[Внимание! Работа представлена в сокращенном виде, оформление и форматирование изменены.]

**«Феномен вегетарианства среди молодежи через призму социальной сферы жизни общества»**

 **Оглавление**

1. **Введение……………………………………………………………....**

1.1 Выбор темы и ее актуальность…………………………………..

1.2 Проблемное поле и обзор источников…………………………..

1.3 Ключевой вопрос, цель и задачи исследования………………...

1. **Основная часть …………………………………………………..…**

Глава I

2.1.1 Краткий экскурс в историю вегетарианства…………………..

2.1.2 Разновидности вегетарианской диеты…………………………

2.1.3 Причины перехода на вегетарианское питание……………….

2.1.4 Отношение мыслителей к вегетарианству от начала возникновения движения по сегодняшний день……………………

Глава I I

2.2.1 Описание метода исследования………………………………

2.2.2 Результаты опроса…………………………………………..…

2.2.3 Выводы…………………………………………………………

1. **Заключение……………………………………………………….…**
2. **Список литературы…………………………………………………**

**Введение**

**1.1 Выбор темы и ее актуальность**

Что на сегодняшний день является ключевыми проблемами, волнующими любого человека, живущего на нашей планете? К разряду тех, к которым неравнодушен каждый землянин, можно отнести экологию, экономику, религию, социальные вопросы, затрагивающие мораль, нравственность, человеческие нормы и ценности. Вегетарианство – одно из немногих аспектов, охватывающее все перечисленные доктрины.

Человек, невзирая на стереотипное суждение, переходит на вегетарианское питание не только из-за собственных взглядов, которые выражены в гуманном отношении к животным или уверенности о вреде мясных продуктов, но и также из-за экономического состояния, например, если индивид не в состоянии покупать дорогостоящую дичь. Другими распространенными причинами отказа от мяса (или определенного вида мяса) могут послужить догмы различных религий, которые устанавливают запрет на употребление некоторых продуктов животного происхождения. Так, например, в исламе не допускается питаться свининой, мясом задушенных и умерших животных, у индусов корова считается священным животным, поэтому не использовать телятину в качестве пищи для них является естественным, в иудаизме разрешено питаться только кошерными животными, а разные школы буддизма предполагают вариативное отношение к вегетарианству.

*Выбор* этой темы был обусловлен моей непосредственной причастностью к вегетарианской культуре. Основываясь на собственном опыте и опыте друзей, перешедших на вегетарианское питание, я решила выявить причины, влияющие на выбор такого образа жизни.

 *Актуальность* выбранной мною темы выражается в тенденции роста популярности вегетарианской диеты среди молодого поколения.

**1.2 Проблемное поле и обзор источников**

*Проблемное поле* охватывает этические, религиозные и экономические причины отказа от продуктов мясного происхождения.

***Обзор источников****:*

* ***" Vegetarianism: Movement or Moment?"*** *(Donna Maurer)*

Главной задачей этой книги было определить вегетарианство как социальное явление. Исследования писательницы направлены, по большей мере, на Запад - Северную Америку, но не ограничиваются ей. Автор дает портрет потенциального вегетарианца, опираясь на его/её физиологические данные (пол -женщина, цвет кожи - светлый), экономическое состояние (средний класс), уровень образования (хорошо образованные). Также исследовательница выделяет причины перехода людей на вегетарианство.

* ***"Вилки против ножей: растительный путь к здоровью"*** *(Колин Кэпмбелл, Колдуэлл Эссенстил)*

Экранизированная книга, описывающая исследования двух ученых, проводивших эксперименты с людьми, страдающими от диабета, лишнего веса и других дегенеративных заболеваний, в ходе которых установилось положительное влияние вегетарианства на состояние здоровья людей.

**1.3 Ключевой вопрос, цель и задачи исследования**

*Ключевой исследовательский вопрос*: Почему все большее количество людей (в частности представители молодого поколения) переходят на вегетарианское питание?

*Целью* исследования является подтверждение или опровержение поставленного тезиса: "Вегетарианство - распространенное явление среди молодежи в рамках современности".

