SZAKDOLGOZAT

Zsombok Virginia

2021

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM
KÜLKERESKEDELMI KAR
KERESKEDELEM ÉS MARKETING SZAK
Nappali tagozat
Digitális marketing specializáció

DIGITÁLIS FEJLŐDÉS HATÁSA A VEGÁN ÉLETMÓDRA VALÓ ÁTTÉRÉSRE

Belső konzulens: Dr. Kovács Ildikó

Készítette: Zsombok Virginia

Budapest, 2021

NYILATKOZAT

Alulírott .....Zsombok Virginia..... büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a szakdolgozatomban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A szakdolgozatban felhasznált adatokat a szerzői jogvédelem figyelembevételével alkalmaztam.

Ezen szakdolgozat semmilyen része nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén diplomaszerzés során.

Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozatomat az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá.

Budapest, 2021.... év .....05..... hónap ...24..... nap

Zsombok Virginia

hallgató aláírása

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés *1*

1.2 Célkitűzés 3

1.3 Módszertan 3

2. Hipotézis *4*

3. Vegán életmód háttere *5*

3.1 A vegetáriánus táplálkozás története 5

3.2 A vegetáriánus életmód fajtái 7

3.3 A vegetáriánus életmód előnyei és hátrányai 8

4. Vegán életmódra való áttérés okai *10*

4.1 Az állatok védelme 10

4.2. Környezetvédelem 12

4.3. Egészség 18

5. Megfigyelt social media platformok *22*

6. Jövő *24*

7. Primer kutatásom eredménye és bemutatása *26*

7.1 Kérdőív elemzése 26

8. Összegzés és konklúzió *41*

Források *43*

Felhasznált online tartalmak 43

Felhasznált nyomtatott tartalmak 45

Kérdőív a szakdolgozati kutatáshoz 0

Ábrajegyzék

1. ábra: Vegetáriánus életmód előnyei és hátrányai táblázat *8*

2. ábra: 4 leggyakoribb állatkísérletben használt állatfajta *11*

3. ábra: Édesvíz készlet megoszlása *13*

4. ábra: Étrend szerinti megoszlás *26*

5. ábra: Életmód tartásának hossza szerinti megoszlás *27*

6. ábra: Hirdetési formák preferálása szerinti megoszlás (élelmiszer) *28*

7. ábra: Review készítési megoszlás *29*

8. ábra: Reviewt olvasók tovább írási aránya *29*

9. ábra: Vegán jelzés figyelembevételének megoszlása *30*

10. ábra: Összetevő lista és vegán logó figyelembevételének megoszlása *31*

11. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás a vegán blogok tekintetében *31*

12. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás az infuenszerek tekintetében *32*

13. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás a Facebook csoportok tekintetében *33*

14. ábra: Hirdetési formák preferálása szerinti megoszlás (szépségápolás)) *34*

15. ábra: Életmód váltás indoklása *35*

16. ábra: Nemek szerinti megoszlás *36*

17. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás *37*

18. ábra: Korosztály szerinti megoszlás *38*

19. ábra: Vásárlás helye szerinti megoszlás *39*

1. Bevezetés

Valószínűleg elődeink, őseink sosem gondolták volna, hogy a világ a XXI. századra olyan technikai fejlődésen megy keresztül, amely most az életünket jellemzi. De nem is kell olyan távoli időkben gondolkozni, hiszen akár 15-20 évvel ezelőtt is teljesen másképpen éltek a szüleink is a digitális világ nélkül. Mára oda jutottunk, hogy felnőtt a „Google generáció", akik minden először megnéznek az interneten és csak utána a való életben. Legyen szó betegségekről, étkezésről vagy diétákról. Hiszen a legnépszerűbb diétázási módszereket márt mind megtaláljuk a világháló, ezzel is segítve azoknak a betartását, követését. Amíg néhány évvel ezelőtt szakácskönyvekből és ismerősöktől tájékozódtunk új receptekről, most mindenki csak beírja a keresőbe az adott ételt és temérdek opciót kap arra, hogyan is használja fel az adott alapanyagot.

Én saját magamon is tapasztalom, hogy sokszor kezdek el az interneten keresni, olyan dolgokat, amiket eddig nem ismertem. Ami persze sosem rossz csak mindig figyelmesen és körültekintően kell informálódni. Néhány évvel ezelőtt ismerkedtem meg én magam is a vegán, vegetáriánus világgal a social médiában, azon belül is a témában jártas youtube influenszerektől, „youtuberektől". Miután ez a téma engem nagyon foglalkoztat és szeretek vele kapcsolatban informálódni, gondoltam érdekes lesz a szakdolgozatom témájának, hiszen ez mégis egy hosszadalasabb művelet, ezért nem szerettem volna olyan témát, amellyel kapcsolatban esetleg elveszítem az érdeklődésem a hónapok alatt. Ennek hatására esett a választásom, arra, hogy megnézzem mások milyen mértében informálódnak az interneten az étkezéssel és életmóddal kapcsolatban. Vajon ők is a világhálóról szerzik be a receptjeiket, vagy esetleg rákeresnek mindenre mielőtt megennék, nehogy baj legyen belőle. A vegán életmód talán annyiban nehezebb, mint az étel allergiákkal/ intoleranciákkal való élet, hogy itt nincsenek tünetei annak, ha az ember olyat fogyaszt, amely nem tartozik az étrendjébe. Itt a legnagyobb hibáknak is lelki okai lehetnek, de pontosan, ezért sokkal jobban oda kell figyelni, hogy az ember mit fogyaszthat. Amióta kirajzolódott bennem, hogy miről szeretnék írni beléptem az egyik legnagyobb social média platform több témában illő csoportjába és ott is megfigyeltem, hogy mik a legsűrűbben keresett dolgok, mire kíváncsiak a legtöbbször a tagjai. És ezen tapasztalataimat beleépítettem a későbbiekben használt kérdőívembe, mert érdekelt, hogy amit én láttam az valóban reprezentálható-e.

1.1 Téma választás indoklása

Már korábban is említettem több indokot arra, hogy miért is fogott meg ez a téma. Lényegében maga az életmód is érdekel. Valamint az, hogy habár Magyarországon még nem annyira elterjedt, mint külföldön mégis vannak eléggé nagy csoportok a Facebookon (a legnagyobb csoport 40.000-nél is több fővel rendelkezik), amelyekből lehet információt gyűjteni és szerintem keresve sem találtam volna jobb célcsoportot. Miután a vegánság magába foglalja, hogy magát a Földet se fosszuk ki a tartalékaiból, valahogy a vegán emberek más embertársaikkal szemben is sokkal segítőkészebbek és támogatóbbak, ezért is volt jó kérni tőlük, mert tényleg semmilyen negatívumot nem tapasztaltam azon csoportokban, ahol elfogadták a posztolási kérelmemet. A legfőbb motivációm pedig az információ gyűjtés volt, szerettem volna magamat is fejleszteni a témában és a jövőre való tekintettel, ha valaha szeretnék ilyen iparágban elhelyezkedni tudjam milyen termékeket szeretnek, vagy éppen hiányolnak a hazai piacról a vegánok. Emellett nem csak ezzel, hanem. vásárlási szokásokkal kapcsolatban is érdeklődtem, szintén hasznos lehet még a jövőmben is.

Mindemellett eléggé felkapott lett napjainkban ez az életstílus és kíváncsi voltam arra is, hogy vajon akik benne élnek tudják-e, hogy pontosan mit takar vagy éppen csak belevágnak, mert divattá nőtte ki magát. Az előbbiekben már említettem, hogy legfőképpen az étkezésre fektetnek nagy hangsúlyt, de a vegán életmód nem csak ezt takarja. Ugyanúgy a kozmetikumok terén is oda kell figyelniük, hiszen sokszor tartalmazhatnak olyan alapanyagokat, amelyek tiltva vannak. Valamint több helyen is olvastam, hogy akik ténylegesen tökéletesre fejlesztik az életmódjukat az alkoholt is kivonják az életükből, valamint akár a jógába is belefognak, hogy tényleg 100%-osan ismerjék önmagukat és a testüket is.

Én marketinges szemmel nézve leginkább a vásárlási szokásaikra voltam kíváncsi és arra, hogy ezeket mennyiben befolyásolja ez a mai rohanó világ, amibe belecsöppentünk az elmúlt két évtized alatt. Emellett nem elhanyagolható az sem, hogy lebontva a korosztályok és a nemek külön – külön milyen érdeklődéssel bírnak ebben a témában és mivel lehet felkelteni a figyelmüket, ha a jövőben ebben a témában tervezek reklámozni egy céget vagy éppen saját magam vállalkozását. Valamint az is fontos, hogy megtudjam mennyire nyitottak, ezekre a hirdetési formákra vagy éppen mennyire nem.

1.2 Célkitűzés

Elsőként szeretném röviden vázolni és bemutatni, mit is takar pontosan a vegánság, mert habár fentebb már írtam róla és sok mindent említettem már mégis hosszú történelmi háttérrel rendelkezik és rengeteg szerteágazó fajtáját megtalálhatjuk a világban, ezért is nehéz konkrétan összefoglalni, mit is jelent ez maga.

Ezután pedig szeretném a kérdőívem által taglalt kérdéseket kifejteni és megfigyelni, hogy miket válaszolnak a témában érdekeltek. Valamint mennyire igazak az állításaim, amelyeket én azelőtt gondoltam, hogy elolvastam volna a kérdőív eredményeit.

1.3 Módszertan

Ahhoz, hogy a témával kapcsolatban átfogó és kielégítő információkkal szolgálhassak mindenképpen szekunder kutatást kellett végeznem, azzal kapcsolatban miből is áll maga a vegán életmód, mióta létezik és a szakirodalmak, internetes cikkek szerint mennyire egészséges. (Mert ez mind a mai napig egy interneten vitatott téma, hogy egészséges-e így étkezni.) Néhány szóban összefoglaltam, hogy milyen hátrányokat és előnyöket találtam ezzel kapcsolatban.

Ezután következik a primer kutatásom, amely az általam választott témában szerintem a lényegesebb kutatás, hiszen így tudom felmérni, hogy általam állított dolgok mennyire történnek meg a valóságban. Valamint a témámmal kapcsolatban talán a legnehezebb az volt, hogy se szakirodalomban, se az interneten nem lehet találni olyan információt, amely megbízható forrásból származik, ezért is kellett mindenképpen magamnak utána kutatni. Először úgy terveztem, hogy mélyinterjút készítek valakivel, aki a vegánsággal foglalkozik, vagyis én egy influenszerre gondoltam, de aztán rájöttem, hogy jobb, ha inkább nagyobb körben nézek utána a dolgoknak. Annyit előre szeretnék megemlíteni, hogy amikor elkezdtem utána nézni mi is lehetne a legjobb megoldás a kérdőíveim kitöltőinek elérésére megtaláltam több a témával kapcsolatos fórumot és Facebook csoportot, amelyekben rengeteg információra találtam, valamint szívélyesen ki is töltötték a tagjai a kérdőívemet. Végül 246 kitöltő véleménye alapján fogom a primer kutatásomat elkészíteni.

2. Hipotézis

Hipotézisemet a témában egy nagyon fontos kérdés alapján állítottam fel, ami nem más, mint hogy valaki miért is tér át a vegán életmódra. Tehát mik lehetnek azok a külső vagy belső ingerek, amelyek egy alapvetően az evolúció során a vegyes táplálkozásra kifejlett fajt: az embert, mégis arra sugallják, hogy elhagyja azon táplálékait, amiket már évezredek óta fogyasztunk. Valamint mennyiben befolyásolja az internet és a digitális világunk fejlődése azt, hogy valaki emellett döntsön? Alapvetően én ennél a kérdésnél is magamból indultam ki, mert tudom, hogy ha nem olvasok és hallok annyi információt erről az életmódról és nem kezdem el mélyebben beleásni magam a témába, talán sosem „ránt magával". A másik, amelyet az évek során én magam is sok vegán youtuberektől halottam az az Earthlings vagyis Földlakók című film, amely nem más, mint egy dokumentumfilm arról, mi is történik a zárt ajtók mögött. Tehát, hogy jutunk el onnan, hogy egy állatvilágra jön oda, hogy a gyors étteremláncok hamburgereiben vagy a luxus világmárkák táskáiban lássuk viszont.

Hipotézisem miszerint a technikai fejlődéssel a vegán életmód is egyre jobban terjed a világban és egyre többen kezdik életüket növényi alapú étkezésen élni. Ezt szeretném a szakdolgozatomban alátámasztani vagy éppen megcáfolni a kutatásaimmal. Én minden további nélkül gondolom, hogy ezen állításom alátámasztást fog nyerni, hiszem szinte minden úgy terjed a mai világban, hogy felkerül az internetre és az emberek elkezdenek érdeklődni iránta. Habár abban szinte biztos vagyok, hogy ennél a témánál nem igazán a vélemény vezéreket követik az emberek, hanem inkább maguk néznek utána a hallottaknak mielőtt elkezdenek így élni.

3. Vegán életmód háttere

Már a bevezetésben is említettem, hogy nagyjából mit jelent ez a vegán szócska, de most szeretném jobban kifejteni ezt. Alapvetően a növényi táplálkozási formát magát, vegetáriánus táplálkozásnak hívjuk, amely a „vegetábilis" azaz „növényi" szóból, ered. Amely egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy nem állati, hanem növényi eredetű táplálékot fogyaszt az illető. Érdekességnek emelném itt ki, hogy a méz is ezen táplálékok közé tartozik, ha bár itt nincsen konkrét állat megölése, mégis kihasználjuk a méheket, amelyek dolgoznak a mézzel. Mint korábban is említettem nagyon fontos ebben az életmódban az önismeret és az, hogy a saját testünkkel is kommunikáljunk és teljes értékű növényi táplálékokkal pótoljuk az állati fehérje kimaradt részét is.

Régebben leginkább vallási indokokkal tértek át, ezen életformára, ám napjainkban egyre több, oka van annak, hogy miért választja valaki, ezt az életmódot. A Pécsi Tudomány Egyetem Klinikai és gyakorlati dietetika 2015-ben megjelent könyvében az alábbi okokat sorolják fel :

- Egészség : pl. frissen diagnosztizált daganatos betegek kerülik a húsfogyasztást,
- Etikai : állatvédelem, állatjog,
- Ökológiai : a húsok nagyipari előállítása hatalmas terhet ró a környezetre, és a világélelmezés csak növényi táplálkozással tartható fenn (Jane Goodall : A remény gyümölcsei),
- Filozófiai : állatok szenvedése,
- Utánzás : színészek ismert emberek táplálkozásának követése.[1]

Maga a vegetáriánus szó a mindennapi használatban a XIX. században jelent meg, azon személyekre értették, akik csak húst nem fogyasztottak, akik azonban halat, tojást és tejterméket sem, őket szigorú vagy teljes vegetáriánusoknak szólították. Maga a szó legkorábban Fanny Kemble angol színésznő száját hagyta el 1839-ben, vagy legalábbis az Oxford English Dictionary szótárában így van feltűntetve.

3.1 A vegetáriánus táplálkozás története

Keleten a kezdetek óta létezik a vegetárius táplálkozás. Indiában a tehenek és más állatok szentsége az élővilág védelmét is kifejezte a vegetáriánus táplálkozással. Az egyiptomiak

[1] https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Klinikai_es_gyakorlati_dietetika.pdf

alapvetően növényi étrenden éltek, amelyet a múmiák béltartalma is igazol. Az ókori perzsáknál a papi kaszt vegetárius étrenden élt.[2]

Az ó-egyiptomi papok, a perzsa Zarathustra hívei, a buddhizmus, később a zen-buddhizmus követői mind vegetáriánusok voltak s tőlük függetlenül az ókori görög világban (lelkes élőlényektől való tartozkódás) is megjelent vallási, filozófiai törekvések részeként. A híres ókori görög filozófusok, orvosok pl. Platón, Szókratész, Püthagorasz, Epikurosz, Hippokratész vegetárius táplálkozási formát követett.

Az ókorban és a középkorban több eretnekmozgalomban is a húsevésről való lemondás az aszkézis lényegi része volt.

Reneszánszkori Európában újra feltűnik (pl. Da Vinci), de széles körben a 19.-20. században terjed el. Az első vegetarius egyesületet 1801-ben Londonban hozták létre, az első Vegetárius Társaságot (Vegetarian Society) 1847-ben Manchesterben alapították.

