

# VEGAN LIFE

счастье легким путем



ГЛАВНЫЙ ТРЕНД  
XXI ВЕКА

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Дарья Ом

**Vegan Life: счастье легким  
путем. Главный тренд XXI века**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 82-84  
ББК 94.8

**Ом Д.**

Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд XXI века /  
Д. Ом — «Издательство АСТ», 2018 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-105588-2

Вегетарианцем быть не просто легко, но и полезно как для вас, так и для окружающей среды. Совместными усилиями блогеров, врачей и других специалистов мы собрали много интересной информации: как постепенно и без стресса перейти на вегетарианство, веганство и сыроедение, какие продукты выбирать, чтобы есть максимально здоровую пищу, что такое суперфуды и в чем их фишка, все об экологических материалах и фирмах, которые не проводят тестирование на животных, об экологичной одежде и косметике, о том, как воспитывать и кормить детей веганов с рождения и далее, как снизить уровень холестерина, нормализовать кровяное давление и снизить риск заболевания раком, как разнообразить свой рацион, как искать правильные продукты и закупаться экономно и не только. В книге вы найдете истории абсолютно здоровых и счастливых веганов, которые придерживаются такого образа жизни многие годы, а также лучшие рецепты от сыроедов и вегетарианцев.

УДК 82-84  
ББК 94.8

ISBN 978-5-17-105588-2

© Ом Д., 2018  
© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Предисловие. Человек – травоядное существо	6
История: от Пифагора до Эйнштейна	8
Виды вегетарианства: появление компромиссов	11
Мотивы вегетарианцев: религия, любовь, забота	13
1. Религия	14
2. Любовь к животным	16
3. Забота о природе и экологии	19
4. Беспокойство о своем здоровье	21
Сердце	21
ДНК	22
Вес тела	23
Кальций	23
Почки	24
Давление	24
Диабет	24
Рак	24
Психика	25
Другие заболевания	25
Продолжительность жизни	26
Смертность	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

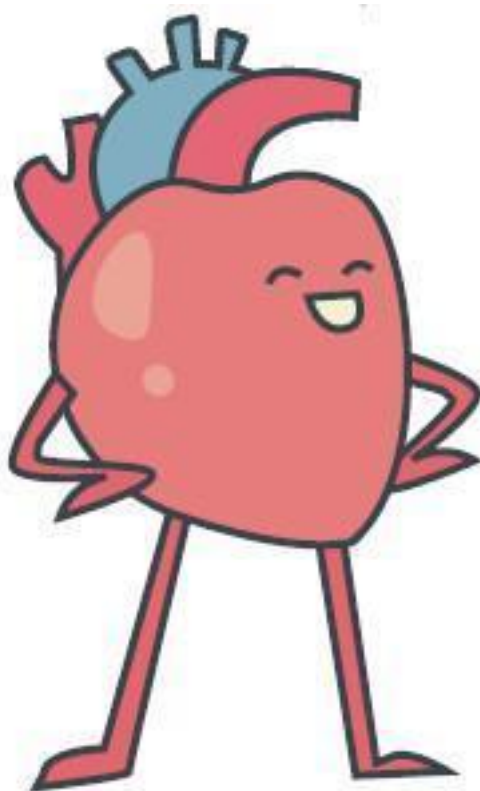
**Дарья Ом**  
**Vegan Life: счастье легким**  
**путем. Главный тренд XXI века**

© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие. Человек – травоядное существо

Многие ученые уверены, что человек был создан как травоядное существо. А мясоедение – это просто привычка, которая появилась во время ледникового периода. Представьте только: холод, снег, лед, а вокруг ходят только лохматые мамонты, бегают другие животные, поменьше, а в незамерзшем океане плещется рыба. Для того чтобы выжить в суровых условиях, нашим далеким предкам было уже не до привычных деликатесов типа ягод, грибов и бананов. Пришлось научиться добывать огонь, делать стрелы, вооружаться дубинками и гоняться за убегающей дичью. С одной стороны, это пошло на пользу, потому что гомо сапиенс стал развивать свой интеллект, а с другой – ничего хорошего, потому что пристрастился к мясу. Но внутри, где-то на генном уровне, в нас, современных потомках, все-таки сохранилась страстная любовь к растительной пище. Проведите простой тест. Пригласите домой гостей и поставьте перед каждым из них по две тарелки: одну с мясом, а другую с фруктами и овощами. И увидите, что руки приглашенных инстинктивно сразу потянутся к зелени и разноцветным плодам.

Как говорят, привычка – вторая натура. И вот от нее-то уже на протяжении многих лет избавляются с большей или меньшей долей успеха почти 1 миллиард человек. Именно столько вегетарианцев, веганов, сыроедов сегодня насчитывается на Земле. Конечно, большая часть из них живет в Индии, потому что там питаются только растительной пищей с самого рождения почти 40 % населения. Но и в других странах их немало: в Германии, Италии и Тайване – 10 %, в Израиле – 9 %, в Китае – 3 %, в США – 2 %. В России – 4 %, что составляет почти 6 миллионов человек! Эти люди убеждают: вегетарианство – это не только особая система питания, но и жизненное мировоззрение, которое меняет личность человека, его характер и даже внешность, возвращая красоту и молодость.



Так что же это за движение, направление, течение, сообщество людей, которые отвергают устоявшиеся традиции, ломают привычные стереотипы и строят свой новый «зеленый» мир? Разобраться в его устройстве нам помогут блогеры – вегетарианцы, веганы, сыроеды, защитники животных, йоги и все те, кто хочет сделать этот мир добрее и счастливее. Недаром те, кто впервые знакомятся с вегетарианцами, начинают искренне восхищаться ими, потому что эти люди тонко чувствуют окружающий мир, заботятся о планете, на которой живут, о её живых обитателях, поэтому ими нельзя не вдохновляться!

## История: от Пифагора до Эйнштейна



Пифагор, Сенека, Ньютон, Шелли, Шопенгауэр, Вивекананда... Что объединяет эти великие имена? Если б не тема нашего разговора, ни за что бы не догадались. Вот именно: ни один из них не ел мяса. И не пострадал – ни физически, ни интеллектуально.

