Растет массив научных данных, указывающих на пользу для здоровья при хотя бы частичном снижении в питании животных компонентов. РДА приняла Стандарт организации «Вегетарианский продукт» . Разрабатывается стандарт РДА флекситарианское питание и флекситарианский продукт, в которых содержание животных компонентов снижено на 50% и более от медицински и научно рекомендованного количества.

Вегетарианцы едят мясо? Вы можете быть вегетарианцем, который по-прежнему часто ест мясо? Что такое «гибкая» диета?Интересно, что означает слово «гибкий» или полувегетарианский или почему некоторые вегетарианцы говорят, что они едят мясо? Вам интересно узнать о флекситарианской диете? Возможно, вы уже являетесь флекситарианцем или «полувегетарианцем» и даже не знаете этого! Вот народное и простое определение флекситарианца.

Что такое гибкая диета? Могут ли вегетарианцы есть мясо? Вам не обязательно быть вегетарианцем, чтобы любить вегетарианскую пищу! «Flexitarian» - это термин, недавно придуманный, чтобы описать тех, кто питается главным образом вегетарианской пищей, но иногда есть мясо . Многие люди, которые называют себя «гибкими» вегетарианцами или «полувегетарианскими», отказались от красного мяса по соображениям здоровья, а другие, по экологическим соображениям, употребляют только свободные от животного белка или органические животные и продукты животного происхождения.

- Итак, некоторые вегетарианцы едят мясо?

- Нет. Вегетарианцы не едят мясо. А флекситарианцы иногда едят.

- Является ли рыба вегетарианкой?

- Нет. Но она является флекситарианским продуктом.

Многие вегетарианцы сильно возмущаются использованием термина flexitarian, потому что заголовки, такие как «Мясоеды - вегетарианцы», смешивают вегетарианство с иными подходами и разбавляют ложью определение истинной вегетарианской диеты. Большинство вегетарианцев не являются большими поклонниками «гибкой». Но почему-то вызывает много путаницы! Многим вегетарианцам сказали, что «некоторые вегетарианцы едят мясо ...», поскольку им подают блюдо из курицы, когда они просят вегетарианскую еду. Это проблема, потому что вегетарианцы, опять же, не едят НИКАКОЕ мясо. Извините, flexitarians. Вегетарианцы, рады, что вы флекситарианцы сокращаете потребление мяса. Животные и земля, ваши дети - скажут спасибо, но каждый раз, когда мы приносим блюда из макарон с креветками или говорим, что «мой вегетарианский друг ест цыпленка, почему бы нет? », - мы обвиняем вас всего лишь немного, флекситарианцев всего мира. Что именно означает флекситарианство? Итак, что такое гибкая диета? «Flexitarian» используется для описания диеты или человека, который ест «главным образом» вегетарианскую диету, изредка включающую мясо. Но что именно это значит? Означает ли это раз в неделю? Один раз в день? Это действительно зависит от вас, поскольку нет стандартного соглашения или определения, хотя, возможно, когда-нибудь будет. Слово «flexitarian» существует некоторое время, но попало в СМИ с публикацией книги « The Flexitarian Diet» в 2008 году. Мировые СМИ подхватили всю «гибкую» тенденцию. Но в истинном стиле 21-го века реальное означающее, что «флекситарии» здесь, чтобы остаться, состоит в том, что у них есть своя группа Facebook.

Флектализм отличается от пескатаризма (pes – рыба; едоки рыбы) , который представляет собой рацион, включающий только мясо животных только вместе свегетарианскими продуктами. Таким образом, в то время как «пескатарианец» будетесть только рыбу, но столько рыбы, сколько они захотят, а при гибкай диете флекситарианец может есть любой вид мяса, но только на случайной основе. Это означает, что пескатарианцем, который иногда ест рыбу, может быть гибким, но «гибкий вегетарианец» не обязательно является пескатарианцем, поскольку они могут есть курицу, свинину, говядину, лягушачьи ноги или шоколад, покрытый муравьями.

Так в чем же дело?

Противники говорят, что нет такой вещи, как «в основном» вегетарианец, так же как и « частичная беременность». Простым определением терминов вы не можете быть вегетарианцем, питающимся мясом; так же, как вы не можете создать 4-сторонний треугольник , как бы вы ни старались.

Проблематично, что все аргументы в пользу принятия гибкой диеты (здоровье, окружающая среда, сокращение потребления ресурсов) действительно являются аргументами в пользу принятия полностью вегетарианской диеты.

Суть заключается в следующем: В средствах массовой информации все чаще появляется флекситарианство как явление,поэтому вегетарианцы просто не хотят, чтобы это слово исчезло. Однако, будучи давним веганом -защитником и лидером мысли, Брюс Фридрих говорит: «Если люди, оказавшиеся под влиянием здоровья, соответственно сокращают потребление рыбы и мяса, это помогает животным. Если два человека сокращают свое мясо пополам, это помогает один человек становится полностью вегетарианцем ».

Другими словами, в качестве принятия гибкого рациона, флекситарианство – это шаг вперед для здоровья, окружающей среды и животных.

В следующих публикациях Российская Диабетическая Газета расскажет о происхождении термина «флекситарианство» и о истории движения.