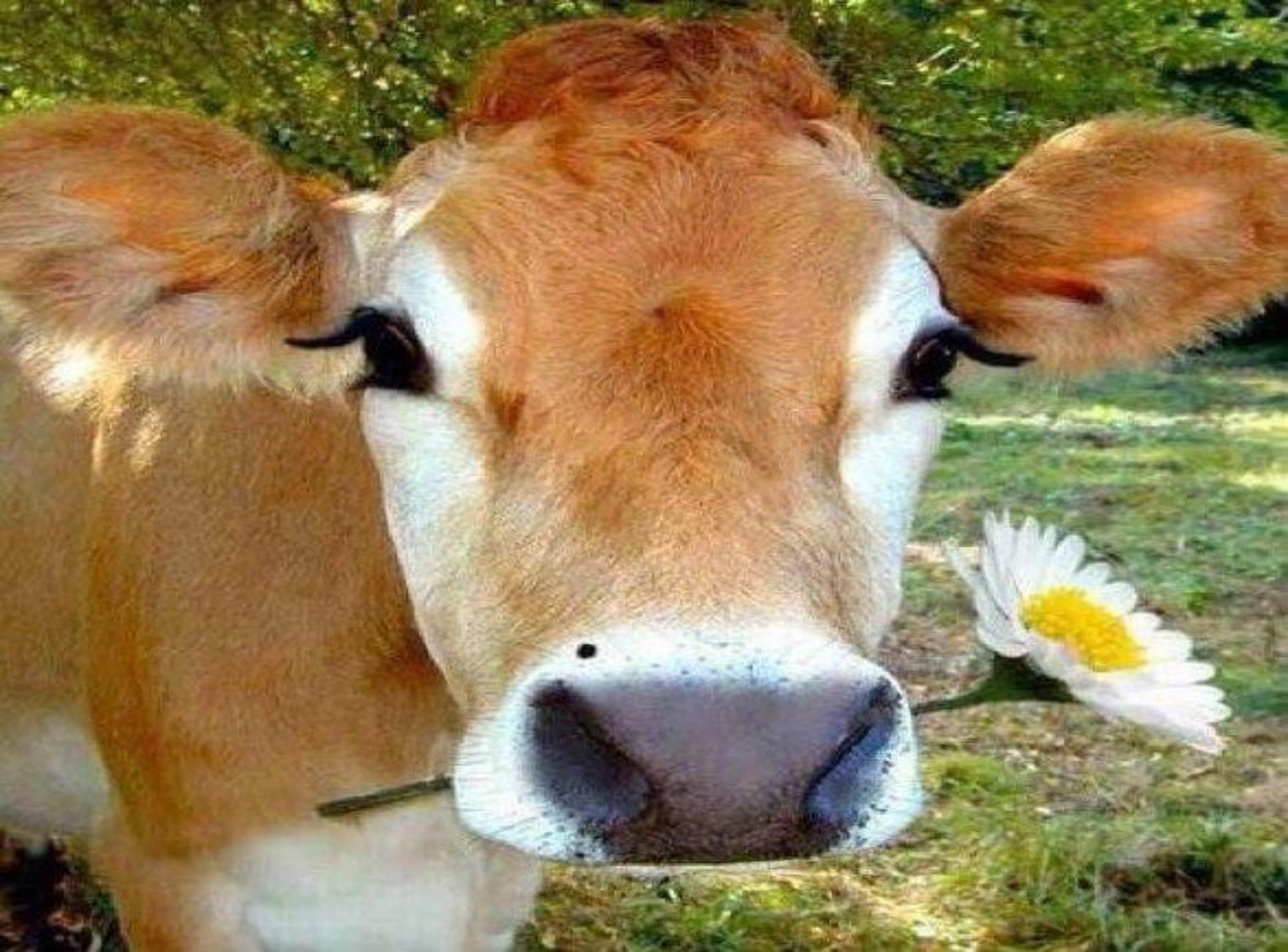




THIS IS WRONG.

