Когда и почему возникло вегетарианство, никто, пожалуй, не скажет. Скорее всего, оно изначально присуще человеку. «Представляется вероятным, что люди почти не ели животной пищи до овладения огнем, что произошло примерно 800 000 лет назад, – предполагает американский палеонтолог Джин Стоун. – Археологические данные позволяют предположить, что до этого человек не способен был пережевывать жесткое сырое мясо, потому что его зубы попросту не годились для этого. Восемьсот тысяч лет – это немало, но представители вида *Sahelanthropus tchadensis*, древнейшие известные гоминиды, жили 7 миллионов лет назад. Получается, что мясо вошло в состав человеческого рациона достаточно поздно по эволюционным меркам.

Более того, предки человека – приматы – тоже в основном веганы. В основополагающей работе гарвардских исследователей по рациону современных приматов животная пища упоминается лишь вскользь в категории «разное». Утверждается, что в состав нерастительной части рациона приматов (примерно 5 % от общего количества пищи) входят термиты и другие насе-



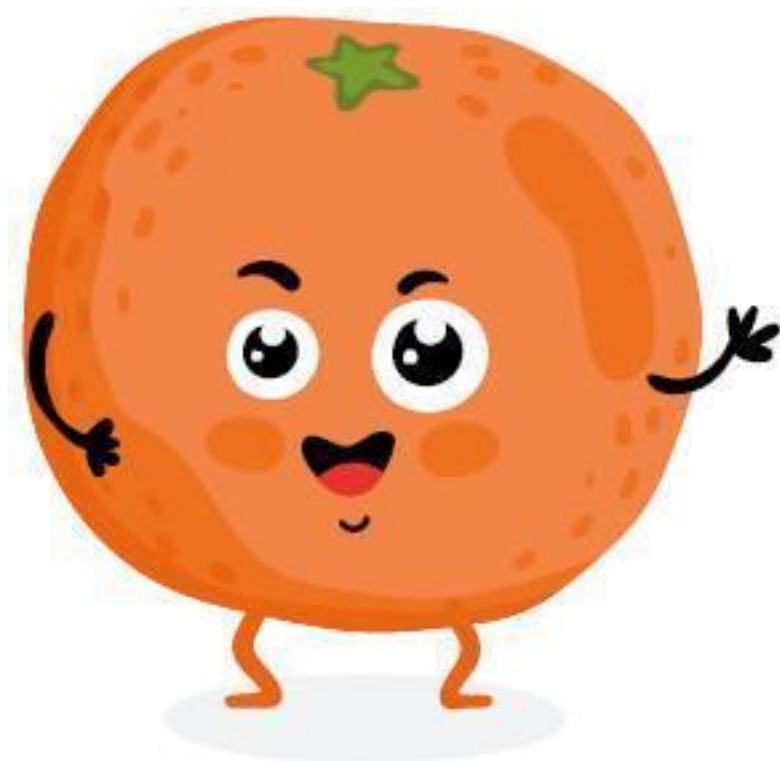
комые (но не мясо), причем насекомые эти зачастую съедаются случайно вместе с растительной пищей.

Но является ли вегетарианство естественным состоянием человека? Истина состоит в том, что никто этого не знает. Должно ли так быть? Человек, понимавший поведение животных, вероятно, лучше кого-либо другого – Чарльз Дарвин – однажды сказал: «Нормальная пища для человека – овощи».

Возникновение самого слова «вегетарианец» (от англ. vegetable – растение, овощ) связано с основанием в 1847 г. Британского вегетарианского общества. До этого вегетарианцев называли пифагорейцами в честь первого в истории известного вегетарианца – греческого философа Пифагора (570–490 гг. до н. э.), создавшего философскую школу, основанную на математических законах. «До тех пор пока человек остается жестоким губителем низших живых существ, он не будет знать здоровья или покоя, – предрекал ученый. – До тех пор пока люди убивают животных, они будут убивать друг друга».



С тех пор эта фраза остается актуальной. Сегодня приверженцев «зеленой» системы питания становится в мире всё больше. В отчете «Прогноз продуктов и напитков», составленным исследовательской фирмой Baum+Whitman, указано, что поисковые запросы, связанные с вегетарианством, увеличились на 90 % по сравнению с предыдущим годом, потребление продуктов на основе растений выросло до 83 % (в частности 53 % потребителей стали выбирать растительное молоко), а 35 % потребителей выбирают альтернативные источники белка. Международный день вегана с каждым годом становится «профессиональным» праздником для большого числа людей по всей планете. И речь идет уже не просто о диете, а о философии, которая отвергает товарный статус животных и борется за их права быть свободными и избавленными от жестокости, и даже смысле жизни. «Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства». Эти слова принадлежат лауреату Нобелевской премии по физике Альберту Эйнштейну.



## Виды вегетарианства: появление компромиссов

Когда человек начинает отказываться от животной пищи – это называется вегетарианство. Но внутри этого направления уже давно сформировалась своя «иерархия».

1. В первую группу входят те, кто отказался от мяса животных, но продолжает есть рыбу, яйца и молочные продукты. Их собственно и называют вегетаринцами.

2. Во вторую группу входят люди, исключившие из питания мясо и рыбу, но продолжающие употреблять молочные продукты – это так называемые лакто-вегетарианцы.

3. Далее идёт веганство: веган отказывается от абсолютно всех продуктов животного происхождения, включая молочные, яйца и т. п. «Веганство (англ. veganism) считается наиболее последовательной формой вегетарианства, которая предусматривает строго вегетарианский образ жизни, полностью исключаящий из рациона и быта использование продуктов животного происхождения, так как те невозможно получить без эксплуатации и убийства животных, – сообщается на сайте **Центра защиты прав животных «Вита» (vita.org.ru)**. – Сам термин «веганство» появился после того, как смысл «вегетарианства» (растительного образа жизни) был искажен по причине модного увлечения массами вегетарианством в качестве диеты, способствующей в такой трактовке появлению компромиссов, противоречащих сути этого явления.

Основная причина веганства – этическая. Слово «веган» образовал британский общественный деятель, основатель «Веганского общества» Дональд Уотсон, соединив первые три и последние две буквы слова «вегетариан» (англ. vegetarian) – «начало и завершение пути вегетарианца». Однако само зарождение современного веганства произошло в России благодаря писателю Льву Толстому и толстовскому движению, где русские вегетарианцы (веганы по сути) ставили во главу угла этическое отношение к животным, что и повлияло на основателя первого в мире Веганского общества и создателя слова «веган». Веган не использует мех и кожу животных, шелк, выступает против убийства животных ради опытов и развлечений.

4. Следующая ступень – это сыроедение: человек отказывается и от термически обработанной пищи.

