

Татяна Елисеева

Вегетарианство

шаг за шагом



16+

Татяна Елисеева

Вегетарианство. Шаг за шагом

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Елисеева Т.

Вегетарианство. Шаг за шагом / Т. Елисеева — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Вегетарианство – это не диета, а образ жизни. Быть вегетарианцем модно, а придерживаться вегетарианской диеты полезно. Стать вегетарианцем, на самом деле, легко. Правда, сделать первый шаг к новой системе питания надо правильно. Эта книга ответит на основные вопросы и подскажет с чего начать.

Содержание

Вступление	5
История вегетарианства	6
Польза вегетарианства	9
Опасности вегетарианства	13
Причины отказаться от мяса	17
ВОЗ: красное мясо вызывает рак	21
Виды вегетарианства	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Вступление

С чего начать вегетарианство? Каким оно бывает и подойдет ли мне? Доказан ли вред мяса и откуда брать белок? Вредно ли вегетарианство детям и беременным?

Эти и другие вопросы беспокоят человечество не один десяток лет. Профессионалы и любители предлагают свои варианты решения. Но, как показывает практика, начинать все же стоит с поиска информации.

В этой книге я постараюсь аргументированно ответить на основные вопросы, связанные с вегетарианством. Для этого использую свой личный опыт (около 3 лет) и профессиональные знания, полученные за это время.

Дочитав книгу, вы сможете точно решить для себя – подходит ли данная система питания лично вам.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта EdaPlus.info

История вегетарианства

Вегетарианство – модная система питания, которая, по оценкам специалистов, только набирает популярность. Ее придерживаются звезды и их фанаты, знаменитые спортсмены и ученые, писатели, поэты и даже врачи. Причем вне зависимости от своего социального положения и возраста. Но у каждого из них, как, впрочем, и у других людей, рано или поздно возникает один и тот же вопрос: «А как же все начиналось?»

Когда и почему люди впервые отказались от мяса?

Вопреки распространенному мнению о том, что истоки вегетарианства берут свое начало в Англии, когда и был введен одноименный термин, о нем знали еще в древности. Первые подтвержденные упоминания о людях, которые осознанно отказались от мяса, приходится на V – IV тысячелетия до нашей эры. В то время это помогало им в процессе общения с богами, а также при совершении магических обрядов. Разумеется, в первую очередь, к вегетарианству обращались именно жрецы. И жили они в Древнем Египте.

Современные ученые предполагают, что на подобные мысли их натолкнул звериный облик большинства египетских богов. Правда, они не исключают и того факта, что египтяне верили в духов убитых животных, которые могут помешать разговорам с высшими силами. Но, как бы там ни было на самом деле, вегетарианство существовало как минимум у нескольких народов, а затем успешно наследовалось другими.

Вегетарианство в Древней Индии

Достоверно известно, что в период с VI по II тысячелетие до нашей эры в Древней Индии начала зарождаться особая система, помогающая человеку совершенствоваться не только духовно, но и физически – хатха-йога. Причем одним из ее постулатов был отказ от мяса. Просто потому, что оно передает человеку все недуги и страдания убитого животного и не делает его счастливым. Именно в поедании мяса в тот период люди видели причину человеческой агрессии и злобы. А лучшим доказательством тому служили изменения, которые происходили со всеми, кто переходил на растительную пищу. Эти люди становились более здоровыми и сильными духом.

Значение буддизма в развитии вегетарианства

Отдельным этапом становления вегетарианства ученые считают зарождение буддизма. Случилось это в I тысячелетии до нашей эры, когда Будда – основатель этой религии, вместе со своими последователями начал пропагандировать отказ от вина и мясной пищи, осуждая при этом умерщвление любого живого существа.

Разумеется, далеко не все современные буддисты вегетарианцы. Объясняется это в первую очередь, жесткими климатическими условиями, в которых они вынуждены проживать, например, если речь идет о Тибете или Монголии. Тем не менее, все они верят в заповеди Будды, согласно которым в пищу нельзя употреблять нечистое мясо. Это мясо, к появлению которого человек имеет самое прямое отношение. Например, если животное было убито специально для него, по его распоряжению или им самим.

Вегетарианство в Древней Греции

Известно, что любовь к растительной пище здесь родилась еще в античности. Лучшее тому подтверждение – труды Сократа, Платона, Плутарха, Диогена и многих других философов, которые охотно размышляли о пользе такой диеты. Правда, особенно среди них выделялись мысли философа и математика Пифагора. Он вместе со своими многочисленными учениками, которые были выходцами из влиятельных семей, перешел на растительную пищу, создав, таким образом, первое «Общество вегетарианцев». Разумеется, люди из их окружения постоянно беспокоились о том, может ли новая система питания навредить здоровью. Но в IV веке до н. э. знаменитый Гиппократ ответил на все их вопросы и развеял их сомнения.

Подогревало интерес к ней то, что в те времена было достаточно сложно найти лишний кусок мяса, разве что, только во время жертвоприношений богам. Посему ели его в основном богатые люди. Бедные же, поневоле становились вегетарианцами.

Правда, ученые мужи прекрасно понимали пользу, которую вегетарианство приносит людям и всегда о ней рассказывали. Они акцентировали свое внимание на том, что отказ от мяса – это прямой путь к крепкому здоровью, эффективному землепользованию и, самое главное, минимизации насилия, которое невольно возрождается, когда человек решает лишиться жизни животного. Тем более что тогда люди верили в наличие души у них и в возможность ее переселения.

Кстати, именно в Древней Греции начали появляться и первые споры о вегетарианстве. Дело в том, что Аристотель, последователь Пифагора, отрицал наличие душ у животных, в результате чего ел их мясо сам и другим советовал. А его воспитанник, Теофраст, постоянно спорил с ним, указывая на то, что последние способны ощущать боль, а, значит, имеют чувства и душу.

Христианство и вегетарианство

В эпоху его зарождения взгляды на эту систему питания были довольно-таки противоречивыми. Судите сами: согласно христианским канонам, животные не имеют душ, посему их смело можно употреблять в пищу. В то же время люди, которые посвятили свою жизнь церкви и Богу, невольно тянутся к растительной пище, поскольку она не способствует проявлению страстей.

Правда, уже в III веке нашей эры, когда популярность христианства начала возрастать, все вспомнили Аристотеля с его доводами в пользу мяса и стали активно употреблять его в пищу. Наконец, оно перестало быть уделом богачей, что целиком и полностью поддержала церковь. Те же, кто так не считал, оказывались на кострах инквизиции. Стоит ли говорить о том, что в их число попали и тысячи истинных вегетарианцев. И длилось так почти 1000 лет – с 400 до 1400 г. н. э.

Кто еще придерживался вегетарианства

Древние инки, чей образ жизни до сих пор вызывает живой интерес у многих.

Древние римляне в ранний период республики, у которых даже была разработана научная диетология, правда, рассчитанная на достаточно богатых людей.

Даосы Древнего Китая.

Спартанцы, которые жили в условиях полного аскетизма, но при этом славились своей силой и выносливостью.

И это далеко не полный список. Достоверно известно, что один из первых халифов, после Мухаммеда, призывал своих учеников отказаться от мяса и не превращать свои желудки в могилы для убитых животных. Высказывания о необходимости употребления растительной пищи есть и в Библии, в книге Бытие.

