



УДК 130.2

Федорова Наталья Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и педагогической психологии Омского государственного педагогического университета,
tashafed@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9923-2439>

Natalya V. Fedorova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor in the Department of General and Educational Psychology at Omsk State Pedagogical University,
tashafed@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9923-2439>

ВЕГЕТАРИАНСТВО – ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ ИЛИ ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ**VEGETARIANISM – A DEVIATION FROM THE NORM OR A PHILOSOPHY OF NUTRITION**

***Аннотация.** Вегетарианство имеет глубокие исторические корни, становясь убежденностью и образом жизни современного человека. В свете анализа проблемы нормы и ненормального в образе жизни человека представляется интересной традиция вегетарианства. Трансформация проблемы культуры питания человека происходит параллельно с аналогичными процессами, касающимися нормирования всех сторон жизни и деятельности человека. Подобная тенденция детерминирована новыми культурными реалиями, происходящими в обществе, свободой выбора человека между традициями и новыми веяниями межкультурного взаимодействия. По мнению автора, вегетарианство в современном мире становится осознанным выбором, образом жизни, философией питания. Вопреки сложившейся традиции такой подход к питанию не является отклонением от нормы, не нарушает прав окружающих людей и расширяет границы нормы.*

***Ключевые слова.** Норма; ненормальное; традиционное питание; вегетарианство; образ жизни, философия питания.*

***Abstract.** Vegetarianism has deep historical roots, becoming a belief and way of life for modern people. In light of the analysis of the problem of the norm and the abnormal in human lifestyle, it seems interesting to examine the tradition of vegetarianism. The transformation of the axiology of the problem of human nutritional culture occurs in parallel with similar processes concerning the standardization of all aspects of human life and activity. This trend is determined by new cultural realities occurring in society, the freedom of choice between traditions and new trends in intercultural interaction. According to the author, vegetarianism in the modern world is becoming a conscious choice, a way of life, a philosophy of nutrition. Contrary to established tradition, this approach to nutrition does not violate the rights of others and expands the boundaries of the norm.*

***Keywords:** Norm; abnormal; traditional nutrition; vegetarianism; lifestyle; philosophy of nutrition.*

Введение. Проблема нормы и ненормального характеризуется перманентной актуальностью, периодически пересматривается различными исследователями. Но, поскольку представление частных наук не позволяет охватить все сферы жизни и деятельности человека, обратимся к рассмотрению ненормального ставшего образом жизни для отдельных групп людей. Сама жизнь человека, ее качество во многом зависит от того, что человек использует в качестве пищи. Есть всем известное выражение, с правильностью которого трудно спорить, однако понимать можно по-разному. В данном случае, мы имеем в виду выражение, которое, возможно, принадлежит Гиппократу – человек то, что он ест. Это может означать и то, что для человека культурного важна культура питания, а она в свою очередь зависит от того какой культуре человек принадлежит. Расширение рациона питания, введение в него тех продуктов, которые ранее не употреблялись способствовало не только развитию пищевого поведения человека, но и социальному, культурному и интеллектуальному развитию человечества. Еда и традиции питания человека помогли установлению социальных связей не меньше, чем развитие трудовой деятельности.

Можно сказать, что культуру питания мы получаем уже в готовом виде и выбирать ее нам не приходится, а вся культура питания была построена на интуиции. В то же время, есть в обществе определенные тенденции, которые призывают человека к осознанному выбору того или иного образа питания, иногда отличного от общепринятого, который становится образом жизни.

Так в современном обществе все чаще звучат призывы к здоровому образу жизни, который, не в последнюю очередь, включает и здоровое питание. Вот только однозначно ответить на вопрос о том, что такое здоровый образ жизни сложно, а значит и понимание здорового питания окажется различным. Можно предположить, что это отказ от традиционного образа жизни и питания в том числе. Но и в данном случае есть сложность в определении традиционности питания.

Предметом настоящего исследования является философское осмысление вегетарианства, ставшего осознанным образом жизни человека, как отклонения от традиционной, общепринятой нормы питания боль-

шинства людей. Философский анализ культуры пищевого поведения человека проводился на основе общепсихологической диалектической методологии, дополненной герменевтическим методом, служащим цели разрешения затруднений в фиксации понимания нормы и ненормального, которые получили множественные интерпретации.

