

1. listopadu = Světový den veganství



O Světovém dni veganství

Veganství představuje **druh stravování a životní styl**, při kterém jeho příznivci **odmítají konzumaci nejen masa** (jako v případě vegetariánství), ale také **všech živočišných produktů** (vejce, mléko, med atd.). Zkrátka vegani odmítají využívání zvířat k užitku lidí.

Světový den veganství připadá na **1. listopadu**. Vznikl roku **1994** v den padesátého výročí založení britské společnosti **Vegan Society**.

Tento den se slaví různě. Zpravidla jde o **osvětu veganství**. Lidé se mohou zúčastnit zajímavých přednášek a ochutnat **rozmanitá veganská jídla** či si je zkusit pod vedením zkušených kuchařů připravit. I v České republice dne 1. 11. 2015 proběhne **několik akcí na podporu veganství**. Plánujete se některé z nich zúčastnit?

Pozor na rizika veganství

Rozhodli jste se i vy pro veganství, nebo o něm přemýšlíte? Má své **výhody i nevýhody**. Z výhod se nejčastěji uvádí **prevence kardiovaskulárních chorob**. Vegani mají totiž **nízký příjem nasycených tuků a cholesterolu**. Veganský jídelníček je také **bohatý na vlákninu a vitamíny**.

Opomenout však nelze **rizika této stravy**. Neobsahuje totiž **žádné živočišné bílkoviny, které náš organismus potřebuje**. Proto se tento způsob stravování určitě nedoporučuje dětem a i dospělí by ho měli velmi zodpovědně zvážit.

Vegani jsou rovněž více **náchylní k nedostatku dalších důležitých látek pro lidský organismus**. Patří

mezi ně především **vitamín B12, železo, jód, vápník, omega-3 kyseliny**, atd.