Magyarországon a vegetárizmus hivatalos története 1896-ban vette kezdetét a Magyar Vegetáriánus Társaság létrejöttével Az 1920-as években nagy hírnévre tett szert a nyerskoszt egészségmegőrző hatását Bicsérdy Béla. Tanai Erdélyben, majd Magyarországon is igen népszerűek lettek és rengeteg követője támadt (bicsérdisták). A mazdaznan táplálkozás híve és szószólója dr. Szikszay Géza orvos volt, aki az 1920-as évektől több könyvet is lefordított magyarra. A szocializmusban a vegetárizmus feketelistára és süllyesztőbe került. Az 1980-as években újra elkezdett kibontakozni és már beszerezhető volt az akkor reformtápláléknak számító szója. Az 1990-es évektől jelentkező „ezoterikus bumm”-nak köszönhetően jelentős gazdasági erővé nőtte ki magát .[3]

Vallás és vegetárizmus

A kereszténység a vegetárizmushoz nem egységesen áll hozzá, a római katolikusok között nem elterjedt, de az új kisebb egyházakban (adventisták, mormonok, rózsakeresz- tesek) nagy

---

[2] Kökény, T. (2009): A magyarországi vegetárizmus története, *Társadalomkutatás*, 27(2), 203- 225

[3] Kökény, T. (2005): A vegetárizmus egészségpszichológiai összefüggései, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 6(3), 231-243.

számban találni vegetáriusokat, vegánokat. A Bibliában a Teremtés történetében ajánlja a növényi étrendet. A Biblia úgy is fogalmaz, hogy heti egyszer el lehetne hagyni a húst, ami valljuk egyáltalán nem olyan elviselhetetlen lenne, hiszen a Földnek sokat segítene „csak" azaz egy nap is, ha több mint 7 milliárd ember tenné. Az iszlámban mindenki által ismert a disznóhús kerülése, továbbá az állat kivéreztetése. Miután a disznót magát az állatot egy mocskos élőlénynek tartják, abból kiindulva, hogy hogyan él és milyen körülmények között tartják, ezáltal félnek, hogy ez a mocskosság a húsára is áttevődik és a szervezetükbe kerül ez a mocsok, amit az állat terjeszt. A hinduizmus alapelve a nem-ártás elve (áhimsza) magába foglalja az élőlények és az élet védelmét. A buddhizmus szintén az áhimszát és az élet védelmét hangsúlyozza, ezért eredetileg a vegetárius táplálkozást ajánlotta .A krisna vallásnak is ez az egyik alapelve, hogy nem szabad húst fogyasztani, a Magyarország területén található Krisna-völgyben is ezen elvek alapján élnek magyar emberek és saját maguknak termelnek meg mindent és az állatok, akik ott találhatóak maximum a boldog hosszú életük miatt pusztulnak el.[4]

3.2 A vegetáriánus életmód fajtái

Habár korábban azt írtam, hogy a húsmentesség a legfontosabb a növényi étrendben, mégis létezik olyan típusa, amely csak a vörös húsokat és húskészítményeket nem engedélyezi, ezért is tarom fontosnak, hogy egy bekezdésben tisztázom pontosan milyen fajtái vannak az életmódnak.

a, Hagyományos vegetáriánusok :

- *Szigorú vegetáriánus (vegán)* : csak növényi élelmiszert fogyasztanak (tehát semmilyen állati eredetű ételt nem fogyasztanak)
- *Ovovegetáriánus :* tojást is fogyaszt
- *Laktovegetáriánus :* tejet, tejterméket is fogyaszt
- *Okto-laktovegetáriánus :* tejet, tejterméket és tojást is fogaszt
- *Szemivegetáriánus vagy peszkatáriánus* (az olasz pesce = hal szóból ered) : húsfélét nem fogyaszt, de halat, tejet, tejterméket és tojást is fogyaszt. Ezen fajtája vitatható,

[4] Kökény, T. (2005): A vegetárizmus egészségpszichológiai összefüggései, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 6(3), 231-243.

hogy növényi étkezésnek számít-e hiszen annak az alapja az állatok védelme, tisztelete és a halak is állatok.

b, Nem hagyományos vegetáriánusok

- *Nyers vegán :* Ez egy sokkal komplikáltabb és több odafigyelés igénylő fajta, hiszen a lényege, hogy semmilyen hőkezelést nem kaphat az étel, amit elfogyaszt. Rájuk jellemzőek a nyers zöldségek, gyümölcsök, valamint rengeteg növény csíra állapotában (pl: retek, bab, brokkoli), emellett gabonák szintén nyers formában.
- *Fruitáriánusok* : java részt gyümölcsöt, ritkán magvakat (pl.: dió) fogyasztanak.
- *Organikus táplálkozás :* ez a már napjainkban szintén elterjedt „bio" táplálkozási forma, tehát tartósítószer és mesterséges adalékmentességre törekednek.

Ezen típusok mellet még megtalálhatóak különböző vallási alfajták is, de azok nem különböznek az alapvetőektől, csak az adott valláshoz igazították a nevét, de az elvek azokban is megegyeznek a fent említettek közül valamelyikkel.

3.3 A vegetáriánus életmód előnyei és hátrányai

	Előny	Hátrány
energia bevitel :	tartózkodnak a túlzott beviteltől, akár a napi megengedett alatt is lehet általában kerülik a cukrot és fehér lisztet magas rost bevitel és sportolás miatt lehetséges	nem megfelelő energia ellátottság B12 vitaminhiány is kialakulhat, amely fáradékonyságot okozhat
fehérje	több növényi fehérje fogyasztása, elsősorban gabonákból és hüvelyesekből	komplett fehérjék hiánya, a növények csak helyes párosításokkal tekinthetőek komplett fehérjének

1. ábra: Vegetáriánus életmód előnyei és hátrányai táblázat

Előnyök még: *alacsonyabb koleszterin, magasabb rostbevitel, csökkentett zsírbevitel, értékesebbek a bevitt zsírsavak, kevés só használata, minimális cukor, méz bevitel*

Hátrányok még : *ásványi anyagok, nyomelemek hiánya* : legtöbbször vas, kalcium, cink *egészség károsító anyagok* : nitrátok : főként a műtrágyából származóan, amely a szervezetben megváltoztatja a hemoglobint és oxigénhiányhoz vezethet goitrogének : kelkáposztában, kelbimbóban, karfiolban fordulnak elő, pajzsmirigy. megnagyobbodást okozhatnak túlzott mennyiségben, de ezt hőkezeléssel megelőzhetjük fitátok és oxálsav : csökkentik a kalcium, vas, cink és ráz hasznosulását a szervezetben

Néhány szót ejtenék a nyomelemek fontosságáról és, hogy miért baj ha keveset viszünk be belőlük, mert szerintem sokak számára, ezek teljesen ismeretlen dolgok. Hiszen azt tudjuk, hogy bennünk vannak és jó ha bennünk vannak, de mi történik ha nincsenek. A vas szerepet játszik a megfelelő vérellátásban. Azon belül is a vérben található vörösvérsejt a hemoglobin alkotó eleme, ennek következtében a vashiánya alacsony vörösvérsejt számot idéz elő, aminek következtében leggyakrabban a kimerültség, fáradtság érzete jelenik meg. Ám a köröm és bőrelváltozások sem ritkák, ha valaki vashiányban szenved, de a hajhullást is sokszor ennek a tüneteként szokták emlegetni. Persze emiatt nem kell felhagyni az étrenddel elég, ha megfelelő vitaminokkal pótoljuk a hiányt. Ugyanilyen elengedhetetlen a cink is a szervezet számára, ami a sejtek túlélőképességében segít, vagyis az őket elhatároló membránt erősíti. Valamint az inzulin termelésben is szerepet játszik. Alapvetően a kalciumra sokszor szokták mondani, hogy ezen anyag csak a gyerekeknél játszik fontos szerepet, mert felnőtt korban már nem épül be úgy a csontokba, mint a gyerekeknél. Pedig felnőtt korban is ugyanolyan fontos a csontritkulás kialakulásának megelőzésében a kalcium szerepe, mint a gyermekeknél. Valamint a szívműködés és vérkeringés működésében is szerepet játszik a kalcium a magnéziummal kézen fogva.

Hiába van több hátránya az életmód étkezés részének, mint előnye mégis sokan követik és megfelelő orvosi megfigyelés és jól összeállított étrend mellett semmi probléma nem adódhat belőle. Hiszen a szervezet mindig üzen, hogy ha valami problémát észlel és abban az esetben egyből lehet változtatni mielőtt probléma adódna belőle. Valamint a pontos és megszervezett diéta tökéletessége abban rejlik, hogy a nem bevitt vitaminok és ásványi anyagok pótolva legyenek, ezért sokszor tablettás formában kell ezeket pótolni.

4. Vegán életmódra való áttérés okai

Az előző fejezetben már említettem néhány példát arra, hogy mik lehetnek az életmód váltás okai, de most itt szeretném egy kicsit jobban részletezni és leírni őket, hiszen majd a primer kutatásomban is lesz egy rész, amelyben erről kérdeztem a kitöltőket, így ez segíthet annak értelmezésében.

Alapvetően ahány helyen kerestem annyiféle okát sorolták fel, mégis talán 3 fő csoportba tudnám sorolni a vegánság okait, aztán majd ezeket szeretném részletezni. Ezen csoportok az állatok védelme, a környezettudatosság és az egészség, ezeken kívül nem nagyon szoktak más okok lenni, esetleg még a vallást lehetne ide sorolni, de napjainkban már ez a legkisebb részét teszi ki a vegánoknak.

4.1 Az állatok védelme

Ezt az alfejezetemet rögtön egy idézettel szeretném indítani, ami szerintem teljes egészében megmagyarázza, azon emberek gondolkodását, akik emiatt döntenek a vegán életmód mellett:

„Az állatok a barátaim ... És én nem eszem meg a barátaimat.”[5]

Úgy gondolom ezzel a mondattal el is magyaráztam, mit éreznek, azok akik az állatvédelem miatt nem fogyasztanak állati eredetű ételeket. Különböző módokon próbálnak meg a vegánok az állatok védelmébe szegülni, az egyik legnagyobb mozgalom a PETA – People for the Ethical Treatment of Animals – magyarul ez annyi jelent, Emberek az Állatokkal való Etikus Bánásmódért. Alapvetően a PETA minden téren az állatokért való védelemben munkálkodik, több social media felületen is feltűnnek, és véleményem szerint a legvadabb módszereket alkalmazzák arra, hogy felhívják a figyelmet az állatokkal való borzalmas bánásmódokra. Bárki csatlakozhat hozzájuk, aki szeretne kiállni az elveik mellett és szeretne egy jó ügy érdekében önkénteskedni.

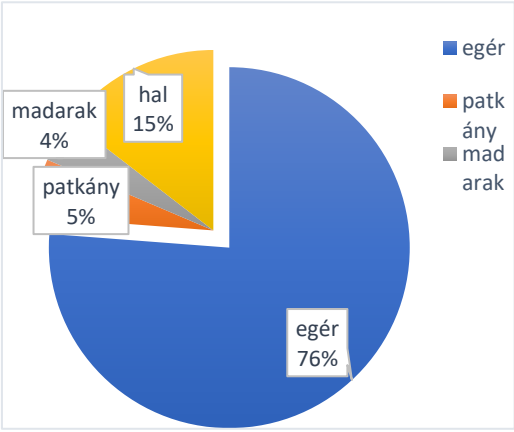
Mint korábban is említettem a PETA szereti nagyon megborzongató módon prezentálni az aktuális témát, amelyről szeretne beszélni. Mostanában az egyik számomra nagyon kemény kampányuk a Canada Goose elleni cselekvések voltak. A cég farkas prémből és liba tollból készült téli kabátjaival tűnt fel a piacon, az állatvédő szervezet úgy próbált rájuk reagálni, hogy nagyobb amerikai köztereken, mint például a Times Square-en elkezdtek megnyúzott

[5] George Bernard Shaw

farkasokkal és tolla vesztett libákkal (természetesen ezek nem igazi állatok, hanem műanyagok voltak) állni kampányolni és hirdetni, hogy fejezzék be az emberek ennek cégnek a támogatását. De ennél súlyosabb volt, amikor az aktivisták magukat festették be testfestékkel olyanra, mintha lenyúzták volna a bőrüket és így feküdtek az utcán, hogy mindenki lássa őket. Ezen kampányuk még mindig tart és próbálnak kitartóan küzdeni azon elvek mellett, amelyeket ők jónak látnak.

Az állatok védelme nem csak az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásában merül ki, hanem egy nagyon fontos tényező társul mellé, amelyet sokszor elfelejtünk. Évente több mint 200 millió állatot tesztek ki különböző szépség- és gyógyszeripari tesztetlésnek a világon. Ezek közül a legelterjedtebben a szemsminkek, alapozók és púderek, a bőrre és szemre való irritációt figyelik meg az állatokon. Valamint gyógyszerkészítmények hatását tesztelik rajtuk, hogy milyen hatással lesznek később az emberekre. Kérdem én miért is higgyek egy olyan cégnek, ahol egy nyúlon vagy egy majmon teszteltek valamit, amit emberi használatra szánnak. Napjainkban elterjedtek a Cruelty Free – kegyetlenség mentes – védjeggyel ellátott termékek. Azon cégek, akik nem állatokon, hanem embereken tesztelik a termékeiket, természetesen több pénzt fordítanak, arra, hogy megfizessék azon embereket, akik részt vesznek a kísérletekben, mert ugye az állatoknak nem kell fizetni, sajnos ezért alkalmazzák őket sokszor az emberek helyett. Szerencsére 2021-re már egyre több cég látja be, hogy már azon emberek sem kérnek az állatkísérletek alá vetett termékekből, akik nem vegánok. Egyre többen térnek át az állattesztelés mentességre.

Mellékeltem egy ábrát, amelyen a 4 legtöbbet állatkísérletre használt állatfajta látható egy 2019-es összesítőből csak az Egyesült Királyság adatait nézve, amelyen látszik, hogy csak ezen állatfajtákon több, mint 3 millió kísérletet hajtottak végre.



2. ábra: 4 leggyakoribb állatkísérletben használt állatfajta

Ezzel kapcsolatban is van egy érdekes történet, a most már külön-külön is eléggé elterjedt The Body Shop és Lush cégek alapítói az előző évszázadban még egy céget szerettek volna alapítani, de Anita Roddick és Mark Constantine nem tudtak abban megegyezni, hogy teszteljenek-e állatokon. Mark annyira nem szerette volna folytatni az állatkísérleteke, hogy kilépett és saját vállalkozásba kezdett feleségével. A Lush mind a mai napig állatkísérlet mentes termékeket árul és nagyon

fontos elvüknek tartják, hogy ezt sosem szegjék meg. Érdekesség, hogy 2020-ban már a The Body Shop is elkezdett Cruelty Free termékeket árulni.

Visszatérve a PETA-ra, rengeteg az életmódhoz kapcsolódó tartalmat, receptet ötletet is megosztanak a közösségi médiában, valamint sokszor jelenik meg náluk a vágóhidakon, és állattenyészetekben történő állatkínzások sokasága. Önkénteseik ténylegesen a világunk jobbá tételén dolgoznak és habár Amerikában a legnagyobb a fizikai jelenlétük, mégis az interneten keresztül a világ minden pontjáról láthatjuk mit tesznek.

A 10 állatokra legveszélyesebb cselekedet között előkelő helyet foglalnak el a cirkuszi, tropikáriumi állatkínzások. Még talán az állatkerteket és vadasparkokat meg tudom érteni, hogy ezek akár a kihalás szélén lévő állatok számára a végső esélyek, hogy fennmaradjon néhány példány. Na de az, hogy az emberek szórakoztatása érdekében teljesen ingyen (hiszen az állatoknak nem lehet fizetni, mert ők nem olyan fejlettek, mint az emberek – azért ezt is meg lehetne cáfolni, hiszen egy állatnak a jó bánásmód és a szeretet érzete felér annyival, mint az embereknek a több milliós fizetésük) a vadvilágból a természetes életterükből kiszakított állatokat tanítanak be, akár ostor, akár elektromos áram és hasonló borzalmas dolgokkal olyan trükkökre, amiket amúgy normál esetben nem kellene csinálniuk. Ebbe a kategóriába sorolhatók a lóversenyek, lovaskocsikázások is, ahol szintén kihasználjuk az állatokat. De már ebben a témában is érkezik a remény, 2019 végén Németország lépte meg a legnagyobb újítást az élő állatok „használatában”, amikor megnyitották az első holografikus állatokat bemutató cirkuszt, amelynek azóta is hatalmas sikere van. Amúgy kifejezetten érdekes, hogy ezen a tízes listán a hús, mint étkezési hozzávaló az utolsó helyen van. Még olyanok előzik meg az eddig említetteken kívül, hogy illegális állattartás, fekete piaci kereskedelem állít testrészekkel.