МИЛЛИОНЫ
ЦЫПЛЯТ-
МАЛЬЧИКОВ
ПЕРЕМАЛЫВАЮТ
ЖИВЫМИ
КАЖДЫЙ ГОД,
ПОТОМУ ЧТО
ОНИ
НЕПРИГОДНЫ
ДЛЯ ЯИЧНОЙ
ИНДУСТРИИ

ВЫ МОЖЕТЕ
ОСТАНОВИТЬ ЖЕСТОКОСТЬ
[VK.COM/VEGETARIANS](https://vk.com/vegetarians)

ОРИГИНАЛ
animal liberation victoria



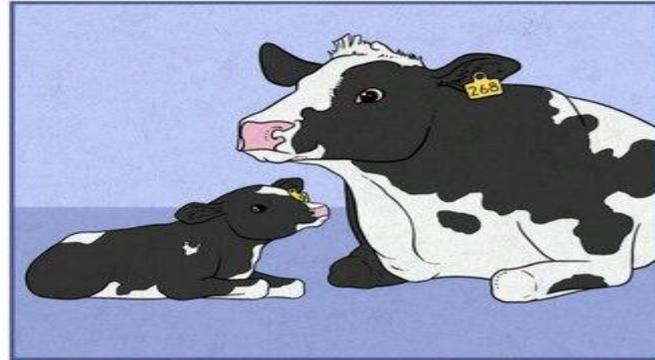








DAIRY COWS



Doodle Mouse Illustration



Dairy cows are subjected to an endless cycle of impregnation, birth, separation from their calves and milking. They are highly social animals who form strong bonds with one another, so this process makes their shortened lives very stressful and traumatic.





