

ВЕГЕТАРІАНСТВО В УКРАЇНІ: ТИПОЛОГІЯ ТА БАР'ЄРИ

Метою дослідження, результати якого представлені в цій статті, було вивчення явища вегетаріанства в Україні, причин та мотивацій, що зумовили перехід на вегетаріанське харчування, перепон на шляху вегетаріанця та досвіду їх подолання; визначення типів і груп вегетаріанців, з'ясування структури явища, формулювання гіпотез, визначення напрямів та методів подальших досліджень явища.

Вступ

Серед причин смерті в Україні сумне перше місце посідають серцево-судинні хвороби та новоутворення. Як відомо, істотно знизити ризик їх виникнення можливо за умови здорового способу життя. Одним із важливих показників здорового способу життя є здорове харчування. Дослідження у багатьох країнах світу переконливо довели ефективність обмеження або відмови від м'ясних продуктів і збільшення частки фруктів, овочів, горіхів та злаків у боротьбі та профілактиці цих та інших захворювань. Хоча частина людей у нашій країні дотримується вегетаріанського типу харчування і помічає зміни у позитивний бік у різних сферах свого життя, ґрунтовних досліджень з питань вегетаріанства у нас не проводилося.

У статті представлено результати дослідження, присвяченого вивченню такого явища, як вегетаріанство в Україні. Предметом дослідження були типи вегетаріанців за класифікацією, прийнятою у світі, групи вегетаріанців за причинами, перешкоди та досвід їх подолання, мотивація, причини переходу на вегетаріанський тип харчування. Завданням дослідження було визначити групи вегетаріанців в Україні за типами обмежень у їжі, за причинами невживання певних продуктів та основні характеристики цих груп (показники способу життя, статеві-вікові та соціально-економічні характеристики тощо); вивчити досвід вегетаріанців в Україні, причини переходу на вегетаріанський тип харчування, а також можливі проблеми та незручності, з якими довелося зіткнутися вегетаріанцям, та досвід їх вирішення.

Переваги вегетаріанства: світовий досвід

Як свідчать результати тривалих досліджень великих груп людей, проведених у різних країнах світу, рослинна дієта (фрукти, овочі, горіхи, зерно, бобові) асоціюється з істотно нижчим рівнем серцево-судинних захворювань. Важливо

вказати, що така дієта не мусить бути низькожировою, навпаки, вона вирізняється великою кількістю ненасичених рослинних жирів (рослинних олій та горіхів), овочів та фруктів, вживанням цільного зерна як основного джерела вуглеводів та достатньою кількістю омега-3 жирних кислот [1].

Дослідженнями, у яких взяли участь близько 76 тисяч учасників у Сполучених Штатах та Канаді, було доведено, що у вегетаріанців ризик померти від ішемічної хвороби серця зменшується на 31 % (чоловіки) і на 20 % (жінки) порівняно з невегетаріанцями. Зменшення захворюваності на серцево-судинні хвороби серед вегетаріанців пояснюється нижчим, ніж у невегетаріанців, рівнем холестерину у їхній крові: на 14 % у лактоовоовегетаріанців (тих, хто споживає молочні продукти, яйця та овочі) та на 35 % у веганів (тих, хто споживає лише овочі) [2].

Подібні результати отримали й британські вчені, вивчаючи 6000 вегетаріанців та 5000 невегетаріанців у 1980-1984 рр. У вегетаріанців істотно нижчий рівень холестерину порівняно з людьми, що вживають м'ясо [3].

Маючи в середньому нижчий кров'яний тиск порівняно з невегетаріанцями, вегетаріанці мають також менший ризик розвитку гіпертонії, яка є передумовою безлічі хвороб та передчасної смерті. Перехід на вегетаріанську дієту сприяє зниженню кров'яного тиску до норми [2].