4.2. Környezetvédelem

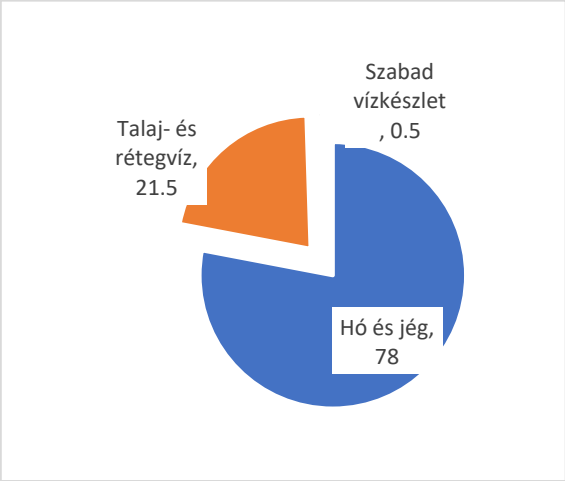
Napjainkban elterjed az ökológiai lábnyom (Számszerűsíti, hogy mennyi erőforrásra, termőföldre, vízre, levegőre van szükség az adott társadalom életszínvonalának fenntartásához beleértve az ipari javak, élelmiszerek előállítását, illetve a megtermelt hulladék kezelését vagy megsemmisítését is.[6]) fogalma már személyekre is, nem csak országokra vagy nagy cégekre nézve. Úgyis mondhatná, hogy divattá vált a környezetvédelem talán sokban hozzájárul, ehhez, hogy egyre több természetbeni különbséget tapasztalhatunk meg mi magunk is a globális felmelegedés által, például a 2020-as ausztrál bozóttüzek, vagy az, hogy már Magyarországon

[6] https://xforest.hu/okologiai-labnyom/

évek óta nincsen fehér karácsony, de helyette áprilisban még esik a hó. Tehát itt azt szerettem volna kifejezni, hogy ahogyan az emberek egyre jobban látják a hatását a nagymértékű szemét és káros anyag kibocsájtásnak egyre jobban figyelnek oda az ökológiai lábnyomukra. Néhány példát felsorolnék az elmúlt évek változásaiból itt is.

2010 volt az első év, amikor először dobtak piacra elektromos autót, ebben az évben összesen a világban 17000 db ilyen járművel találkozhattunk az utakon, ez a szám 2019-re 7,2 millióra nőtt, amely azóta is folyamatosan növekszik. Ez egy hatalmas előrelépés a CO2 kibocsátásban, amely még így is nagyon magas. És sajnos ez vezet az üvegház hatáshoz, amely a bolygó felmelegedését okozza. És habár egyre többen váltanak elektromos vagy hibrid autókra, ez csak egy csekély töredéke a teljes légszennyezésnek, mégis szerintem remek kezdeményezés és egyre jobban látom az emberekben a törekvést arra, hogy változtassanak. Habár ez is csak egy kis része az egésznek és az elektromos autók nagyon drágák, tehát nem azt szeretném ezzel mondani, hogy a vegánok elektromos autókkal járnak, csak gondoltam megemlítem ezt is, mint egy pozitív változást. Sok esetben a vegán életmódhoz sokan párosítják azért a közlekedést is, de inkább úgy, hogy biciklit vagy sétálást választják a különböző benzinnel/gázolajjal működő járművek helyett.

A következő példa, amiről szeretnék írni és ez viszont nagyban kapcsolódik a vegán életmódhoz, az az ivóvíz készlet. Alapvetően a Földünk víz készletének csupán 3%-a édesvíz, tehát olyan víz, amely emberi fogyasztásra alkalmas, de igazából még ez sem az a konkrét szám amelyet mi használunk, mert az édesvíz 78%-a hó és jég formájában van jelen, ennek is a legnagyobb része az Antarktiszon, a maradéknak a 21,5%-a pedig talaj – és rétegvizekben, tehát mi összesen kb., 0,5%-ot tudunk hasznosítani belőle. Ez a mellékelt ábrán is látszik, hogy szinte nem is látszódik ez a szám. De miben is kapcsolódik össze a vegán életmód és a vízkészlet? Ahhoz, hogy egy élelmiszer elkészüljön vízre van szükség, a növényeknél az öntözéshez, az állatoknál, az életben maradáshoz, tehát ők elfogyasztják a vizet. Az előbbi számokat figyelembe véve megdöbbentő az az adat, hogy például egy kilógramm káposztát 280 liter víz felhasználásával lehet előállítani, míg ugyanennyi



3. ábra: Édesvíz készlet megoszlása

marhahúst 15 400 literrel. Úgy gondolom ezzel meg is magyaráztam, hogy mi a vízfelhasználásra mért legnagyobb pozitív hatása a vegán életmódnak. De már az is sokban javít a számügyi adatokon, ha valaki marha helyett csirkehúst fogyaszt inkább, mert 1 kg csirkehús előállítása, „csak” 4330 liter vizet vesz igénybe, ami kevesebb mint a harmada a marháénak.

Egy másik nagyon fontos része a környezetvédelmi szempontoknak, az inkább a szépségparban, de sokszor ételekben is megjelenő pálmaolaj és annak felhasznált változatai. De, hogy pontosan mi is ez és honnan nyerik ki? A pálmaolaj vagy pálmazsírként is használt terméket az olajpálmák termésének húsából nyerik ki. Ez azért kifejezetten káros és azért próbálják meg kerülni a vegán emberek, mert óránként egy futballpálya nagyságának megfelelő mennyiségű esőerdőt irtanak ki az olaj miatt, amelyből ezen termékek készülnek. Miután jelen álláspont szerint ezen irtások következtében kb. 2032-re az esőerdőink kb. 98%-a elpusztulhat teljesen meg tudom érteni, hogy miért próbálja meg kerülni, aki csak tudja. De, hogy pontos számadatokkal szolgáljak 2008 és 2013 között több, mint 80.000 hektárnyi esőerdőt pusztítottak ki csak Indonézia területén. Felborítva ezzel a teljes kifejlett ökoszisztémát és több állatot a pusztulás szélére kergetve. Az emberszabású majmok fajtájába tartozó orángutánok is ennek estek áldozatául és lakóhelyük folyamatos zsugorodása miatt kerültek fel a WWF 10 legveszélyeztetettebb állatfaj listájára. A lakóhelyük elvesztése mellett az illegális állattartás és az orvvadászok is nagyban rásegítenek az állatok egyedszámának csökkenésére.

A Szumátra-i esőerdőn kívül az Amazonas-i esőerdő is hatalmas veszélybe. került az elmúlt években köszönhetően az emberi túlfogyasztásnak és a túlnépesedésnek. A Földünk mintegy 30%-át teszik ki az erdős területek, amelyek az oxigén ellátásunkért felelnek és ezért is lenne fontos, hogy megőrizzük őket. Az elmúlt 30 év adatai mégsem azt mutatják, hogy emberiség szeretné a hosszútávú létfenntartást és az életet adó oxigént előállító fák megóvását előnybe helyezni, inkább a rövidtávú célok elérése érdekében az erdők kiirtása lett a cél, vagyis inkább a cél szentesítette az eszközt és a profit érdekében sokakat egyáltalán nem érdekel, ha közben szépen lassan elpusztítjuk a bolygónkat. 1990 és 2016 között több mint 1,3 millió négyzetkilóméternyi erdőt pusztított ki az emberiség. (A nagyságának elképzelése végett ez a terület nagyobb, mint egész Dél-Afrika.) És ez a szám az elmúlt években csak nőtt és nőtt, a legnagyobb károkat a 2020 év eleji erdőtüzek okozták, amelyeket terület szerzési célokból és szarvasmarha tenyésztés céljára használni kívánt területek kialakítása céljából kezdtek el elpusztítva ezzel az esőerdő megint csak nagy részét. És itt vissza is kanyarodnék arra, hogy a

húsfogyasztás mellőzése mekkora segítség lenne a Föld számára. Az előbb említett tény is bizonyítja, hogy ahhoz, hogy a marha húst elő tudják állítani hatalmas földterületekre van szükség a rengeteg ivóvíz mellett és emiatt szépen lassan elpusztítjuk a bolygót néhány hamburger miatt. Persze ezek nem a mai napról a holnapira történő dolgok és sokan azért nem foglalkoznak ilyen környezetvédelme intézkedésekkel, mert úgysem az ő életükre lesz kihatással a következménye, de én tejesen meg tudom érteni azokat az embereket, akik félnek attól, hogy mit hozhat a jövő hiszen ténylegesen sosem tudhatjuk meg, mert nem fogunk már addigra élni. De én személy szerint nem szeretném azt sem, ha az utódaimnak valaha egy második jégkorszak miatt kellene meghalniuk vagy, hogy mindenkinek csak oxigénpalackkal a hátán lehessen utcára lépnie. Egyszerűen olyan számügyi adatokat lehet bárhol olvasni az interneten (és nem régiek, hanem a legfrissebbek), azok miatt a profithajhász cselekvések miatt, hogy teljesen meg tudom érteni azokat, akik ezen cselekvések ellen megpróbálnak cselekedni és elkezdenek akár egy másik életmóddal vagy bármilyen kisebb lépésekkel tenni azért, hogy a jövőben is élhető legyen a Föld.

Szintén ehhez a témakörhöz tudnám csatolni a hulladék felhalmozást és az újrahasznosítás fontosságát. Az elmúlt években elterjedtek az egyszer használatos műanyag csomagolások és háttérbe szorult az újrahasznosítás fontossága. Pedig a megtermelt hulladékunk nagy része nem lebomló, tehát nem lehet csak úgy tárolni, hanem hatalmas szeméttelepeken, szemétégetőkben vagy rosszabb esetben az óceánokban köthet ki az a rengeteg hulladék, amelyet felhalmozunk az évek során. Ezen kategóriában is egy olyan példát szeretnék felhozni, ami nagyban az állatokhoz is kapcsolódik nem csak a környezethez. De ez általánosságban is igaz, hogy amik az élővilágot védik azok az állatokat is védik. Innen Magyarországról teljesen elképzelhetetlen, hogy milyen káros hatások érik az óceánokat és a turisták mekkora pusztítást végeznek a csodálatos élővilágukkal. Az egyik ilyen élővilág romboló esemény a thaiföldi Ko Phi Phi Leh szigetén Maya-öböl tengerparti szakaszán történt. Ez egy 2000 előtt még teljesen érintetlen és a világ egyik legszebb tengerpartja volt, aztán Leonardo Dicaprio főszereplésével megjelent A part című film, amit itt forgattak. A korábban elhagyatott természeti csodákkal teli tengerpart innentől a turisták kedvelt helyévé vált. Egészen 2018ig, amikor a napi 6000 turista már bírhatatlanná vált az élővilág számára, a rengeteg szemét, amit az emberek maguk után hagytak elkezdte már a korallzátonyokat is pusztítani, valamint senki nem törődött azzal, hogy tisztaságot hagyjon maga után. 2018-ban a helyi erők bezárták a strandot és egészen 2021ig nyaráig senki sem látogathatja a helyet. A bezárás okaként az élővilág rehabilitációját nevezték meg, ami egy okból azt jelentette, hogy mind az öbölből, mint a partjáról összeszedték a

szemetet, valamint az összes vízi állat és növény fajtának hagytak időt, hogy újra legyen terül élni mielőtt teljesen kipusztulnálnak. Nem tudom megérteni, hogy az ilyen paradicsomi helyeket miért kell tönkretenni olyan dolgokkal, mint. hulladék, amit odahordanak a turisták, mármint ami elfért tele egy táskában az üresen is elfér ugyanazon a helyen. A másik ilyen történet inkább pozitív hangvételű, abban már látom, hogy vannak, akik szeretnének változtatni a kialakult helyzeten. Alex Schulze és Andrew Cooper átlagos floridai tinédzserekként az érettségijük után egy egzotikus utazásra vágytak. Négy barátjukkal az indonéziai Bali partjaira utaztak, ahol nem éppen az fogadta őket, amire számítottak. A festői táj és a csodás paradicsomi part helyett egy hatalmas szemétdomb várta őket, ahol az állatok műanyag zacskókban és palackok között úszva próbáltak életben maradni. A két fiatal ekkor döntötte el, hogy ez ellen tenniük kell valamit, hiszen ez nem maradhat így az élővilágban tett ekkora károkat nem lehet csak úgy elnézni. Megalapították a 4Oceans nevű vállalatot, amelynek azóta több mint 250 teljes állásban foglalkoztatott alkalmazottja van. A tisztítási technikájuk elég egyértelmű és igazából mások számára is követendő példa lehetne. Minden egyes felszedett szemetet szétválogatnak, amelyeket úgy ítélik meg hogy újra lehet hasznosítani – ezek javarészt a műanyag dolgok – karkötőkké formázzák és az interneten ezeket árulják, a befolyj összegből pedig újabb partokat tisztítanak meg. 2021 februárjában érték el a kb. 7 millió kilógrammnyi összeszedett szemetet, ami egyszerűen felfoghatatlan, hogy ennyi szemét kerüljön az óceánba vagyis inkább úgy mondanám, hogy ennyi szeméttel senki sem foglalkozzon és hajítsa ki csak úgy. Persze még messze van a vége a munkájuknak és folyamatosan azzal foglalatoskodnak, hogy minél több partszakaszt tisztítsanak meg a jövőben.

Ha már ebben a vízi élővilágos történetben is szóba került át is térnék a következő témára, ami a környezetvédelemhez kapcsolódik. Magyarország tekintetében 2019-ben 674 ezer tonna[7] szemét keletkezett, ami rengetegnek tűnik, de ez a szám 2006-ban még ennek duplája volt, tehát ezen tekintetben is látható a változás. Ezzel kapcsolatban az alapcél az lenne, hogy az újrahasznosítható hulladékokat, mint a papír, a műanyag, az üveg és a fém mindenki külön gyűjtse az otthonában és persze a kormány segítse abban a lakosokat, hogy ingyen biztosítsa az elszállítást és az újrahasznosítást. Alapvetően habár soknak tűnik a magyarok által termelt szemét mennyiségével az európai skálán egészen jó helyet foglalunk el egy nem régi statisztika szerinte fejenként évi 385kg-ot termelünk, amellyel az 5. legkevesebbet termelők vagyunk

[7] https://www.ksh.hu/stadat_files/kor/hu/kor0030.html

fejenkénti leosztásban. Az első helyen Románia szerepel, ahol majdnem 100kilóval kevesebbet termelnek, mint nálunk. Úgy érzem elég sok érvet felhoztam, amellett, hogy miért törekedhet valaki a tudatos életmódra és mik azok a tényezők, amelyek arra sarkallhatják az embereket, hogy változtassanak az életükön annak érdekében, hogy a Föld a jövőben is egy élhető hely legyen. A környezetvédelem szempontjából a legfontosabb dolog, amit nem szabad elfelejteni, hogy habár egy db szemét nem változtatja meg a világot, de ha 7 milliárd ember egy darab szemetéről beszélünk azzal már fontos változtatásokat lehet elérni, mind pozitív, mind negatív irányban. És nem kell senkinek vegánnak lennie, azért, hogy ezeken változtasson, csak nekik valahogy jobb a világnézetük és ők törekszenek arra, hogy szebb helyen élhessenek.

Habár ebben a fejezetben már több környezetvédelmi problémát is felsoroltam, de a legnagyobb és legfenyegetőbb veszélyt csak néhány szóban említettem. A legsürgetőbb megoldásra váró probléma nem más, mint a globális felmelegedés, ami szinte minden élővilágban végbemenő katasztrófa gyökere. De mi is okozza ezt? A Föld hőmérsékletének növekedését először a ’80-es években vették észre. A folyamatos melegedés és klímaváltozás okozója nem más mint mi emberek, akik különböző módokon teszünk arról, hogy a bolygó pusztuljon. A globális felmelegedés következtében az Északi és Déli Sarkkörön elkezdett olvadni a jég, amelynek következtében a Sarkvidéken élő állatok élettere folyamatosan csökkenni kezdett, ezáltal veszélyeztetetté váltak. Ezáltal megnőtt a vízszint olyan helyeken, ahol nem kellett volna neki, viszont eközben a folyamatos melegedés miatt a melegebb éghajlatokon szárazság alakul ki. Teljesen mindegy, hogy az éghajlat változás melyik fajtájáról beszélünk, hiszen, ha a túl meleg vagy a túl hideg irányba változik sem tesz jót az élővilágban, amelynek a 30% már veszélybe került és menthetetlen módon károsodott. Néhány évvel ezelőtt még több ország partjain is találkozhattunk korallzátonyokkal mára már ezek teljesen kezdenek elpusztulni. Az ausztráliai korallzátony helyett már csak Új-Zélandon találunk olyan csodás élővilágot, ott is persze ameddig életben marad. Az éghajlat változás nem csak az állatok és a vízi élővilágra van káros hatással, hanem ránk emberekre is. Az élelmeink alapvető része a gabona és a gabonafélék, amelyek egy adott klímában szeretnek nőni, ám a folyamatos melegedés, miatt például már az Egyenlítő mellett nem tudnak már ezek a növények megteremni, tehát ha így folytatódik a melegesdés nem fogunk tudni ezt sem termeszteni. Ezzel pedig sok ember kerülne az éhezés küszöbére, hiszen a szegény országokban az olcsón megvásárolható gabona jelenti sokszor a napi étel bevitelt. Természetesen a szárazságnak a párja is megtalálható, a folyamatosan növekedő vízszint, az eltolódott hónapok, áradásokat okozhatnak, amelyek megint károkat tehetnek leginkább az emberekben, akik a tengerpartokon élnek. Az évszakok eltolódása miatt

a márciusi, áprilisi hóesések és fagyok sem tesznek jó a mezőgazdaságnak és az elfagyó növényeket nem tudják már felhasználni, ezáltal folyamatosan növekszik az agrárcikkek ára is. Persze ezt is elkezdhetnénk mérsékelni néhány nagyon egyszerűen betartható szabállyal, az üvegházi gázok kibocsájtásának csökkentésével, tehát a gyárak és autók gáz kibocsájtását korlátozni, reformálni kellene. Valamin akármilyen érdekes, ehhez is lehet kapcsolni húsfogyasztással kapcsolatos információ, miután a tehetnek elég nagy mértékben hozzájárulnak a Föld metán termeléséhez, amely az üvegházi gázok közé tartozik kevesebb marhahús fogyasztással ezt is mérsékelni lehetne. Elég a kevesebb is nem kell rögtön teljesen elhagyni.