5. Есть также такое направление, как фруктоедение, подразумевающее ещё дополнительно исключение овощей, орехов и мёда. «Я придерживаюсь системы фрукторианства, – признается один из представителей этого вида вегетарианства **врач-уролог, натуропат, организатор «Школы здоровья» Михаил Советов**. – «По моему мнению, природа дала человеку в пищу именно фрукты. Моя практика показывает, что когда человек возвращается к питанию фруктами, его здоровье меняется в лучшую сторону самым удивительным образом. И уже столько людей на себе все это почувствовали, что ставить это под сомнение как-то несерьезно».

6. Дальше идёт сокоедение – питание свежевыжатыми соками.

7. Потом – праноедение (солнцеедение, бретарианство) – способность человека длительное время обходиться без пищи и воды, питаясь за счёт «всепроникающей энергии» праны. Считается, что основным источником праны является солнечный свет.

...И только представьте: за каждым из этих простеньких определений скрывается своя материальная культура с вековыми традициями, мировоззрением, этикой, научной теорией, клинической картиной и даже философским смыслом!

Но по каким же причинам люди отказываются от животной пищи?



## Мотивы вегетарианцев: религия, любовь, забота



*Что заставляет людей стать вегетарианцами?*

## 1. Религия

«Одна из более реалистических платформ сознательного отказа человека от мяса и продуктов животноводства – это духовный, связанный с разумом, нравственным отношением человека к природе, – полагал исследователь Востока, автор известного справочника **«Жемчужины Восточной медицины» Савелий Кашницкий**. – И здесь обозримые корни следует искать в трех великих религиях Индии – индуизме, буддизме и джайнизме. Vegetарианство сложилось к середине первого тысячелетия как осознанный протест главных религиозных направлений Индии против жертвоприношений людей и животных. Высшее по развитию существо не может требовать отнятия жизни у более слабых. В буддизме к отказу от употребления мяса побудило сострадание ко всему живому. В индуизме – идея того, что животный мир несет в себе косность, темноту, неспособность к духовному развитию. Человек, съедающий мясо, считают индуисты, накапливает в себе эту темную силу. Идея индуизма вошла в доктрину кришнаитов.

Наиболее убежденные вегетарианцы – джайнисты. Главная духовная задача этой веры – освобождение чистой души от материальных оков. Человек должен добиться свободы от привязанности к миру страстей, а насилие над животными – темная страсть. В джайнизме вегетарианство наиболее жесткое: исключаются не только мясо, молоко, яйца, но и мед, сладкие фрукты, квас, алкоголь, – все, вызывающее брожение, ибо микроорганизмы тоже живые. Буддизм менее строг, там главное – не причинить животному страданий, мясо же умершей скотины можно есть.

В Индии вегетарианство – удел элиты, показатель социально-культурного уровня. Социальные низы не подвержены этому движению. Представители касты неприкасаемых, например, занимаются выделкой кож.

Любопытно, что духовное вегетарианство далеко не всегда ведет к этичности человеческих отношений. Высшее осознание вегетарианство получило в современном индуизме. Вивекананда и Шри Ауробиндо Гхош сформировали более здоровое, неортодоксальное отношение к проблеме, они не требовали жесткого обета – ешь мясо, пока можешь, но идущий по пути телесного и духовного совершенствования сам собой, без принуждения откажется от потребления продуктов насилия над живыми существами».



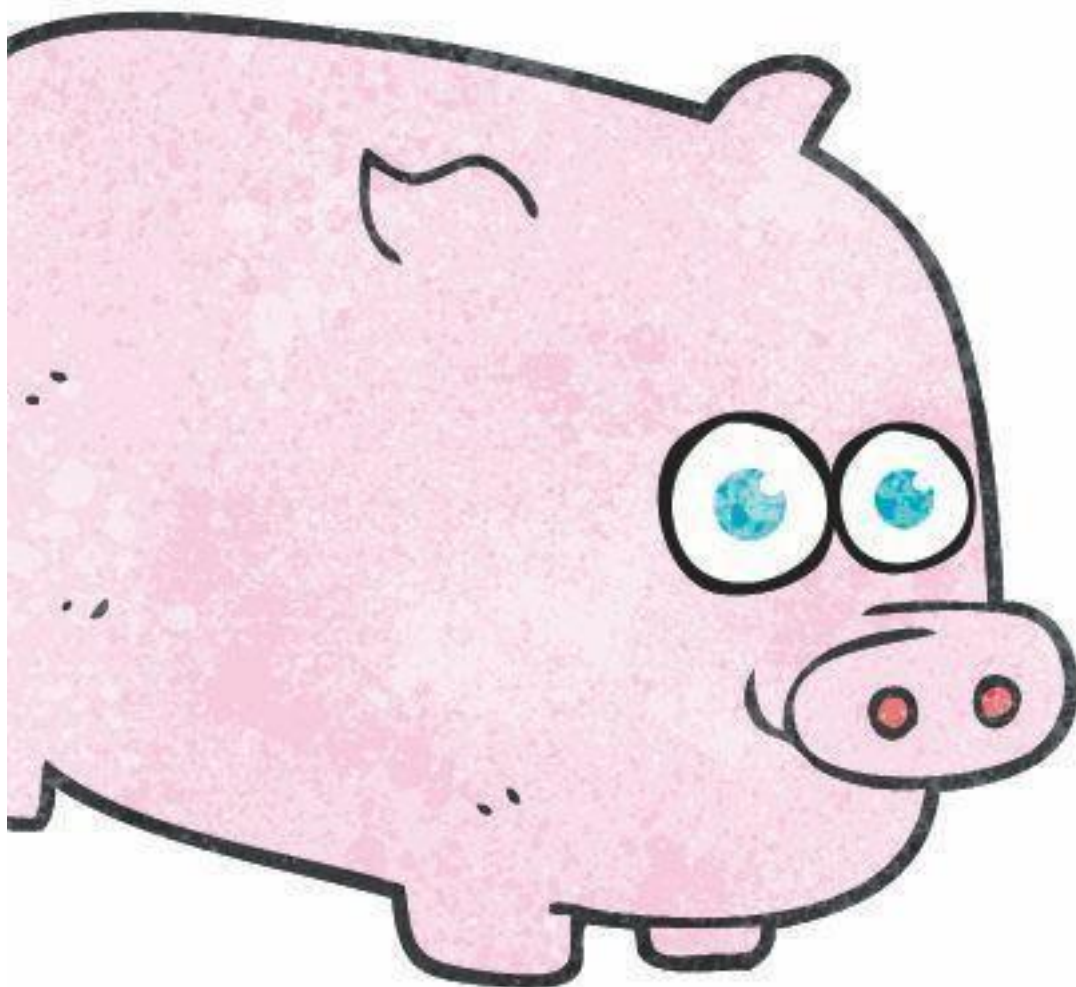


## 2. Любовь к животным

Есть убеждение, что вегетарианцами становятся из-за альтруистических побуждений, потому что «зверюшек жалко». Ведь потребление животных продуктов предполагает и производство одежды из кожи и меха, что составляет мировой животноводческий комплекс, который потребляет огромное количество ресурсов нашей планеты и бьёт по экосистеме.