Невживання м'яса зменшує ризик захворювання коронарних артерій. Зокрема, вживання яловичини більше, ніж тричі на тиждень, збільшує ризик смертельного захворювання коронарних артерій у два рази, порівняно з невживанням яловичини [4]. За результатами оксфордського тривалого дослідження, смертність від ішемічної хвороби серця прямо залежить від вживання насиченого тваринного жиру та рівня холестерину у крові [3; 5]. Оптимальною дієтою для запобігання серцевого нападу є фрукти, овочі, цільне зерно, бобові культури та рослинні олії [6].

Після аналізу харчових уподобань понад 4300 осіб було встановлено, що вживання рослинної їжі зменшує ризик виникнення гіпертонії. Вживання молочних продуктів не викликає підвищення тиску. А от вживання м'яса прямо асоціюється з підвищеним тиском, крім того, ризик захворювання вищий при збільшенні кількості прийому м'ясних продуктів. Вживання цільного зерна, фруктів, овочів та молока є потужним фактором захисту від підвищеного тиску [7].

Що стосується онкологічних хвороб, то серед вегетаріанців захворюваність на рак в цілому нижча, ніж у невегетаріанців. Особливо не вживання м'яса зменшує ризик захворювання на рак простати, кишковика і прямої кишки. Важливо, що фактором ризику захворювання на рак кишковика є вживання як червоного, так і білого м'яса [2].

Деякі дослідження показали, що вегетаріанці мають нижчий рівень естрогенів, вплив яких протягом життя, як відомо, підвищує ризик виникнення раку молочних залоз. Мікрофлора кишковика вражає відрізняється у вегетаріанців та невегетаріанців: вегетаріанці мають нижчу концентрацію канцерогенних жовчних кислот та меншу кількість кишкових бактерій, які перетворюють первинні жовчні кислоти у канцерогенні вторинні жовчні кислоти. Для вегетаріанців характерний вищий рівень ензимів, що виводять канцерогенні сполуки, які містяться у кишковому. До того ж, більшість досліджень засвідчують істотно нижчий рівень фекальних мутагенів у вегетаріанців. Нарешті, вегетаріанці вживають більше фітосполук, які мають захисну дію [2].

Смертність від усіх видів раку серед адвентистів Сьомого дня (які є вегетаріанцями) нижча на 50 % - у чоловіків і на 30 % - у жінок, ніж серед населення США в цілому. Особливо суттєво нижча захворюваність на рак легень та рак кишковика. В багатьох країнах виявлено відчутний зв'язок між споживанням м'яса та раком простати [4].

При порівнянні людей віком від 45 до 59 років було виявлено, що вегетаріанці на 50 % рідше мають дивертикули, ніж невегетаріанці. Жовчнокам'яна хвороба на 50 % частіше вражає невегетаріанців [2]. За даними оксфордського дослідження, у вегетаріанців на 50 % рідше спостерігається апендицит, що потребує оперативного втручання, порівняно з невегетаріанцями [3].

Люди, що вживають м'ясо, мають майже удвічі більший ризик захворіти на слабоумство, ніж ті, що не вживають м'яса. Люди, що вживають м'ясо протягом багатьох років, ризикують утрити більше. Харчування, в якому переважають природні антиоксиданти (вегетаріанство), захищає і підвищує розумові здібності. Нижчий

рівень кров'яного тиску та холестерину також є своєрідною профілактикою слабоумства [2].

У державах СНД вплив вегетаріанської дієти на здоров'я досліджується в істотно меншій кількості та масштабах. Результати проведених досліджень свідчать про те, що вегетаріанський спосіб харчування всебічно позитивно впливає на здоров'я населення держав СНД і є важливим чинником профілактики та лікування серцево-судинних захворювань [8].

Російськими вченими було розроблено і запатентовано лактоовоовегетаріанський раціон харчування цільового призначення, спрямований на профілактику та лікування захворювань, пов'язаних із порушенням ліпідного обміну (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба). Проведені дослідження показали, що правильно побудований, збалансований, науково-обґрунтований лактоовоовегетаріанський раціон може успішно замінити медикаментозне лікування і при цьому матиме низку переваг [9].