4.3. Egészség

Sokszor hallom mindenfelől, hogy valaki azért kezdett el a növényi étrend felé vonzódni, mert az egészségesebb. Így könnyebb fenntartani egy kiegyensúlyozott étrendet, már fentebb is említettem az előnyeit, az étkezésnek. Az egyik legtöbbet emlegetett válasz a koleszterinszint csökkentése, de mi is az a koleszterin és miért jó. a szervezetünknek, ha lent tarjuk a szintjét? A magas koleszterinszint sok időskori betegségnek lehet az elősegítője, ilyen például a cukorbetegég, pajzsmirigy alul működése vagy az érelemeszesedés. Még rosszabb esetben pedig szívbetegségekhez vezethet. Persze ennek a szintnek a növekedésében, csökkenésében nem csak az étkezés játszik szerepet, de miután rengeteg mindenben ez játssza a nagy szerepet az életünkben, egy kevésbé káros életmóddal meg tudjuk előzni a kialakulását. A túl zsíros, olajos ételek a sok junk food és persze az elhízás kétség kívül oda vezethetnek, hogy kialakul ez a betegség. Miután a növényi ételekben sokkal alacsonyabb a zsírtartalom emiatt nem kell aggódni, annak aki áttér egy ilyen speciális életmódra.

Amire viszont a húsmentes életmódnál nagyon oda kell figyelni azaz egyensúly, mert ha kivonjuk az étrendünkből az állati fehérjét azt valahogy pótolni kell, erről létezik több tanulmány is, hogy most helyettesíti vagy sem a növényi fehérje az állatit. Szerintem nem lehet a kettőt összehasonlítani egymással, hiszen mások a makro adatai egy növényi és egy állati fehérjében gazdag ételnek. Mert általában azok a növényi fehérjék, amik az emberi test számára elég proteint adnak, azok nagyon magas szénhidrát tartalmúak. Ezért is kell nagyon sok meggondolás és utána olvasás, ahhoz, hogy valaki ténylegesen egészséges módon tudjon így hosszútávon élni.

A növényi étrend mellett szól még, az hogy sokan leterheltnek érzik magukat az állati húsos ételek után, valamint soknál például a felvágottaknál, nem mindig tudjuk, hogy mit

fogyasztunk, vagy inkább nem akarjuk tudni. Mert hiába a növényi étrend ellen van az, hogy a B12 vitamin szint csökkenhet, amely fáradékonyságot és kimerültséget okozhat, mégis aki tényleg rendesen csinálja és odafigyel ez a szint sem lehet lent. Valamint, ami nekem nem tetszett az az, hogy sajnos napjainkban már muszáj az állatokat antibiotikumokon és hormonokon éltetni, hogy olyan gyorsan tudjanak növekedni, mint amit megkíván a húsipar. Ezzel viszont az is jár, hogy ami húst megeszünk, azzal bevisszük az állatok által megevett hormonokot és egyéb gyógyszereket is, ami szerintem nem egészséges.
Valamint a vegán életmódhoz szokott az is tartozni, hogy a követői sokkal többet sportolnak, mint az átlag emberek. A jóga és a pilates a legkedveltebb sportok a körükben, de most már egyre több olyan vegán emberről hallani, aki testépítésben ért el sikereket. Bevallásuk szerint egyszerűbb vegán életmód mellett az izmok kialakítása is valamint a versenyeken sokkal szálkásabbak, mint húsfogyasztó társaik. Ezt tapasztaltam a saját környezetemben is, hogy könnyebb növényi életmód mellett szálkásodni és szép lapos hasat csinálni, mint állati fehérje fogyasztásával.

Ezek mellett az emésztés számára elengedhetetlen a magas rost bevitel, amit viszont növényekből, azon belül is a gabonákból és gyümölcsökből tudja kinyerni a szervezet. Ezeket a rendes teljes étrenden élők nem feltétlen veszik annyira figyelembe, mint a vegánok és emiatt sokszor emésztési betegségek és gyomorrendszeri problémák is kialakulhatnak náluk. Ezen felül a vegánok odafigyelnek a cukor bevitelre is, ami egy nagyon fontos dolog, hiszen a túlzott cukor bevitel megnöveli a napi energia szintet, ami elhízáshoz vezethet, ami pedig rengeteg betegségnek a kialakulásában segít. A legsúlyosabb a cukorbetegség, ami mind a mai napig nem gyógyítható, csak hosszú távon meg lehet vele tanulni élni, de a szervezet sokkal nehezebben épül fel miatt és az olyan dolgok, mint például a koronavírus is jobban meg tudja támadni olyankor a szervezetet. A WHO becslési szerint jelen le a magyar 19 -70 év közötti lakosságban 8% felett van a cukorbetegek száma és körülbelül ugyanilyen mértékű azok száma is, akik még nem tudnak róla, hogy hajlamosak a cukorbetegségre, de miután nem vizsgáltatják ki magukat csak akkor tudják meg, amikor már késő lesz. A felnőtt lakosság körülbelül 15%-nak van valamilyen cukoranyagcserével kapcsolatos problémája. Szintén a WHO adatai szerint, ha többen odafigyelnének, ezen megbetegedések számának 20%-a megelőzhető lehetne.

A diabétesznek három típusa van:

• Az 1-es típusú diabéteszben a szervezet nem termel inzulint. Jelenlegi ismereteink szerint az 1-es típusú diabétesz nem előzhető meg. A betegség tünetei közé tartozik a fokozott vizeletürítés (poliuria), a szomjúság (polidipszia), az állandó éhségérzet, a testsúlycsökkenés, a látás megváltozása, homályos látás és a kimerültség. Ezek a tünetek egészen váratlanul jelenhetnek meg, és akut állapot bekövetkezéséhez vezethetnek.

• 2-es típusú diabetes akkor következik be, amikor a szervezet nem képes hatékonyan felhasználni az inzulint. Globálisan a diabéteszes esetek 90%-át teszi ki, és jórészt megelőzhető. A tünetei hasonlóak lehetnek az 1-es típusú cukorbetegség tüneteihez, sokszor azonban annál kevésbé szembetűnőek. Ez az oka, hogy a betegséget időnként csak évekkel a kialakulása után diagnosztizálják, amikor már megjelennek a szövődmények. A 2-es típusú cukorbetegséget nem is olyan régen még a középkorú és idős emberek betegségének tartották, előfordulásának gyakorisága azonban valamennyi korcsoportban növekedett, és ma már egyre többször találkozunk vele a túlsúlyos kamaszok és gyermekek körében is. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása kalóriamegszorító diétával és sok mozgással megelőzhető, ugyanakkor a már kialakult betegség nem szüntethető meg, ám életmódváltással, fogyással karbantartható.

• A terhességi cukorbetegség olyan hiperglikémia, amit először a terhesség alatt fedeznek fel. A terhességi cukorbetegség tünetei hasonlóak a 2-es típusú cukorbetegség tüneteihez. A terhességi cukorbetegséget legtöbbször a terhességi szűrővizsgálatok során diagnosztizálják, nem pedig a beteg által elmondott tünetek alapján. A betegségnek ez a típusa általában átmeneti jellegű, a terhességi cukorbetegségben szenvedő nőknél azonban életük későbbi szakaszában kialakulhat 2-es típusú diabétesz.[8]

Még egy érdekes rész szeretnék leírni, de nem tudtam pontosan hova bekategorizálni, ezért ide az egészséghez teszem bele. Már korábban is említettem egy olyan kategóriáját a vegán életmódot követő embereknek, amit én nem tartok normálisnak, de nem én vagyok, akinek erről döntenie kell. Ez pedig nem más, mint a sztárok vagy más híres emberek étrendi változtatásai miatt áttérés speciális étrendre, azért nem tudtam pontosan, hova írjam, mert a sztárok igazándiból a másik két elv miatt kezdenek ezekbe bele, de a követőik nem feltétlen azon elvek miatt vágnak bele, hanem inkább a másolás miatt. Itt szeretnék néhány nagy nevet megemlíteni, akiknek az étrendjét, ha nem is teljesen de néhol-néhol szereti lemásolni a fiatal generáció. Zac Efron a hollywoodi macsó úgy döntött teste izmainak és felépítésének a karbantartása végett

[8] http://www.diabet.hu/upload/diabetes/document/MDT_Diabetes_Tenyek_sajtok.pdf

inkább növényi életmódon kezd élni, azóta azt nyilatkozta, hogy sokkal energikusabb és érzi, hogy a teste szereti a törődést, amit tesz vele. Ellie Goulding a napjaink egyik leghíresebb énekesnője, arról nyilatkozott, hogy amikor tudatosult benne, hogy honnan és milyen úton érkezik a hús, többet nem tudott már úgy nézni rá, mint előtte, azóta már bőr árucikkeket sem vásárol. Lehet , hogy Natalie Portman csodálatos kinézete is a vegán diétától ered? Ha igen, ha nem ő is ezt folytatja annyi extrával, hogy vitaminokat visz be az étkezése mellé extrában, valamint havonta egyszer B12 injekciót adat be magának, hogy véletlen se essen le a szintje. Nagyon valószínű, hogy Madonna az extrán tiszta étrendjének köszönheti az örök fiatalságát és a rengeteg energiáját, már évekkel ezelőtt elhagyott minden tejterméket, a tojást, a húst és a gabonaszármazékokat a tökéletes makro diéta betartása érdekében. Ariana Grande és Billie Ellish napjaink egyik, ha nem a leghallgatottabb pop énekesnői, akiket fiatal lányok milliói követnek a közösségi platformjaikon, mindketten az állatok iránti tiszteletük jelében hagyták el a vegyes étkezést, Ariana azt mondta, az esetek legnagobb részében az állatokat jobban szereti, mint az embereket és ezt nem viccnek szánja. Venus Williams a híres teniszezőnő az autoimmun betegsége következtében döntött úgy váltania kell, azóta nyers vegán életmódot folytat és nagyon jól érzi magát a bőrében. Miley Cyrus a 2010-es évek csillaga, a PETA által is szuper vegán jelzővel illetett mára már kevésbé balhés életéről és csodálatos vegán instagram feedjéről ismert. Peter Dinklage a Trónok harca kifejezetten nem tiszta és kiegyensúlyozott karakter alakító sztárja, már hosszú évek óta tartott vegetáriánus életmódót, amikor 2019 januárjában csatlakozott a Veganuár (tehát vegán január) nevű eseményhez és azóta, ő is növényi étrenden él. Hazánkban (habár már nem itt él) kétségkívül Steiner Kristóf a leghíresebb vegán, akit sokan követnek is az életmódjában. Mellette Soma Mamagésa is elmesélte egy főzőműsorban, hogy hiába fognak vegyes étrenden élő vendégei érkezni, ő akkor is szeretné nekik bebizonyítani, hogy nagyon finom tud lenni egy növényi menü is. A reggelente felcsendülő Balázsék egyik műsorvezetője, Vadon Jani is sokszor tér ki rá, hogy ő sem fogyaszt már évek óta semmilyen húst. Az X faktor zsűritagja Puskás Peti is régebb óta folytat vegetáriánus életmódot, habár, amikor a Celeb vagyok ments ki innen! – című műsort vezette azt mondta műsorvezető társának alig várja, hogy megegye az esti csirkemellet vacsorára, mert szerinte az belefér a vegetáriánus életmódba.

5. Megfigyelt social media platformok

Az internet nem más, mint egy olyan számítógépes háló, más néven világháló, amely elősegíti, a kommunikációt. Azon része, amely nekem most fontos a kutatásomban a World Wide Web és HTTP az 1990 évek elején, közepén kezdték el térhódításukat. Emlékszem a 2000-es évek elején még nyomógombos telefonokat használtunk és kábeles internet volt mindenkinél, azóta el sem tudnánk képzelni az életünket az okostelefonok nélkül, amik már szinte tipegő kortól ott vannak mindenki kezében és egész nap azon szörfölünk. Szépen lassan felváltották a közösségi gyűléseket a Facebook csoportok, a leveleket a Messenger üzenete, a fotó albumokat az Instagram és legújabban a pár másodperces videóival kezd uralomra törni a TikTok. De mik is ezek miért tartom fontosnak, hogy szót ejtsek róluk? A Facebook 2004-ben kezdett el terjedni egy amerikai fiatal – Mark Zuckerberg - ötlete alapján, 2016-ban már több mint 1,5 milliárd felhasználóval dübörgött az oldal. A kezdetben mindenki arra használta, hogy megkeresse ismerőseit, messzi rokonokkal könnyen tartsa a kapcsolatot, megoszthasson magáról képeket, információkat, amiket könnyebben mindenki tudatára adhatott. Ez természetesen az évek során sokkal komolyabbá fejlődött és elkezdtük olyan funkcióit is használni, amelyek előtte nem léteztek. Amelyekre én konkrétan gondolok és, amelyek megjelennek majd a kérdőívemben is azok a Facebook csoportok vagy más néven fórumok. Én ezeket a régi fonókhoz hasonlítanám, ahol összegyűltek az asszonyok (persze jelen esetben sokszor férfiak is) és megbeszélik, hogy mi történt éppen velük, mit főznek, mi a véleményük bizonyos hozzávalókról, vagy éppen melyik online üzletben érdemes vásárolni, létezik friss anyukáknak ruha cserélgetős csoport, de tényleg szerintem már mindenre van egy, amit csak el tudunk képzelni. A dolgozatom sikere érdekében én is beléptem néhány ilyen csoportba, amelyek a vegán életmóddal foglalkoznak néhány nagyobb közülük: Vegan in Hungary, Ezt ettem ma – VEGÁN, Spórolós Vegán Klub és Vegán receptek – Vegán blog. Ezekben a csoportokban javarészt amúgy recepteket osztanak meg egymással vagy éppen újdonsült vegán alapanyagokról kérik ki egymás véleményét. Valamint meg szokták osztani egymással a legkedveltebb vegán influencereket néhányat fel is sorolok közülük: habár nem a vegán életmódjával vált híressé, de manapság már rengeteg tanácsot ad a témában és már több szakácskönyvet is kiadott Steiner Kristóf, aki jelenleg Görögországban egy kis szigeten él párjával és szeretettel várják vendégeiket egy vegán vacsorára, ebédre reggelire. Rimóczi Zsófit, akit bevallom én is figyelemmel szoktam követni, ő néhány évet kint élt Balin a férjével, ahol az egészen szélsőséges nyers vegán életmódot követték, persze itthon csak a normál vegán életmódot választották, mert nem terem annyi fajta gyümölcs, mint kint és ezáltal sokkal nehezebb dolguk lenne. De mindenképpen érdekes nézni,

ahogyan teljes szeretetben és boldogságban élik életüket férjével és kislányukkal. Dóri és Ákos, akik az egyik általam követett csoport vezetői is, ők írják a veganblog-ot, ahol tematikusan szinte minden érdeklődő megtalálhatja a kedvére való recepteket. Persze ők csak a legnagyobb rajongótáborral rendelkező véleményvezérek, rajtuk kívül még kifejezetten sok mikro influencer van Magyarországon.

A többi közösségi oldalon is ezen tartalom gyártók iránt van a legnagyobb kereset, csak mindenhol másképpen mutatják meg, amit szeretnének megosztani. Intagramon inkább a képek alapján próbálnak mindenkit megnyerni, vagy a csodálatos tájakkal, vagy a különleges ételekkel, amelyekről nagyon jó képeket lehet csinálni vagy éppen olyan képekkel, amelyeket állatokat kínoznak. Valamint az elmúlt néhány év legnagyobb sikere és lassan a legnagyobb hirdetési felülete a TikTok, ahol 15, 60 (és ha jól tudom már újonnan 180) másodperces videókkal lehet bemutatni, azt amire a követő tábor vágyik. Sokan táncos, tátogós, vicces videókkal nyűgözik le követőiket. De a másik fajta nagy sikert arató videótípus a mit ettem ma és a receptes videók, ezek már a youtube-on is nagy sikernek örvendtek, de így hogy gyorsabban végig ehet őket nézni teljesen más értelmet nyernek. Valamint szerintem az eddigi legjobban összetett algoritmusa a TikToknak van, mert egyszerűen olyan függőséget tudnak azzal kialakítani, hogy tényleg azt mutatja meg ami az adott felhasználót érdekli, hogy utána nagyon nehéz abbahagyni és nem órákon át pörgetni a videókat.