Например, именно этот мотив стал решающим при выборе веганского образа жизни **Владимира Пташника – музыканта, бас-гитариста групп Никиты Преснякова – Multiverse и Witchcraft, основателя интернет-сообществ «Я вегетарианец» и «Я веган»**. По словам Владимира, он с детства очень любил животных, ему было интересно, как они устроены, как они живут. Поэтому после школы пошёл учиться на ветеринарного врача. Но уже на третьем курсе разочаровался в профессии. «Ведь для чего нужны ветеринары в сельском хозяйстве? – рассуждал музыкант. – Например, чтобы поддерживать жизнедеятельность коров. А для чего нужны коровы? Чтобы получать с них прибыль. Соответственно, мы не просто ветеринарные врачи, мы не помогаем животным. Мы помогаем бизнесу, который разводит животных. Я много раз видел такие картины: у коровы заканчивается период лактации, и молоко идет на спад. Естественно, такая корова становится невыгодной – и ее просто убивают. Так устроен этот бизнес, где на животных смотрят как на источник прибыли». Потом Владимир случайно в интернете наткнулся на видео «Гамбургеры без прикрас», после просмотра которого понял, что есть мясо, как все, совершенно необязательно, и оно даже вредно. Он сам удивился, как раньше даже подумать не мог, что можно прекрасно обходиться без многих продуктов животного происхождения. А реклама и установки типа «Эта колбаса очень полезная» и «Мужик должен есть и то, и это, потому что наши предки ели!», надо просто пропускать мимо своих ушей. В итоге музыкант уже около десяти лет – веган, и во всех своих пабликах призывает не только правильно питаться, но и любить всё живое. «Я уверен, что если бы у людей было хотя бы такое желание, то многие пересмотрели бы своё отношение к животным, растениям и природе в целом, – уверен музыкант. – Моя задача – напоминать людям, заставляя задуматься и помогать находить альтернативные решения той жестокости, которая давно стала нормой...».





Вегетарианцы убеждают: люди – не хищники! И в доказательство приводят несколько весомых аргументов. «Во-первых, настоящие хищники едят сырое мясо, – пишет **в своем блоге [rodnoe.org](http://rodnoe.org) Миролюб**. – Во-вторых, едят его с наслаждением, в-третьих, пожирают свою жертву практически целиком (изначально внутренние органы, а потом только мышечную ткань и то, если место для этого останется!). Живые животные не воспринимаются нами как пища. Убить животное для нас отвратительно, многие не могли бы сделать это собственноручно. Сырая плоть убитого животного не только для нас непривлекательна, но, наоборот, тошнотворна. Не существует человеческого способа убийства животных, поэтому мы делаем это не своими руками, а с помощью профессионалов – работников скотобоев и т. д.

Далее, мы едим лишь мышечную ткань и части некоторых органов, причем в вареном и приправленном виде, камуфлируя таким образом омерзительную для нас мертвую плоть в ее естественном виде.

Для определения того, какой пищей мы питались бы в природных условиях, нужно опираться на наши инстинкты. Что бы мы ели в природе без огня, посуды, холодильников и прочих приспособлений?

Единственным критерием, которым руководствовались наши предки при выборе пищи, служила ее привлекательность для наших органов чувств. Мы должны исходить из аксиомы о том, что природа снабдила нас всем необходимым для полноценного существования».

Еще глубже в суть вопроса **заглянула подписчица сайта belraw.ru Ксения**: «Хочу вспомнить о духовности вегетарианства с точки зрения христианской веры. Давайте вспомним историю из Ветхого Завета, когда Моисей водил людей по пустыне. Когда они просили еды, то Господь не послал им стадо баранов или косяк гусей – он послал им хлеба. Следующая история: «Ной взял на ковчег каждой твари по паре». Но не для того, чтоб их съесть, а наоборот – сберечь. Да Адам с Евой, которые жили в Раю, так же не употребляли в пищу животных, а питались фруктами из райского сада.

А как объяснить, что все великие христианские посты подразумевают то, что человек полностью отказывается употреблять пищу животного происхождения? Проанализировав Библию, прихожу к выводу, что по христианским канонам человек изначально не должен был употреблять в еду братьев меньших, а питаться исключительно дарами природы. Значит, употребление мяса можно назвать блажью или прихотью человека, а не жизненной необходимостью, в связи с этим употреблять в пищу животных – грех, потому что это убийство. А ни одно живое существо на планете не должно быть убито просто для удовлетворения чьей-то прихоти».

Более четко и емко высказался по этой проблеме один из основателей группы The Beatles и убежденный вегетарианец Пол Маккартни: «Если бы у бойни были стеклянные стены, все бы стали вегетарианцами».