Результаты и обсуждение. Наверное, наиболее часто встречающееся мнение о современном традиционном питании как о всеядности человека. Все знают, что питание должно обеспечивать организм белками, жирами, углеводами, витаминами, аминокислотами и микроэлементами, а значит необходимо потреблять всю пищу, чтобы обеспечить организм всем вышеперечисленным. Однако, говоря о здоровом питании, все чаще речь идет об ограничении в чем-либо, либо о полном отказе от чего-либо. И наиболее распространенным ограничением можно назвать вегетарианство, которое часто критикуется, не принимается, осуждается и не считается традиционным для большинства культур.

Под вегетарианством понимается питание только растительной пищей или растительной и молочной [1, с. 71]. То есть вегетарианство предполагает отказ от того вида пищи, которое принято считать традиционным во многих культурах. Многие уверены, что люди всегда отдавали предпочтение мясоедению, а значит, вегетарианство есть отклонение от традиции. Это неоднозначное утверждение, поскольку археологические раскопки не дают нам сведений об орудиях труда для собирания и обработки растений, орехов или злаков, так как эти приспособления, вероятнее всего были деревянными в отличие от тех, что использовали охотники, у которых они были как минимум каменные, а потому хорошо сохранились до наших дней. Однако, существуют некоторые данные о том, что древние люди питались исключительно растительной пищей - плодами, листьями и зёрнами. В. И. Долгов рассуждая об эволюции рациона первобытного человека, находит подтверждение его вегетарианства в прямых свидетельствах, таких как остатки зубов древних людей и в косвенных свидетельствах, например, отсутствие больших скоплений древних людей, которые нужны для того, чтобы охота на животных была успешной, учитывая уровень развития орудий у охотников [2]. То есть, современные технологические возможности подтверждают, что рацион первобытного человека состоял из растительной пищи. А рассуждения наводят на мысль, что переход к земледелию был невозможен без уже сформированного вкуса к растительной пище, как и невозможность охоты малочисленными группами, какими были собиратели с их, не приспособленными для охоты орудиями на крупных животных.

Охота на мамонтов стала вынужденной мерой вследствие изменений климата, которые привели к сокращению растительной пищи. Однако французский философ Жан Антельм Брийя-Саварен двести лет назад утверждал, что причиной такого перехода стал инстинкт совершенствования. Именно благодаря этому инстинкту человек стал изготавливать необходимые орудия и перешел на мясной тип питания [3]. В данном случае не столь важна причина, сколько то, что различные исследователи, в разное время высказывают схожие точки зрения на то, что растительная пища была первой, а к мясной переход произошел позже.

Интересным, на наш взгляд, является и тот факт, что переход к мясной пище не отвернул человека от пищи растительной. Антрополог С. Дробышевский высказывает гениальную в своей простоте мысль о том, что человек всеяден и ест то, что находится поблизости. Другое дело, что рядом с ним, в разное время были разные продукты. Миллионы лет назад проконсулы питались в основном фруктами и листьями. Позже, когда они стали жить в саванне, их рацион состоял из лесной пищи, главным образом подземных и надземных частей растений, древесных и степных растений, а также орехов и коры деревьев и эта растительная фаза продолжалась достаточно долго, почти до возникновения рода Номо. Именно возникновение Номо автор называет переходом к всеядности [4]. Однако появление мяса в рационе лишь разнообразило пищу человека. Не смотря на возможность питаться только тем, что давала охота, древние люди, не прекратили заниматься собирательством ягод, корнеплодов и птичьих яиц. Даже в сложных климатических условиях, человек находил возможность, есть растительную пищу круглый год. Благодаря этой потребности появлялись разнообразные варианты сохранения растительной пищи на зиму – это и квашенье, и соленье, и сушка.