Ezen platforomok abban is segítik a fiatalokat, akik éppen keresik, hogy mit szeretnének csinálni, hogy az általuk kedvelt és követett hírességek életébe is kaphatnak betekintést általuk és sokszor miattuk is kezdenek el új ételeket, trendeket kipróbálni. Valamint egy másik nagyon elterjedt fajtája ezeknek a videóknak napjainkban a „mit ettem ma” videók, ahol bemutatják, hogy a napjuk során miket fogyasztanak, ezzel is ösztönözve követőiket, hogy például az adott étteremből vásároljanak. Vagy a mukbang videók, ahol pedig evés közben osztják meg a véleményüket valamiről, akár az adott ételről vagy étteremről. Főleg a 2020-as évben az ételházhozszállításokkal növekedett meg ezeknek az evős tartalmaknak a nézettsége és keresete a tizenéves korosztályban.

6. Jövő

Avagy, ha minden azon az úton halad tovább, amelyen most járunk milyen jövő várhat az utódainkra és akár ránk is ha a közelgő néhány évben lesz. Ez a mostani egy minden téren új szituáció az emberiség számára és a vírus miatt sok mindenben megváltoztak az alapvető problémák. Viszont, amit nem szabad elfelejteni az az, hogy a változtatás nem másokon, mint rajtunk fiatalokon áll vagy bukik, hiszen mi vagyunk azok akiknek a kezünkbe kell vennünk a jövőnket. Ahogyan a korábban említett problémákban már leírtam és részleteztem nagyon sok olyan dolog van, ami változtatnunk kell, hiszen a népesség folyamatosan nő, mert a természetesen halálozás csökken, hiszen lassan minden betegségre találnak gyógyírt és nincsenek háborúk, mint régen. A túl népesedés miatt pedig egyre több ételre, élettérre és alapanyagra van szükségünk, de azzal, hogy ezeket előteremtjük elvesszük az éveket a jövőnktől. Tehát ez egy nagyon átgondolandó és nehéz kérdés, hiszen sok olyan dologban kellene változtatni, amiben hatalmas profitja van embereknek, akik mondjuk élnek még 20 évig és nagyon boldogan szeretnék ezt eltölteni a pénzükkel és nem érdekli őket, hogy például az én gyerekeim fognak-e valaha tigrist vagy pandát látni. Vagy éppen oxigénpalack nélkül lélegezni.

Versenyfutás az idővel, ez a legjobb rövid összefoglalása annak, ami most és a jövőben vár ránk. Az Európai Unió számításai szerint, ha nem kezdünk el 2030-ig megtervezni és véghez vinni egy olyan tervet, ami javít a jelenlegi helyzetünkön. Akkor, csak az Európában élő 15060 fajból 1677 kihal. Ez leginkább csigákat, kagylókat, halakat és fafajtákat fenyeget. Ezek közül a gesztenye van jelen pillanatban a legnagyobb veszélyben. Az emlősök közül a jegesmedvét fenyegeti a legkorábban a kihalás veszélye, de a sarki róka és a mediterrán barátfóka is ott vannak a sor élén vele. Persze ezen állatoknál egyértelmű, hogy a jégsapkák folyamatos olvadása okozza legnagyobb veszélyt és az élőhelyük elvesztése. De ami még napjaninkban nagyon fontos témává vált, hogy a méheink is nagy veszélyben vannak, már pedig nélkülük nem lesz számunkra sem semmilyen tápanyag, mert ők porozzák be a növényeink nagy százalékát. Az eddigi adatok alapján 2016 óta már 36 olyan fajt veszettünk el, amiket egy változás elérésével megelőzhettünk volna. Jelenleg az állatok terén a legfontosabb a méhek és a tengeri halak felmérése, hiszen sokkal nehezebb meghatározni az egyedszámukat. Egy 2020-es cikk alapján jelenleg ezeket a pontokat foglalja magában az Európai Unió állatjólléti szabályzata:

- Éhség és szomjúság nélküli élet
- Fájdalom, sérülés és betegség nélküli élet

- Kényelmetlenség nélküli élet
- Jog a normális viselkedés kifejezéséhez
- Félelem és gyötrelem nélküli élet

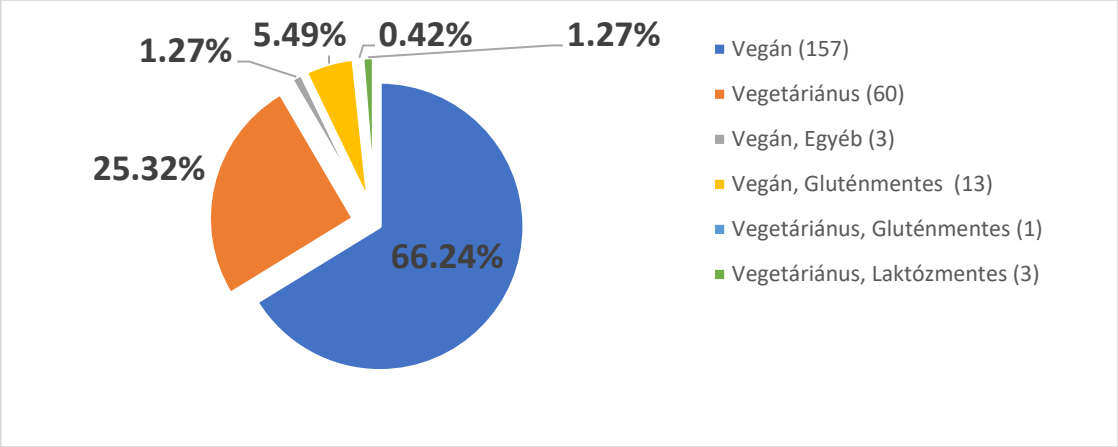
Ezek mellett az Európai Parlament világ szinten be szeretné tiltani 2023-ra az állatokon való tesztelést. Céljuk még az utcára kerülő állatok legnagyobb mértékű védelme és lehető legjobb bánásmód velük is. Persze ez csak néhány törekvés, amelyekkel szeretnék megváltoztatni a jövőnket és javítani a jelenlegi helyzeten. Az elmúlt évek jelen témában legnagyobb „sikerre" szert tett állat és környezetvédő arca, a 2003-ban született Greta Thunberg, aki fiatal kora ellenére kiállt először a svéd parlament elé, majd később az ENSZ előtt is erőteljesebb fellépésre szólította fel az embereket a Föld védelme érdekében, hiszen a mostani állapotokat ő már 17 éves fejjel is megértette, hogy nem jók úgy, ahogy vannak.

7. Primer kutatásom eredménye és bemutatása

A primer kutatásom elkészítéséhez mindenképpen kérdőíves módszert szerettem volna alkalmazni, ehhez beléptem öt olyan Facebook csoportba, ahol vegán tagok vannak, hiszen jelen helyzetben és körülmények között csak az online kérdőív volt megoldható. 2021március és 2021 április között 246 ember töltötte ki a kérdőívemet, amelynek az eredményeit ebben a fejezetben szeretném elemezni és az általam kutatott témában levonni a következtetéseket belőlük.

Szekunder kutatásommal szerettem volna elegendő információt biztosítani az általam témával kapcsolatban, próbáltam a kérdőívemben felhozott választási lehetőségekhez minél több háttér információt gyűjteni, hogy megmagyarázhassam kinek miért eshetett a választása az adott válaszokra. Valamint szerettem volna egy kis magyarázatot adni a vegán életmóddal kapcsolatban, egésze pontosan arra, hogy az emberek miért kezdenek bele ebbe az életformába és miért döntenek úgy önszántukból, hogy elhagynak bizonyos ételeket.

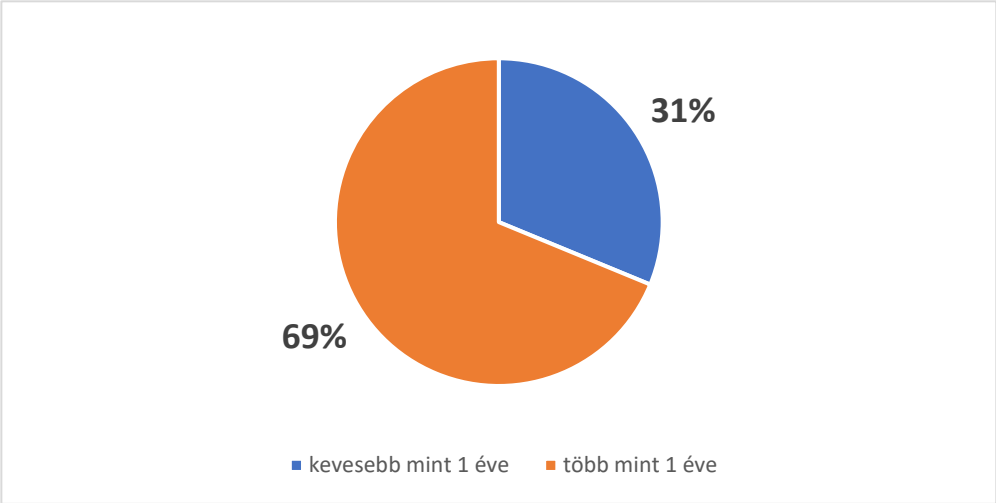
7.1 Kérdőív elemzése



4. ábra: Étrend szerinti megoszlás

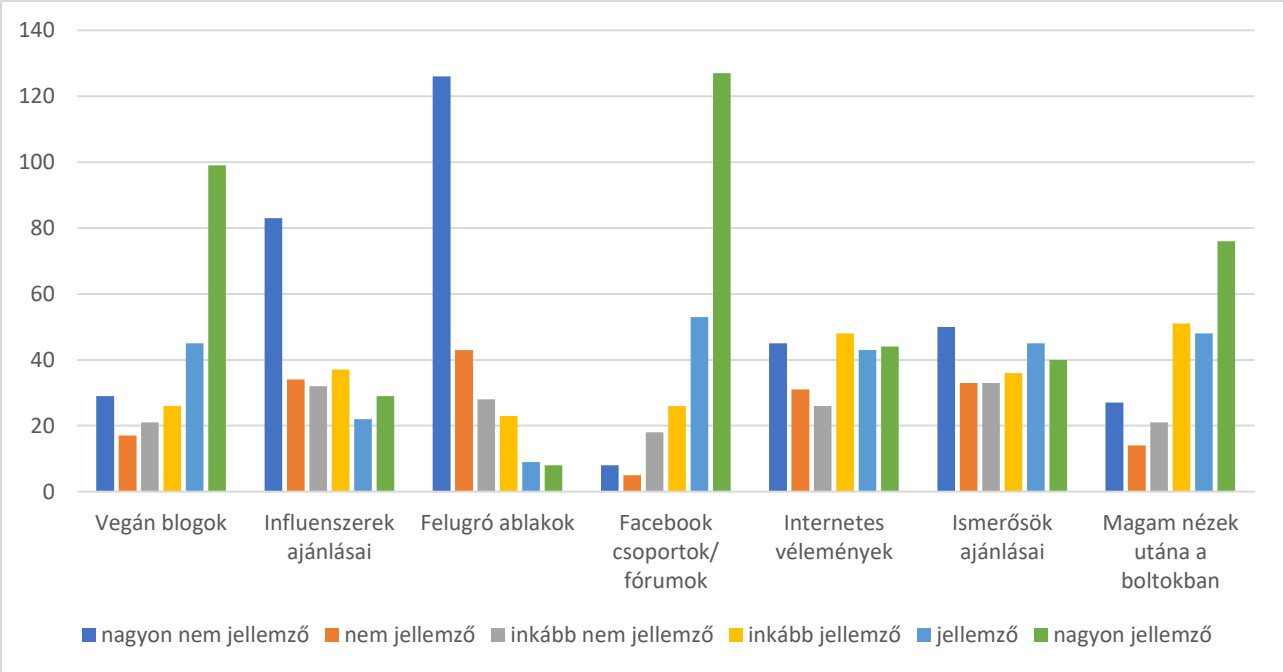
Az első kérdésemnek mindenképpen azt a szűrőkérdést szerettem volna, hogy milyen diétát folytat illető, itt már rögtön kijött az eredményből, hogy 8 kitöltő nem adott le érvényes kitöltést. Meghagytam a lehetőséget, hogy ha a kitöltőim esetleg más speciális diétát is folytatnak, akkor azt is megjelölhessék. Ahogyan az kiderült a szekunder kutatásomból a vegán és a vegetáriánus között ilyen értelemben nem teszünk akkora különbséget, mint amúgy tehát

én azokat a válaszokat is beleszámítom az eredménybe, hiába a címben csak a vegánságra utaltam. A válaszadóknál kétharmad egyharmad arányban oszlik meg a vegán és vegetáriánusok aránya



5. ábra: Életmód tartásának hossza szerinti megoszlás

A következő kérdésben azt szerettem volna megtudni, hogy az ennél az életmódnál vízválasztónak számító 1 év, a válaszadóim mekkora százalékánál telt már le. Tehát a válaszadóim hány százalék él több, mint 1 éve így. Én az eredmények megtekintése előtt úgy gondoltam ennél a kérdésnél magasabb lesz azok aránya, akik újak a vegán életmódban, de igazából a 69-31-es kitöltési arány is egészen jól tükrözi azt, hogy a közelmúltban is egészen sokan kezdtek bele a vegán életmódba.



6. ábra: Hirdetési formák preferálása szerinti megoszlás (élelmiszer)

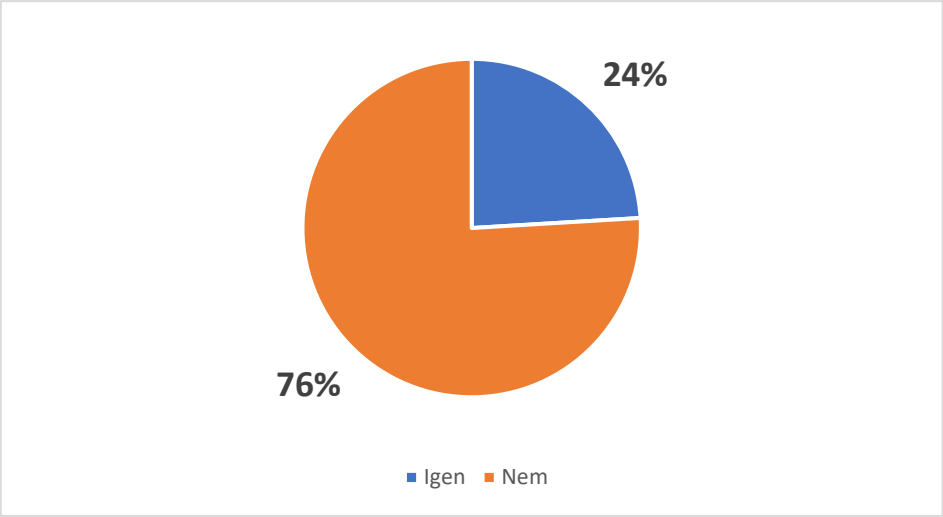
Ez a kérdés a szakdolgozatom szempontjából a leglényegesebb kérdés, hiszen erre voltam a kezdetektől kezdve a legkíváncsibb, hogy mégis, miben befolyásolja a vegán életmódot élőket a digitális világ fejlődése.

A diagrammon egyértelműen látszik, hogy melyik információs csatornát szeretik a legjobban használni, vagyis inkább csatornákat, mert én a Vegán blogok és a Facebook csoportok fórumok választ együtt szeretném értelmezni, mert nagyjából megegyeznek az eredményeik. Minkettőnél jól látható, hogy ezeket részesítik előnyben, ha tanácsra van szükség. Ha viszont azt vesszük figyelembe, hogy én azt szerettem volna megtudni, hogy mennyire van benne a mai technológia a vegánok életében, akkor kimondhatjuk, hogy eléggé határozottan kiveszi az életükből a részét.

Habár a kisebb közösségek és a személyes blogok megnyerők a célközönségem szemében az influenszerek és a felugró ablakok nagyon kevés esetben érnek célt a reklámokkal és nem ez a fő információs vonaluk.