Эпоха Возрождения

Ее смело можно назвать и эпохой возрождения вегетарианства. Ведь в период раннего средневековья человечество о нем позабыло. Позже одним из ярчайших его представителей стал Леонардо да Винчи. Он предполагал, что уже в скором будущем к убийству невинных животных будут относиться также, как и к убийству человека. В свою очередь, Гассенди, французский философ, говорил, что употребление мясной пищи не свойственно людям, и в пользу своей теории описывал строение зубов, акцентируя внимание на том, что они не предназначены для пережевывания мяса.

Дж. Рей, ученый из Англии, писал о том, что мясная пища не приносит силы. А великий английский писатель Томас Трайон зашел еще дальше, заявив на страницах своей книги «Путь к здоровью» о том, что мясо является причиной многих болезней. Просто потому, что сами животные, существующие в тяжелых условиях, страдают от них, а затем невольно передают

их людям. К тому же, он настаивал на том, что лишение жизни любого существа ради еды – бессмысленно.

Правда, несмотря на все эти доводы желающих отказаться от мяса в пользу растительной пищи было не так уж и много. Но все изменилось уже в середине XIX века.

Новый этап в развитии вегетарианства

Именно в этот период модная система питания начала набирать свою популярность. Не последнюю роль в этом сыграли англичане. Поговаривают, что они привезли ее из Индии, своей колонии, вместе с ведической религией. Как и все восточное она быстро стала приобретать массовый характер. Тем более что способствовали этому и другие факторы.

В 1842 году появился термин «*вегетарианство*» благодаря стараниям основателей «Британского вегетарианского общества» в Манчестере. Родился он из уже существующего латинского слова «*vegetus*», которое в переводе значило «свежий, бодрый, здоровый». К тому же, оно было достаточно символичным, ведь по своему звучанию напоминало «*vegetable*» – «овощ». А до этого известную систему питания называли просто «индийской».

Из Англии она распространилась по всей Европе и Америке. Во многом этому способствовало желание отказаться от убийства ради еды. Однако, по словам некоторых политологов, не последнюю роль здесь сыграл и экономический кризис, повлекший за собой подорожание мясной продукции. В то же время в пользу вегетарианства высказывались известные люди своего времени.

Шопенгауэр говорил, что люди, которые намеренно переходят на растительную пищу, отличаются более высокими моральными устоями. А Бернард Шоу считал, что он ведет себя как порядочный человек, отказываясь есть мясо невинных животных.

Появление вегетарианства в России

Огромный вклад в процесс развития этой системы питания сделал Лев Толстой в начале XX века. Сам он отказался от мяса еще в 1885 году после встречи с Уильямом Фреем, который доказал ему, что человеческий организм не предназначен для переваривания столь жесткой пищи. Известно, что пропагандировать вегетарианство великому писателю помогали некоторые из его детей. Благодаря этому спустя несколько лет в России начали читать лекции о пользе вегетарианства и проводить одноименные конференции.

Причем развитию вегетарианства Толстой помогал не только словом, но и делом. Он писал о нем в книгах, открывал детские учебные заведения и народные столовые с обычной вегетарианской пищей для нуждающихся людей.

В 1901 году в Санкт-Петербурге появилось первое вегетарианское общество. В этот период началась активная просветительская работа, вслед за которой появились и первые полноценные вегетарианские столовые. Одна из них находилась в Москве на Никитском бульваре.

После Октябрьской революции вегетарианство запретили, но уже спустя несколько десятков лет оно снова возродилось. Известно, что сегодня в мире проживает свыше 1 млрд. вегетарианцев, которые все так же заявляют о его пользе во всеуслышание, пытаясь сделать его популярным и, тем самым, уберечь жизни невинных животных.

Процесс развития и становления вегетарианства исчисляется тысячелетиями. Были в нем периоды, когда оно было на пике популярности или, наоборот, в забвении, но, несмотря на них, оно продолжает существовать и находить своих почитателей во всем мире. Среди знаменитостей и их фанатов, спортсменов, ученых, писателей, поэтов и обычных людей.

Польза вегетарианства

Еще несколько десятков лет назад вегетарианцами становились по морально-этическим или религиозным причинам. Однако в последние годы, когда появилось все больше публикаций ученых, доказывающих реальную пользу вегетарианской диеты, мнения людей изменились. Многие из них приняли решение отказаться от мяса для того, чтобы быть здоровее. Первыми осознали вред животных жиров и холестерина на западе, благодаря пропаганде западных диетологов. Но постепенно эта тенденция дошла и до нашей страны.

Исследования

Вегетарианство существует уже несколько тысячелетий, преимущественно в странах, где исповедуются такие религии, как буддизм и индуизм. К тому же его практиковали и предшественники нескольких философских школ, в том числе и пифагорейской. Они же дали первоначальное название вегетарианской диете «индийская», или «пифагорейская».

Термин «вегетарианец» появился вместе с основанием Британского общества вегетарианцев в 1842 году. Произошел он от слова «вегетус», что в переводе означает «жизнерадостный, бодрый, цельный, свежий, здоровый» физически и ментально. Мода на вегетарианство того времени и вдохновила большинство ученых на исследования, наглядно иллюстрирующие вред мяса для человека. Самыми известными из них считаются лишь несколько.

Исследование доктора Т. Колина Кэмпбелла

Это был один из первых исследователей вегетарианства. Приехав на Филиппины в качестве технического координатора по улучшению детского питания, он обратил внимание на высокий уровень заболеваемости раком печени у детей из зажиточных семей.

По этому вопросу велись многие споры, но вскоре удалось выяснить, что причиной тому является афлатоксин, вещество, продуцируемое плесневым грибом, живущим на арахисе. Это токсин, который попадал в детский организм вместе с арахисовым маслом.

Ответом на вопрос «Почему раку печени подвержены именно дети зажиточных людей?» доктор Кэмпбелл вызвал бурю негодования у своих коллег. Дело в том, что он показал им найденную публикацию исследователей из Индии. В ней говорилось о том, что если экспериментальных крыс держать на диете с содержанием белка не менее 20%, добавляя им в пищу афлатоксин при этом, все они заболеют раком. Если же уменьшить количество поедаемого ими белка до 5%, многие из этих животных останутся здоровыми. Проще говоря, дети зажиточных людей ели слишком много мясной пищи, в результате чего и страдали.

Усомнившиеся в полученных данных коллеги доктора не заставили его изменить свое мнение. Он вернулся в США и занялся своими исследованиями, которые продлились около 30 лет. За это время ему удалось выяснить, что высокий уровень белка в рационе ускорял рост опухолей ранней стадии развития. Причем подобным образом воздействуют именно животных белки, в то время как белки растительного происхождения (сои или пшеницы) на рост опухолей не влияют.

Еще раз проверить гипотезу о том, что животные жиры способствуют развитию раковых заболеваний, удалось и благодаря проведению беспрецедентного эпидемиологического исследования.

Китайское исследование

Около 40 лет назад у премьер-министра Китая Чжоу Энлая диагностировали рак. На последней стадии болезни он принял решение провести общенациональное исследование для того, чтобы выяснить сколько китайцев ежегодно умирает от этого недуга и как этому можно препятствовать. В результате им была получена своеобразная карта, отражающая уровень смертности от разных форм онкологии в разных округах за 1973-75 гг. Было установлено, что на каждые 100 тысяч человек приходится от 70 до 1212 больных раком. Причем в ней четко

прослеживалась связь между определенными районами и определенными формами рака. Это дало повод связать рацион питания и частоту возникновения заболеваний.

Эти гипотезы проверял профессор Кэмпбелл в 1980 гг. вместе с канадскими, французскими и английскими исследователями. На тот момент уже было доказано, что западные диеты с высоким уровнем жира и мяса и низким уровнем пищевых волокон способствуют развитию рака толстой кишки и рака молочной железы.