*Задачи* исследования:

1. Выявить процентное соотношение вегетарианцев к невегетарианцам из опрошенных
2. Изучить причины, по которым люди переходят на вегетарианскую диету
3. Узнать процентное содержание сыроедов, веганов, лакто- или ово-лактовегетарианцев и т.п. из числа опрошенных вегетарианцев
4. Определить возрастные категории вегетарианцев и количество времени соблюдения вегетарианской диеты

В этом исследовании я изучила феномен вегетарианства среди молодежи, узнала причины, по которым люди отказываются от мяса и определила количество вегетарианцев, соблюдающих определенные диеты.

 **Основная часть**

Глава I (Теоретическая)

**2.1.1 Краткий экскурс в историю вегетарианства**

Вегетарианство - образ жизни и/или идеологическое движение, основной идеей которого является отказ от употребления в пищу плоти любого животного (мяса птицы, красного мяса, рыбы, морепродуктов и т.д.), в особых случаях - всех продуктов животного происхождения, а также исключение из пользования предметов, для создания которых использовалось непосредственное применение животного (предметы одежды, косметические средства, созданные при помощи тестов и экспериментов на животных).

Впервые вегетарианское питание начало практиковаться в Древней Индии и Древней Греции. Центральной идеей вегетарианства было развитие политики ненасилия к животным (*ахимса* в Индии), а основными пропагандистами такого образа жизни были религиозные деятели и философы. После христианизации Римской империи вегетарианство практически исчезло из Европы. В средневековую эпоху некоторые монашеские ордена ограничили или вовсе запретили употребление в пищу мяса. Это было вызвано аскетической идеей монашества, хотя несмотря на то что монашество не одобряло питание животными, ордена на не запрещали употребление рыбы. Таким образом, одна из разновидностей вегетарианства, допускающая питание рыбой и моллюсками, - пескетарианство - берет свое начало еще в Средневековье. Так называемое более широкое распространение эта практика получила только в XIX-XX вв. По данным Mintel, на сентябрь 2006 года в Западной Европе 5-6% населения являлись последователями вегетарианской диеты.[[1]](#footnote-2)

В 1847 году в Англии было создано первое вегетарианское общество, члены которого, по мнению многих, стали распространять вегетарианское движение под эгидой буддизма и индуизма, с которыми европейцы познакомились благодаря колонизации Индии.

В России зарождение вегетарианских практик пришлось на конец XIX века, когда в 1894 году в Москве была открыта вегетарианская столовая. Далее, в 1901 году было зарегистрировано первое вегетарианское общество Санкт-Петербурга, а через восемь лет, в 1909 году, такое общество появилось в Москве. Помимо этого, в период 1909-1915 гг. производился выпуск журнала "Вегетарианский вестник". Но вскоре из-за прихода советской власти вегетарианским обществам ужесточили условия существования: производилось увеличение арендной платы за помещения и вводились повышенные требования к служебному персоналу. В итоге, чуть позже, вегетарианские организации вовсе запретили. Более того, в 1929 году большинство последователей вегетарианских обществ арестовали и сослали на Соловки.

**2.1.2 Разновидности вегетарианской диеты**

Вегетарианское питание варьируется по допустимости в употреблении в пищу продуктов животного происхождения. В настоящее время ограничение в питании мясом можно разделить на истинное и ложное. К истинному относится само понятие вегетарианство, а ложное - квази- или псевдовегетарианство.

Виды истинного вегетарианства:

* ***Лакто-ово-вегетарианство*** - вид вегетарианства, исключающий в употребление в пищу любое мясо, но допускающий питание яйцами, молочными продуктами, пчелиным медом. Приверженцы данного типа считают, что т.к. для добычи этих продуктов к животным не применялось насилия, питаться продуктами животного происхождения не дискриминирует этические нормы. Этот вид вегетарианства является самым распространенным.
* ***Лакто-вегетарианство*** - вид вегетарианства, исключающий в употребление в пищу любое мясо и яйца, но допускающий питание молочными продуктами, пчелиным медом и т.д.
* ***Ово-вегетарианство*** - вид вегетарианства, исключающий в употребление в пищу любое мясо и молочные продукты, но допускающий питание яйцами, пчелиным медом и т.д.
* ***Веганство*** - наиболее строгая форма вегетарианства, исключающая употребление в пищу любого вида мяса и продуктов животного происхождения, а также отказ от использования меха, кожи, шелка и шерсти животных и продуктов, которые прошли тестирование на животных. По мимо этого, веганы выступают против использования животных в индустрии развлечений (например, зоопарках, цирках).
* ***Сыроедение*** - система питания, полностью исключающая употребление в пищу продуктов, прошедших любую тепловую обработку (варку, жарку, запекание, приготовление на пару и т.д.)
* ***Фрукторианство*** - вид сыроедения, допускающий употребление в пищу фрукты, ягоды и некоторые виды овощей (огурцы, помидоры и т.д.), которые фрукторианцы относят к фруктам.
* ***Спрауторианство*** - вид сыроедения, допускающий употребление в пищу только пророщенные зерна и орехи.