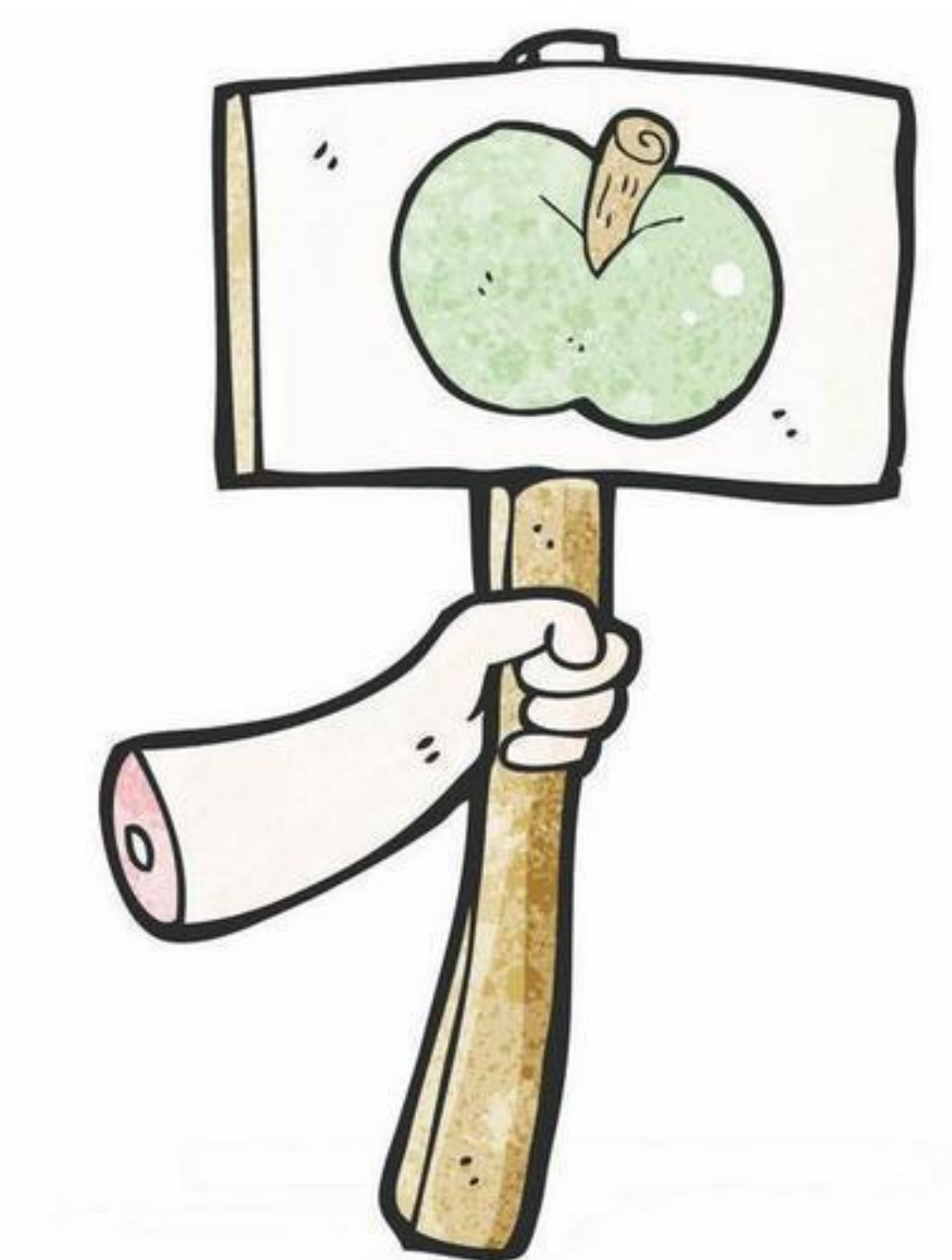
### **3. Забота о природе и экологии**

И тот же Пол Маккартни постоянно призывает население планеты приобщаться к вегетарианству, чтобы сократить разрушительный эффект глобального потепления. Это еще один мотив покинуть мир мясоедов – забота о природе и экологии.

С первого взгляда можно и не заметить связь между мясоедением и колоссальными экологическими проблемами, такими как глобальное потепление, разрастание пустынь, исчезновение тропических лесов и появление кислотных осадков. На самом деле, производство мяса является основной проблемой многих глобальных катастроф. Однако давно известно, что мясная промышленность является одним из главных виновников глобального потепления, так как она ответственна почти за 40 % выбросов парниковых газов в атмосферу. Более того, подсчитано, что скотоводство производит больше парниковых газов, чем автомобили.

Генеральный секретарь ООН Курт Вальдхайм еще в 1970-х предупреждал, что основной причиной голода во всем мире является пищевая промышленность в богатых странах, и ООН настойчиво рекомендовала этим странам снизить уровень потребления мяса. И сегодня, спустя почти полвека, по мнению многих ученых, правильное решение проблемы глобального кризиса в области питания состоит в том, чтобы постепенно заменить мясную диету на вегетарианскую.

«Если кто-нибудь хочет спасти планету, все что им нужно сделать – прекратить есть мясо, – предлагает Пол Маккартни. – Этот единственный выбор наиболее важный из тех, что вы можете сделать. Когда думаешь об этом, – это поразительно! Вегетарианство решает столько проблем одним махом: экология, голод, насилие... Это хорошо и с духовной стороны и для самого человека! Так давайте это сделаем!»



## 4. Беспокойство о своем здоровье

Многих людей переход на растительный рацион толкает беспокойство о своем здоровье.

Во многих странах международная группа исследователей провела опрос вегетарианцев о причинах отказа от животной пищи. Оказалось, что 35 % опрошенных сослались на заботу о здоровье, и только 25 % – на этические мотивы, 14 % – на метафизические и 8 % – на экологические.

Но как вегетарианство способствует профилактике заболеваний?