Таким чином, досвід як західних, так і пострадянських країн доводить, що вегетаріанський тип харчування корисніший для підтримання здоров'я та лікування хвороб порівняно зі змішаним типом харчування. Найбільш вагому роль вегетаріанський тип харчування відіграє у профілактиці та лікуванні серцево-судинних захворювань і раку, а також порушень шлунково-кишкового тракту та психічних розладів.

Методи дослідження

Оскільки вегетаріанство в Україні не дуже поширене і малодосліджене явище, а також (за результатами досліджень в інших країнах) характеризується багатоманітністю форм, то для отримання даних доцільно застосовувати такі методи збору даних, як глибинне та напівструктуроване інтерв'ю. Нами була використана розвідувальна (пошукова) модель дослідження.

Критеріями відбору респондентів було: постійне проживання на території України, вік старше 17 років та вегетаріанство будь-якого різновиду. В дослідженні взяли участь мешканці Києва та області, Дніпропетровська та області, Запоріжжя, Маріуполя, Одеси, Сум, Полтави, Житомира та області, Львова, Івано-Франківська та області. Вибірка формувалась за принципом зручності та «снігової кулі».

У тих учасників, хто мав можливість зустрітися особисто, брали глибинне неструктуроване інтерв'ю. З вегетаріанцями з інших міст України проводили on-line опитування за допомогою переважно електронної пошти або через програму-комунікатор (ICQ і Skype). У випадку усного інтерв'ю відбувалося подальше транскрибування відповідей.

Для аналізу даних застосовували якісні методи, серед яких передусім контент-аналіз відповідей. Оскільки вегетаріанців в Україні досліджували вперше, то, не маючи гіпотез і початкових даних про досліджувану групу, усі питання в інтерв'ю були відкритими. Це давало респондентам можливість визначити найбільш важливі для них аспекти цієї теми.

Типи вегетаріанців

Єдиний продукт, який не вживають усі опитані респонденти дослідження, - це м'ясо (табл.1). Щодо інших продуктів, то не існує спільної думки, що відповідає відомостям про вегетаріанців у світі, адже вегетаріанство характеризується широким різноманіттям практик та критеріїв визначення, що вживати в їжу. Відносно частіше за інше респонденти не вживають м'ясо, рибу та яйця (18 із 50) та тільки м'ясо (15 із 50).

Таблиця 1. Продукти, які не вживають вегетаріанці - учасники дослідження (N = 50)

Продукти	Кількість відповідей
М'ясо	15
М'ясо та риба (у т. ч. морепродукти)	13
М'ясо, риба, яйця	18
М'ясо, риба, яйця, молоко	4

Причини переходу на вегетаріанський тип харчування, за визначенням респондентів, в цілому можна поділити на такі групи: 1) морально-етичні, 2) приклад іншої людини, 3) релігійні, філософські, 4) здоров'я, 5) «просто так». Зазначаємо, що далеко не всі вегетаріанці виразно усвідомлюють і можуть сформулювати причину відмови від вживання м'яса. Часто людина не вживає певні продукти з комплексу причин, і часом цей комплекс формувалася поступово, в процесі особистісного розвитку та при збагаченні життєвого і вегетаріанського досвіду. І тоді виявляється, що людина стала вегетаріанцем через стан здоров'я, але нині в неї домінують морально-етичні настанови. Також є підстави розрізняти в деяких випадках причини та привід (поштовх): такі формулювання яскраво демонструють, що людина може довго роздумувати, накопичувати інформацію, їсти м'ясо лише за звичкою, а потім якась ситуація слугує остаточним поштовхом щось змінити. Отже, «морально-етичні» причини назвало 34 з 50 опитаних. На другому місці за поширеністю причини переходу на вегетаріанство є здоров'я, її вказало 19 з 50 опитаних. Потрібно зазначити, що людям, які повідомили про цю причину як єдину, притаманні менші обмеження в харчуванні - вони споживають рибу та морепродукти. Досить

багато опитаних називали цю причину в комплексі з іншими: «Етичні обставини, а також піклування про власне здоров'я, але це вже як бонус».