Благодаря плодотворной работе специалистов удалось установить, что в тех регионах, в которых мясо употребляли редко, онкологические заболевания практически не диагностировались. Впрочем, как и сердечнососудистые, а также диабет, старческое слабоумие и почечно-каменная болезнь.

В свою очередь, в тех округах, где население почитало мясо и мясные продукты, отмечался повышенный уровень заболеваемости раком и другими хроническими недугами. Интересно, что все они условно называются «болезнями излишества» и являются следствием неправильного питания.

Вегетарианство и долгожители

В разное время изучался жизненный уклад некоторых вегетарианских племен. В результате этого удалось обнаружить огромное количество долгожителей, возраст которых составлял 110 лет и более. Причем для этих людей он считался абсолютно нормальным, а сами они оказывались намного сильнее и выносливее своих сверстников. В возрасте 100 лет у них отмечалась умственная и физическая активность. Процент раковых или сердечнососудистых заболеваний у них был очень низок. Они практически не болели.

О строгом и нестрогом вегетарианстве

Существует несколько видов вегетарианства, между тем медики условно выделяют 2 основных:

Строгое. Оно предусматривает отказ не только от мяса, но и от рыбы, яиц, молочных и других продуктов животного происхождения. Придерживаться его полезно лишь на протяжении короткого времени (около 2-3 недель). Это позволит очистить свой организм от шлаков, наладить обмен веществ, сбросить вес и укрепить организм в целом. Длительное соблюдение такой диеты нецелесообразно в нашей стране, где отмечается суровый климат, плохая экология и, наконец, недостаток разнообразной растительной пищи в некоторых регионах.

Нестрогое, которое предусматривает отказ лишь от мяса. Оно полезно людям всех возрастов, в том числе и детям, и старикам, и кормящим, и беременным. Оно также делает человека здоровее и выносливее.

В чем заключается вред мяса

В последнее время появилось огромное количество людей, которые начали соблюдать вегетарианскую диету, ознакомившись с мнениями ученых и врачей.

А они твердят, что, появившись в нашем рационе, мясо не прибавило нам ни здоровья, ни долголетия. Напротив, спровоцировало всплеск развития «болезней цивилизации», обусловленных употреблением мясного жира и белка.

Помимо холестерина, в мясе содержатся токсичные биогенные амины, которые оказывают негативное воздействие на сосуды и сердце и повышают артериальное давление. Также в нем есть пуриновые кислоты, которые способствуют развитию подагры. Честно говоря, они есть и в бобовых, и в молоке, но в другом количестве (раз в 30-40 меньше).

В нем были выделены и экстрактивные вещества с кофеиноподобным действием. Являясь чем-то вроде допинга, они приводят в возбуждение нервную систему. Отсюда и чувство удовлетворения и эйфории после поедания мяса. Но весь ужас ситуации в том, что подобный допинг истощает организм, который и без того тратит много сил на переваривание такой еды.

И, наконец, самое страшное, о чем пишут диетологи, уверяющие в необходимости перехода на вегетарианскую диету – это вредные вещества, которые поступают в организм живот-

ных в момент их забоя. Те испытывают стресс и страх, в результате которого происходят биохимические изменения, отравляющие их мясо токсинами. В кровь выбрасывается огромное количество гормонов, в том числе и адреналина, которые включаются в метаболизм и приводят к появлению агрессивности и гипертонии у человека, поедающего его. Известный врач и ученый В. Каминский писал, что мясная пища, изготовленная из мертвой ткани, содержит в огромном количестве яды и другие белковые соединения, загрязняющие наш организм.

Бытует мнение, что человек – это травоядное существо, по своей сути. Основано оно на многочисленных исследованиях, которые показали, что в рационе его питания должны содержаться преимущественно генетически далекие от него самого продукты. А исходя из того, что люди и млекопитающие генетически схожи на 90%, употреблять животный белок и жир не желательно. Другое дело – молоко и яйца. Их животные отдают без вреда для себя. Также можно есть рыбу.

Можно ли заменить мясо?

Мясо – это белок, а белок – это основной строительный материал нашего организма. Между тем состоит белок из аминокислот. Причем поступая в организм с пищей, он расщепляется на аминокислоты, из которых синтезируются необходимые белки.

Для синтеза нужно 20 аминокислот, 12 из которых могут быть выделены из углерода, фосфора, кислорода, азота и других веществ. А остальные 8 считаются «незаменимыми», так как их невозможно получить иным способом, кроме как с едой.

В продуктах животного происхождения есть все 20 аминокислот. В свою очередь, в продуктах растительного происхождения крайне редко встречаются все аминокислоты сразу, а если и встречаются, то в гораздо меньших количествах, нежели в мясе. Но усваиваются они при этом гораздо лучше животного белка и, следовательно, приносят организму гораздо больше пользы.

Все эти аминокислоты есть в бобовых: чечевице, горохе, сое, фасоли, молоке, а также морепродуктах. В последних, помимо прочего, еще и в 40 – 70 раз больше микроэлементов, чем в мясе.

Польза вегетарианства для здоровья

Исследования американских и английских ученых показали, что вегетарианцы живут на 8 – 14 лет дольше тех, кто употребляет в пищу мясо.

Растительная пища приносит пользу кишечнику, благодаря наличию пищевых волокон, или клетчатки в своем составе. Ее уникальность – в регулировании работы кишечника. Она позволяет предотвратить появление запоров и обладает свойством связывания вредных веществ и выведения их из организма. А чистый кишечник – это хороший иммунитет, чистая кожа и отличное самочувствие!

Растительная пища при необходимости оказывает и лечебное действие благодаря наличию особых природных соединений, которых нет в животных тканях. Она снижает уровень холестерина, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет и замедляет развитие опухолей.

У женщин, соблюдающих вегетарианскую диету, уменьшается количество выделений при менструации, а у более старших и вовсе прекращается. Связывая это состояние с ранней менопаузой, они все же успешно беременеют в итоге, чему бывают крайне удивлены.

А здесь все очевидно: растительная пища эффективно очищает организм женщины, поэтому надобности в обильных выделениях нет. У женщин же, питающихся мясом, продукты деятельности лимфатической системы регулярно выходят наружу. Сначала через толстый кишечник, а после того как он забивается шлаками в результате неправильного питания, через слизистые половых органов (в виде менструаций) и через кожу (в виде различных высыпаний). В запущенных случаях – через бронхи и легкие.

Аменорея, или отсутствие месячных у здоровых женщин считается болезнью и чаще всего отмечается в случае белкового голодания или полного отказа от белковой пищи.

Вегетарианская диета приносит огромную пользу нашему организму, что неустанно доказывают новые исследования. Но лишь тогда, когда она разнообразна и сбалансирована. В противном случае вместо здоровья и долголетия человек рискует получить другие болезни и нанести себе непоправимый вред.

Опасности вегетарианства

Об опасностях, которые таит в себе вегетарианство, заговорили практически сразу же после его появления. Сначала противники подобной системы питания, а затем и врачи, и ученые. И, хотя на сегодняшний день исследования в этой области все еще продолжаются, уже можно выделить несколько недугов, которые могут появиться вследствие перехода на вегетарианскую диету. Механизм их возникновения описан в публикациях специалистов по питанию.

Вегетарианство: польза или вред?