E
03565
1634

FISH
ARE
SENTIENT
TOO









**BEEES
MATTER.**

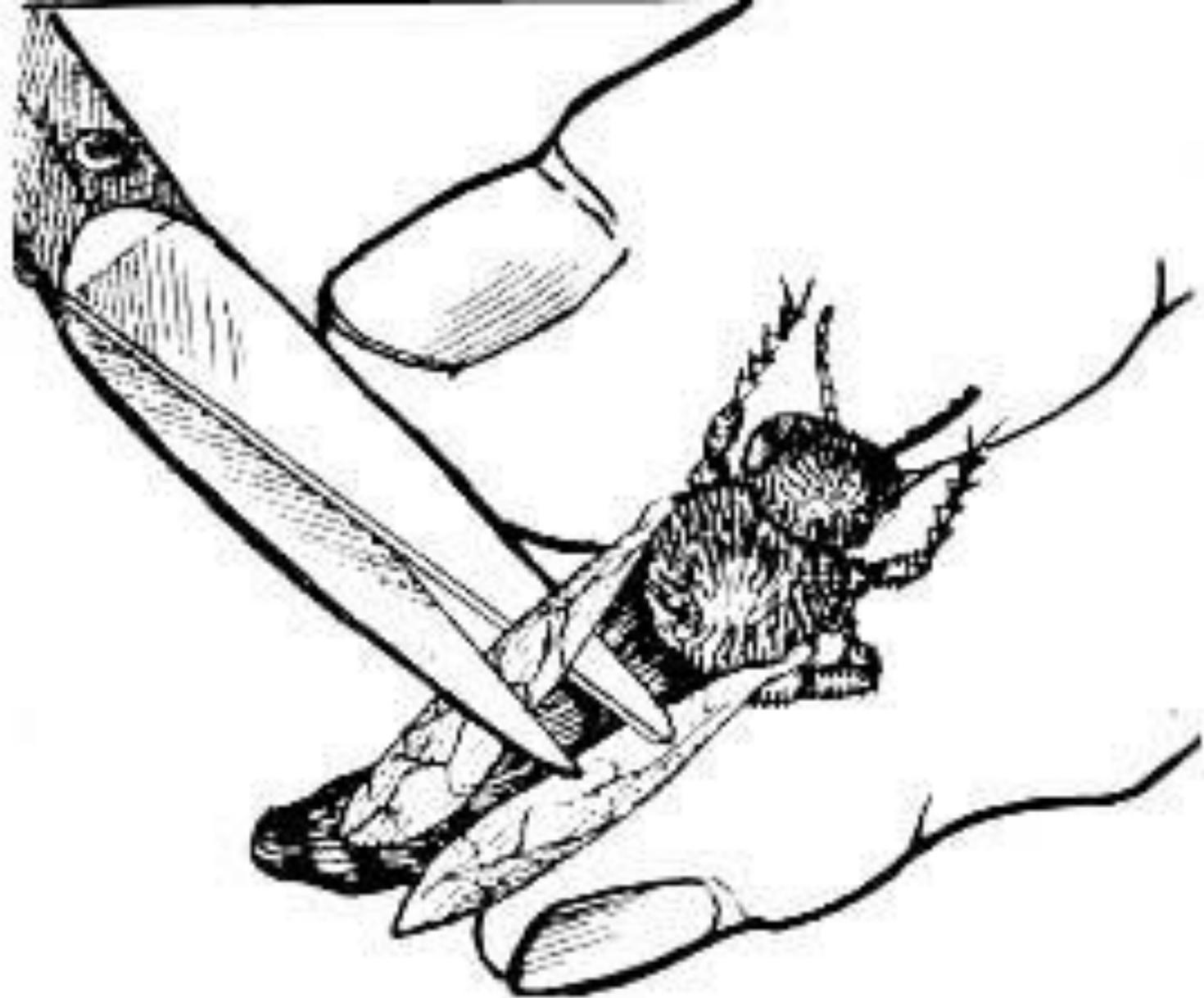
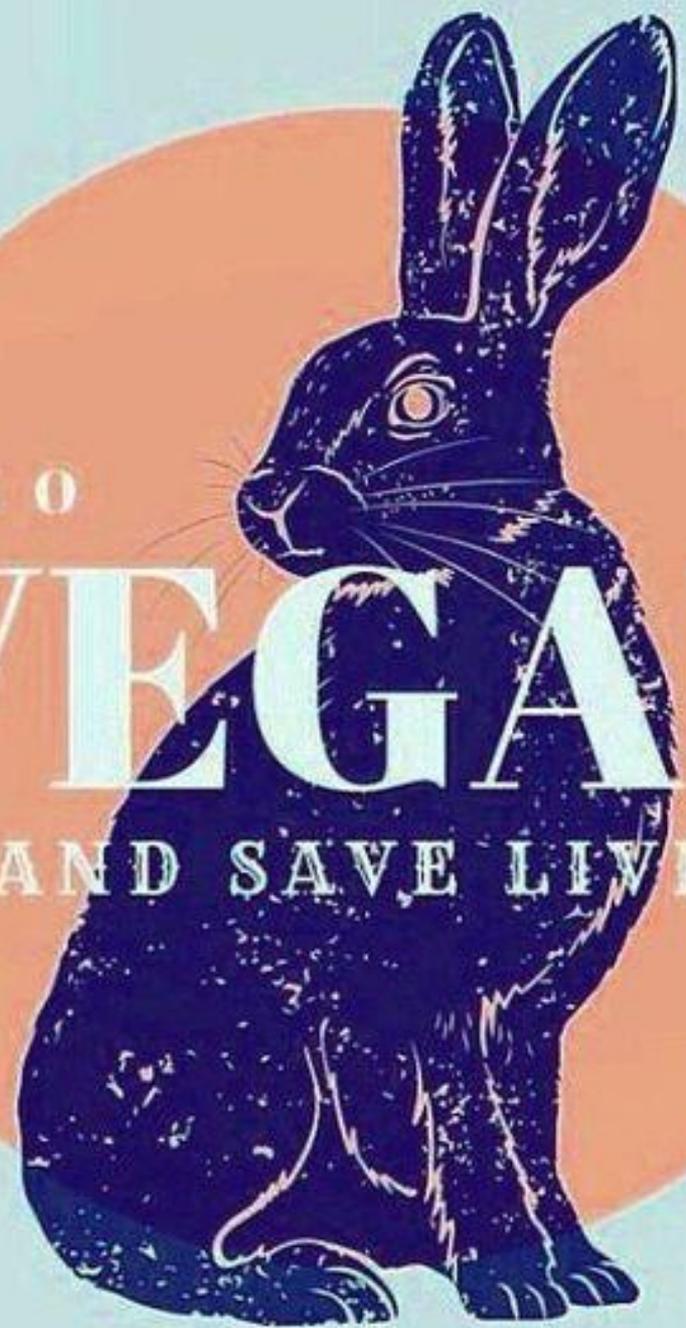


Рис. 12. Обрезка крыльев матки для избежания слета роя.





GO
VEGAN
AND SAVE LIVES



1 человек, соблюдающий веганскую диету, спасает ежедневно:



5.000 литров
воды



20 кг
зерна



2.8 квадратных
метра леса



9 кг
CO₂



жизнь 1
животного

**Веганство может
спасти нашу
планету**

Перевод от
Torry Cantodea
для vk.com/svobodasoy

Медицинские и диетологические организации о веганстве и вегетарианстве

Американская диетологическая ассоциация: "Правильно спланированные вегетарианские диеты, включая веганскую, являются здоровыми и полноценными, подходят для людей любого возраста, беременных и кормящих женщин, детей, подростков, спортсменов, а также могут помочь в профилактике и лечении некоторых заболеваний" (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>).

