



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vejetaryen/Vegan Beslenme Tarzına Genel Bakış

ÜNİTE 1





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Ünite 1: Vejetaryen/Vegan Beslenme Tarzına Genel Bakış

“Vejetaryen” terimi, Elsie Shrigley ve Donald Watson tarafından canlı, sağlıklı ve hayat dolu anlamına gelen Latince “vegetus” kelimesinden türetilmiştir. “Vegan” kelimesi ise 20. yüzyılda The Vegan Society kurucularından Donald Watson tarafından veganları, vejetaryenlerden ayırmak için “vejetaryen” kelimesinin ilk ve son harfleri alınarak türetilmiştir (Türkiye Vegan Derneği, 2021). Veganlık, en basit tanımıyla hayvansal kaynaklı gıdaların tüketiminden kaçınmak anlamına gelmektedir.

Veganlık, hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüşünden -uygulanabilir olan en mümkün mertebede- kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan kullanımı içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimi olarak algılanmaktadır. Beslenme söz konusu olduğunda ise hayvanlardan tamamen veya kısmi olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder” (The Vegan Society, 1979). Vejetaryenlik ve veganlık bu bağlamda iklim ve çevre, hayvan hakları, sağlık ve beslenme, sürdürülebilirlik gibi pek çok etkenle kişiler arasında bir hayat felsefesi haline dönüşmektedir (Aymankuy ve Topal, 2022).





En eski belgelerinin M.Ö. altıncı yüzyıla dayandığı bilenen vejetaryenlik temel olarak bitkisel bazlı besinlerin tüketildiği bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen birey ise hayvansal bazlı besinleri (et, tavuk, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta gibi) tüketmeyen ya da sınırlı tüketen olarak tanımlanmaktadır (ADA, 2003). Vejetaryenliğin dünya nüfusu genelinde yaygın olduğu söylenememekle birlikte bölgelere göre farklılık göstermektedir. En yüksek görülme sıklığına (prevelans) sahip kıta yüzde 19 ile Asya, ülke ise nüfusunun neredeyse yüzde 40'ı ile Hindistan'dır. Afrika, Orta Doğu, Orta ve Güney Amerika'da prevelansı yüzde 8-16 arasındadır. Vejetaryenliğin en düşük görüldüğü yerler ise yüzde 5-6 ile Kuzey Amerika ve Avrupa'dır (Hargreaves ve ark., 2021). Vejetaryenlik kendi içinde sınırlı tükettikleri besinlere göre belirli beslenme tiplerine ayrılmaktadır. Bu beslenme tipleri vegan, fruvitarianlar veya früitistler, zenmakrobiyotik, ravistler, lakto vejetaryen, ova vejetaryen, lakto-ova vejetaryen, semi vejetaryen, pesko vejetaryen, polo vejetaryendir (Karabudak, 2012).

Vejetaryenlik genel olarak ekonomik, dini, hayvan hakları, etik yargılar, belli hayvansal besine karşı hoşlanmama ve ekolojik dengeyi koruma sebeplerinden dolayı tercih edilmektedir. Bir diğer neden ise sağlıklıdır (Dagnelie & Mariotti, 2017; Karabudak, 2008). Jabs, Devine ve Sobal (1998) tarafından yapılan çalışmada, vejetaryen hayatı seçmedeki öncelikli motivasyonların sağlık ve hayvan haklarıyla ilgili olduğu ifade edilmiş ve vejetaryenlik iki tipte gruplandırılmıştır. Sağlık vejetaryenleri hayvansal ürünler ve hastalıklar arasındaki ilişkiden motive olurken, etik vejetaryenlerin motivasyonu hayvan haklarına olan inanışlarından kaynaklanmaktadır (Jabs vd., 1998).



Co-funded by
the European Union

Bazı araştırmalara göre vejetaryen beslenen bireylerde obezite, kalp damar hastalıkları, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kanser gibi hastalıkların önlenemediği rapor edilmiştir (ADA, 2003; Özcan & Baysal, 2016). Bu ilişkinin etten kaçınmaya mı yoksa daha fazla sebze, meyve, tam tahıllar vb. içeren daha dengeli bir beslenmeye mi bağlı olduğu ise net değildir (ADA, 2003). Vejetaryen diyetlerin vücut ağırlığında bireysel değişimlere yol açtığı saptanmıştır, fakat kanıtlar kesin bir yargıya varmak için yetersizdir (Jaacks ve ark., 2016). Söz konusu etkinin yüksek miktarda meyve, sebze ve yüksek lifli besin tüketimleri sayesinde mide hacminin dolarak daha yüksek bir doyumluk hissine yol açtığı, mide boşalması ve bağırsak emilimini yavaşlattığı, dolayısıyla fazla besin tüketimini engellediği düşünülmektedir (Huang ve ark., 2016). Ayrıca, diyet yağ ve doymuş yağ alımının azalmasına bağlı olarak enerji alımının daha az olduğu da tespit edilmiştir (Appleby ve ark., 1998)..



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897