Отношение к вегетарианству всегда было неоднозначным. Вокруг этого вопроса постоянно велись споры, но не потому, что вегетарианская диета вредная. Как и любая другая, она имеет свои плюсы и минусы. И идеально подходит одним людям и является противопоказанной для других. И дело тут не только в генетике, но и в климате страны, в которой живет человек, его возрасте, наличии или отсутствии хронических заболеваний и т. д.

К тому же огромное значение имеет тип вегетарианской диеты, которую человек соблюдает. Медики ее делят на:

Строгую – она рекомендует исключить все продукты животного происхождения из своего рациона.

Нестрогую – когда человек отказывается только от мяса.

И каждый раз напоминают, что «Все хорошо в меру». Тем более, если речь идет о диете.

Опасности строгого вегетарианства

Жителям нашей страны врачи советуют придерживаться строгой вегетарианской диеты лишь на протяжении определенного времени. Таким образом, она эффективно очистит организм, не вызывая проблем со здоровьем, связанных с нехваткой витаминов. Их может быть несколько: ухудшение обмена веществ, состояния кожи и слизистых оболочек, нарушение кроветворения и работы нервной системы, задержки роста и развития у детей, появление анемии, рахита, остеопороза и т. д.

Офтальмологи утверждают, что вегетарианца, придерживающегося строгой диеты длительное время, легко узнать по глазам. Дело в том, что нехватка белка в его организме способствует свободной циркуляции токсинов, которые, прежде всего, поражают органы зрения, провоцируя развитие катаракты и не только.

В то же время практически все врачи благосклонно относятся к нестрогой вегетарианской диете, отмечая ее благоприятное воздействие на организм.

Чего может не хватать веганам?

Белка, который есть в мясе и рыбе. Его дефицит приводит к возникновению артритов, проблем с сердцем, мышечной атрофии, желчнокаменной болезни и т. д. У человека при этом наблюдается резкая потеря веса, отеки, выпадение волос, бледность кожи и появление сыпи, общая слабость, головные боли и бессонница. В этот период может отмечаться медленное заживление ран, появление раздражительности и депрессии.

Жирных кислот омега 3, которые содержатся в рыбе. Их дефицит приводит к развитию атеросклероза, появлению расстройств личности и депрессий, кожных проблем, сердечнососудистых и аутоиммунных заболеваний, аллергий, некоторых форм рака, рассеянного склероза.

Витамина B12, который есть в пище животного происхождения. Его нехватка приводит к развитию слабости, усталости, запоров, потери аппетита, анемии, появлению депрессий, слабоумия, проблем с памятью и водно-щелочным балансом, резкой потере веса, нарушениям в работе нервной системы, отечности, онемению пальцев рук и ног.

Кальция, который есть в молочных продуктах. Связываясь с витамином D, он выполняет многие функции. А его недостаток негативно влияет не только на кости, но и на мышцы, кровеносные сосуды, нервную систему, синтез гормонов и ферментов.

Витамина D, который содержится в рыбе и молочных продуктах. Его дефицит приводит к появлению сердечнососудистых заболеваний, развитию рахита и аллергических реакций, в частности, у детей, эректильной дисфункции у мужчин, а также гипертонии, депрессии, диабета, остеопороза, остеопении, некоторых форм рака, воспалительных заболеваний и кариеса.

Железа, в частности, гемо-железа, которое есть в продуктах животного происхождения. Дело в том, что существует еще и негемо-железо, которое есть в растительной пище. Последнее хуже усваивается организмом. Недостаток этого микроэлемента приводит к развитию анемии, слабости, депрессии и быстрой утомляемости. В то же время у некоторых вегетарианцев при неправильном планировании диеты может наблюдаться избыток железа, в результате которого может начаться интоксикация.

Витамина B2, который содержится в молочных продуктах. Его дефицит может обернуться проблемами с кроветворением, нарушениями работы половой системы и щитовидной железы, появлению быстрой утомляемости, ухудшению состояния кожных покровов и слизистых оболочек.

Йода, который поступает из морепродуктов и отвечает за нормальную работу щитовидной железы.

Витамина С. Как ни странно, но его дефицит может возникать вследствие поступления преимущественно зерновых в организм. Состояние чревато появлением рахита, анемии, задержек роста и развития у детей.

Тем не менее предотвратить развитие всех этих недугов можно тщательно продумав свой рацион и позаботившись о том, чтобы организм получил все необходимые вещества в достаточном количестве хоть и с другими продуктами. Например, белок можно взять из бобовых, железо – из бобовых, орехов и грибов, витамины – из овощей и фруктов. А витамин D – и вовсе из теплых солнечных лучей.

Вегетарианство – иллюзия?

Некоторые ученые настаивают на том, что вегетарианство, строгое или нестрогое, является лишь иллюзией, так как человек все равно получает свои животные жиры и незаменимые аминокислоты, которые есть в пище животного происхождения хоть и несколько другим способом.

Дело в том, что со временем тело веганов приспосабливаются к их типу питания благодаря появлению в их кишечнике бактерий-сапрофитов. Принимая непосредственное участие в процессе пищеварения, они вырабатывают те самые незаменимые аминокислоты. И все бы ничего, вот только происходит это лишь до тех пор, пока эта микрофлора заселяет кишечник. Но самое интересное, что гибнет она не только от антибиотиков, но и от фитонцидов – веществ, которые есть в луке, чесноке и даже моркови.

Кроме того, бытует мнение, что объем белка, который принимает участие в обмене веществ вегана и мясоеда, идентичен. И объясняют это тем, что обменные процессы не могут перейти на вегетарианский тип питания, даже если сам человек на него перешел. Недостающие вещества (белки) берутся при этом из тканей и органов самого организма, за счет которых и поддерживаются функции жизненно важных органов. Иными словами, вегетарианство – это иллюзия. Разумеется, с точки зрения физиологии.

Вегетарианство и калории

Рацион вегетарианца отличается от рациона мясоеда более низкой калорийностью, впрочем, как и сама растительная пища отличается от пищи животного происхождения. К тому же растительные жиры без животных практически не усваиваются. Поэтому для того чтобы набрать нужные 2000 кКал, веган по расчетам должен съесть 2 – 8 кг пищи в день. Но, имея растительное происхождения, в лучшем случае эта еда приведет к повышенному газообразованию, а в худшем – к завороту кишок.

На самом же деле вегетарианцы едят меньше. Однако иногда вследствие неправильно составленного рациона их организм может недополучать килокалории. Чаще всего вместо необходимых 2000 – 2500 поступает лишь 1200 – 1800 кКал. Но, самое интересное, что согласно результатам исследований, обменные процессы в их организме все равно протекают так же, как если бы количество полученных килокалорий было достаточным.

Объясняется это наличием в теле уникального вещества, благодаря которому становится возможным многократное использование энергии, поступившей с едой. Речь идет о *молочной кислоте*, или *лактате*. Той самой, которая вырабатывается в мышцах во время интенсивных физических нагрузок, а затем поступает в кровь.

Правда, для того чтобы она вырабатывалась в достаточном количестве, вегану нужно много двигаться. Это доказывает и его образ жизни. Среди приверженцев вегетарианской диеты много спортсменов, которые показывают высочайшие результаты, или людей, которые просто не представляют своей жизни без движения. И регулярно совершают переходы по горам и пустыням, пробегают сотни километров и т. д.