Высказывается мнение, что растительная пища была признаком бедности. Для жителей Древней Греции это была вынужденная мера означавшая бедность и голод в доме. Так Алексид, описывая в стихах рацион побледневших от голода бедных греков, перечисляет их пищу, которая состоит из бобов, люпина и зелени, репы, лука, цикады, дикой груши, гороха [5]. Как видим, действительно, продукты животного происхождения не упоминаются. Однако, русский путешественник С. П. Крашенинников значительно позже, уже в 18 веке, описывая быт коренных жителей Камчатки, указывает, что они ели растительную пищу и тогда, когда другой было достаточно, поскольку она добавляла еще вкус и делала ее лучше [6].

Но, если не обращаться к глубокой древности, когда отказ от мяса мог быть вынужденным, вследствие сложности его добычи можно обратиться к более близкому периоду, всего сто-сто пятьдесят лет назад мясо не являлось основным продуктом в рационе человека. Далеко не все имели возможность, часто есть мясо, более распространенной пищей, как и у древнего человека, были продукты растительного происхождения – хлеб, каши, грибы, ягоды. Это была не только самая доступная еда, но и та еда, которая не противоречит христианским традициям постов, как пищевым запретам на продукты животного происхождения. В религиозном вопросе мы не можем ограничиваться только требованиями христианства. Практически во всех известных религиях описывается место, которое в христианстве называется раем и описывается как прекрасный оазис, наполненный множеством различных плодов и растений. Нет ни одного упоминания мясоедения в раю! И только нарушив наказ Бога, съев запретный плод человек лишился этого растительно-плодового рая, а с

ним и вечной райской жизни. Можно, даже предположить, что эти события связывались между собой причинно-следственными связями. Растительная пища залог долгой жизни. В таком случае, последующее занятие земледелием и охотой можно рассматривать как вынужденное, как наказание за непослушание. Таким образом, вегетарианство можно рассматривать и как отклонение от традиций и как возврат к более раннему образу питания.

Говоря о причинах, которые сподвигают современного человека, для которого мясо стало таким же доступным продуктом, как и все другие, становится последователем вегетарианства можно выделить основные, которые чаще всего называют сами вегетарианцы.

В первую очередь, на наш взгляд, это религиозные причины. Вегетарианство на протяжении многих столетий практиковалось в странах, где распространены индийские религии, такие как буддизм, индуизм и джайнизм. В то же время, вегетарианство не противоречит и другим религиям. Так, в исламе и иудаизме есть запрет на некоторые виды животной пищи. В Коране говорится о запрете поедания мертвечины, то есть мяса умершего животного. Однако делается послабление для употребления мяса животного, которое было заколото определенным образом, с призыванием имени Аллаха [7]. В книге Бытия Бог, не только запрещает, ветхозаветным евреям, есть мясо, но и угрожает наказанием за это. Мясо он называет плотью и запрещает его есть с ее жизнью и кровью. А за убийство животного грозит взыскать с человека его жизнь и его кровь и называет подобного убийцу животным [8, с. 8]. А в притчах Бог, устами Соломона, соотносит употребление растительной пищи с любовью, а поедание мяса с ненавистью [8, с. 651]. В христианстве, особенно в православии, такой запрет распространяется только на дни поста, которых насчитывается более двухсот в год, хотя, даже в самый строгий пост есть дни послабления, когда можно съесть рыбу. В любом случае, христианин, чтущий традиции своей религии, большую часть жизни является вегетарианцем.

Таким образом, вегетарианство не противоречит ни одной из мировых религий, скорее является их основой. Следовательно, вегетарианцем может оказаться и буддист, и мусульманин, и христианин и этот образ питания не противоречит его религиозным принципам. В данном случае вегетарианство вторично, оно лишь следствие религиозной традиции и, скорее всего, не является образом жизни. Скорее здесь речь идет о религиозном образе жизни. Другое дело если религиозность является подтверждением вегетарианства. В таком случае вегетарианство можно назвать образом жизни, а религиозные убеждения являются одной из его причин.

Другой широко распространенной причиной является забота о здоровье. Действительно вегетарианская диета имеет ряд преимуществ не только в плане физического здоровья, но и психического и даже в продолжительности жизни.

