



Вегетарианство - одно из наиболее известных и древних направлений альтернативного питания. Каждому из нас хоть раз в жизни приходила мысль встать на путь истинный, то есть вегетарианство. Сторонники такого способа питания уверены в его безопасности и значительном преимуществе по сравнению с существующими способами питания. Противники не менее уверенно доказывают обратное.

Что же такое вегетарианство, и с чем его едят?

Корни вегетарианства уходят в глубокое прошлое. Его принципы проповедовали Пифагор, Платон, Сенека. Сегодня, вегетарианства придерживается достаточно большое количество, по разным данным около 1 млрд. Раньше в вегетарианстве выделяли два течения: старовегетарианское, допускающее употребление только растительной пищи (злаки, бобовые, орехи, овощи, фрукты, ягоды, зелень) и младовегетарианское (безубойное), допускающее употребление наряду с растительными продуктами употребление меда, молочных продуктов, яиц. Эти термины практически не употребляются и представляют скорее исторический интерес. Сегодня принято различать чистое или строгое вегетарианство, сторонники которого отказались не только от мяса, рыбы, но и всех продуктов животного происхождения: молока и кисломолочных продуктов, яиц, икры, меда и не чистое вегетарианство, сторонники которого допускают употребление продуктов животного происхождения.

В англоязычной литературе, чистых вегетарианцев называют веганами. Вегетарианцы, допускающие наряду с растительной пищей употребление молока и молочных продуктов, относятся к лактовегетарианцам. Если в рацион дополнительно к молочным продуктам включаются яйца – лактоовоовегетарианцы. В последнее время в вегетарианстве выделилось направление, допускающее употребление только фруктов и орехов (fruitarian). В странах СНГ к вегетарианцам относят лиц, питающихся преимущественно растительной пищей, но допускающих употребление небольших количеств мяса. Люди придерживаются вегетарианства по разным причинам, не всегда обусловленным заботой о здоровье, например, религиозные мотивы: адвентисты, кришнаиты и др.; приверженность учению макробиотиков японского направления (макробиотика – учение о правилах, соблюдение которых должно обеспечить человеку долголетие) Если рассматривать вопрос, происхождения вегетарианства, то окажется, что оно

происходит из районов с ограниченной доступностью животного белка, когда человек должен был приспосабливаться к этому дефициту с помощью качественного и количественного изменения доступных растительных продуктов. Европейская культура, впервые столкнувшись с этим феноменом во времена активной колонизации стран Азии, Африки и Америки, не вполне правильно оценила реальные последствия применения подобных систем питания в условиях совершенно отличных от тех, в которых они зародились.

По мнению вегетарианцев, употребление мясной пищи приводит к усиленному образованию продуктов распада белков, усиливает процессы гниения в кишечнике, увеличивает нагрузку на выделительную систему и другие органы, вызывает закисление внутренней среды организма. Фактически речь идет о том, что рацион вегетарианцев наиболее соответствует потребностям человеческого организма, профилактике заболеваний и достижению активного долголетия.

Тяжело что-либо возразить, особенно когда подобные утверждения подкрепляются целым рядом фактов и мнением достаточно авторитетных исследователей. Однако, как показывает практика, при сопоставлении вегетарианцев и не вегетарианцев упускается из виду одна на первый взгляд несущественная, но на самом деле очень важная и возможно ключевая особенность (деталь): сопоставляют, как правило, тщательно следящих за своим питанием, соблюдающих гигиенические правила здорового образа жизни вегетарианцев находящихся преимущественно на смешанном рационе (то есть допускающих употребление яиц, молочных продуктов, рыбы) с лицами, находящимися на смешанном рационе и не придающими внимания поддержанию здоровья. Поэтому очень трудно получить данные, подтверждающие преимущество вегетарианства (особенно чистого) перед обычным питанием.

Четко было показано отрицательное влияние чистого вегетарианства в период роста организма. Как правило, школьники-вегетарианцы, особенно из семей макробиотиков, отстают в своем физическом развитии от своих сверстников. Преимущественная их часть имеет пониженные показатели гемоглобина крови. Обнаруживается дефицит и других жизненно важных соединений.

Вопрос о полноценности вегетарианского рациона решается сторонниками вегетарианства просто: приводится абсолютное содержание питательных веществ в растительных продуктах, тут же проводится их суточное количество для покрытия физиологической потребности организма в тех или иных компонентах. Между тем усвоение многих макро- и микроэлементов, белков из растительных продуктов значительно ниже. То есть фактически, та часть питательных веществ, которая считается всосавшейся, просто транзитом проходит по кишечнику и с каловыми массами удаляется из организма. Это, прежде всего, относится к железу, кальцию, цинку,

селену. Дефицит большинства соединений приводит к напряжению систем организма отвечающих за поддержание постоянства внутренней среды: увеличивается их всасывание, уменьшается выведение из организма, перестраивается обмен веществ. У детей вегетарианство не приносит положительных результатов. Кроме того, нельзя не учитывать, тот факт, что применение рационов питания с определенной направленностью, способно значительно изменять психофизическое состояние человека, не всегда в лучшую сторону. Поэтому вегетарианство, особенно чистое, не является оптимальной моделью питания. Таковой является только концепция целевого(направленного питания).

Что касается взрослых, то переход на преимущественно растительное питание, особенно при периодическом употреблении мяса, рыбы, не ведет к ухудшению состояния здоровья.

Зная о неполноценности своего рациона, вегетарианцы с целью компенсации употребляют проросшее зерно (источник витаминов группы В), включают в рацион люцерну, содержащую гормоноподобные вещества, и предшественники витамина D, вводят в рацион тофу (продукт ферментации сои, содержащий вит В12), принимают комплексные витаминные препараты с микроэлементами.

Обращаемся к родителям, особенно вегетарианцам, не принуждайте своих детей быть вегетарианцами. Каждый ребенок имеет право быть здоровым. Каждый человек должен осознанно относиться к выбору того или иного жизненного пути.