Конечно же, в организме мясоеда лактат также активно вырабатывается. Но его избыток, по словам Дж. Сомеро и П. Хочачка, исследователей из США, используется «для улучшения работы мозга, сердца, легких и скелетных мышц». Это утверждение развенчивает миф о том, что мозг питается лишь за счет глюкозы. Она, кстати, окисляется практически в 10 раз медленнее лактата, которому мозговые клетки и отдают всегда преимущество. Стоит отметить, что мозг мясоеда потребляет до 90% молочной кислоты. Веган же не может «похвастаться» такими показателями, так как вся его молочная кислота при поступлении в кровь сразу же уходит в мышцы.

Еще один немаловажный факт – это кислород. У обычного человека он принимает активное участие в процессе окисления лактата в мозге. У вегана этого не происходит. В итоге потребность в кислороде у него уменьшается, дыхание сначала замедляется, а затем перестраивается таким образом, что использование мозгом лактата становится невозможным. Детально об этом пишет М. Я. Жолондза в издании «Вегетарианство: загадки и уроки, польза и вред».

Говорят, что вегетарианцы просто не могут вести спокойный образ жизни, так как сам организм подталкивает их к движению, провоцируя вспышки гнева, которые сопровождаются рефлекторным напряжением всех групп мышц. И приводят в пример известных вегетарианцев, откровенно агрессивное поведение которых нередко удивляло очевидцев. Это Исаак Ньютон, Лев Толстой, Адольф Гитлер и т. д.

Подытоживая все вышесказанное, хочется отметить, что оно относится не только к вегетарианцам, но и к мясоедам, если количество потребляемых ими калорий составляет не более 1200 кКал в день. В то же время правильно составленный рацион с нужным количеством полезных веществ, которые регулярно поступают в организм, избавляет от всех проблем даже заядлых сторонников вегетарианской диеты.

Опасности вегетарианства для женщин

Исследования ученых США показали, что строгое вегетарианство провоцирует сильнейшие гормональные сбои у представительниц прекрасной стати. Происходит это вследствие нарушения баланса гормонов щитовидной железы Т3 и Т4, которое влечет за собой уменьшение выработки яичниками эстрадиола и прогестерона.

В результате этого, могут наблюдаться нарушения менструального цикла, сбои в работе щитовидной железы, или гипотиреоз, а также замедление обменных процессов. При этом нередко у женщин отмечаются дряблость и сухость кожи, отечность, понижение сердечбиения, запоры, нарушение терморегуляции (когда человек не может согреться).

Но самое интересное, что все они исчезают практически сразу же после включения в рацион животных белков – молочных продуктов, рыбы и яиц. Кстати, нецелесообразно заменять их соей, так как содержащиеся в ней вещества – изофлавоны – в больших количествах

могут вызывать бесплодие и провоцировать набор лишнего веса на фоне замедления работы щитовидной железы.

Как и любая другая, вегетарианская диета при неправильно составленном рационе или абсолютном отказе от продуктов животного происхождения, может принести вред. Чтобы этого не случилось, нужно максимально разнообразить свое меню, обязательно включив в него все дары природы. Также не стоит забывать о ее противопоказаниях. Она нежелательна детям и подросткам, беременным и кормящим.

Причины отказаться от мяса

Для многих людей отказ от мяса становится настоящим испытанием. И в то время как одни, не выдержав, отступают от своих принципов, другие – продолжают стоять на своем с верой в свои силы. Не последнюю роль в этом играет осознание вреда, который может принести мясо. Чтобы убедиться во всем лично, стоит прочесть топ причин отказа от него.

Основные причины

Причин отказа от мясной пищи на деле не счесть. Тем не менее среди них условно выделяется 5 главных. Тех, которые заставляют человека взглянуть по-новому на вегетарианский рацион питания и задуматься о необходимости перехода на него. Это:

- религиозные причины;
- физиологические;
- этические;
- экологические;
- личные.

Религиозные причины

Из года в год сторонники вегетарианской диеты обращаются к разным религиям, чтобы найти ответ на вопрос о том, как же на самом деле те относятся к мясоедению, но пока тщетно. Дело в том, что практически все религии имеют разные взгляды на вегетарианство и чаще всего оставляют за каждым конкретным человеком право принятия окончательного решения. Тем не менее ученые на этом не успокоились и после проведения колоссальной исследовательской работы заметили одну закономерность: чем старше религия, тем важнее для нее отказ от мясной пищи. Судите сами: древнейшие писания Веды, возраст которых исчисляется тысячелетиями (впервые они появились около 7 тыс. лет назад), утверждают, что у животных есть душа и никто не имеет права их убивать. Того же мнения придерживаются сторонники иудаизма и индуизма, существующих соответственно 4 тыс. лет и 2,5 тыс. лет, хотя споры вокруг иудаизма и его истинной позиции до сих пор ведутся. В свою очередь, христианство напоминает о необходимости отказа от животной пищи, однако, не настаивает на нем.

Правда, не стоит забывать о христианских конфессиях, которые рекомендуют поститься. К тому же бытует мнение, что первые христиане не ели мяса, о чем говорит Стивен Роузен в своей книге «Вегетарианство в мировых религиях». И пусть сегодня сложно судить о достоверности этой информации в ее пользу свидетельствует цитата из книги Бытия: «вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу».

Физиологические

Мясоеды утверждают, что человек всеяден и это является одним из их основных аргументов. Однако вегетарианцы тут же просят их обратить внимание на следующие факторы:

зубы – наши предназначены скорее для пережевывания пищи, в то время как зубы хищника – для того чтобы предварительно рвать ее;

кишечник – у хищников он короче для того чтобы предотвратить гниение продуктов распада мяса в организме и как можно скорее их вывести;

желудочный сок – у хищников он более концентрирован, благодаря чему они способны переваривать даже кости.

Этические

Они вытекают из документальных фильмов, изображающих в полной мере процесс выращивания животных и птиц, условия, в которых это происходит, а также их убийство ради очередного куска мяса. Выглядит это зрелище шокирующе, тем не менее многих людей застав-

ляет переосмыслить жизненные ценности и поменять позицию для того, чтобы окончательно снять с себя ответственность за малейшую причастность к этому.

Экологические

В это сложно поверить, но животноводство действительно оказывает негативное влияние на окружающую среду и ставит под угрозу безопасность Земли. Об этом не раз заявляли специалисты ООН, акцентируя свое внимание на необходимости снизить количество потребления мясной и молочной пищи или вовсе от нее отказаться. И на то у них есть веские причины:

За каждой порцией говядины или куриного филе, лежащих на нашей тарелке, стоит невероятно расточительная система земледелия. Это она загрязняет океаны, реки и моря, а также воздух, осуществляет вырубку леса, чем существенно влияет на изменения климата, и полностью зависит от нефти и угля.

По приблизительным подсчетам на сегодняшний день человечество съедает почти 230 тонн животных в год. А это в 2 раза больше, нежели еще 30 лет назад. Чаще всего в пищу идут свиньи, овцы, куры и коровы. Нужно ли говорить о том, что все они, с одной стороны, требуют огромного количества воды и корма, необходимых для их выращивания, а с другой, соответственно, оставляют после себя продукты жизнедеятельности, выделяющие метан и парниковые газы. И пусть споры вокруг вреда, который наносит скотоводство экологии, ведутся до сих пор, в 2006 году специалисты ООН подсчитали, что показатель изменений климата ради куска мяса равен 18%, что значительно больше показателя вреда, наносимого автомобилями, самолетами и прочими видами транспорта вместе взятыми. Несколькими годами позже авторы доклада «Длинная тень скотоводства» все пересчитали, увеличив цифру до 51%. При этом они учитывали газы, выделяющиеся из навоза, и топливо, которое используется для транспортировки мяса. А также электроэнергию и газ, которые тратятся на их обработку и приготовление, корма и воду, на которых их выращивают. Все это позволило доказать, что скотоводство, а, значит, и мясоедение, приводит к перегреву планеты и серьезно угрожает ее безопасности.