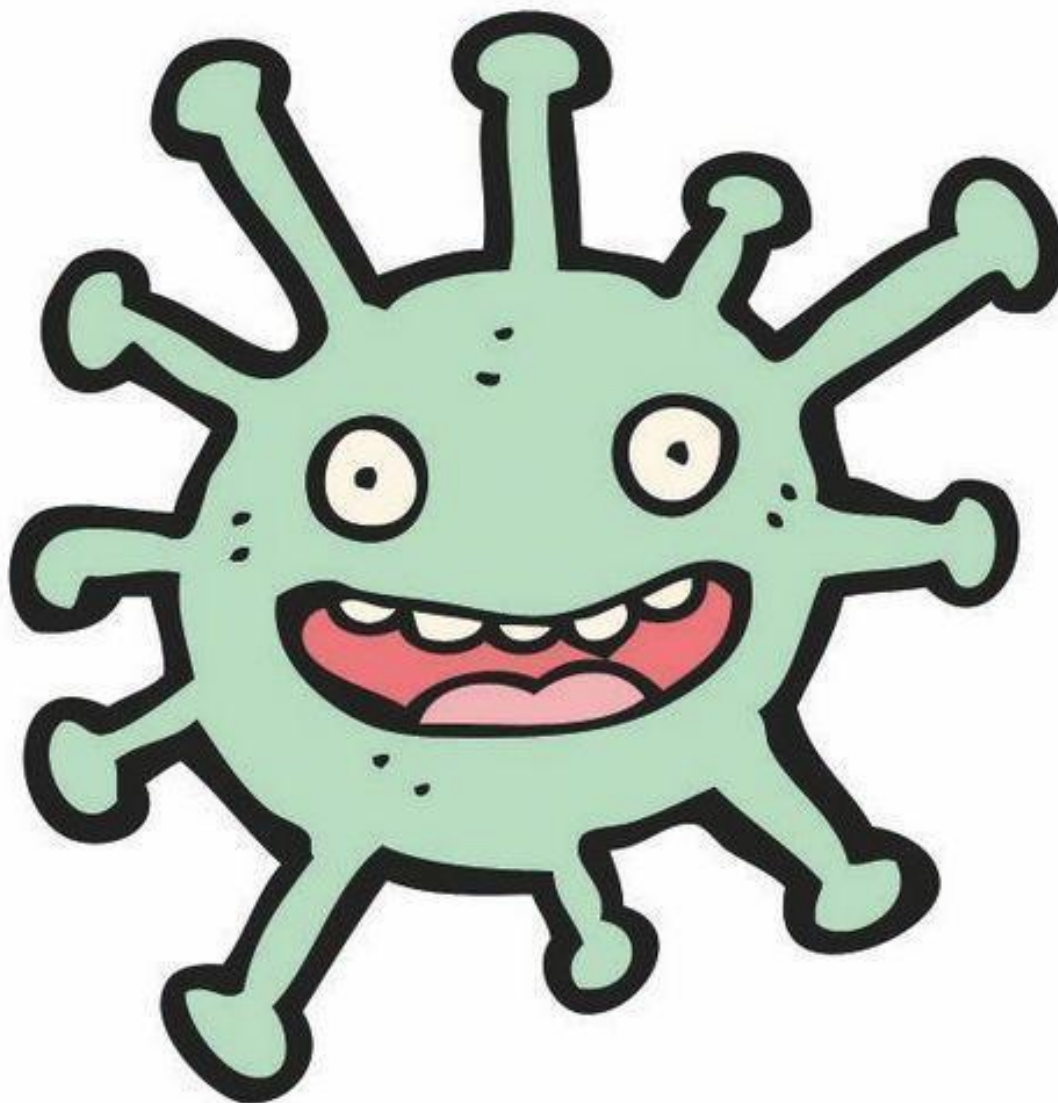
### Сердце

Выяснилось, что у вегетарианцев ниже кровяное давление, более низкий уровень холестерина, меньше вязкость крови и плазмы, а значит, ниже вероятность сердечнососудистых заболеваний. Расшифрованы некоторые благоприятные механизмы улучшения обмена липидов в организме вегетарианца. В 2013 году опубликованы результаты обследования более 44,5 тысяч человек, находившихся под наблюдением с 1990 по 2009 год, 34 % из которых являлись вегетарианцами, показавшие, что у вегетарианцев риск заболевания и смерти от ишемической болезни сердца на 32 % меньше, чем у невегетарианцев.

**ПРИЧИНЫ.** «За поиском причин далеко ходить не надо, – сообщается в **«Руководстве по переходу на веганство» Комитета врачей за Ответственную Медицину.** – Веганские блюда как правило содержат низкое количество сатурированных жиров и совсем не содержат холестерина. Поскольку холестерин обнаружен только в животных продуктах, таких как мясо, молочные продукты и яйца, веганская диета не имеет дела с холестерином.

Тип белка, присутствующий в веганской диете, похоже представляет собой дополнительное преимущество. Многие исследования продемонстрировали, что замена животного белка на растительный снижает уровень холестерина, даже если количество жира, употребляемое пациентами оставалось тем же. Исследования демонстрируют, что диеты на растительной основе с низким потреблением жира, выявляют очевидное преимущество перед всеми остальными».

## ДНК



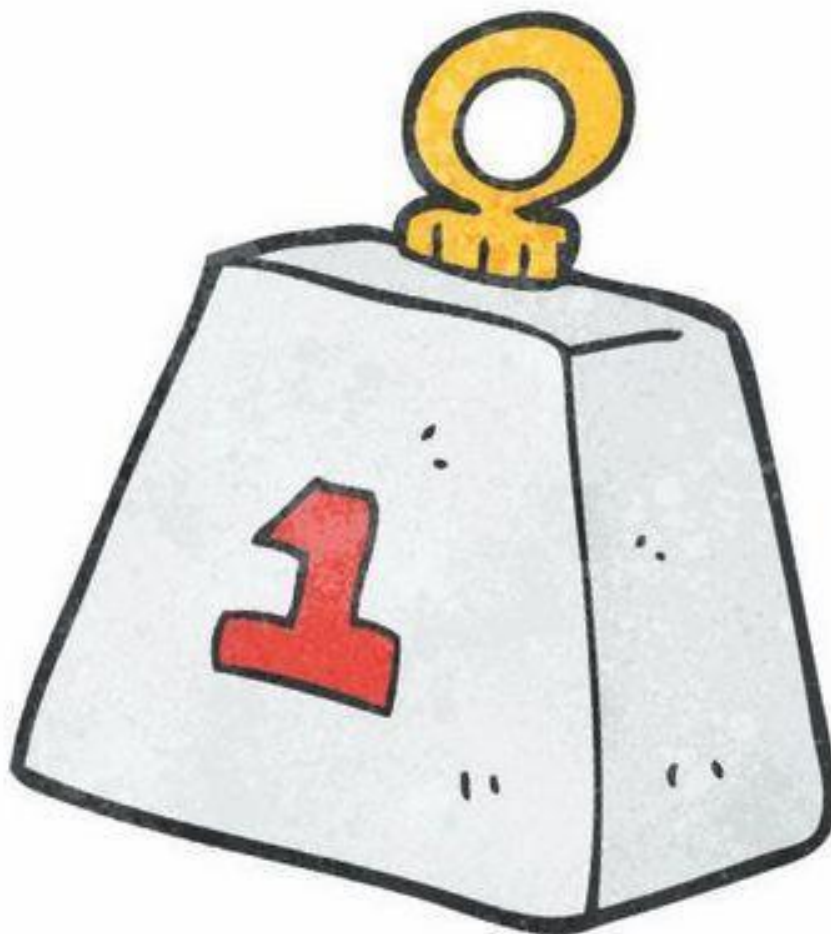
Даже на клеточном уровне доказано преимущество вегетарианства. Молекулы ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) располагаются, как известно, внутри клеточных ядер. А в стенках ядра есть поры, через которые белки проходят из ядра в цитоплазму и обратно. ДНК окружена белками, которые постоянно воспроизводятся, частично отмирают. Ядро и цитоплазма энергично обмениваются также углеводами, микроэлементами. Без такого обмена невозможна нормальная жизнь клетки.