Результаты большинства современных исследований доказывают, что состояние здоровья приверженцев вегетарианства оценивается как хорошее. Так риск заболевания сердечно-сосудистой системы, раковыми заболеваниями и диабетом второго типа ниже, чем у не вегетарианцев. В Международный день вегана пресс-центром Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по г. Москва была опубликована статья, в которой анализируется потенциальная польза вегетарианства. В частности, авторы утверждают, что пища вегетарианца низкокалорийная, она содержит мало вредных для организма насыщенных жиров и холестерина и много полезной клетчатки, а потому у приверженцев этой системе питания нет проблем с весом, у них нормальный уровень холестерина и низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако авторы статьи делают осторожный вывод, подчеркивая, что сбалансированный, с точки зрения питательных веществ, вегетарианский рацион питания, может иметь некоторые преимущества для здоровья [9]. По мнению С. Коблина, растительная пища, благодаря высокому содержанию пищевых волокон, которые играют большую роль в выведении из организма вредных веществ, способствует улучшению микрофлоры кишечника и замедляет рост раковых опухолей [10].

Интересные данные получены относительно психологических особенностей вегетарианцев. Так, О. В. Суворова и Ю. А. Авдиенко утверждают о наличии высокого уровня нейротизма, тревожности, робости и низкой самооценки у испытуемых с вегетарианским типом пищевого поведения [11]. Однако ранее проведенные исследования немецких психологов опровергают эти данные и в свою очередь утверждают, что их исследование не позволяет говорить о причинно-следственной связи между вегетарианской диетой и психическими расстройствами, а скорее подтверждают имеющиеся данные о том, что психологические факторы влияют на вероятность выбора данного типа питания [12]. Косвенно эти данные подтверждаются и другой группой ученых, которые утверждают, что вегетарианство играет положительную роль в самовосприятии человека и обретении им душевного спокойствия [13, с. 48-52]. В целом, большинство проведенных исследований позволяют утверждать, что они имеют меньшее количество отрицательных эмоций, более высокий интеллект, социальный статус и уровень жизни.

Учеными были изучены и такие показатели как смертность и продолжительность жизни и их результаты также говорят в пользу приверженцев вегетарианства. В частности, врачи единодушны в том, что повышенное артериальное давление, является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и смерти. У строгих вегетарианцев давление ниже, как и индекс массы тела. Масштабное исследование группы ученых из Тайваня убедительно доказывают, что показатели и систолического, и диастолического давления у тайванцев вегетарианцев ниже, а гипертония встречается реже, чем у всеядных [14]. Мнение специалистов Академии

питания и диетологии США однозначно: надлежащим образом спланированная вегетарианская диета является здоровой и может обеспечить преимущества для здоровья, профилактики и лечения некоторых заболеваний на всех этапах жизненного цикла. С этим мнением согласны и специалисты Американского онкологического общества и Американской диабетической ассоциации [15, р. 263-272].

Таким образом, забота о физическом и психическом здоровье может стать причиной того, что человек выберет нетрадиционный для своей культуры образ питания, который станет его осознанным образом жизни. Еще тремя подобными причинами являются этическая – избегание эксплуатации и убийства животных, экологическая – убежденность в том, что выращивание животных негативно сказывается на экологии и экономической – убежденность в том, что вегетарианская диета помогает экономить на производстве мясных продуктов.

Скорее всего, эти причины можно назвать современными, появились они вместе с выбором, который стал возможен благодаря современному уровню жизни. Поскольку появилась реальная возможность выбора того или иного типа питания, человеку, отказавшемуся от животной пищи, не грозит голодная смерть. В таком случае возникают филантропические идеи заботы об окружающей среде, которая страдает от производства мяса, о благосостоянии общества, которое может улучшиться за счет средств, расходуемых на борьбу с изменением климата. Поэтому радикально настроенные вегетарианцы не просто пассивно отказываются от потребления мяса, а ведут активный образ жизни по пропаганде данного образа жизни. Они отказываются от одежды не растительного происхождения, устраивают различные акции против убийства животных и изменений климата, связанных с производством мяса.