Американская педиатрическая академия: "Правильно спланированные вегетарианская и веганская диеты могут обеспечить потребности детей и подростков, однако стоит уделить внимание кальцию, цинку и витамину B12" (<https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/..>).

Ассоциации «Диетологи Канады»: "Надлежащим образом спланированная вегетарианская диета является здоровой, полноценной в питательном плане и может сыграть положительную роль в предотвращении и лечении некоторых заболеваний" (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049>).

Канадская педиатрическая ассоциация: "Хорошо сбалансированная вегетарианская диета может обеспечить потребности детей, подростков и кормящих матерей. Особое внимание следует уделить адекватному потреблению цинка, железа, жирных кислот и витамина B12 в том случае, если из рациона исключены продукты животного происхождения" (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912628/>).

Британский фонд питания: "«Сбалансированная вегетарианская или веганская диета может быть полноценной, в то же время, более экстремальные диеты, такие как сыроедение, зачастую малоэффективны и не обеспечивают полным спектром необходимых микроэлементов, что делает их совершенно недопустимыми для детей. ... Исследование детей вегетарианцев и веганов в Великобритании показали, что они развиваются и растут в пределах нормы" (<http://www.nutrition.org.uk/publications/briefingpape..>).

Британская ассоциация диетологов: "Сбалансированные вегетарианская и веганская диеты могут обеспечить организм всем необходимым, в том числе цинком, железом, жирными кислотами и витамином B12" (<https://www.bda.uk.com/foodfacts/vegetarianfoodfacts...>).

Ассоциация диетологов Австралии: "Вегетарианская диета (включая строгое вегетарианство) может быть полезной, так как многие растительные продукты содержат мало насыщенных жиров и много клетчатки. Тем не менее, здоровая вегетарианская диета требует планирования..." (<http://daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you..>).

Латвийское министерство здравоохранения считает, что вегетарианская и веганская диеты могут быть здоровыми и обеспечивать человека всеми необходимыми веществами

(http://www.tvnet.lv/zala_zeme/zala_dzive/171910-vesel..).

В докладе Швейцарского ведомства здоровья признаётся полноценность правильно спланированной вегетарианской диеты

(<http://www.vegetarismus.ch/heft/2007-2/bag.htm>), а также, что "Достаточное потребление витамина B12 веган может получить из специальных добавок, но все остальные питательные вещества, включая кальций и железо, могут быть получены из растительных продуктов"

(<http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05103/inde..>).

Министерство здравоохранения Израиля заключило: "Вегетарианская диета, соблюдающаяся разумно, может предоставить все необходимые продукты для нужд ребенка от рождения и до старости. Дети вегетарианцы прекрасно растут, если их меню включает все необходимые компоненты в достаточном количестве, и если они питаются в соответствии с рекомендациями питания для всех детей их возраста"

(http://www.health.gov.il/Russian/Subjects/pregnancy_a..).

Шведское управление по питанию: «В том, чтобы быть вегетарианцем, нет ничего сложного, нужно только следовать базовым знаниям о питании.

Строгим вегетарианцам может потребоваться витамин B12 в качестве добавок» ([http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/..](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/)), "Диета с большим количеством овощей, корнеплодов, бобовых и цельных зёрен полезна как для здоровья, так и для окружающей среды. Поэтому хорошо, если дети приучаются есть эти продукты в раннем возрасте, это увеличивает вероятность того, что они будут продолжать делать это и в дальнейшем" ([http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/..](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/)).

The Vegan Food Pyramid

Vegetable Oils and Fats
Some sweets, salt,
spices, Nuts,

Use Sparingly

Fortified Dairy Substitutes
2-3 Servings

Eat Moderately

Legumes, Seeds
Beans Group
2-3 Servings

Eat Moderately

Whole Grains, Bread
Rice and Pasta, Cereal Group
6-11 Servings

Eat Generously

The Veggie Group
3-5 Servings

Eat Liberally

The Fruit Group
2-4 Servings

Eat Liberally

Water

8-10 Glasses a day. If you are active, drink more!

VeganFoodPyramid.com

**ДАВАЙТЕ СОЗДАДИМ МИР,
ГДЕ КАЖДЫЙ КЕКС - ЭТО**



ВЕГАНСКИЙ КЕКС

ЕДА БЕЗ НАСИЛИЯ - ЛУЧШАЯ ЕДА