Виды ложного вегетарианства (квазивегетарианства):

* ***Пескетарианство*** - способ питания, исключающий употребление в пищу мясо теплокровных и допускающий питание рыбой и моллюсками.
* ***Поллотарианство*** - способ питания, исключающий употребление в пищу мяса млекопитающих и допускающий питание мясом птицы.
* ***Флекситарианство*** - способ питания, в основе которого лежит растительная диета, допускающая употребление в пищу плоти животных. Приверженцы флекситарианства стремятся максимально сократить употребление мяса, но полностью не исключают его из своего рациона питания.

В современном мире существует множество разновидностей вегетарианства, веганства и сыроедения. Благодаря распространению вегетарианских практик увеличивается и количество вариантов соблюдения диеты, которые лучшим образом подходят определенным постулатам некоторых мировоззрений, слоям населения, климатам стран. Но вышеупомянутые способы вегетарианского питания до сих пор остаются наиболее распространенными, востребованными и практикуемыми во всем мире.

**2.1.3 Причины перехода на вегетарианское питание**

Основные мотивы, побуждающие людей перейти на вегетарианскую диету:

1. ***Этические***

Люди, борющиеся за права животных, как правило, переходят на вегетарианскую диету, так как считают эксплуатацию животных недопустимой. По их мнению, использование животных в качестве пищи, одежды и объектов развлечения является аморальным и негуманным. Защитники прав животных выступают за прекращение причинения боли и страданий живым существам, ведь звери подвергаются физическому насилию не только в момент убийства, которое зачастую может проводиться крайне жестоким способом, но и при содержании на скотобойне в ужасных условиях. Например, скот живет в переполненных редко убираемых загонах и клетках, клювы куриц и цыплят подвергаются сплаву во избежание каннибализма и т.д.

1. ***Экономические***

Люди, перешедшие на вегетарианское питание по экономическим соображениям, считают, что завышенная цена на мясную продукцию не оправдана, так как мясо не обладает никакими другими полезными свойствами, кроме легко заменимого белка, содержащегося во многих других продуктах. Становясь вегетарианцем следуя экономическому мотиву, люди в первую очередь желают сэкономить деньги на пище, которая в рамках такой современной проблемы, как голод, является роскошью.

1. ***Экологические***

Производство мяса и строительство и содержание скотобойней крайне негативно влияет на окружающую среду. Животноводство является одной из причин вырубки тропических лесов. Эта земля идет, во-первых, для создания новых пастбищ, а во-вторых, для выращивания зерен и растений, которые в дальнейшем пойдут на корм животным. С другой стороны, опираясь на данные других исследований, для обеспечения людей вегетарианской пищей будет необходимо задействовать гораздо больше земельных ресурсов из-за возможности низкой плодородности почвы. По мнению Джона Роббинса, автора книг о пользе вегетарианской диеты, то количество зерен, картофеля, овощей, бобов и т.д., которое можно посадить на участке земли, превосходит количество мяса, которое можно получить, если использовать тот же самый участок земли, в десятки и сотни раз.[[2]](#footnote-3) Источником загрязнения вод служат антибиотики, используемые на фермах Европы и Америки для профилактических целей, так как находясь в стрессовом положении и условиях скученности скот часто болеет. Более того, при производстве 1 килограмма говядины в атмосферу выбрасывается равновесное выбросу среднестатистического европейского автомобиля на каждые 250 км количество СО2, а потребляемой при этом энергии хватает для использования одной 100-ваттной лампочки в течение около 20-дней. Если бы употребление мяса в неделю на человека сократилось на 70 г, это могло бы помочь сократить затраты на борьбу с проблемами, связанные с изменением климата, на 20 трлн долларов.