Следующая причина – расточительство земли. Семье вегетарианцев для счастья и для выращивания овощей нужно всего 0,4 га земли, в то время как 1 мясоеду, съедающему почти 270 кг мяса в год – в 20 раз больше. Соответственно, больше мясоедов – больше земли. Пожалуй, именно поэтому практически треть площади поверхности Земли, свободной ото льда, занята животноводством или выращиванием пищи для него. И все бы ничего, вот только животные – невыгодные преобразователи еды в мясо. Судите сами: чтобы получить 1 кг мяса курицы нужно потратить 3,4 кг зерна для них, на 1 кг свинины – 8,4 кг корма и т.д.

Расходы воды. Каждое съеденное куриное филе – это «выпитая» вода, которая нужна была курице для жизни и роста. Джон Роббинс, вегетарианский писатель, рассчитал, что на выращивание 0,5 кг картофеля, риса, пшеницы и кукурузы нужно соответственно 27 л, 104 л, 49 л, 76 л воды, в то время как на производство 0,5 кг говядины – 9 000 л воды, а 1 л молока – 1000 л воды.

Вырубка леса. Агробизнес вот уже 30 лет уничтожает тропические леса, но не ради древесины, а ради освобождения земли, которую можно использовать для разведения скота. Авторы статьи «Что кормит нашу пищу?» подсчитали, что площадь в 6 млн. га леса в год идет на нужды сельского хозяйства. И столько же торфяников и болот превращаются в поля для выращивания кормовых культур для животных.

Отравление Земли. Продукты жизнедеятельности животных и птиц отводятся в отстойники объемом до 182 млн. л. И все бы ничего, вот только сами они частенько дают течь или переполняются, отравляя землю, подземные воды и реки нитратами, фосфором и азотом.

Загрязнение океанов. Ежегодно до 20 тыс. кв. км моря в устье реки Миссисипи превращается в «мертвую зону» из-за выливаемых отходов животноводства и птицеводства. Это приводит к цветению водорослей, которые забирают на себя весь кислород из воды и гибели многих жителей подводного царства. Интересно, что на площади от Скандинавских фьордов и

до Южно-Китайского моря ученые насчитали почти 400 мертвых зон. Причем размеры некоторых из них превышали 70 тыс. кв. км.

Загрязнение воздуха. Все мы знаем о том, что жить рядом с большой фермой просто невыносимо. Виной тому – ужасные запахи, которые вокруг нее витают. На деле же от них страдают не только люди, но и атмосфера, так как в нее выделяются парниковые газы, например, метан и двуокись углерода. В итоге все это приводит к озоновому загрязнению и появлению кислотных дождей. Последние являются следствием повышения уровня аммиака, две трети которого, кстати, производится животными.

Увеличение риска болезней. В продуктах жизнедеятельности животных насчитывается огромное количество болезнетворных бактерий, таких как сальмонелла, кишечная палочка, энтеробактерии, криптоспоридии и т. д. И хуже всего, что они могут передаваться человеку через контакт с водой или навозом. К тому же из-за огромного количества антибиотиков, используемых в животноводстве и птицеводстве для увеличения темпов роста живности, увеличивается скорость роста резистентных бактерий, которые усложняют процесс лечения людей.

Расход нефти. Все западное животноводство зависит от нефти, поэтому, когда ее стоимость достигла своего пика в 2008 году, в 23 странах мира прошли голодные бунты. Более того, процесс производства, обработки и реализации мяса зависит и от электроэнергии, львиная доля которой и уходит на нужды животноводства.

Личные причины

У каждого они свои, но, по статистике, многие люди отказываются от мяса из-за его дороговизны и качества. Тем более, что, зайдя в очередной мясной магазин можно только удивляться запахам, которые в нем витают чего, конечно же, не скажешь о любом фруктовом киоске. Усложняет ситуацию то, что даже охлаждение и замораживание мяса не защищают от болезнетворных бактерий, а лишь замедляют процессы гниения.

Интересно, что проведенные в последнее время опросы показали, что в настоящее время все больше людей сознательно уменьшает количество съедаемого мяса или употребляет его лишь время от времени. И кто знает, побудили ли их к этому вышеописанные причины или другие, но не менее веские.

Топ-7 веских причин отказаться от мяса

Мясо угнетает сексуальность. И это не пустые слова, а результаты исследований, опубликованных в журнале *The New England Journal of Medicine*. Помимо прочего, в статье упоминалось, что люди, употребляющие в пищу мясо, страдают ожирением, преждевременным старением органов, которое происходит из-за того, что организму требуется больше сил и энергии на переваривание мясной продукции.

Вызывает заболевания. В журнале *The British Journal of Cancer* была статья, авторы которой утверждали, что мясоеды на 12% больше подвержены развитию рака. К тому же из-за пестицидов, применяемых в фермерстве, люди страдают от бесплодия, выкидышей и нервных расстройств.

Способствует распространению бактерии хеликобактер пилори, которая в лучшем случае может привести к диарее, а в худшем – к развитию синдрома Гийена-Барре, выражающемся в вегетативных расстройствах и параличе. И лучшее тому подтверждение – результаты исследований, проведенных в 1997 году учеными из университета Миннесоты. Они брали на анализ куриные филе из разных супермаркетов и в 79% из них выявили хеликобактер пилори. Но самое страшное, что в каждом пятом зараженном филе она мутировала в устойчивую к антибиотикам форму.

Вызывает сонливость, вялость и усталость в результате дефицита ферментов, необходимых для переваривания пищи, и оказания чрезмерной нагрузки на органы пищеварения.

Способствует появлению постоянного чувства голода из-за закисления внутренней среды организма и уменьшения количества азота, который организм получает из воздуха благодаря азотфиксирующим бактериям.

Отравляет организм гнилостными бактериями, пуриновыми основаниями.

Поедание мяса убивает любовь к братьям нашим меньшим.

Пожалуй, продолжать список причин отказа от мяса можно вечно, тем более что он пополняется чуть ли не каждый день благодаря новым и новым исследованиям ученых. Но для того чтобы избавиться себя от необходимости искать их, достаточно вспомнить слова Иисуса: «Не ешьте мяса животных, иначе будете, как дикие звери».

ВОЗ: красное мясо вызывает рак

На сегодняшний день в мире проживает свыше 14 миллионов людей с онкологией, из которых больше половины умирает. Но и это еще не предел, ведь согласно официальным данным их ряды ежегодно пополняет около 10 миллионов человек. Треть из них, как правило, узнают о страшном недуге на поздних стадиях, из-за чего вероятность полного излечения от него существенно снижается. Болезнь поражает самых разных людей, в том числе и из развитых стран. Больше всего пациентов онкодиспансеров живет в Дании. Традиционно лидируют рак молочной железы и рак толстой кишки. И если в случае с первым самое страшное может предотвратить регулярное обследование, то в случае с последним – отказ от мяса. Во всяком случае, в этом уверены эксперты ВОЗ.

Об исследовании

26 октября 2015 года в Лионе сотрудники Всемирной Организации Здравоохранения выступили с сенсационным заявлением: красное мясо и мясопродукты провоцируют у человека развитие рака толстой кишки, поджелудочной железы и рака простаты.

Предшествовала этому заявлению колоссальная работа. Взвалила ее на себя группа ученых из 22 человек. Все они – эксперты из 10 стран, созданные по случаю Программы Монографий Международного агентства по изучению рака (МАИР).