**ПРИЧИНЫ.** «При употреблении человеком животных жиров их скопление частично закупоривает поры в стенках ядра (при этом растительные жиры растворяются). Чем меньше пор открыто, тем хуже работают внутриклеточные органоиды, замедляется обмен веществ внутри клетки, ДНК оказывается в условиях нарушенной органодинамики. Значит, животные жиры в конечном итоге через ДНК вредно воздействуют на работу наследственного организма. Не отсюда ли столь велик процент больного от рождения потомства? Полагают, если культура вегетарианского питания широко распространилась, многие наследственные заболевания остались бы только в книгах по истории медицины».

## Вес тела

Разумеется, вегетарианцы не страдают от ожирения. У них, как правило, значение индекса массы тела меньше, чем у мясоедов, но не отличается от такового у тех, кто ест рыбу. Этот показатель значительно меньше у строгих вегетарианцев.

**ПРИЧИНЫ.** Фрукты и овощи содержат много клетчатки, что способствует пищеварению.



## Кальций

У вегетарианцев (включая строгих) на 31 % ниже риск возникновения камней в почках в сравнении с теми, кто ест рыбу или более 50 г мяса в день. К тому же веганы гораздо меньше подвержены опасности возникновения остеопороза, потому что они не употребляют животный белок. Повышенное употребление животного белка стимулирует потери кальция из костей. Замена животных продуктов на растительные снижает потери кальция организмом.

**ПРИЧИНЫ.** «Этим возможно объясняется факт, что в странах с типичными диетами, основанными на растительной пище, очень редки случаи остеопороза, хотя они употребляют гораздо меньше кальция, чем в странах с развитыми молочными индустриями».

## **Почки**

Вегетарианская диета способствует понижению повышенного уровня фосфора в крови и моче у страдающих хронической болезнью почек.

**ПРИЧИНЫ.** Выявлено, что животный белок в противоположность растительному отрицательно влияет на концентрацию фосфора в организме. Вдобавок у вегетарианцев на 60 % ниже уровень двух сульфатов PCS и IS, которые, как считается, являются токсичными и вызывают проблемы у страдающих заболеванием почек.

## **Давление**

Фруктовая и овощная диета поможет справиться с высоким артериальным давлением. Впечатляющее количество исследований выявило, что у вегетарианцев значительно ниже кровяное давление, чем у мясоедов. Опыты показали, что добавление мяса к вегетарианской диете повышает уровень давления крови, причем быстро и в значительной степени.

**ПРИЧИНЫ.** «Вегетарианская диета также понижает употребление содиума (соединений натрия, присутствующих в пищевой соли, и др). Когда пациенты с высоким кровяным давлением переходят на веганскую диету, то зачастую отпадает необходимость в приеме лекарств».

## **Диабет**

Также фруктовая и овощная диета поможет контролировать диабет. Недавние исследования в области изучения диабета показали, что веганские диеты, богатые комплексными углеводами и клетчаткой (которая присутствует только в растительных продуктах) и с низким уровнем содержания жиров, являются лучшим средством для контроля диабета.

Веганская и вегетарианская диеты связаны со сниженным риском заболевания диабетом 2-го типа почти вдвое в сравнении с невегетарианской диетой.

Исследованием «Комитета врачей за ответственную медицину» установлено, что веганская диета с цельной растительностью, низкая по содержанию жира, способствует большему снижению веса и понижению уровня сахара в крови, нежели невегетарианская. Ограниченная по калорийности вегетарианская диета значительно увеличила чувствительность к инсулину в сравнении с обычной диабетической диетой.

**ПРИЧИНЫ.** «Диета на основе овощей, бобовых, фруктов и цельных зерен, что означает малое количество сахара и жира, может снизить уровень сахара в крови и часто снизить или даже устранить потребность в медикаментах. Так как люди, больные диабетом, также находятся в особой зоне риска для возникновения болезней сердца, веганская диета, бедная жирами помогает снизить этот риск».

## **Рак**

Найдена связь между употреблением в пищу мяса и ростом раковых опухолей. Кроме того, вегетарианство – доказанный фактор профилактики рака простаты и толстого кишечника за счет более высокого содержания в растительных продуктах питания пищевых волокон. Исследования показали, что среди вегетарианцев уровень смертности от раковых заболеваний составляет гораздо меньшую долю от среднего уровня среди невегетарианцев (от 1/3 до 1/4 от



общего уровня). Случаи возникновения рака груди гораздо реже в странах, где основная пища – растительная. Когда женщины этих стран переходят на диету, базирующуюся на животных продуктах, наблюдается значительный рост уровня заболеваний раком груди.

Результаты исследования более 69 тысяч человек в рамках Adventist Health Study-2, опубликованные в 2012 году, показали, что в сравнении с невегетарианской вегетарианская диета была связана со значимым снижением риска раковых заболеваний. Подразделение показало, что веганская диета была связана с меньшим риском раковых заболеваний для обоих полов в совокупности, а также меньшим риском раковых заболеваний, присущих женщинам, а лакто-ово-вегетарианская диета была связана с меньшим риском заболевания раком ЖКТ.

По данным ВОЗ за 2015 год, мясная продукция относится к канцерогенной, в частности к группе 1 по классификации МАИР, а красное мясо признано «вероятно канцерогенным» и отнесено к группе 2А. Согласно заключению ВОЗ, ежедневное потребление в пищу 50 грамм мясной продукции увеличивает риск развития колоректального рака на 18 %.

**ПРИЧИНЫ.** «Очень важный оздоровительный фактор – высокое содержание в чисто растительной пище щелочных эквивалентов и калия. А во фруктах и овощах много волокон, витаминов и бета-каротина. Антиоксиданты свежих фруктов элиминируют токсины и свободные радикалы. Это предупреждает повреждения клеток и помогает бороться с болезнями.

Каким образом веганские диеты помогают предотвратить рак? Во-первых, они содержат гораздо меньше жиров и гораздо больше клетчатки, чем диеты, основывающиеся на животных продуктах. Во-вторых, растения содержат очень важные антираковые элементы, называемые фотохимикатами. К примеру, вегетарианцы обычно употребляют множество растительных пигментов как каратин и ликопин. Возможно этим объясняется факт, что среди них реже встречаются заболевания раком легких и простаты. Также надо заметить: отдельные исследования продемонстрировали, что исключение из диеты молочных продуктов может снизить риск возникновения рака матки и простаты.