В разные времена, знаменитые люди свой образ жизни пропагандировали и через свою деятельность. Одним из известных вегетарианцев принято считать древнегреческого философа Пифагора, именем которого иногда называют данную диету пифагорейской, тем не менее, И. Е. Суриков опровергает это утверждение, говоря о том, что сам Пифагор не был вегетарианцем, а лишь критиковал употребление отдельных видов мяса, равно как и употребление бобовых. Он призывал своих последователей не убивать животных и не причинять им вред, а удовлетворять свою потребность в питании, по его мнению, вполне возможно гуманной пищей, которая даст не только здоровье, но и душевное равновесие, и высокий уровень нравственности [16, с. 269]. Историки философии многим греческим философам приписывают приверженность к вегетарианскому типу питания из-за их высказываний, это и Сократ, и Диоген, и Плутарх, и Платон. Последний, говоря об идеальном обществе и благоразумной жизни утверждает, что в таком обществе людям необходимо есть еду из муки и крупы, а также овощи и фрукты, а сам философ предпочитал простую пищу, которая, скорее всего, могла быть растительной [17, с.374]. В целом можно сказать, что греческие философы называли вегетарианский тип питания не только более здоровым, но и более этическим.

Достоверно известно о приверженности к вегетарианству Сенеки, который писал, что под влиянием своего учителя перестал, есть мясо и получал от этого удовольствие, однако он отказался от вегетарианства из-за страха быть причисленным к секте, адепты которой были вегетарианцами. То есть, несмотря на то, что у римлян мясо стало важной частью рациона не только молодой Сенека предпочитал есть овощи. Однако, убежденный вегетарианец из-за политических причин отказался от данного типа питания, хотя считал его не только более полезным для физического здоровья, но и способом духовного просветления и достижения нравственной чистоты [18].

Более достоверными можно назвать сведения о более поздних вегетарианцах. Вторым пришествием вегетарианства называют эпоху возрождения. Наиболее ранним вегетарианцем этого периода называют Леонардо да Винчи, который высказывал сомнения относительно этичности употребления мяса. Это объясняется интересом к греческой культуре, однако массовым это явление не стало. Несколько позже, в середине 19-го века вегетарианство получило распространение в Англии под влиянием индийской культуры. И авторство термину «вегетарианство» приписывается основателям «Британского вегетарианского общества», которые за основу взяли латинское слово «vegetus» означающее «здоровый», «бодрый», а по звучанию напоминает английское «vegetable», что означает овощной. Позже из Англии вегетарианство стало распространяться по всей Европе и достигло Америки. И снова речь шла именно об этическом образе жизни, который в своих произведениях пропагандировали вегетарианцы Б. Шоу и Ф. Кафка.

Чуть более ста лет назад в России издавался журнал «Вегетарианское обозрение», что может быть свидетельством того, что такой образ питания был не так уж редок. В 1900 году в Петербурге было организовано вегетарианское общество, которое в разные годы насчитывало от 90 до 180 членов. Среди них есть очень известные имена, такие как Н. Рерих, пропагандирующий гармонию человека и природы, для которого вегетарианство стало продолжением его духовного, мистического, этического и религиозного учения; И. Репин, вегетарианство которого основывалось на примере Л. Н. Толстого и, в большей степени было гигиеническим, нежели этическим; Н. Ге, у которого вегетарианство нашло отражение в картинах и скульптурах, с изображением животных в сострадательном свете, и морально-религиозных взглядах; Н. Лесков, который признавал вегетарианство сердобольное, а не гигиеническое [19].

