

주목받는 ‘비건(Vegan)’ 라이프 안전수칙 알아봐요!



비건(Vegan)이란?

채식에는 여러 종류가 있는데
비건은 그 중 하나의 유형입니다.

비건은 채소, 과일, 해초 등
식물성 음식 이외에는 아무것도 먹지 않는
철저하고 완전한 채식주의자를 말합니다.



채식의 종류 이렇게 많아요!

유형	곡식	과일	채소	유제품	달걀	어패류	육류
프루테리언 (Fruitarian)							
식물의 열매인 곡식, 과일만 먹습니다.							
비건 (Vegan)							
동물성 식품을 모두 거부하고 식물성 식품만 먹습니다.							
락토 베지테리언 (Lacto Vegetarian)							
동물성 식품 중 육류, 어패류, 달걀은 먹지 않고 유제품은 먹습니다.							
오보 베지테리언 (Ovo Vegetarian)							
동물성 식품 중 육류, 어패류, 유제품은 먹지 않고 달걀은 먹습니다.							
락토 오보 베지테리언 (Lacto-Ovo Vegetarian)							
채식을 하면서 유제품, 달걀처럼 동물에게서 나오는 음식까지 먹습니다.							

출처 : 농림축산식품부(2020. 6.), 「특수식 외식산업 인프라 구축방안 연구」, pp. 11-12.

비건(vegan)의 인기, 어디서 왔을까?



1 건강에 대한 관심

비만을 증가에 따른 채식 선호도 증가,
가축 사육 환경에 의구심을 가지는
소비자 증가



2 동물 보호

육류 생산 과정에서 생길 수 있는
비윤리적인 문제 감소



3 환경 오염 감소

가축 사육이 줄어들 경우 온실가스 배출 감소,
농경지 확대, 수질오염 방지

다양한 비건(Vegan) 제품이 생겨났어요



식물성 대체육류

맛이 없고 딱딱하다는 대체육류 ‘콩고기’의 편견을 깨기 위해 곡물, 곤약, 해조류를 이용하여 식감, 맛이 향상된 대체육류

식물성 버거

콩 단백질과 밀 단백질로 만든 패티, 달걀 대신 대두를 이용한 소스, 우유를 넣지 않은 빵 등 식물성 재료로 만든 버거



비건 라면

영국 비건 인증제도인 ‘비건소사이어티’를 획득하여 신뢰도를 높인 라면

비건(Vegan)이라면, 꼭 확인하세요!

채소·과일 이렇게 보관하고 먹어요!



| 냉장 보관

냉장 보관하며 실온에서 보관해야 하는 경우 세척하지 않고 보관합니다.



| 살균

100ppm 염소 소독액 또는 10배 희석 식초에 5분 담근 후 3회 이상 세척합니다.



| 세척 후 절단

껍질을 제거하고 먹는 채소, 과일이라도 흐르는 물로 씻은 후 자릅니다.



| 세척 후 즉시 섭취

세척 후 바로 섭취하고 그렇지 못할 경우 물기를 제거하고 밀폐용기에 담아 냉장 보관합니다.

알레르기를 유발할 수 있는 식품 확인하세요!

식약처에서 지정한 알레르기 식품 22종 중 식물성 식품은 8종입니다.
해당 식품을 섭취할 때에는 알레르기에 주의하세요!



메밀



밀



대두



토마토



땅콩



호두



잣



복숭아

꾸준히 주목받고 있는 ‘비건(Vegan)’
더 건강하게 즐겨보아요!

