

ВЕГЕТАРИАНСТВО

плюсы минусы



В современном мире все чаще можно услышать от окружающих, что они отказываются от мяса или даже от всей пищи животного происхождения. На самом деле эта система питания возникла до нашей эры, а массовое распространение получила в Индии в средние века. Сегодня в разных странах наблюдается разный уровень популярности вегетарианства: в Северной Америке — около 6%, в Европе — примерно 5%, а в Азии — 19% населения.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Это система питания, которая исключает мясо, птицу и рыбу, но включает растительную пищу и иногда молочные продукты и яйца. Существуют разные типы вегетарианства. Придерживаясь в основном растительной диеты, можно исключить либо все животные продукты, либо только некоторые.



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА:

- ✓ **ФЛЕКСИТАРИАНСТВО** — гибкое вегетарианство. Люди питаются в основном растительной пищей, но иногда, например раз в неделю, могут позволить себе мясо. Это самый мягкий вариант вегетарианства.
- ✓ **ПЕСКЕТАРИАНСТВО** — условное вегетарианство. Запрещено есть только мясо, а рыбу и морепродукты можно включать в рацион.
- ✓ **ЛАКТООВОВЕГЕТАРИАНСТВО** — классическое вегетарианство. Для этого типа характерно исключение мяса и рыбы, но сохранение в рационе яиц и/или молочных продуктов. При этом, лактовегетарианцы исключают яйца, но едят «молочку», а ововегетарианцы наоборот. Это самый распространенный вид.
- ✓ **ВЕГАНСТВО** — крайне строгий режим. Его адепты исключают не только мясо и рыбу, но и любые продукты, для производства которых «эксплуатируют» животных: молочные продукты, яйца и даже мёд. Кроме того, они не используют продукты животного происхождения в быту — например, отказываются от одежды из меха и кожи, а также от косметики, протестированной на животных.
- ✓ **СИРОЕДЕНИЕ** — тип вегетарианства, при котором продукты употребляются в натуральном виде без тепловой обработки.

ПОЛЕЗНО ЛИ ВЕГЕТАРИАНСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДА!

- ♥ **УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА КИШЕЧНИКА**, благодаря употреблению очень большого количества клетчатки.
- ♥ **ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА**. Когда рацион основан на растительных продуктах, человек получает много клетчатки и минимум насыщенных жиров. В результате уровень холестерина в крови возвращается к норме, что способствует замедлению развития атеросклероза.
- ♥ **НОРМАЛИЗУЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**. Большое количество клетчатки замедляет всасывание холестерина и глюкозы в кровь; человек употребляет меньше насыщенных жиров, так как основная масса их содержится в животных продуктах.



 Эти факторы помогают сбросить лишний вес и повысить чувствительность клеток к инсулину.

НО...

ЕСТЬ И НЕДОСТАТКИ

- **НЕДОСТАТОК БЕЛКА И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ**. Для синтеза белка нужно 20 аминокислот, из которых 9 — незаменимы, то есть организм не может синтезировать их самостоятельно. Незаменимые аминокислоты сложнее получать при переходе на вегетарианство, потому что в каждом растительном продукте отсутствует какая-либо аминокислота. Кроме того, растительный белок усваивается в разы хуже, чем животный.
- **НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА B12**. Этот витамин можно получить только из продуктов животного происхождения. Даже у лактоовоовегетарианцев может быть дефицит витамина B12, потому что его суточную норму не могут закрыть полностью ни стакан молока, ни одно яйцо в день. Дефицит этого витамина приводит к расстройству нервной системы, провоцирует злокачественную анемию, плохую координацию движений и потерю чувствительности.
- **НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА**. Хотя вегетарианцы потребляют столько же или даже больше железа, чем мясоеды, они получают только негемовое железо, которое усваивается гораздо хуже. Это может привести к возникновению железодефицитной анемии. Часто причиной анемии является нехватка белка, витамина B12 или железа в совокупности.
- **НЕДОСТАТОК КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D**. Это повышает риск остеопороза переломов. Веганы не едят молочные продукты и яйца — источники кальция, который необходим для крепких костей. При этом, многие растительные продукты, например листовые зелёные овощи, содержат оксалаты, которые мешают усвоению кальция. В то же время, для нормального усвоения кальция необходим витамин D, который трудно получить из растительной пищи, поскольку основные пищевые источники витамина D — рыба, рыбий жир и яйца.



♥ Умеренное вегетарианство (лактовегетарианство, лактоовоовегетарианство, флекситарианство или пескетарианство) не причинит вреда здоровью взрослого человека, если:

- ✓ регулярно контролировать анализы крови,
- ✓ восполнять дефициты витаминов и микроэлементов в виде БАД и аптечных препаратов после консультации с профильным специалистом — диетологом, нутрициологом, терапевтом, врачом общей практики).



ВЕГАНСТВО ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- Детям
- Беременным и кормящим женщинам
- Людям с ослабленным иммунитетом и тяжелыми хроническими заболеваниями
- При анемии, остеопорозе, заболеваниях суставов, нарушении зрения

РЕШЕНИЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА ИЛИ НЕТ – ЛИЧНЫЙ ВЫБОР. ОДНАКО, ОТКАЗ ОТ МЯСА И ПЕРЕХОД НА РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ – ДОСТАТОЧНО СЕРЬЕЗНЫЙ СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПОЭТОМУ К ПРИНЯТИЮ ВЕГЕТАРИАНСТВА СЛЕДУЕТ ПОДХОДИТЬ МАКСИМАЛЬНО ОБДУМАННО.