Для 11 опитаних значущими є філософські та релігійні причини. Для цієї групи опитаних характерна відмова від тих продуктів, які рекомендує їхня духовна чи філософська традиція. Це не надто суворі обмеження, проте ці респонденти дотримуються їх досить ретельно.

Інші 11 респондентів при відповіді на це запитання не зазначили жодної з вищезгаданих причин. Вони часто говорили про суто внутрішні стимули, про небажання їсти м'ясо, а також про експеримент. В їхніх висловах часто траплялося слово «просто», тому їх було об'єднано в окрему групу.

І нарешті 8 опитаних стимулом до свого переходу на вегетаріанство називають приклад інших людей. Потрібно наголосити, що визначення «приклад особи» базувалось на досить різному досвіді: це або позитивний приклад знайомої людини - вегетаріанця, або видатних людей - вегетаріанців, або безпосереднє знайомство з відомою особистістю - вегетаріанцем.

На початку дослідження висувалась гіпотеза, що частина вегетаріанців не їсть м'яса через економічні причини. Проте жоден із них не назвав скрутне економічне становище причиною невживання м'яса.

Джерела інформації

Більшість респондентів (29 із 50) джерелом інформації про вегетаріанство назвали Інтернет, звідки вони отримують найрізноманітніші відомості, наприклад обґрунтування доцільності вегетаріанства, перелік продуктів та побудову повноцінного й збалансованого раціону, небезпеки на цьому шляху, досвід відомих людей - вегетаріанців, а також конкретні рецепти страв. Домінування Інтернету як джерела інформації можна пояснити тим, що респонденти, які мешкають не в Києві, відповідали на питання в електронному вигляді, отже, всі вони мають доступ до Інтернету і використовують його як джерело інформації.

Також частина опитаних (трохи більше половини) зазначала, що використовувала різноманітну літературу, як-от: книги зі здорового харчування, систем оздоровлення, лікування та профілактики захворювань, в яких наведено рекомендації щодо харчування, вмісту поживних речовин у продуктах та впливу продуктів на організм, статті в періодичних виданнях (наукових та публіцистичних), а також книги і статті філософського та духовного спрямування, які висвітлюють питання харчування.

Істотна частка людей (14 з 50) посилалася на власний досвід та інтуїцію при відповіді на це питання. З одного боку, це не можна вважати джерелом інформації в повному розумінні слова і, тим більше, не можна це вважати достовірним джерелом інформації. З другого - така відповідь майже третини людей вказує на недоступність інформації про харчування взагалі і про здорове харчування зокрема.

Також майже чверть опитаних джерелом інформації про харчування вважає друзів та знайомих, передусім вегетаріанців, які є більш обізнаними і можуть поділитися своїм досвідом. Насамперед, у знайомих вони отримують інформацію практичного спрямування: рецепти, враження про той чи інший продукт, способи приготування, пророщування зерен, місця продажу продуктів тощо. Це свідчить як про досить розвинену комунікацію між вегетаріанцями, так і про недостатність інформації.

Невелика частка респондентів (двоє з 50) назвала ідеї та переконання в сім'ї джерелом інформації про харчування. Не обов'язково всі члени цих сімей вегетаріанці, але певні ідеї щодо здорового харчування в них наявні. Такий низький відсоток яскраво засвідчує недостатню поширеність ідей та навичок здорового харчування в Україні.

Покажемо те, що жоден респондент не назвав джерелом інформації про харчування підручники або уроки в школі, чи лекції в інституті, хоча більшість із них мають вищу освіту або здобувають її нині. Це вказує на те, що в нашій країні в школах та інших навчальних закладах недостатня увага приділяється прищепленню знань та навичок здорового харчування.