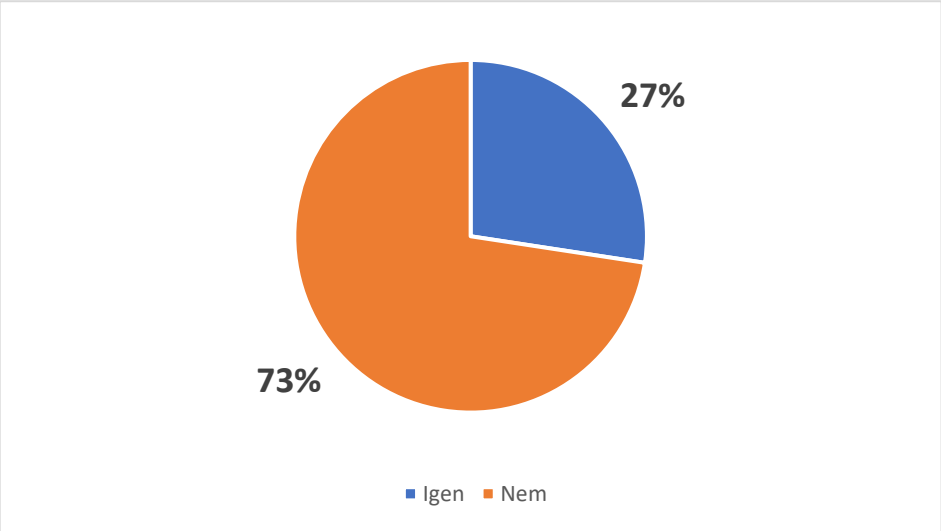
Az interneten megjelenő idegenek és ismerősök véleményére való támaszkodás is kiegyenlített a válaszadók körében, tehát nem lényeges az, hogy általuk ismert vagy ismeretlen ember alkot véleményt valamiről. Pont ugyanolyan mértékben adnak a véleményére mindkét kategóriának.

Végül, pedig számomra furcsa volt, hogy az utolsó kérdésre kevesebben válaszoltak a nagyon jellemző válasszal, mint én gondoltam. Mármint én úgy gondoltam, hogy sokan inkább adnak a saját tapasztalataikra és véleményükre, de most kiderült, hogy mások tanácsai és tapasztalati sokat segítenek és adnak hozzá az életmód követőinek az életéhez.



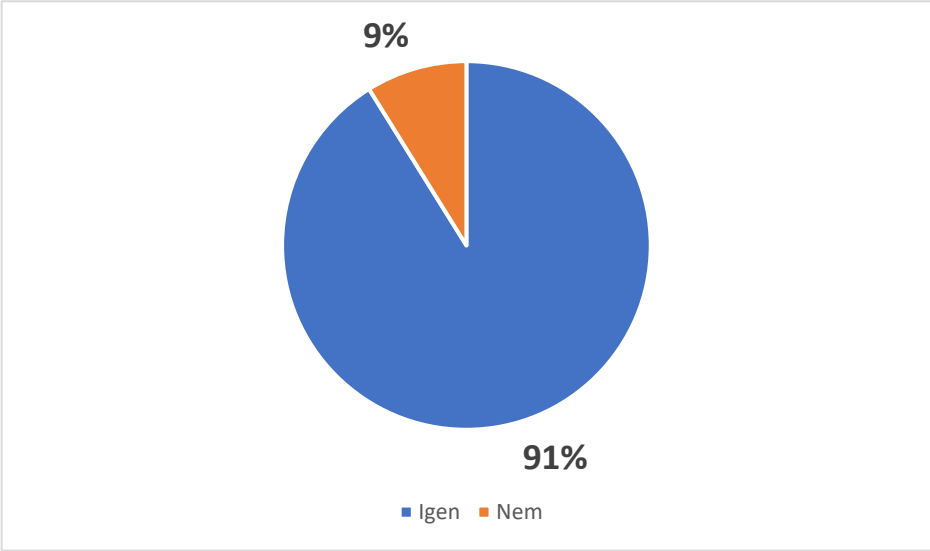
7. ábra: Review készítési megoszlás

Az előző kérdéshez kapcsolnám a „Te szoktál internetes véleményt (review-t) írni” kérdést, mert szerintem, ahhoz képest, hogy a kitöltők körében megoszlik azok aránya, akik olvassák és akik nem, mégis szerintem kifejezetten kevesen szoktak készíteni.



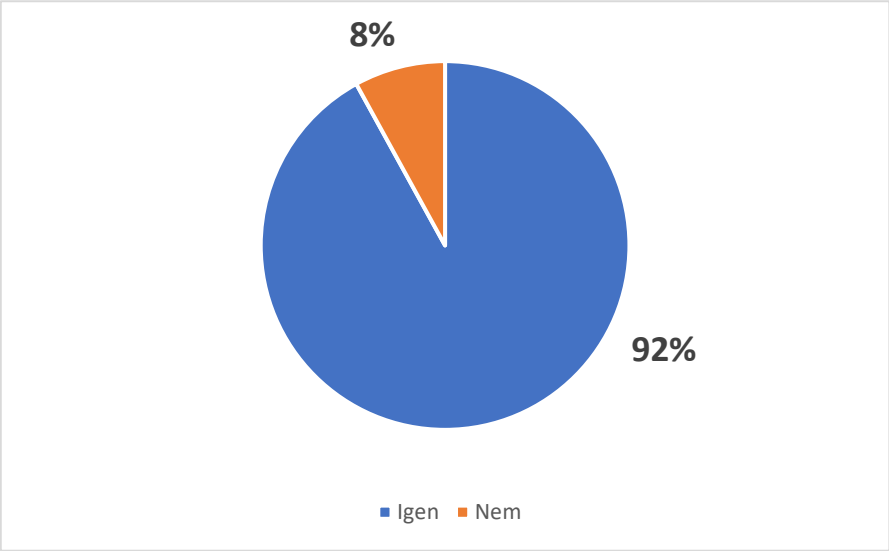
8. ábra: Reviewt olvasók tovább írási aránya

Ehhez kapcsolódóan azt is megnéztem, hogy a 135főből, akik figyelik a mások által írt véleményeket hányan szokták tovább adni a sajátjukat. Kifejezetten kis százalékuk szokott mások számára is írni, hogy a jövőben más is tudjon úgy utána olvasni, ahogyan korábban ők maguk tették.



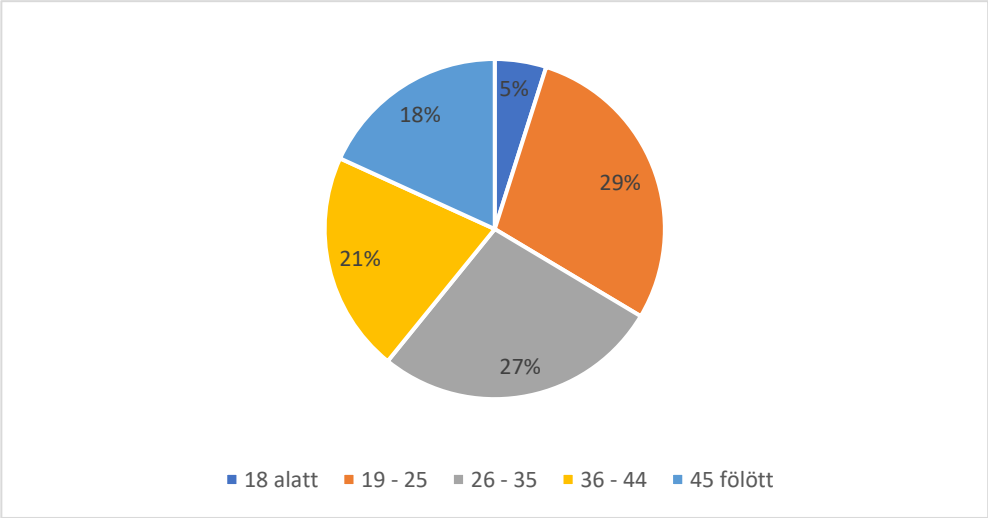
9. ábra: Vegán jelzés figyelembevételének megoszlása

Még mindig az alap hosszabb kérdés magyarázatomhoz kapcsolnám az a kérdést is, amely arról szólt, hogy szokták-e figyelni a vegán/vegetáriánus jelzést a termékeken. Ez azért egy érdekes kérdés, mert volt szerencsém beszélgetni az egyik híres badacsonyi borászat borászával és elmesélte, hogy az ő boraik 100%ig vegánok (igen a bor is tud nem vegán lenni, sőt a legtöbb nem az, mert állati fehérjét használnak hozzájuk). De mégsem jelzik a borokon, hogy azok, mert azon cégeknek, akik feltűntetik azt, hogy a termékük vegán sokkal magasabb sztenderdeket állítanak fel és az ő szavaival élve: „Muszáj azokat megbüntetni valamilyen módon, akik ráteszik a palackjukra, még akkor is ha mindent betartanak.”. Tehát számomra érdekes, hogy kevesen figyelik az összetevőket és tényleg inkább veszik meg azokat a termékeket, amelyeken fel van tűntetve, hogy vegánok.



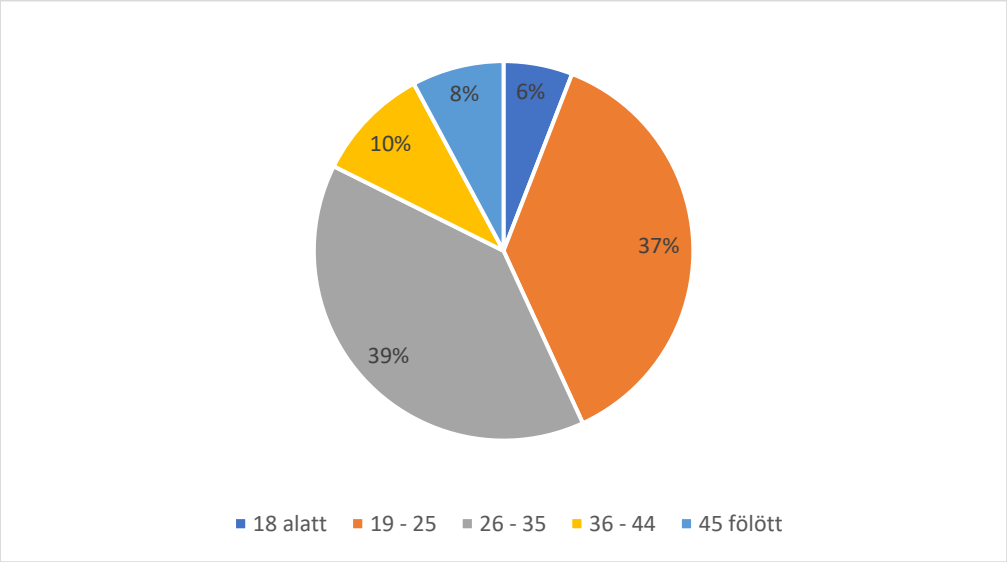
10. ábra: Összetevő lista és vegán logó figyelembevételének megoszlása

Ezen diagram, pedig azt mutatja meg, hogy azon 175 főből, akik szeretik maguknak megkeresni és megnézni a boltokban, milyen termékeket vegyenek meg kifejezetten csekély százalékuk nézi meg ténylegesen a termékeket és inkább csak arra figyelnek, hogy rá legyen írva, hogy vegán. Én úgy gondoltam és a kezdetekben, amikor még nem volt ennyire elterjedt ez a logó, hogy az emberek megnézték és az összetevő listából próbálták kikeresni, hogy van-e bennük állati eredetű alapanyag. Pedig most már az összes allergén vastaggal ki van emelve az összetevő listájából, tehát sokkal egyszerűbben meg lehet találni a termékek között a vegánokat, nem úgy, mint néhány éve, amikor még tényleg nagyítóval kellett keresni, hogy mi mit tartalmazhat.



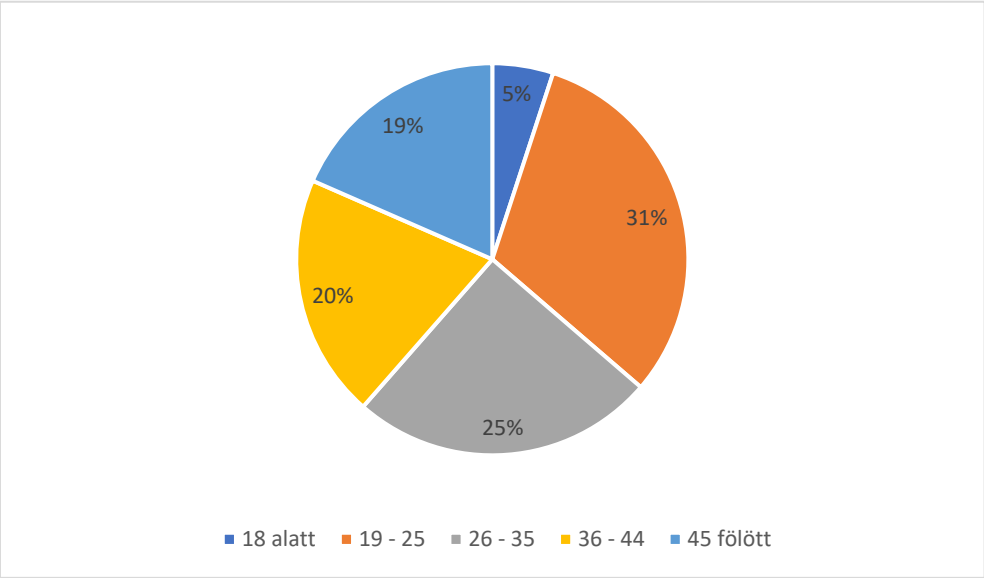
11. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás a vegán blogok tekintetében

Szerettem volna külön – külön megnézni válaszonként, hogy a legtöbb jellemző – nagyon jellemző választ adó, milyen korosztályba tartoznak, hiszen így kapok egy képet arról, hogy melyik korosztályt, hogyan lehet elérni. Elsőként a vegán blogok választ néztem meg, ahol nincsen konkrét fölénye egyiknek sem, de az tisztán látszik, hogy inkább a köztes 3 csoportot lehet velük jobban elérni. Erre azt a magyarázatot hoznám, hogy a mai fiatalok már ritkán kezdenek el hosszú blogbejegyzéseket olvasni inkább a rövidebb gyorsabban olvasható tartalmakra, esetleg képekre, videókra van igényik. Az idősebb korosztály pedig nem biztos, hogy az interneten kezd utána nézni annak, ami érdekli őket. Viszont az tisztán látszik, hogy kb. 19- 40 éves korig szinte mindenki az interneten keresi a választ, ha valamire szüksége van.



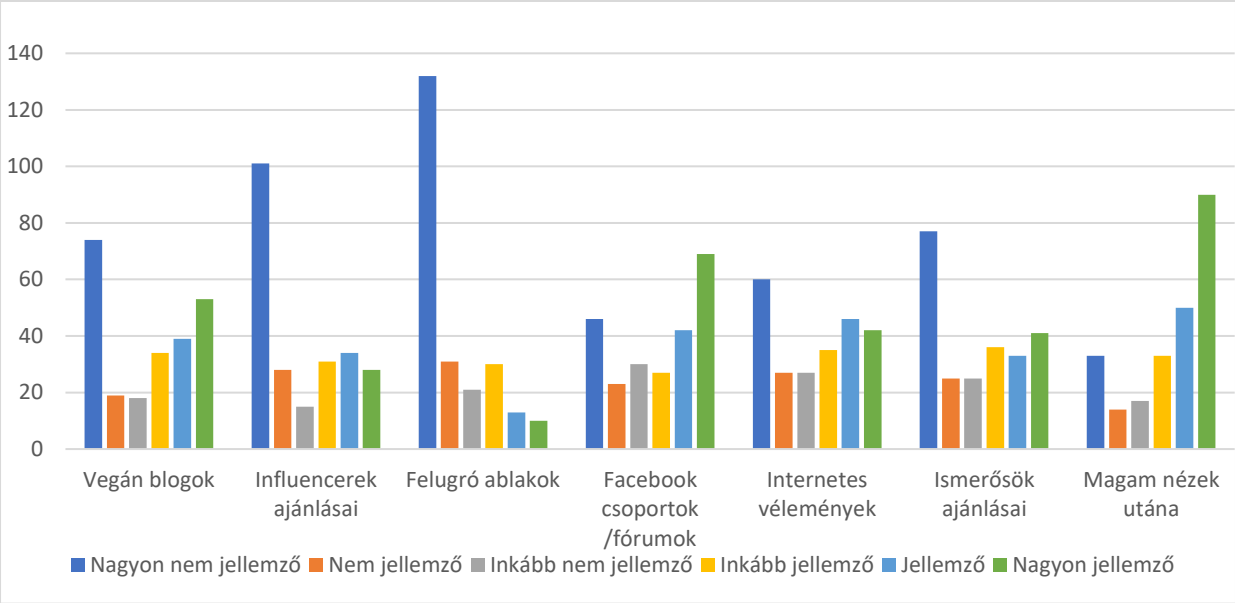
12. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás az infuenszerek tekintetében

Habár az influenszerek nem örvedtek nagy rajongó tábornak a válaszadóim körében mégis tudtak meglepő adatokat produkálni. Én teljesen azt hittem, hogy a nagyon fiatalok körében lesz a legnagyobb tábora erre a válasznak a jellemző, nagyon jellemző válaszok többsége, de meglepetésemre ennél is inkább a 20-30 évesek körében volt a legnagyobb kereslet.