1. ***Религиозные***

Многие люди переходят на вегетарианское питания благодаря постулатам религии, которую они исповедуют. К таким вероисповеданиям относятся, например, индуизм, джайнизм и некоторые ветви буддизма.

1. ***Медицинские***

Некоторые люди убеждены, что исключение из рациона питания мяса и увеличение питания зеленью способствует улучшению их здоровья, т.к. в животной пище содержится вредные вещества, риск отравления мясом наиболее велик, к тому же жареная пища является неполезным продуктом питания. Исследование, проводимое в 1999 году, показало, что среди сторонников веганского образа жизни смертность от ишемической болезни сердца на 26% ниже, чем у людей, придерживающихся традиционного питания.[[3]](#footnote-4)

**2.1.4 Отношение мыслителей к вегетарианству от начала возникновения движения по сегодняшний день**

Античность

Политика ненасилия к животным появилась еще в древности. Среди приверженцев такой идеологии были император Ашока, запретивший ритуальное жертвоприношение животных, философы Сенека, Порфирий, Диоген, Гораций, Пифагор, Овидий и Плутарх, который писал: «Мы не можем заявлять прав на животных, существующих на суше, которые питаются одинаковой пищей, вдыхают тот же воздух, пьют ту же воду, что и мы; при их умерщвлении они смущают нас своими ужасающими криками и заставляют стыдиться нашего поступка».

 Великий древнегреческий философ Пифагор прославился не только как выдающийся мыслитель, математик и мистик, но и как создатель первой вегетарианской ассоциации, которая включала в себя 300 представителей из самых влиятельных семей города. Так как в основе учения Пифагора лежали идеи о справедливости, самоограничении и умеренности, а главным принципом идеологии философа была гуманность, на убийство невинных животных и причинение им вреда было наложено вето самим мыслителем. Известен тот факт, что Пифагор отличался особым отношением к природе: он запрещал нанесение вреда плодоносным деревьям и растениям. Философ уверял своих учеников, что, питаясь чистой, гуманной пищей, они достигнут душевного равновесия, будут иметь не только крепкое здоровье, но и высокие нравственные качества.

К последователям практик Пифагора также относится и древнегреческий философ Платон, который обозначил свою позицию к употреблению в пищу продуктов животного происхождения в своем сочинении "Диалоги" в главе "О республике", где мыслитель описывает идеальное, по его мнению, общество, в котором жизнь людей основана на принципах благоразумия и воздержания. В таком обществе, по Платону, люди будут питаться только фруктами, овощами, сыром и изделиями из муки. Автор произведения считает, что питание мясом несет только негативные последствия: во-первых, возникнут болезни, во-вторых, для выращивания и содержания животных будет необходим специальный класс людей, т.н. "свинопасы", в-третьих, потребуется создание новых пастбищ для животноводства, а это, следуя Платону, приведет к междоусобицам и войнам. Автор "Диалогов" "И не стыдно ли, когда медицинская помощь требуется не от ран или случайных болезней, свойственных времени года, а вследствие нашей распущенной жизни..." Сам философ вел воздержанный образ жизни и предпочитал простую пищу, за что его прозвали "любителем фиг".

Другим известным приверженцем вегетарианского образа жизни был вышеупомянутый писатель и историк Плутарх, который видел в обычае употреблять в пищу зверей жестокость и противоестественность:

"Вы спрашиваете меня, на каком основании Пифагор воздерживался от употребления мяса животных? Я со своей стороны не понимаю, какого рода чувства, мысль или причина руководила тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и дозволил своим губам прикоснуться к мясу убитого существа... Ничто не приводит нас в смущение: ни замечательная красота беспомощных животных, которых мы убиваем для пищи, ни жалостные ласковые звуки их голоса, ни их умственные способности. Единственно из-за куска их мяса мы лишаем их лучезарного света, жизни, для которой они рождены".