Все они изучали материалы, полученные в ходе проведенных научных исследований. Таковых набралось свыше 1000 штук (700 касались красного мяса и 400 – мясопродуктов). В них, так или иначе, затрагивалась связь между количеством употребленного продукта и частотностью возникновения 12 типов рака. Причем во внимание брались самые разные страны мира и жители с разными рационами питания.

Интересно, что подозрения в канцерогенности мяса у ученых были задолго до проведения данной научной работы. Просто в ходе различных эпидемиологических исследований они то и дело наталкивались на данные, указывающие на то, что регулярное присутствие красного мяса в рационе так связано с незначительным повышением риска развития отдельных видов рака. И пусть этот риск для отдельного человека невелик, однако он может быть огромным в пределах целой нации. В конце концов, уровень потребления мяса неуклонно растет даже в странах с низким и средним уровнями жизни.

В итоге, в какой-то момент на совещании было принято решение о постановке оценки канцерогенности мяса и мясных продуктов, которой и занялась рабочая группа МАИР.

О результатах

Согласно данным экспертов, красное мясо – это все виды мяса, или мышечной ткани, млекопитающих. К ним относятся: свиное мясо, говяжье, козье, конское, баранье, мясо ягнят.

Мясопродукты – это мясная продукция, полученная в ходе обработки мяса ради увеличения его срока годности или улучшения его вкусовых качеств. Подобной обработкой может выступать соление, вяление, копчение, все виды консервирования. Иными словами, мясопродуктами являются ветчина, колбаса, сосиски, мясные консервы, другие изделия или соусы с содержанием мяса.

Для оценки канцерогенности эксперты использовали таблицу с 4 группами рисков для здоровья человека.

Мясная продукция попала в *1 группу* под названием «**Канцерогенные для человека**». Интересно, что в этой группе собрано все, что точно приводит к развитию рака, о чем свидетельствуют соответствующие результаты исследований, чаще всего эпидемиологических. Кстати, в эту же группу попали табак и асбест, однако на вопрос о том является ли мясо настолько опасным для здоровья, как и последние вещества, эксперты отвечают отрицательно.

Просто утверждают, что все, что попало в первую группу, способствует развитию рака толстой кишки и тому есть веское научное подтверждение.

Красное мясо, в свою очередь, попало в *группу 2А «Вероятно канцерогенные для человека»*. А это значит, что в ходе проведенных эпидемиологических исследований учеными было установлено, что связь между потреблением красного мяса и развитием раковых клеток существует, однако на данном этапе из-за нехватки фактических данных точно утверждать об этом они не могут. Иными словами, изучение будет продолжаться.

Механизм развития рака

Сразу после оглашения сенсационного заявления у людей начали появляться вопросы, один из которых касался механизма развития рака.

Исследователи до сих пор пытаются точно установить, каким образом мясо провоцирует развитие раковых клеток, хотя у них уже есть кое-какие предположения. Скорее всего, дело в самом мясе, точнее, в веществах, которые в нем содержатся. **Красное мясо – это источник гемоглобина.** Последний представляет собой особый полимер белок, состоящий из белковой части и железосодержащей (гем). В ходе сложных химических реакций он расщепляется в кишечнике, образуя нитросоединения. Подобные процессы повреждают слизистую кишечника, в результате чего соседними клетками автоматически запускается механизм репликации.

С научной точки зрения любые репликации – это огромная вероятность ошибки в ДНК развивающейся клетки и первый шаг на пути к раку. И это при том, что мясопродукты и без того могут содержать вещества, которые повышают риск развития раковых клеток. Усугубляет ситуацию процесс приготовления мяса. Высокие температуры вследствие использования гриля или барбекю также могут способствовать образованию канцерогенов в мясе.

В то же время ищут подтверждения и другие версии:

у некоторых ученых есть все основания полагать, что именно железо является причиной развития страшного недуга;

другие настаивают, что всему виной бактерии, которые обитают в кишечнике.

В любом случае, дело не только в качестве мяса, дело в его количестве.

Выводы

Подытоживая все вышесказанное, эксперты акцентируют внимание на том, что:

Всего 50 г мясной продукции, употребленных в пищу каждый день, повышают риск развития рака толстой кишки на 18%, и это научный факт. Сложно сказать что-либо о максимальном количестве употребленного в пищу красного мяса, так как исследования в этой области продолжаются, однако логика дает возможность предположить, что достаточно всего 100 г продукта, чтобы риск развития рака возрос на 17%.

Согласно данным проекта **«Глобальное бремя болезней»** ежегодно в мире умирает около 34 тысяч человек от онкологии, спровоцированной регулярным употреблением мясной продукции. Что касается красного мяса, то эксперты предполагают, что оно может являться причиной смерти от онкологии 50 тысяч человек в год. Конечно, это ничто, по сравнению с 600 тысячами смертей от рака, спровоцированного курением, но, в то же время, огромная боль утраты для тысяч семей, члены которых вошли в это число.

Способ приготовления мяса на его канцерогенность не влияет. Более того, по мнению экспертов, не стоит отказываться от термической обработки в пользу сырых продуктов. Во-первых, точных данных относительно безвредности сырого мяса нет, а, во-вторых, отсутствие термической обработки – это риск возникновения инфекционных заболеваний.

На основании проведенной работы сделать выводы относительно рациона лиц, которые уже страдают от рака толстой кишки, пока не представляется возможным.

Данных относительно влияния мяса птицы и рыбы на организм человека нет. Не потому, что они безвредны, а потому, что их исследование не проводилось.

Полученные результаты не являются прямой агитацией перехода на вегетарианство. Обе системы питания, и вегетарианство и мясоедение, имеют как свои преимущества, так и недостатки. Исследования, которые проводились в рамках этой научной работы, не затрагивали рисков для здоровья, которым подвержены вегетарианцы. Тем более что точно ответить на вопрос о том, что полезнее для человека, исследовав его общее состояние, пока не представляется возможным. Просто потому, что помимо рациона питания, у мясоедов и вегетарианцев могут быть и иные отличия.

Что ВОЗ рекомендует

Со столь громкими заявлениями ВОЗ долго не могли согласиться мясоеды. Между тем Тим Ки, профессор из Оксфордского университета, занимающийся исследованиями развития рака, объяснил, что этот доклад – не руководство к действию. Как ни крути – а мясо является источником ценных веществ, в том числе и аминокислот, поэтому полностью исключать его из своей жизни в одночасье никто не просит. На данном этапе МАИР лишь рекомендует пересмотреть свой рацион и уменьшить количество мяса и мясопродуктов в нем.

В свою очередь представители союза производителей мяса заявили, что отказ от вышеописанных продуктов вряд ли поможет предупредить рак, ведь истинными причинами его возникновения являются курение и алкоголь. Эксперты ВОЗ согласились, но их исследования продолжились.

С момента оглашения сенсационного заявления прошло более года. Благодаря тому докладу, одни уже изменили свою жизнь, вычеркнув из нее мясо, другие – стали на путь исправления, а третьи – просто приняли к сведению новую информацию. Кто из них прав, покажет время. На данном же этапе хочется напомнить слова Тима Ки о том, что здоровая диета в любом случае заключается в умеренности. И это касается всего, в том числе и мяса.

Виды вегетарианства

Еще несколько веков назад вегетарианцами считали только тех людей, которые исключили из своего рациона животный белок. По мере распространения этой системы питания по миру начали появляться и ее разновидности. А вслед за ними и модные диеты, принципы которых не имеют ничего общего с канонами настоящего вегетарианства, но все же причисляют себя к нему.