13. ábra: Korosztályok szerinti megoszlás a Facebook csoportok tekintetében

Habár a diagram alapján a 19 – 25 -ös korosztály a legnagyobb százalékban válaszoló, mégis a kitöltők korának arányában, számomra innen inkább az a fontos, hogy az „idősebb" korosztály itt tette le a voksait, mert a többi kérdésnél nagyon csekély számban jelennek meg, de itt a 180 jellemző, nagyon jellemző választ adó közül kifejezetten sokan vannak abból a korosztályból. Tehát a Z generációt a vegán blogok és az influenszerek győzik meg jobban, de azért a Facebook csoportokban is kiveszik a részüket. A X és Y generációk inkább a Facebook csoportokban történő vélemény megosztásokat preferálják és a blogokat, véleményvezéreket kevésbé helyezik előtérbe, ha az ételekkel kapcsolatban szeretnének egy kérdésre választ kapni. A többi válasz lehetőséget nem szeretném korosztályonként megnézni, mert engem igazándiból a szakdolgozatomban ezek érdekeltek a legjobban. Számomra, azért is érdekesek, amúgy ezek az adatok, mert anyukám is beletartozik az „idősebb"-nek hívott korosztályomba és ő például semmilyen Facebook csoportban nincsen benne, sosem olvasott blogot és ha azt mondanám neki influenszer azt hinné káromkodok. Én ebből indultam ki, mikor elkezdtem a dolgozatomat írni, ezért számomra is meglepetés néhány válasz, amiket a kitöltőim adtak.



14. ábra: Hirdetési formák preferálása szerinti megoszlás (szépségápolás))

Mint azt már a szekunder kutatásomban is kifejtettem a vegánság azért is életmód és nem csak diétaként van emlegetve mindenhol, mert sokkal több részből rakódik össze, mint csak maga az étrend. Kitöltőimnél arra a kérdésre is kértem válaszokat, hogy ők az élelmiszerek mellett a szépségápolási termékek vásárlása előtt hol szoktak informálódni honnan tájékozódnak ha vegán kozmetikumokra van szükségük.

Számomra kifejezetten érdekes módon, míg az élelmiszereknél toronymagasan a vegán blogok vezették a listát, ezen termékkategóriában kifejezetten alul maradnak, viszont magasan a legtöbb szavazat arra érkezett, hogy maguknak néznek utána. Szerintem ebben az is közrejátszik, hogy a vegán blogok nagy része inkább az élelmiszereket és a recepteket mutatja be az odalátogatóknak és sokkal ritkább esetben az életmód többi részét. Valamint sokan nem csak azt veszik figyelembe, hogy ne legyen állatokon tesztelve, ne tartalmazzon állati eredetűt, hanem pl.: a pálmaolaj mentességre is figyelnek, ami viszont nem mindenkinél van jelen tehát nehezebb lenne mások tapasztalataira építkezni.

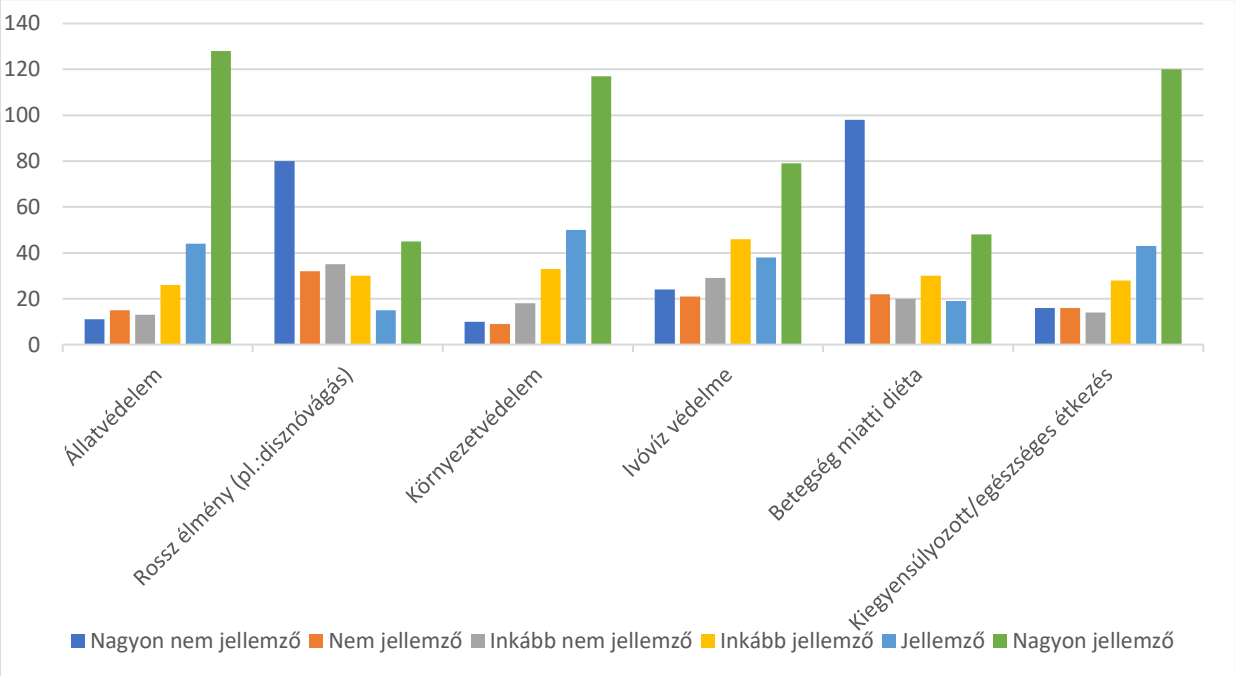
Számomra egészen érdekes, hogy egyik kérdéskörbe sem volt nagy számú válasz az influenszerek ajánlásaira, hiszen a mai közösségi média alapja, hogy a véleményvezérek alkalmazásával szeretnék a nagy cégek vásárlókat elérni. Meg kell hagyni, hogy szerintem itt is látszik, hogy nem feltétlen ezt a korosztályt érik el azok az információk amiket ők közölnek

és korai Z generációtól visszafelé teljesen más marketing eszközökre van szükség, ahhoz, hogy megnyerjék őket.

Az influenszerek mellett a felugró ablakok is alulmaradtak a válaszadók körében, szerencsére manapság már egyre kevesebb van belőlük. Szerintem sokak számára inkább idegesítő, mint megnyerő tud lenni ez a marketing eszköz. Hiszen, ahhoz tényleg nagyon kell ismerni a fogyasztót, hogy olyat mutassunk neki, amire mindennél jobban szüksége van és vásárlásra bírjuk.

Habár nem olyan nagy mértékben, mint a vegán blogok, de ebben a kérdésben a Facebook csoportok/ fórumok válasz is alul maradt vagy inkább úgy fejezném ki magam, hogy kevésbé van a szépségipari termékeknek sikere a csoportokban. Sokkal kevesebb tartalom is jelenik meg róluk, valószínűleg ez is közrejátszik abban, hogy kevesebben nézik a csoportokat, ha ilyen véleményre van szükségük.

Míg az élelmiszereknél kifejezetten kiegyenlített volt az interneten idegenektől és az ismerősöktől való ajánlások elfogadása kozmetikumot terén sokkal inkább arra hajlanak a válaszadóim, hogy a saját tapasztalataikra hallgassanak és ne mások véleménye alapján vásároljanak vagy döntsenek az adott termék kapcsán.

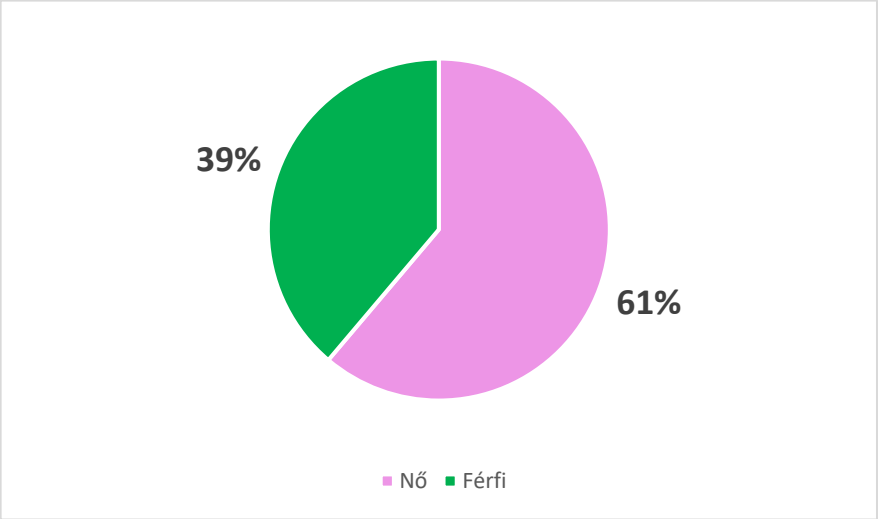


15. ábra: Életmód váltás indoklása

A következő része a kérdőívemnek a motivációra irányult, itt azoknak a témaköröknek a részletes fajtáit soroltam fel, amikről korábban már írtam a szekunder kutatásomban, hogy milyen háttér kapcsolódik hozzájuk.

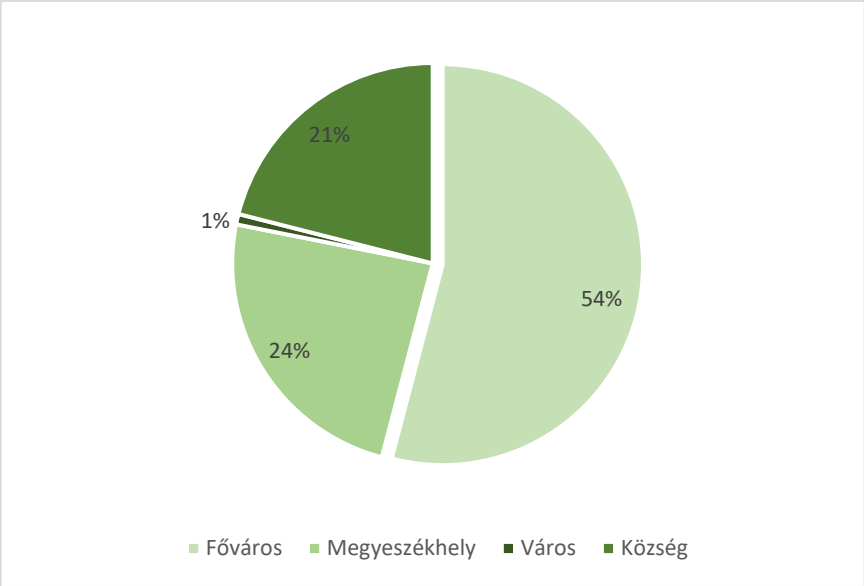
Az tisztán látszik az eredményekből, hogy az állatvédelem, környezetvédelem és a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás a legfontosabb motivációk azok számára, akik áttérnek erre a táplálkozási módszerre. Habár a környezetvédelem témakörbe tartozik az ivóvíz védelme mégis külön vettem, mert sokaknál ez is tud motiváló lenni, és ez itt is meglátszik, hogy túlnyomó részt azért a motivációik közé sorolják ezt is.
A betegség miatti vegán életmódra való áttérés alapvetően is egy ritkább fajtája az életmód váltásnak, hiszen mint fentebb részleteztem nem sok betegségnél kell muszájból áttérni. Viszont ahhoz képest egész magas azoknak az aránya, akik a jellemző valamelyik fajtáját választották, hiszen sokaknál megelőzésképpen is ajánlják pl.: a koleszterinszint csökkentése érdekében vagy az emésztés helyre tételeként.

Igazából a rossz élmény miatti áttérést a saját életemből kiindulva írtam bele, mert kíváncsi voltam rajtam kívül hány embert érintett még rosszul az, hogy végig kellett néznie egy hazánkban amúgy hagyománnyá vált disznóvágást. Összeségében erre is meglepően soka válaszolták, hogy bennük sem hagyott kifejezetten jó emlékeket ez az esemény.



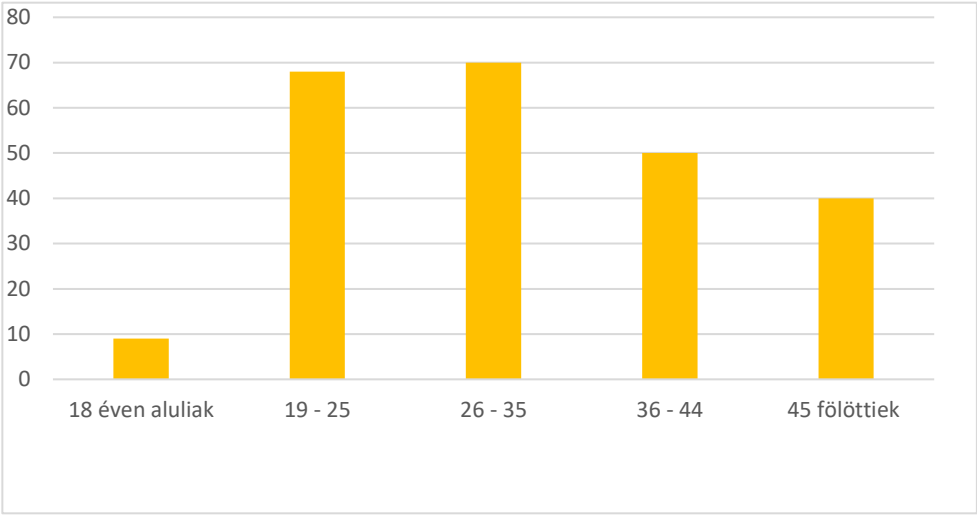
16. ábra: Nemek szerinti megoszlás

Talán az egész kérdőív legnehezebb pontja a férfi és a női arányok helyretétele volt. Amikor elértem a minimum kitöltési arányt 93-7 %-ban voltak női és férfi kitöltőim, amely egy eléggé amorf képet adott. Abban teljesen biztos voltam, hogy a magyar lakosság arányához nem tudom igazítani, hiszen a nemzetközi adatok alapján 76-24 % az arány nagyjából, de mégsem találtam erről hazánkra vonatkozó pontosa adatokat, ezért elkezdtem hólabda technikával minél több férfi kitöltőt keresni és így lett végül egy hónap alatt meg az elegendő kitöltőm. De azt külön kiemelném, hogy nagyon nehéz volt Magyarországon ennyi férfit összegyűjteni, akik nem fogyasztanak húst.



17. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás

Ami még szerintem kifejezetten érdekes információ volt az az, hogy habár a legtöbb vegán étterem, foodtruck és bolt Budapesten található mégsem mondhatjuk ki azt, hogy a túlnyomó többség a fővárosban él. Sőt inkább azt mondanám, hogy Magyarországon nem lehetne területhez kötni a vegán embereket, hiszen a mellékelt ábra is mutatja, hogy a megyeszékelyekben (nagy városok) és a kis városokban is ugyanolyan százalékban jelennek meg. Tehát ha valaha a jövőben azon gondolkoznék, hogy hol szeretnék ilyen jellegű boltot/éttermet nyitni nagy valószínűségben nem Budapestet választanám, hiszen itt már egyre több és több van viszont láthatóan máshol is lenne rá kereslet. Valamint ez azt is bizonyítja, hogy ez nem csak ilyen nagyvárosi divat életmód, hanem ténylegesen mindenfelől megmozgatja az érdeklődőket.

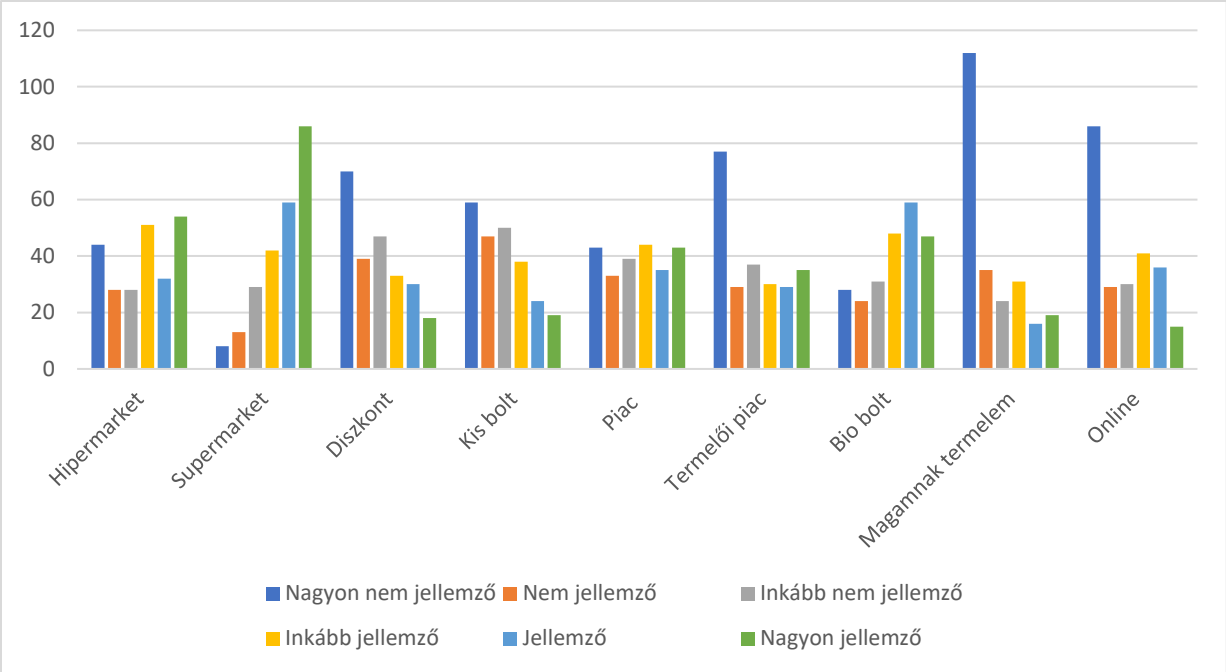


18. ábra: Korosztály szerinti megoszlás

Következőnek a kor szerinti eloszlást szeretném elemezni, már elő ránézésre látszik, hogy kifejezetten kevés kiskorú tér át ilyen életmódra. Ezt azzal tudnám magyarázni, hogy bizonyos korig erősen befolyásolnak a szüleink és sokan, amíg nem rendelkeznek saját bevételi forrással nem vágnak bele ilyen dolgokba, hanem azt eszik és használják, amit a családjuk többi része is preferál.

