



채식이 다 같은
채식이
아니라고?!

알면 알수록 다양한 채식의 세계!

채식주의의 종류 바로 알기



식품의약품안전처

채식주의 vs. 세미 채식주의

특정 성분 포함 여부에 따른 분류

채식주의 (vegetarian)

유제품, 달걀 등의
동물성식품을 먹는 경우
있으나 생선, 육류 X

1. 비건 채식
2. 락토 채식
3. 오보 채식
4. 락토 오보 채식

세미-채식주의 (semi-vegetarian)

때에 따라
생선 또는 육류를
먹는 유형이 포함됨

1. 폴로 채식
2. 페스코 채식
3. 플렉시테리안



채식주의 유형

비건 채식, 락토 채식, 오보 채식, 락토오보 채식

비건 채식



채소

락토 채식



채소



유제품

오보 채식



채소



달걀

락토오보 채식



채소



유제품



달걀



식품의약품안전처

세미 채식주의의 유형

폴로 채식, 페스코 채식, 플렉시테리안

폴로 채식



채소



유제품



달걀



조류



어류

페스코 채식



채소



유제품



달걀



어류

플렉시테리안



채소



육류

평소에는 채식을 하다가,
부득이할 때만 육류 섭취



식품의약품안전처

채식, 건강에 미치는 영향은?

영양상의 문제는 없을까?

잘 구성된 채식 식단은
오히려 육식 위주의 식단보다 **건강!**
채식 식단이 암, 당뇨 발병률을 낮춤!

단, 영양이 불균형한 채식식단은 NO!
채소에 부족한 영양 성분 보충을 위해
탄수화물이 풍부한 **구황작물**, 단백질 듬뿍 **콩류**로
식단을 구성해주세요!



식품의약품안전처



"우리 사회에는
한 명의 엄격한 비건보다
열 명의 페스코테리언이 더 필요하다." 라는
말이 있는데요,
채식을 시작한다고 해서
처음부터 엄격하게 채소만 먹겠다고
다짐할 필요는 없어요.
육식이든 채식이든.
우리는 이를 자유롭게 선택할 수 있으며
서로의 식습관을 존중해야합니다.



식품의약품안전처