Идея о подчиненности животных человеку восходит еще к библейским временам, где неравенство закреплялось божественной иерархией, а фигура человека находится на вершине иерархической лестницы творений. Кроме того, из-за распространенной в то время мысли о том, что звери не способны мыслить рационально и общаться на человеческом языке, животные не должны иметь равное людскому уважение. Поэтому некоторые животные в рамках такой концепции рассматриваются только в качестве представителей своего вида, а не как индивидуумы. Следовательно, человеческая инициатива по уничтожению животных в данной идеологии не является экстраординарным, если это истребление не угрожает исчезновению целого вида.

Средневековье

В средние века идею о морализации отношения к животным продвигал великий итальянский изобретатель, художник, писатель, ученый, а также вегетарианец Леонардо да Винчи.

В XVII в. развивается механическая теория вселенной, основоположником которой был Рене Декарт, описавший ее в своем труде "Размышления о философии" и считавший, что во вселенной существует два вида объектов - материальные и духовные. К духовным объектам Декарт относил только людей, обосновывая это тем, что единственным существом, обладающим душой, является человек. Следовательно, животных философ относил к материальным объектам: "Они (животные)… машины, автоматы. Они не ощущают ни удовольствия, ни боли и вообще ничего. Хотя они пронзительно кричат, когда их режут ножом, и корчатся в своих усилиях избежать контакта с раскаленным железом, это ничего не означает."

Его интерпретация отношения к животным, по мнению австралийского философа Питера Сингера, повлияла на мысли людей, и теперь экспериментаторы проводили исследования над животными без угрызения совести.

Вольтер, великий французский философ эпохи просвещения, критиковал идеи своего современника: "Сделай же сам вывод относительно собаки, которая потеряла своего хозяина, с жалобным воем искала его по всем дорогам, которая входит в дом встревоженная, беспокойная, спускается, поднимается по лестнице, ходит из одной комнаты в другую и, наконец, найдя хозяина в его кабинете, выражает ему свою радость веселым лаем, прыжками, ласками.

Варвары хватают эту собаку, которая так неизмеримо превосходит человека в дружбе; они привязывают её к столу, они разрезают живьем, чтобы показать тебе её артериальные вены. Ты обнаруживаешь в ней точно такие же органы чувств, какие есть в тебе. Отвечай ты, полагающий, что организм - машина, неужели природа вложила в это животное органы чувств, чтобы оно ничего не ощущало? Неужели оно обладает нервами для того, чтобы быть бесчувственным? Не приписывай природе такое безрассудное противоречие."

Новое и Новейшее время

В России ярким представителем вегетарианства был писатель Лев Николаевич Толстой, который посвятил этому движению эссе Первая ступень" Автор "Войны и мира" так комментировал свою позицию, касающуюся вегетарианства: "Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?"

 Глава II (Практическая)

**2.2.1 Описание метода исследования**

Для своей работы я решила использовать эмпирический метод исследования - опрос. Мой выбор именно этого способа исследования обусловлен тем, что с помощью такого метода происходит изучение определенных, конкретных явлений, на основе которых в дальнейшем строятся гипотезы.

Во-первых, я сформулировала тезис, подтверждение или опровержение которого должен показать социологический опрос. Тезис звучит следующим образом: *"Вегетарианство - распространенное явление среди молодежи в рамках современности".*

Во-вторых, я поставила задачи исследования, из которых главной была выявить процентное отношение респондентов, придерживающихся вегетарианского питания в данный момент или когда-нибудь пытавшихся соблюдать вегетарианскую диету, и тех, кто является сторонниками традиционного питания. Чтобы более подробно осветить эту тему, помимо вышеупомянутой задачи, я поставила цель определить вид вегетарианской диеты, которую соблюдают респонденты-вегетарианцы и количество времени, уделенное этому питанию. Кроме того, одной из задач было выявление причин и мотивов, способствовавших переходу к такому образу жизни.

В-третьих, я подготовила ряд вопросов для опроса, которые охватывают область поставленных задач и опубликовала опрос в социальной сети ВКонтакте.

*Ссылка на опрос:* https://vk.com/id72576487?w=wall72576487\_1472%2Fall

Следовательно, основная выборка опроса состояла из молодых людей от 15 до 25 лет. По моему мнению, размещение опроса именно в социальной сети наилучшим образом подходит для данного исследования, т.к. оно освещает вопрос феномена вегетарианства среди молодого поколения.