Також серед джерел інформації не згадували ЗМІ: телебачення, популярні журнали, газети, радіо. Частково це можна пояснити тим, що частина респондентів, наприклад, не дивляться телевізор і не читають популярних газет. Можливо, респонденти не вважають ЗМІ серйозним джерелом інформації, особливо з огляду на суперечливість і необ'єктивність розміщеної у них рекламної інформації щодо певних продуктів.

Проблеми при відмові від деяких продуктів харчування

Лише 11 з 50 осіб заявили, що вони не мали жодних проблем при переході на вегетаріанство. Більшість опитаних згадували ситуації, що відображають неготовність нашого суспільства до вегетаріанства, меншість мали якісь особисті проблеми. Найчастіше респонденти вказували на малий вибір вегетаріанських страв у закладах громадського харчування (27 з 50 опитаних). Особливо важливо, щоб у його

тарілці не було м'яса зовсім, то іноді він не їсть у закладі громадського харчування навіть вегетаріанські страви, оскільки вони змішуються з м'ясними під час накладання. Організму вегетаріанця більше, ніж м'ясоїдові, потрібні страви з бобових. Якщо йдеться про «заміну» м'яса, то насамперед згадуються різні бобові культури, такі як квасоля, горох, сочевиця, нут, соя. Особливо бобові, на відміну від горіхів, фруктів та сиру, перед вживанням у їжу треба варити, то ті вегетаріанці, які не мають часу на готування вдома, відсутність страв із бобових у пунктах громадського харчування відзначають як істотну незручність.

Дуже дошкуляє вегетаріанцям (друге місце серед названих негативних факторів) реакція оточуючих людей, яка виражається у намаганнях силою чи хитрістю змусити їсти м'ясо.

На питання про досвід подолання проблем відповіли 40 з 50 осіб, оскільки решта осіб стверджували, що не мали жодних проблем чи незручностей будь-якого плану при переході на вегетаріанство. Найбільш поширеними були такі відповіді: «готую сам(а)», «беру їжу з собою», «уточнюю склад продукту», «їм те, в чому впевнений(а)», «ходжу голодний(а)», «не афішую, що я вегетаріанець(ка)». Найбільша кількість вегетаріанців (приблизно половина) повідомили, що їдять у кафе, в гостях чи в точках продажу лише тоді, коли впевнені у відсутності у страві небажаних складових. Це, однак, не означає, що решта можуть випадково поїсти невегетаріанське. Так, 20 з 50 опитаних готують собі самі. Як кажуть ці досвідчені вегетаріанці, готувати самостійно або їсти приготовлене людиною, якій ти довіряєш, - єдиний спосіб бути впевненим, що їжа справді вегетаріанська. Це свідчить, по-перше, про недостатність вегетаріанських страв у закладах громадського харчування, по-друге, про нерозуміння вегетаріанців їх близькими (відмова готувати для них вегетаріанське). 20 з 50 опитаних часто беруть їжу з собою на роботу, в навчальний заклад або на прогулянку, в тому числі і ті, хто готує самостійно. Проте значна частина респондентів не робила б цього, якби мала змогу десь купити повноцінні, ситні вегетаріанські страви. Досить поширеною є відповідь «уточнюю склад продукту» (8 з 50). П'ятеро з 50 опитаних вегетаріанців мали досвід ситуації, коли їм доводилося терпіти голод тривалий час через недоступність вегетаріанських продуктів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що розвиток мереж громадського харчування в Україні і особливо в Києві не відповідає усім потребам споживачів, не досягає рівня європейських країн. До того ж, брак знань про принципи здорового харчування і про веге-

таріанство серед населення призвели до того, що чимало людей ставиться до вегетаріанства негативно, як і до всього незнайомого. В українському суспільстві домінує думка про м'ясо як незамінний продукт, причому жодних доказів незамінності або практичних прикладів неможливості повноцінного вегетаріанського харчування не знаходиться.