Вегетарианство или псевдовегетарианство?

Что такое вегетарианство для истинного вегетарианца? Это не просто тип питания. Это особый образ жизни, философия, в основе которой лежит любовь. Любовь ко всем живым существам и к самому себе. Она не приемлет условностей, поэтому предусматривает отказ от всех видов мяса и рыбы, а не только от тех, исключить из своего рациона которые проще всего. Единственное, что она может допускать – употребление молока или яиц – продуктов, которые животные отдают без боли.

На сегодняшний день наряду с вегетарианством существует и *псевдовегетарианство*. Оно объединяет в себе диеты, предусматривающие употребление мяса определенного вида иногда в меньших количествах, нежели обычно. Чаще всего люди, которые их придерживаются, просто отдают дань моде или хотят стать здоровее, отказываясь от своих кулинарных привычек хотя бы на время. Тем не менее многие из них называют себя вегетарианцами.

Виды вегетарианства

Истинное вегетарианство имеет несколько разновидностей:

Веганство – это одна из самых известных форм. Ее называют самой строгой, так как она запрещает употребление любых продуктов животного происхождения – мяса, рыбы, меда, яиц или молока. Переходить на нее нужно постепенно, а, придерживаясь, постоянно контролировать свой рацион, заботясь о том, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ. Со времен своего зарождения веганство является предметом регулярных споров между медиками, которые не принимают подобного радикализма в отношении питания, и настоящими веганами, которые гордятся своим цветущим видом, отменным здоровьем и прекрасным самочувствием.

Лакто-вегетарианство – система питания, под запрет которой попадают все продукты животного происхождения, кроме молока и меда. Благодаря своей лояльности считается достаточно популярной.

Ово-вегетарианство – тип питания, противоположный предыдущему. Запрещает употребление молока, но не имеет ничего против яиц и меда.

Лакто-ово-вегетарианство – пожалуй, это одна из самых распространенных форм. Человеку, придерживающемуся ее, разрешается ввести в свой рацион яйца, молоко и мед. Правда, при условии, что первые не будут содержать в себе зародыша цыпленка. Широкую популярность лакто-ово-вегетарианство приобрело благодаря благосклонности врачей. Те утверждают, что этот тип питания не только не вреден, но и невероятно полезен для здоровья. Он позволяет излечиться от имеющихся хронических заболеваний и предупредить появление новых. Именно поэтому время от времени каждому человеку показано лакто-ово-вегетарианство.

Сыроедение как форма вегетарианства

Этот тип питания на протяжении последних лет успешно распространяется по всему миру. Люди, которые его придерживаются, называют себя сыроедами. Они употребляют в пищу лишь сырые, не подвергающиеся даже минимальной тепловой обработке продукты, и не признают специй и приправ. Единственные способы готовки, которые разрешены в рамках сыроедения – это вяление и сушка.

В рационе сыроеда есть овощи и фрукты, пророщенные зерна, растительные масла холодного отжима, а иногда даже молоко, яйца, рыба или мясо. Свежие или высушенные, эти продукты, по мнению убежденных сыроедов, содержат максимальное количество полезных веществ.

Зарождению этого типа питания предшествовало появление теории о том, что пищевая цепочка человека могла содержать лишь сырую пищу, ведь именно она считается естественной, так как дается самой природой.

В пользу сыроедения говорят и преимущества этого типа питания перед другими, гласящие, что:

Термическая обработка разрушает множество витаминов и микроэлементов, а также ферменты, которые необходимы для нормального пищеварения;

Те вещества, которые все же сохраняются, хуже усваиваются организмом;

Под воздействием высоких температур в продуктах появляются новые химические соединения, которые не были заложены природой, в результате чего они могут оказывать неблагоприятное влияние на организм.

Виды сыроедения

Сыроедение, как и вегетарианство, имеет свои разновидности. Оно бывает:

Всеядным – этот тип питания является самым распространенным, так как разрешает употребление любой сырой или высушенной пищи, в том числе и мяса, рыбы, морепродуктов, молока и яиц.

Вегетарианским – когда исключаются рыба и мясо, но разрешаются молочные продукты и сырые яйца.

Веганским – являясь самым строгим, этот тип питания все же остается одним из самых распространенных. Он запрещает употребление любых продуктов животного происхождения. Заменять их можно лишь натуральной растительной пищей.

Плотноядным – называясь сыромясоедением, эта форма разрешает включение сырой рыбы, морепродуктов, сырого мяса и жира животных, а также яиц в свой рацион. Однако потребление овощей и фруктов в этом случае сводится к минимуму.

Кроме того, сыроедение может быть:

смешанным, когда употребляется несколько продуктов за один прием;

монотрофным. Оно еще называется сыромоноедением и предусматривает употребление определенного продукта в один прием. То есть, только яблок или только орехов на завтрак, только апельсинов или только картофеля на обед и т. д. Сами сыромоноеды говорят, что, питаясь таким образом, они снижают нагрузку на пищеварительный тракт.

Фрукторианство как одна из форм сыроедения

Фрукторианство – это тип питания, разрешающий употребление сырых плодов. Это могут быть фрукты или овощи, ягоды, орехи, бобовые, семена и зерновые. Главное, чтобы для их получения не нужно было уничтожать растения.

Иными словами, в рамках этого типа питания разрешается есть помидоры, огурцы, сладкий перец, малину и прочее. Но запрещается – морковь (так как это корень растения, без которого оно не сможет жить), зеленый лук (это его листья).

Рацион питания фрукторианцев составляет не менее 75% плодов, которые употребляются в пищу сырыми без добавления специй либо усилителей вкуса.

Псевдовегетарианство и его виды

По мнению истинных вегетарианцев, если в рационе присутствует даже минимальное количество мясных или рыбных продуктов, он уже вегетарианским не является. Тем не менее известны как минимум 3 вида подобного псевдовегетарианства.

Флекситарианство – его в шутку называют «облегченной» формой вегетарианства. Оно пропагандирует употребление исключительно вегетарианской пищи, но разрешает

изредка съесть кусочек мяса или несколько. В то время как вегетарианцы всего мира посмеиваются над такой системой питания, врачи называют ее одной из самых полезных за последние десятилетия. К тому же она имеет интересную историю зарождения, которая неразрывно связана с романтическими чувствами сэра Пола Маккарти и его жены Линды. Дело в том, что последняя была истинной вегетарианкой и призывала всех отказаться от мяса, дабы защитить права животных. Легендарный музыкант, являясь настоящим мясоедом, всячески пытался поддержать жену. Устраивая себе 1 вегетарианский день в неделю, он призывал остальных следовать своему примеру. А позже основал движение «Понедельники, свободные от мяса». Стоит отметить, что этот тип питания идеально подходит начинающим вегетарианцам и людям, ведущим здоровый образ жизни.

Песковегетарианство – это форма псевдовегетарианства, при которой запрещается употребление всех видов мяса, молока и яиц, но разрешается употребление любой рыбы и морепродуктов. Вокруг песковегетарианства постоянно ведутся споры. Этнические вегетарианцы не приемлют уничтожения рыб, которые так же имеют нервную систему и могут испытывать страх. В то же время начинающие боятся полностью исключать из своего рациона дары моря. В конце концов, они имеют незаменимые аминокислоты в своем составе, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Полло-вегетарианство – тип питания, который запрещает употребление молока, яиц и всех мясных продуктов, кроме мяса курицы.

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.