Ami számomra a legmeglepőbb volt, hogy sok 45 fölötti válaszadóm volt, vagyis igazából több mint gondoltam volna. Amit viszont a válaszadásaikból meg tudtam állapítani, hogy ők inkább az egészséges életmód és az egészségük megőrzése miatt tértek át a fiatalokkal ellentétben, akiknél az állatvédelem és a környezetvédelem a legtöbbet adott válasz.

Amely tény viszont nem volt meglepő számomra, hogy az X, Y és Z generációk azok a leginkább elkezdtek foglalkozni ezzel az életmóddal és a Földükkel. De ez igazából ezt abból is kikövetkeztethetjük, hogy az aktivisták is ezen korosztályból szoktak általában a legtöbben lenni.



19. ábra: Vásárlás helye szerinti megoszlás

Ebben a részben a vásárlási szokásokra voltam kíváncsi és első körben az élelmiszer vásárlási szokásokra kérdeztem rá. Az már első ránézésre kivehető, hogy torony magasan a Szupermarketek voltak a befutók a vegán emberek körében. Erre magyarázatot ad az, hogy sokkal nagyobb választékra van szüksége azon embereknek, akik néhány élelmiszer kihagynak az étrendjükből és általában a Szuper- és Hipermarketek rendelkeznek ezen választékkal. Valamint ott többször lehetséges, hogy egy termékből akár több márka is megjelenik, ezért lehet válogatni.

Ami megint csak nem lepett meg, hogy a Bio boltoknak egészen nagy látogatottsága van a speciális étrenden élők körében. Hiszen ott van a legnagyobb választék nem csak vegán, de mindenfajta mentes ételből is, valamint többféle kiszerelés is található belőlük. Talán az egyetlen dolog, amiért egészen sokan válaszolták, hogy rájuk nem jellemző a Bio boltok látogatása, az lehet hogy ezek a boltok plázákban vagy egyéb ritkábban látogatott helyeket vannak. Valamint nem feltétlen megy el valaki 1-2 alapanyagért oda, ha a nagy áruházakban kaphatók viszonylag hasonló termékek is akkor a kényelmi szempontból inkább azokat választják.

A piacok látogatottságát azzal tudnám magyarázni, hogy pl.: Budapesten kevesebb helyen tud az ember piacra menni, mint vidéken és miután a kitöltőim zöme a fővárosban él érthető, hogy

nem szeretnének messzebbre utazni egy piac miatt. Viszont szerintem még így is kifejezetten magas azok száma, akik támogatják a tényleges kistermelők által elkészített, felnevelt, megtermesztett árukat. Hiszen igazából a környezetvédelmi szempontba az is beletartozna, hogy a nagy multik, ahol a külföldi import miatt rengeteg a szállítás során keletkező légköri szennyezés, valamint az élelmiszerek megtermelésének folyamata sem olyan módon folyik, amelyet ez az életmód támogat. Sajnos mégis hazánkban még nem jutott annyira előre a boltok választéka vegán élelmiszerek terén, hogy bárki megtehesse, hogy akár hazait vesz, hiszen an zöldség/gyümölcsön kívül sajnos minden csak import áruként található meg.

Egészen meglepett az, hogy egy 2021-ben végzett kutatás során ilyen kevesen válaszolják, hogy online vásárolnak, hiszen a tavalyi év során 10%kal nőtt az éves online vásárlás aránya, ami a vírus helyzet miatt már az élelmiszer piacra is kihatott és egyre többen kezdtek el házhoz szállítani. Ezért számomra egészen meglepő volt az, hogy a vegán életmód követői körében inkább a személyes vásárlás van preferálva.

Azt pedig, hogy otthon maguknak kifejezetten kevesen termelik meg az élelmiszert a már korábban is magyarázatnak használt földrajzi elhelyezkedéssel magyaráznám, hiszen a budapesti belvárosi, vagy nagyobb városok belvárosi részen a panelházak teraszain eléggé érdekes lenne, ha valaki nagyobb mennyiségű élelmiszert próbálna megtermelni magának. Persze az érthető, ha valaki néhány palántát vagy fűszernövényt tart otthon, de persze az nem fedezi a fogyasztást.

8. Összegzés és konklúzió

Alapvetően arra voltam kíváncsi a dolgozatomban, hogy mégis mekkora befolyása van egy ilyen speciális dolog, mint a vegán étkezés kialakulásában az internetnek és ezen belül is a közösségi oldalaknak, amelyeket ma már szinte mindenki böngész és ahonnan lassan már minden témában várjuk a válaszokat és isszuk az ott lévő tartalmakat. A szekunder kutatásaimmal próbáltam átadni azt, amit én gondolok bizonyos részeiről a témának, valamint, hogy milyen információkat találtam azzal kapcsolatban, hogy mik lehetnek az ahhoz vezető okok, hogy valaki feladja a húsfogyasztást. Szerettem volna itt felsorolni és a lehető legtöbb példával bemutatni azt, hogy milyen hatások idézik elő azt, hogy valaki változtatni akarjon, valamint milyen változásokat idéz elő ha valaki nem figyel oda és nem szeretne változtatni akár csak a felfogásán. A primer kutatásomban szerintem nagyon átfogó képet kaptam arról, hogy az általam megkérdezettek, hogyan vélekednek a feltett kérdéseimben. Kifejezetten érdekes, hogy habár a Facebookos csoportokban sokszor szó esik influenszerekről és munkálkodásukról, mégis kevesen vallják azt, hogy az ő tanácsukra vásárolnak meg egy terméket vagy kezdenek el érdeklődni valami iránt. Jobban hallgatnak a különböző témában blogokat és csoportokat vezető tartalomgyártók szavára, talán azért mert ők nem a pénz és a sikerhajhászás miatt kezdenek el a témában tartalmat megosztani, hanem csak a saját élményeiket szeretnék más javára fordítani. Az is kiderült, hogy nehéz lenne földrajzilag vagy korosztályban meghatározni a vegánokat, hiszen annyira egészen 14-től 71-ig mindenféle korú ember kitöltötte a kérdőívemet, az ország minden pontjáról. Tehát semmiképpen sem mondhatjuk ki, hogy az fővárosban élők divatja a speciális étkezés, sőt kifejezetten vegyes volt a válaszadók lakhelye.

Az egyértelműen megmutatkozik és nem csak a jelenlegi vírus helyzet miatt, hanem amúgy is, hogy a Facebookos csoportok/ fórumok hatalmas követőtábora abból adódik, hogy mindenkinek szüksége van tanácsokra és valahogy ezen csoportok felé nagyobb a bizalmuk az embereknek, mint bármi más felé. Ezt a metafórát már korábban is írtam, de nekem tényleg olyanok ezek a Facebook csoportok, mint egy virtuális közösségi ház vagy fonó, ahova az emberek összejárnak eszmecserére és megosztani egymással a tapasztalataikat, persze a XXI. század vívmányaival és az okos készülékekkel, de tényleg nagyon hasonló.

Már abban is biztos vagyok, hogy ha a jövőben terveznék egy vegán éttermet nyitni, azt biztos, hogy nem Budapesten tenném, mert ott már rengeteg van és vidéken is nagy lenne rá az igény. És a jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján nagyon kevés helyen rendelkeznek bármilyen speciális étellel, de még az éttermekben sem, több csoportban is olvastam, hogy már kifejezetten olyan szállodákra és szálláshelyekre van kereslet, ahol szolgálnak fel olyan ételeket, amit ők is fogyaszthatnak. Habár azt nem értem, hogy ha lenne fogyasztó, akinek szüksége van rá miért nincsenek bővítve az éttermek étlapjai néhány vegán fogással. Valamint az influenszerek drága árai helyett inkább olyan fórumokban kezdeném el magamat reklámozni, ahol a témának megfelelő érdeklődési körű emberek vannak és akár őket bevonva csinálnám meg a vállalkozásomat. És miután a vegán életmód legnagyobb része az étkezés, ezért a nyomtatott sajtóban, tehát a szakácskönyvekre is van kereslet.

Mindenképpen kimondhatjuk, hogy a világhálón megjelenő elrettentő képek, videók, történetek, vagyis inkább úgy mondanám, hogy bizonyítékok arra, amit nem biztos, hogy látunk mégis létezik – gondolok itt az állatokkal történő szörnyűségekre – sok embert sarkallnak arra, hogy változtatni akarjanak azon, ami most éppen meg van írva a jövőnkkel kapcsolatban. Szerintem szépen lassan lépésről, lépésre egyre többen fogják megismerni ezeket a rejtett tartalmakat is, amiket az állatvédő szervezetek előszeretettel osztanak meg. És ha nem is teljesen, de legalább részlegesen is egyre többen csatlakoznak a vegán, vegetáriánus és hasonló érdeklődésű csoportokhoz. Én hiszek abban, hogy az a tendencia, amit most láthatunk, hogy az internet egyre tágabb és széleskörűbb felvilágosítása következtében többen kezdenek el törődni a saját és a Földünk jövőjével. Mert tényleg nagyon komolya változásokra lesz szükség, ahhoz hogy azt, amit mi emberek okoztunk sikerüljön legalább részlegesen helyrehoznunk.

Források

Felhasznált online tartalmak

https://www.peta.org

(Elolvasva _ 2021.03.10)

https://www.peta.org/living/food/what-is-a-vegan/

(Elolvasva _ 2021.03.10)

https://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=76e6ec43-e192-4dca-b1ca-b12e4a0e74b5

(Elolvasva _ 2021.03.21)

https://www.crueltyfreeinternational.org/why-we-do-it/facts-and-figures-animal-testing

(Elolvasva _ 2021.03.21)

http://www.maviz.org/meddig_eleg_a_fold_vizkeszlete

(Elolvasva _ 2021.03.26)

https://viztisztito.hu/mennyi-viz-kell-egyes-elelmiszerekhez/

(Elolvasva _ 2021.03.26)

https://xforest.hu/okologiai-labnyom/

(Elolvasva _ 2021.03.26)

https://www.iea.org/reports/global-ev-outlook-2020

(Elolvasva _ 2021.04.06)

https://viztisztito.hu/mennyi-viz-kell-egyes-elelmiszerekhez/

(Elolvasva _ 2021.04.06)

https://news.mongabay.com/2015/03/destruction-of-elephant-tiger-and-orangutan-habitat-doubles/

(Elolvasva _ 2021.04.06)

https://wwf.hu/archiv/egyezmeny-a-veszelyeztetett-fajok-kereskedelmerol-az-orangutan-a-tiz-legveszelyeztetettebb-kozott

(Elolvasva _ 2021.04.06)

https://earthobservatory.nasa.gov/images/147946/fires-raged-in-the-amazon-again-in-2020
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.nationalgeographic.com/environment/article/deforestation
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.theguardian.com/world/2018/oct/03/thailand-bay-made-famous-by-the-beach-closed-indefinitely
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.4ocean.com/pages/14-million-pounds-pulled
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.zoldhid.hu/hulladekfajtak/hasznosithato
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://core.ac.uk/download/pdf/344963848.pdf
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.peta.org/blog/10-of-the-worst-things-still-happening-to-animals-today-and-what-you-can-do-about-them/
(Elolvasva _ 2021.04.26)

https://www.met.hu/eghajlat/eghajlatvaltozas/hatasok-alkalmazkodas/
(Elolvasva _ 2021.04.26)

Felhasznált nyomtatott tartalmak

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_hidrologia-hidraulika/ch01s02.html

http://www.diabet.hu/upload/diabetes/document/MDT_Diabetes_Tenyek_sajtok.pdf

http://eco.u-szeged.hu/download.php?docID=75139

https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Klinikai_es_gyakorlati_dietetika.pdf

Kökény, T. (2009): A magyarországi vegetárizmus története, *Társadalomkutatás*, 27(2), 203-225

Kökény, T. (2005): A vegetárizmus egészségpszichológiai összefüggései, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 6(3), 231-243.

Avelin Pattinson – Global Warming

Mellékletek

Kérdőív a szakdolgozati kutatáshoz

Szia sztok!
Zsombok Virginia vagyok 23 éves végzős egyetemista hallgató a Budapesti Gazdasági Egyetem, kereskedelem és marketing szakán, digitális marketing szakirányon. A szakdolgozatomban azt szeretném kutatni, hogy mi befolyásolja az embereket a vegán életmódra való áttérésre. Leginkább abból a szempontból, hogy mekkora befolyása van ebben az internetnek, a vegán blogoknak és a vegán influencereknek.

*Kötelező

1, Milyen speciális diétát folytatsz? (többet is megjelölhetsz) *

- ☐ Vegán
- ☐ Vegetáriánus
- ☐ Ketogén
- ☐ Gluténmentes
- ☐ Laktózmentes
- ☐ Paleolit
- ☐ Egyéb

2, Mióta tartod a diétát? *

- ☐ kevesebb mint 1 éve
- ☐ több mint 1 éve

3, Mennyire jellemző, hogy az alábbi egységeknél vásárolsz, ha élelmiszert szeretnél venni? (6 - nagyon jellemző, 5 - jellemző, 4 - inkább jellemző, 3 - inkább nem jellemző, 2 - nem jellemző, 1 - nagyon nem jellemző) *

	6	5	4	3	2	1
Hipermarket	○	○	○	○	○	○
Szupermarket	○	○	○	○	○	○
Diszkont	○	○	○	○	○	○
Kis bolt	○	○	○	○	○	○
Piac	○	○	○	○	○	○
Termelői piac	○	○	○	○	○	○
Biobolt	○	○	○	○	○	○
Magamnak teremtem elő otthon	○	○	○	○	○	○
Online rendelés	○	○	○	○	○	○

4, Honnan informálódsz új vegán ételekkel kapcsolatban? (6 - nagyon jellemző, 5 - jellemző, 4 - inkább jellemző, 3 - inkább nem jellemző, 2 - nem jellemző, 1 - nagyon nem jellemző)

	6	5	4	3	2	1
Vegán blogok	○	○	○	○	○	○
Influencerek ajánlatai	○	○	○	○	○	○
Felugró ablakokból	○	○	○	○	○	○
Facebook csoportok/fórumok által	○	○	○	○	○	○
Internetes vélemények által	○	○	○	○	○	○
Ismerősök ajánlásai	○	○	○	○	○	○
Magam nézek utána boltokban	○	○	○	○	○	○

5, Miután a vegánság nem csak étel, de kozmetikumok, otthon használatos termékek terén is jelen van az életmódot követők életében. Honnan informálódsz új vegán kozmetikumokkal kapcsolatban? (6 - nagyon jellemző, 5 - jellemző, 4 - inkább jellemző, 3 - inkább nem jellemző, 2 - nem jellemző, 1 - nagyon nem jellemző) *

	6	5	4	3	2	1
Vegán blogok	○	○	○	○	○	○
Influencerek ajánlatai	○	○	○	○	○	○
Felugró ablakokból	○	○	○	○	○	○
Facebook csoportok/fórumok által	○	○	○	○	○	○
Internetes vélemények által	○	○	○	○	○	○
Ismerősök ajánlásai	○	○	○	○	○	○
Magam nézek utána boltokban	○	○	○	○	○	○

6, Te szoktál internetes véleményt (review-t) írni termékekről?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

7, Szoktad figyelni a termékek csomagolásán a vegán jelzést ? (képen csatoltam egy mintát) Vagy inkább az összetevőkre hagyatkozva vásárolsz?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

8, Mi motivált a vegán életmódra való áttérésben? (6 - nagyon jellemző, 5 - jellemző, 4 - inkább jellemző, 3 - inkább nem jellemző, 2 - nem jellemző, 1 - nagyon nem jellemző) *

	6	5	4	3	2	1
állatvédelem	○	○	○	○	○	○
rossz élmény (pl: disznóvágás)	○	○	○	○	○	○
környezetvédelem	○	○	○	○	○	○
ivóvíz készlet védelme	○	○	○	○	○	○
betegség miatti diéta	○	○	○	○	○	○
kiegyensúlyozott/egészséges étkezés	○	○	○	○	○	○