

# وگن چیست؟ معنی وگنیسم

## وگن چیست؟ (معنی وگنیسم)

احتمالا شما هم تا به حال با افرادی برخورد داشته اید که خود را وگن می نامند یا در اینترنت خوانده اید که فلان شخص مشهور **وگن** شده است و کنجکاو هستید بدانید به چه کسانی وگن می گویند و کلمه وگن به چه معناست.



## وگن یعنی چه؟

کلمه وگن (به انگلیسی : vegan) کوتاه شده کلمه گیاهخوار از کلمه انگلیسی **vegetarian** می باشد.

کسانی که خود را وگن می نامند برای 3 هدف مهم وگن شده اند:

- 1 - اخلاقیات  
از عمده ترین دلایل وگن شد افراد پرهیز از خوردن گوشت حیوانات می باشد.
- 2 - سلامتی بدن  
مورد دوم برای وگن حفظ سلامتی بدن با پرهیز از خوردن غذاهای چرب و گوشتی و فرآوری شده می باشد و معتقدند این غذاهای ناسالم را اگر از تغذیه خود حذف کنند بدنی سالم تر و شاداب تر خواهند داشت.
- 3 - حفظ محیط زیست  
برخی از گروه های محافظ محیط زیست معتقدند فعالیت های دامداری صنعتی، از بین بردن جنگل ها برای کاشت علوفه مورد نیاز حیوانات و کلا هر فعالیتی که به نحوی به پرورش حیوانات به طور صنعتی می پردازد یکی از مهم ترین عوامل از بین رفتن جنگل ها و محیط زیست می باشد و با گیاهخواری می توان از تخریب محیط زیست جلوگیری کرد.

## فرق وگن با وجترین چیست؟

اگر بخواهیم به زبان ساده تری تفاوت وگن و وجترین را بگوییم به طور کلی می توان عنوان کرد که شخصی که رژیم غذایی وگن را انتخاب کرده است، علاوه بر پرهیز از مصرف هرگونه گوشت از مصرف لبنیات، تخم مرغ و حتی عسل هم اجتناب می کند. این افراد حتی از محصولات حیوانی مثل خر، ابریشم و چرم نیز استفاده نمی کنند. به طور کلی وگن ها مخالف هرگونه بهره کشی از حیوانات هستند البته وجترین ها نیز همین عقیده را دارند اما وگن ها در اجرای این امر سخت گیرترند.

در رژیم غذایی وجترین ها، تخم مرغ و محصولات لبنی مانند شیر، ماست، پنیر و عسل حذف نمی شود. این افراد فقط از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز می کنند:

- انواع گوشت از جمله گوشت گوسفند، گوشت گاو، مرغ و بوقلمون

- انواع آبزیان و صدف

- ژلاتین و دیگر پروتئین های حیوانی

به طور کلی هم وگن ها و هم وجترین ها جایگزین مواد غذایی حیوانی از سبزیجات و میوه ها، مغز و دانه هایی که ارزش غذایی آن ها با محصولات گوشتی برابری می کند استفاده می کنند.

## وگن ها چه چیزی می خورند؟!

جالب است بدانید یک وگن چه در ایران و چه سایر نقاط جهان همه چیز می تواند بخورد.

صبحانه یک وعده مهم است که بر انرژی روزانه تأثیر بسیاری می گذارد. [صبحانه ی وگان](#) ها میتواند ترکیبی از خوراکی های گیاهی و ارگانیک مثل پوره موز، اسموتی های وگن و ... باشد.

گیاهخواران وگن در ایران برای پخت غذاهای محبوب ایرانی مثلاً قورمه سبزی و خورشت قیمه به این صورت عمل می کنند که یا در خورشت شان به جای گوشت قارچ و سویا می ریزند یا کلاً گوشت را حذف می کنند.

حواس تان باشد وگن ها به هیچ وجه اینطور عمل نمی کنند که گوشت داخل خورشت بریزند و سپس آن را هنگام خوردن جدا کنند. چون آب گوشت به خورشت اضافه شده است.

یا مثلاً برای خورد همبرگر و سوسیس و کالباس از انواع گیاهی آن که با سویا و پروتئین گندم درست می شود استفاده می کنند. همچنین برای مصرف ماست و پنیر و کشک از انواع گیاهی آن که از شیر سویا درست می شود استفاده می کنند.

بنابراین وگن ها چه در ایران و چه در سایر نقاط جهان هیچ گونه محدودیتی در خوردن انواع غذاهای رایج ندارند.