Очень интересное исследование представил в своей книге П. Бранг. Автор описывает историю вегетарианства в России – от ранних попыток научного обоснования этого явления А. Н. Бекетовым и Н. Г. Чернышевским называвшими вегетарианство питанием будущего, до вегетарианства как образа жизни, где представлены работы, как приверженцев, так и критиков - Н. Федорова, который в своих работах о космизме

мечтал о преодолении человеком болезней и смерти, а также о сохранении Земли; В. Соловьева, видевшего, в том числе и в вегетарианстве, нравственно-социальное совершенствование человека; Шолом-Алейхема, который по состоянию здоровья не мог быть вегетарианцем, но в ироничной манере критиковал современное ему общество за принесенную в жертву невинную курицу, за целомудренного теленка, отдающего Богу душу за съеденный человеком бифштекс. Автор анализирует деятельность А. И. Воейкова, не только убежденного вегетарианца, но и популяризатора и руководителя петербургского вегетарианского общества [20, с. 567]. Отдельного упоминания заслуживает статья В. И. Порудоминского, в которой автор пишет о вегетарианстве Л. Н. Толстого, пришедшего к идее вегетарианства в зрелом возрасте, и это не было шагом медицинским, это был один из этапов в его поисках философского и духовного смысла жизни. Писатель считал, что культура и нравственность не могут совмещаться с убийством и жестокостью, на кого бы они ни были направлены [21, с. 256-284].

Все эти люди доказали, что вегетарианство, как образ жизни не противоречит здоровой полноценной жизни и продуктивной научной и творческой деятельности человека.

Если говорить о ненормальном с точки зрения вегетарианства как образа жизни, то скорее ненормальным окажется не вегетарианство как таковое, а восприятие вегетарианства людьми придерживающимися, как им кажется, традиционной системы питания и традиционному образу жизни. Вегетарианский образ жизни, строго говоря, не является нарушением каких-либо законов, правил или норм. Но может быть нарушением традиций и общепринятого образа жизни, которые не нарушают, однако, и не притесняют ни личных границ, ни пространства не вегетарианцев.

Заключение. Таким образом, вегетарианство, ставшее образом жизни, воспринимаемое как ненормальное, проявляющееся, в большей степени, в заботе о телесном, является нарушением традиций и общепринятого образа жизни. В тоже время, данный образ жизни, основанный на осознанной философии питания, не нарушает прав и свобод людей с противоположной позицией и позволяет расширить понимание традиционной нормы.

Список литературы

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В.Виноградова – 4-е изд., дополненное. М.: А ГЕИ, 2006. 938 с.
2. Долгов В.И. Питание первобытного человека // Практическая диетология. URL: <https://praktik-dietolog.ru/category/nomera/prakticheskaya-dietologiya-%e2%84%96-1-17/> (дата обращения 02.08.2025)
3. Брилья-Саварен А. Физиология вкуса. М.: тип. А.И. Мамонтова, 1867.
4. Дробышевский С. Пища древних людей. URL: <https://postnauka.org/video/66841> (дата обращения 02.08.2025)
5. Афиней. Пир мудрецов. URL: <https://litvek.com/book-read/152333-kniga-afiney-pir-mudretsov-chitat-online?p=52> (дата обращения 22.07.2025)
6. Крашенинников С.П. Описание земли Камчатки. М.: Географгиз, 1948.
7. Коран. URL: <http://quran-online.ru/5/saadi> (дата обращения 22.07.2025)
8. Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового Завета. М., 2013.
9. Вегетарианство: плюсы и минусы. URL: <https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/13566-vegetarianstvo-plyusy-i-minusy-01-11-2024> (дата обращения 26.07.2025)
10. Коблин С. О вкусной и здоровой жизни. Мирная еда. М.: ИГ "Весь", 2013.
11. Суворова О.В., Авдиенко Ю.А. Психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения // Health, Food & Biotechnology. 2022. №4 (2). URL: <https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138> (дата обращения 22.07.2025)
12. Михалак Дж., Чжан Х. С., Якоби Ф. Вегетарианская диета и психические расстройства: результаты репрезентативного опроса населения. URL: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67> (дата обращения 22.07.2025)
13. Канаева М. А., Гуляева И. Л., Зубович А. А., Замкова И. А. Философские и физиолого-гигиенические проблемы вегетарианства // European Journal of Natural History. 2020. № 4. С. 48-52.
14. Hsin-Pei Feng, Pi-Ching Yu, Shi-Hao Huang, Yao-Ching Huang, Chin Fu Chen, Chien-An Sun, Bill-Long. The benefit of vegetarian diets for reducing blood pressure in Taiwan: a historically prospective cohort study // Journal of Health, Population and Nutrition vol. 42, Article number: 41.
15. Barnard N. D., Gloede L., Cohen J., Jenkins D. J., Turner-McGrievy G., Green A. A., Ferdowsian H. A low-fat vegan diet elicits greater macronutrient changes, but is comparable in adherence and acceptability, compared with a more conventional diabetes diet among individuals with type 2 diabetes. // Journal of the American Dietetic Association. 2009. Vol. 109, no. 2. pp. 263-272.
16. Суриков И. Е. Пифагор. М.: Молодая гвардия, 2013.
17. Чанышев А. Н. Курс лекций по древней философии: Учеб. Пособие для филос. фак. и отделений ун-тов. М.: Высш, школа, 1981.
18. Чанышев А. Н. *Сенека* : [арх. 19 апреля 2014] // Курс лекций по древней и средневековой философии. СПбГУ. URL: <https://web.archive.org/web/20140419011658/http://centant.spbu.ru/sno/projects/seneca/chan.htm> (дата обращения 22.07.2025)