**2.2.2 Результаты опроса**

В опросе приняло участие 100 респондентов, 80 девушек и 20 юношей в возрасте от 15 до 21 года (93% опрошенных - молодежь 15-17 лет, 7% - 18-21 года).

87 респондентов являются лицеистами НИУ ВШЭ: 51 человек из 11 класса и 46 человек из 10 класса.

Больше все участие в опросе приняли учащиеся ***гуманитарного направления (34 человека)*** и ученики ***социально-экономического класса (24 человека).***

Из опрошенных 53% никогда не пробовали придерживаться вегетарианской диеты, 13% на данный момент являются вегетарианцами, 24% ранее вели вегетарианский образ жизни, но сейчас прекратили следовать этому движению, а 10% изъявили желание попробовать перейти на вегетарианское питание, хотя ранее никогда не пытались быть вегетарианцами.

Среди главнейших причин перехода на вегетарианское питание респонденты выделили ***этические*** (52,2%) и ***экологические*** (28,3%) причины, а также ***желание избавиться от лишнего веса*** (41,3%).

Среди опрошенных вегетарианцев больше всего последователей ***лакто-ово-вегетарианства*** (47,7%), меньше - ***сыроедения*** (1 человек).

Большинство опрошенных придерживаются вегетарианской диеты недолго - несколько недель, но 1 респондент соблюдает такой образ жизни уже больше 4 лет.

**2.2.3 Выводы**

В целом, моя изначальная гипотеза о распространении такого феномена, как вегетарианство, подтвердилась. Почти половина опрошенных проявляет или когда-либо проявляла желание следовать вегетарианскому образу жизни. Наибольший интерес к вегетарианству проявляют ученики гуманитарного направления.

**Заключение**

В современном мире вопросы вегетарианства и защиты прав животных играют значимую роль в жизни общества. Бесспорно, эти две доктрины связаны друг с другом. По мнению защитников прав животных, употребляя в пищу мясо, рыбу и морепродукты, люди поступают негуманно, т.к. для получения этих продуктов питания для человека животные проходят через мучительную смерть. Мясоеды же убеждены, что так устроена природа: здесь либо ешь ты, либо едят тебя, к тому же в мясе животных содержатся незаменимые другими продуктами вещества. Неоднозначен вопрос и с опытами на животных в научных и косметических целях. С одной стороны, испытания, проводимые на «братьях наших меньших», выходят за рамки норм и морали, а с другой – стоит ли рисковать жизнями тысяч людей ради спасения десятка кроликов? Эти проблемы вызвали широкий резонанс в обществе. Поэтому я и решила взять за основу исследования взаимосвязь отношений людей к вегетарианству и эксплуатации животных.

**Список литературы**

* *В.В. Лункевич.* «От Гераклита до Дарвина», Том 1/ - М.: Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1980. - С.406-410
* [Вегетарианство](https://ru.wikisource.org/wiki/%25D0%25AD%25D0%25A1%25D0%2591%25D0%2595/%25D0%2592%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25BE) // [Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25AD%25D0%25BD%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%258C_%25D0%2591%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BA%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2583%25D0%25B7%25D0%25B0_%25D0%25B8_%25D0%2595%25D1%2584%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25B0) : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907
* *И.И. Ильина*. «[Общественные организации России в 1920-е годы](http://arran.ru/?q=ru/i70)». — М, 2000.
* *Л.Н. Толстой.*  «Первая ступень» (1891)
* *Spencer, Colin*: The Heretic’s Feast. A History of Vegetarianism, London 1993, p. 69-84.

Другие источники:

* <http://us-in.net/0007.php>
* <http://samopoznanie.ru/schools/vegetarianstvo/>
* https://belraw.ru/vegetarianstvo/vidy-vegetarianstva
* http://lib.ru/%3E%3C/POEEAST/PLATO/dialogi.txt
* Фильм "Земляне", 2005 г., реж. Шон Монсон
1. http://reports.mintel.com/display/173806/# [↑](#footnote-ref-2)
2. http://www.vita.org.ru/veg/veganstvo/john-robbins-diet-for-new-america.htm [↑](#footnote-ref-3)
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10479225?dopt=Abstract [↑](#footnote-ref-4)