Висновки та напрями подальших досліджень

Як і в світі, в Україні існує досить багато видів вегетаріанства за ознакою невживання в їжу тих чи інших продуктів: від повної відмови від усіх продуктів тваринного походження до відмови лише від м'яса. У нашій країні, за даними дослідження, більше лакто- та лактоово вегетаріанців і багато умовно вегетаріанців, які не вживають м'яса, а рибу і морепродукти вживають. Отже, навіть якщо припустити абсолютну необхідність і незамінність продуктів тваринного походження для людини, переважна більшість українських вегетаріанців їх отримує в повній мірі.

Більшість закладів громадського харчування не мають повноцінних вегетаріанських страв, що створює незручності для вегетаріанців та

людей, що перебувають вегетаріанцями тимчасово (дотримуються постів), оскільки вони ведуть активний спосіб життя. Існує значний попит на вегетаріанські страви, такі як супи, інші страви з овочів, зернових та бобових. Разом із тим в Україні, зокрема в Києві, бракує вегетаріанських ресторанів чи кафе.

Причин переходу на вегетаріанський спосіб харчування безліч: морально-етичні, релігійні, філософські, через стан здоров'я, задля гармонії зі світом тощо. Досить характерним є наявність комплексу причин.

Для з'ясування причинно-наслідкових зв'язків потрібні подальші лонгітюдні панельні дослідження. З метою визначення поширеності феномену вегетаріанства в Україні та для формування репрезентативної вибірки доцільно було б включити в опитування національного масштабу питання щодо вживання м'яса. Щоб робити обґрунтовані висновки щодо вегетаріанства в Україні та порівняння вегетаріанців із не вегетаріанцями, необхідно мати репрезентативну вибірку вегетаріанців. Для визначення попиту на вегетаріанські продукти, страви та заклади громадського харчування слід було б провести відповідні маркетингові дослідження у Києві та регіонах.

1. Hu F. B. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview // *Am. J. Clin. Nutr.* - 2003. - Vol. 78 (3 Suppl). - P. 544-551.
2. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets // *J. Am. Diet. Assoc.* - 2003. - Vol. 103(6). - P. 748-765.
3. Appleby P. N. et al. The Oxford Vegetarian Study: an overview // *Am. J. Clin. Nutr.* - 1999. - Vol. 70 (3 Suppl). - P. 525-531.
4. Willett W. C. Convergence of philosophy and science: the third international congress on vegetarian nutrition // *Am. J. Clin. Nutr.* - 1999. - Vol. 70 (3 Suppl). - P. 434-438.
5. Hu F. B., Willett W. C. Optimal diets for prevention of coronary heart disease // *JAMA.* - 2002. - Vol. 288(20). - P. 2569-2578.
6. Ding E. L., Mozaffarian D. Optimal dietary habits for the prevention of stroke [Електронний ресурс] // *Semin. Neurol.* - 2006. - Vol. 26 (1). - P. 11-23. - Режим доступу: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16479440>.
7. Steffen L. M. et al. Associations of plant food, dairy product, and meat intakes with 15-y incidence of elevated blood pressure in young black and white adults: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) // *Am. J. Clin. Nutr.* - 2005. - Vol. 82 (6). - P. 1169-1177.
8. Медкова И. Л. и др. Нивелирование гиперлипидемического действия В-адреноблокаторов с помощью антиатерогенной вегетарианской диеты // *Клиническая медицина.* - 2004. - № 6. - С. 58-60.
9. Медкова И. Л., Павлова Т. Н. Альтернативный мир: Вегетарианство. Здоровье. Этика. - М.: Дружба народов, 1999. - 318 с.

Kunytsia Olga

VEGETARIANISM IN UKRAINE: TYPOLOGY AND OBSTACLES

The research was aimed to study the phenomenon of vegetarianism in Ukraine, reasons and motivations that have caused the switching over the vegetarian nutrition, obstacles at the vegetarian's way, and the ways of overcoming them, defining types and groups of vegetarians, phenomenon structure ascertaining, hypothesis formulation, defining the directions and methods of further research of the phenomenon.