19. Москвина А. Вегетарианский Петербург. Прерванная история. По материалам доклада на 22-х открытых слушаниях Института Петербурга 08.03.2016. URL: <https://institutspb.ru/articles/vegetarianskiy-peterburg-prervannaya-istoriya>. (дата обращения 12.08.2025)
20. Бранг П. Россия неизвестная: история культуры вегетарианских образов жизни от начала до наших дней. М.: Яз. славянской культуры, 2006.
21. Порудоминский В. И. "Невозможно есть спокойно..." : Лев Толстой и этика питания // Мосты . 2017. № 56. С. 256-284.

References

1. Ozhegov S.I., Shvedova N.Yu. *Tolkovyj slovar` russkogo yazy`ka: 80000 slov i frazeologicheskix vy`rachenij* [Explanatory Dictionary of the Russian Language: 80,000 Words and Phraseological Expressions], Rossijskaya akademiya nauk. Institut russkogo yazy`ka im. V.V.Vinogradova – 4-e izd., dopolnennoe. Moskva: AND THE TEMP, 2006. 938 p. (in Russian)
2. Dolgov, V.I. *Pitanie pervoby`tnogo cheloveka* [Nutrition of primitive man], *Prakticheskaya dietologiya*. URL: <https://praktik-dietolog.ru/category/nomera/prakticheskaya-dietologiya-%e2%84%96-1-17/> (in Russ.)
3. Bril`ya-Savaren, A. 1867. *Fiziologiya vkusa* [Physiology of taste]. Moskva: tip. A.I. Mamontova. (in Russ.)
4. Droby`shevskij, S. *Pishha drevnix lyudej* [Food of ancient people]. URL: <https://postnauka.org/video/66841> (in Russ.)
5. Afinej. *Pir mudreczov* [Feast of the Wise Men]. URL: <https://litvek.com/book-read/152333-kniga-afiney-pir-mudretsov-chitat-online?p=52> (in Russ.)
6. Krashennikov, S.P. 1948. *Opisanie zemli Kamchatki* [Description of the land of Kamchatka]. Moskva: Geografiz. (in Russ.)
7. Koran [Koran] URL: <http://quran-online.ru/5/saadi> (in Russ.)
8. Bibliya. *Knigi svyashhennogo pisaniya Vexogo i Novogo Zaveta*, 2013. [The Bible. The books of the Old and New Testaments]. Moskva. (in Russ.)
9. *Vegetarianstvo: plyusy` i minusy`* [Vegetarianism: Pros and Cons]. URL: <https://77.rosпотреbnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/13566-vegetarianstvo-plyusy-i-minusy-01-11-2024> (in Russ.)
10. Koblin, S. 2013. *O vkusnoj i zdorovoj zhizni. Mirnaya eda* [About a tasty and healthy life. Peaceful food]. Moskva: IG Ves`. (in Russ.)
11. Suvorova, O.V., Avdienko, Yu.A., 2022. *Psixologicheskie i social`no-psixologicheskie osobennosti lichnosti s vegetarianskim tipom pishheвого povedeniya* [Psychological and socio-psychological characteristics of individuals with a vegetarian type of eating behavior], *Health, Food & Biotechnology*. no. 4 (2). URL: <https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138> (in Russ.)
12. Mixalak, Dzh., Chzhan, X. S., Yakobi, F. *Vegetarianskaya dieta i psixicheskie rasstrojstva: rezul`taty` reprezentativnogo oprosa naseleniya* [Vegetarian diet and mental disorders: results of a representative population survey]. URL: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67> (in Russ.)
