

世界ベジタリアンデーについて知っておくべきこと



ゲッティイメージズ

虹色のアレンジメントフルフレームのカラフルな野菜や果物のビーガンフード

Aisha Frazier、寄稿者

2021年10月1日

世界人口の10%以上が菜食主義者であると認識していることをご存知ですか？2021年10月1日世界ベジタリアンデーは世界中の多くの人々に見られます。

The Free Press Journalによると、この日はもともと北米ベジタリアン協会によって設立され、1978年に国際ベジタリアン連合によって承認されました。この日は、菜食主義運動の倫理、健康上の利点、人道主義についての意識を高めるために作成されました。

10月は菜食主義の月であるため、最初の休日はその月と学習期間の開始として機能します。インドは世界で最も菜食主義者の割合が高く、National Todayによると、インドは世界で1人当たりの肉の消費量が最も少ないとのことでした。

今日は、菜食主義のユニークな特質とそれに関連する利益を祝うことについてです。NC A&Tの学生がその日を観察できるいくつかの方法は次のとおりです。

菜食とその利点についてもっと学びましょう！知識は力であり、共有は思いやりがあるので、学んだ情報を取り入れて仲間と共有してください。

ベジタリアンの食事を注文してください！菜食主義の食事はほとんどの人にとってそこにあるように見えるかもしれませんが、肉のない食事は食欲をそそり、毎日の肉の消費に代わる健康的な選択肢になる可能性があります。

菜食がどのように環境を助け、野生生物をサポートするかを研究してください！肉の消費量が少ないと、家畜の市場が減少し、動物の生命の消費から保護されます。

植物ベースの食事は多くの健康上の利点があります。ブリティッシュメディカルジャーナルは、「6か国で、植物ベースの食事またはペスカタリアニズムの食事は、中等度から重度のCOVID-19のオッズの低下と関連していた」と報告しました。

1975年にCassandra M. WimbsとDavid C. Jonesによって設立されたBlack Vegetarian Societyがあります。コホートの最新の名前は、国際アフリカ系アメリカ人ベジタリアンネットワークアンドフレンズ (IVANF) であり、国際ベジタリアン連合によると、フェローシップとネットワーキングの場となることを目指しています。

ノースカロライナ州のA&TミヨウバンであるJulia Meyarzumは、キャンパスで彼女のお気に入りのベジタリアン料理を覚えています。

「ビストロで不可能なハンバーガーは、私が覚えている中で最高の肉のないハンバーガーの一つです」とMeyarzumは言いました。

こちらが寮に優しいベジタリアンスナックと食事です！これらのアイテムはすべて、お近くのTarget、Walmart、またはその他の食料品店で見つけることができます。

Sweet Earth は、肉を含まないタンパク質を詰めた冷凍ミールを作ります。いくつかの選択には、一般的なtsoの豆腐、カリフラワーのマカロニアンドチーズ、冷凍ピザが含まれます。Sweet Earthのアイテムは、地元の食料品店と、店に行けない場合はGoPuffアプリで見つけることができます。

モーニングスターファームには、さまざまな肉代用品と前菜の食事オプションがあります。彼らはチキンナゲット、野菜、ベーコン、ソーセージの代替品で人気があります。ターゲットは、モーニングスター製品の幅広い選択を運ぶことが知られています。

カフェテリアとキャンパス内の食事のオプションには、野菜サンドイッチ、サブ、ラップがあります。サブコネクションはあなたのサンドイッチをあなたの好きな野菜でいっぱいにし、あなたは肉を見逃すことさえありません！

タコスは楽しくて簡単です！ハードまたはソフトのシェルの好みをすべてのお気に入りのトッピングで満たし、肉の代わりに黒豆またはキノコを代わりに使用します。

豆、不可能、野菜のハンバーガーも寮に優しいです！いつもと同じようにパンの上にハンバーガーを作り、サイドを追加します！

10月1日を探索し、新しい体験をし、箱から出して行く時間として使用してください。新しいベジタリアンオプションを試すことで、まったく新しい味の世界に目を向けることができます