Некоторые антираковые свойства веганских диет пока даже не могут быть объяснены. К примеру, исследователи пока не находят объяснения почему у веганов в крови присутствует больше белых клеток, называемых «natural killer cells» – естественными клетками убийцы (в данном случае защитники), которые обладают способностью разыскивать и разрушать раковые клетки».

## **Психика**

По результатам исследования двух сотен адвентистов седьмого дня, придерживающихся растительной диеты, было установлено, что вегетарианцы имели значительно меньшее количество отрицательных эмоций, нежели мясоеды. Согласно другому исследованию сотни человек, которые ограничили употребление мяса, рыбы и птицы, выяснилось: их настроение часто было намного лучше, чем у мясоедов.

**ПРИЧИНЫ.** Объясняется большим количеством принимаемых вегетарианцами с растительной пищей полиненасыщенных жирных кислот, которые благоприятно влияют на психику.

## **Другие заболевания**

\*Катаракта встречается на 30 % реже среди нестрогих вегетарианцев и на 40 % реже среди строгих, чем среди людей, употребляющих более 100 г мяса в день.

\*У вегетарианцев на 31 % реже заболеваемость дивертикулёзом. (Дивертикулёз представляет собой морфофункциональный патологический процесс, который характеризуется образованием на стенках кишечника мешковидных выпячиваний (дивертикулов).

\*Голодание, следующее за периодом вегетарианской диеты, может оказывать благотворное влияние в лечении ревматоидного артрита.

## Продолжительность жизни



В анализе результатов 6 крупных исследований ожидаемости продолжительности жизни утверждается, что очень низкий или нулевой уровень употребления мяса связан со значительным увеличением продолжительности жизни. Долгосрочная (более 20 лет) приверженность вегетарианству может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года. Одно из включённых в анализ исследований – California Seventh-Day Adventists – изучавшего ожидаемую продолжительность жизни более 34 000 адвентистов седьмого дня Калифорнии, выявило, что средняя ожидаемая продолжительность жизни у адвентистов-вегетарианцев выше, чем у адвентистов-невегетарианцев – приблизительно на 7,3 года для мужчин и на 4,4 года для женщин.

## Смертность

Исследованием Adventist Health Study-2 с участием более 96 000 адвентистов было установлено, что среди всех групп вегетарианцев уровень смертности в среднем оказался на 12 % ниже, чем среди мясоедов. Среди строгих вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами этот показатель оказался ниже на 15 %, среди молочно-яичных вегетарианцев – на 9 %, среди пескетарианцев – на 19 %, а среди полувегетарианцев – на 8 %. Была выявлена значительная степень зависимости между приверженностью вегетарианской диете и снижением риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, из-за нарушения функции почек и эндокринной системы, а также по другим причинам, не связанным с онкологическими заболеваниями.

Итак, почему же стоит отказаться от мяса? Вот только 10 причин, которые приводит сайт **экопродуктов siroedov.ru**.

«1. В мясе содержится лишь 35 % питательных веществ. В растениях – 90 %. По сравнению с растительной пищей в нем мало витаминов, углеводов, минеральных веществ (да и те при варке в значительной мере разрушаются, переходят в неусваиваемую форму).

На переваривание мяса человеческому организму требуется большое количество времени и, следовательно, энергии. Таким образом, коэффициент полезного действия мясной пищи (отношение энергии, полученной от усвоения мяса, к энергии, затраченной на его переваривание) весьма мал.

2. Мнение, что мясо содержит незаменимые другими продуктами аминокислоты, ошибочно. Все необходимые организму аминокислоты этой группы синтезируются полезной микрофлорой в толстом кишечнике (если, конечно, при этом потребляется достаточное количество пищи для питания этой микрофлоры – сырой клетчатки, и она не погублена дрожжевым хлебом, что может вызвать дисбактериоз).

3. При оправдании потребления мяса ссылаются на то, что в мясе содержится витамин В<sub>12</sub>, которого лишены растения. Но если ввести в рацион пророщенную пшеницу, в большом количестве содержащую этот витамин, то отпадает потребность в мясе и по этой причине (витамин В<sub>12</sub> также может вырабатываться здоровой микрофлорой).

4. Мясо содержит чужеродные нашему организму белки, которые угнетают полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз, внося дисгармонию в работу систем организма, его способность к саморегулировке и самовосстановлению, приводя к перенапряжению и истощению адаптационных резервов, способствуя развитию рака.

5. Мясо излишне закисляет внутреннюю среду организма, что подавляет азотофиксирующие бактерии в дыхательных путях, меньше азота усваивается из воздуха, следовательно, увеличивается потребность в пище.

6. Излишнее количество белков и пуриновых оснований, содержащихся в мясе, образует в организме человека много кислотных остатков – мочевой кислоты, вызывая зашлаковку и отравление организма. Кислотные отбросы мяса (как и сахара, изделий из белой муки, пирожных) соединяются, нейтрализуясь, с органической известью из костей, повышается их хрупкость (остеопороз), возникают болезни суставов (ревматизм, артрит) и зубов.

7. Мясо сильно загрязнено гнилостными бактериями (они появляются сразу после убоя животного, значительная их часть устойчива к температурной обработке), трупным ядом – ведь от бойни до потребления нередко проходят недели (и даже месяцы), яйцами глистов. Продукты некробиоза, содержащиеся в мясе, по своему действию родственны болиголову и стрихнину.

Кроме того, мясо убитого животного зашлаковано более чем 200 вредными гормонами, которые выделяет организм животного от ужаса, когда его ведут на убой.

Часто для ускорения роста животных или для их лечения им вводят препараты, которые обладают канцерогенными свойствами. А сколько нитратов, гербицидов и инсектицидов попадает в организм животных вместе с кормом, а затем и в наш организм, никто не знает.

8. Для переваривания мяса требуется 6–8 часов (овощей – 4, фруктов – 1), так что к следующему приему пищи это мясо не успеет перевариться полностью и частично начнет гнить. А так как нельзя же целый день питаться одной белковой пищей, то в этот следующий прием в организме окажутся бок о бок несовместимые между собой продукты, что еще больше усилит гниение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.