13. Kanaeva, M. A., Gulyaeva, I. L., Zubovich, A. A., Zamkova, I. A., 2020. *Filosofskie i fiziologo-gigienicheskie problemy` vegetarianstva* [Philosophical and physiological-hygienic problems of vegetarianism], *Европейский Журнал оф Натурал Историю*, no. 4, pp. 48-52. (in Russ.)
14. Hsin-Pei Feng, Pi-Ching Yu, Shi-Hao Huang, Yao-Ching Huang, Chin Fu Chen, Chien-An Sun, Bill-Long. *Pol`za vegetarianskoj diety` dlya snizheniya arterial`nogo davleniya na Tajvane: istoricheski prospektivnoe kogortnoe issledovanie* [The benefit of vegetarian diets for reducing blood pressure in Taiwan: a historically prospective cohort study]. *Zhurnal zdorov`ya, naseleniya i pitaniya* vol. 42, no. 41
15. Barnard, N. D., Gloede, L., Cohen, J., Jenkins, D. J., Turner-McGrievy, G., Green, A. A., Ferdowsian, H., 2009. *Veganskaya dieta s nizkim soderzhaniem zhirov privodit k bolee znachitel`ny`m izmeneniyam v potreblenii makronutrientov, no sopostavima po soblyudeniyu i perenosimosti s bolee tradicionnoj dietoj dlya lyudej s diabetom 2 tipa. [A low-fat vegan diet elicits greater macronutrient changes, but is comparable in adherence and acceptability, compared with a more conventional diabetes diet among individuals with type 2 diabetes.]*. *Zhurnal Amerikanskoj dieticheskoy associacii*. Vol. 109, no. 2. P. 263-272
16. Surikov, I. E., 2013. *Pifagor. [Pythagoras]*. Moskva: Molodaya gvardiya. (in Russ.)
17. Chany`shev, A. H., 1981. *Kurs lekcij po drevnej filosofii: Ucheb. Posobie dlya filos. fak. i otdelenij un-tov* [Lecture Course on Ancient Philosophy: Textbook for Philosophy Faculties and University Departments]. Moskva: Vy`ssh, shkola. (in Russ.)
18. Chany`shev, A. N. Seneka : [arx. 19 aprelya 2014]. [Seneca: [archived April 19, 2014]], Kurs lekcij po drevnej i srednevekovoj filosofii. SPbGU. URL: <https://web.archive.org/web/20140419011658/http://centrant.spbu.ru/sno/projects/seneca/chan.htm> (in Russ.)
19. Москвина А. Вегетарианский Петербург. Прерванная история. По материалам доклада на 22-х открытых слушаниях Института Петербурга 08.03.2016. [Vegetarian Petersburg. An Interrupted History. Based on a report presented at the 22nd open hearings of the Petersburg Institute, March 8, 2016.] URL: <https://institutspb.ru/articles/vegetarianskiy-peterburg-prervannaya-istoriya>. (in Russ.)
20. Brang, P. 2006. *Rossiya neizvestnaya: istoriya kul`tury` vegetarianskix obrazov zhizni ot nachala do nashix dnei* [Unknown Russia: The History of Vegetarian Culture from the Beginning to the Present Day]. Moskva: Yaz. slavyanskoj kul`tury`. (in Russ.)

21. Porudominskij, V. I., 2017. Nevozmozžno est` spokojno...: Lev Tolstoj i e`tika pitaniya ["It is impossible to eat in peace...": Leo Tolstoy and the ethics of eating], Mosty`, no. 56. pp. 256-284. (in Russ.)