

БРЕНДА ДЭВИС & ВЕСАНТО МЕЛИНА

# КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ



**Полная диетологическая информация  
для всех возрастных групп**

- Вкусные рецепты
- Путеводитель по вегетарианским продуктам
- Предотвращение хронических заболеваний

БОЛЕЕ  
**100 000**  
ПРОДАННЫХ  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ!  
ВПЕРВЫЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ!

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Бренда Дэвис

**Как стать вегетарианцем.  
Детальное руководство  
по переходу на здоровое  
вегетарианское питание**

«Ориенталия»

2003

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

**Дэвис Б.**

Как стать вегетарианцем. Детальное руководство по переходу на здоровое вегетарианское питание / Б. Дэвис — «Ориенталия», 2003 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-9500896-0-2

Книга «Как стать вегетарианцем» — надёжный помощник для всех, кто решил привнести ценные и полезные перемены в свой образ жизни, перейдя на вегетарианский тип питания. Книга содержит детальную информацию о вегетарианском и веганском питании от компетентных и опытных специалистов-диетологов и избавит вас от страхов, сопровождающих эти важные и благотворные изменения. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

ISBN 978-5-9500896-0-2

© Дэвис Б., 2003  
© Ориенталия, 2003

# Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Глава 1	9
Решающие факторы: мотивы перехода к вегетарианству	11
Глава 2	20
Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)	25
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Бренда Дэвис, Весанто Мелина**  
**Как стать вегетарианцем. Детальное**  
**руководство по переходу на**  
**здоровое вегетарианское питание**

*Нашим детям Ксофу (Крису) и Кэвьо, Лине и Кори.  
Да будет ваша жизнь отражением убеждений, хранящихся в  
глубочайших тайниках сердца и души.*

## Благодарности

*Мы выражаем сердечную признательность всем, кто уделил время, внимание и энергию этому проекту.*

*Искренне благодарим за заботу и компетентность тех, кто сделал возможным появление этой книги:* нашего издателя Роберта Харриса из «Джон Уайли энд Санз Канада» (John Wiley & Sons Canada), редакторов Джоан Уитмен, Элизабет Маккерди и Вэлери Ави, а также Карен Брайен, руководителя издательского отдела. Работать с каждым из вас как в профессиональном, так и в личном плане было удовольствием и честью.

*Мы посылаем любовь и признательность нашим семьям и близким друзьям:* Кори Дэвису – за ежедневное приготовление прекрасных обедов, свежевыжатые соки, массаж спины и объятия, Полу Дэвису – за бесконечную поддержку, просмотр некоторых разделов и ценную помощь с таблицами, Лине Дэвис – за её советы, понимание и воодушевление. Благодарим чудесную общину Весанто в Виндсонге, источник знаний и мудрости о жизни в гармонии и вегетарианской дипломатии. Благодарим Теда Армитаджа за научные сведения, а в гораздо большей мере – за смех и радость. Спасибо Крису и Кэвью за время, любовь и общие идеи. Благодарим Бхору Дерри, целителя и настоящего друга, Ширли и Эла Хантингов, наш «второй дом» в Сиэтле. Благодарим учёного и исследователя Викторину Харрисон, соавтора первой версии «Как стать вегетарианцем» (теперь она живёт в Гонконге), за неоценимую дружбу и профессиональный вклад в подготовку этого издания.

*Выражаем глубочайшую признательность нашим дорогим консультантам и всем тем, кто разделил с нами долгие часы бесценных озарений:* Стивену Уолшу за внимательное прочтение глав 1, 2, 3 и 7 и мысли по поводу витамина В<sub>12</sub>, докторам Марку и Вирджинии Мессине, доктору Риду Мангелсу и доктору Сюзанне Гавала-Хоббс, которые написали материалы на основе тщательных исследований вегетарианского питания и продолжают вдохновлять нас.

*Особая благодарность тем, кто внёс вклад в отдельные главы, тщательно просмотрев их и высказав предложения:* исследователям Кэтлин Квинн, Сью Файрус и остальному персоналу «Дайал-э-Диетишн» (Dial-a-Dietitian), персоналу «Хелс Канада» (Health Canada), доктору Полу Эпплби, Джону Роббинсу, Дилипу Барнему, доктору Томасу Барнарду, доктору Майклу Клэперу, исследователю и магистру наук Кэтти Гуди, писателям Грэгу и Вэлери Макинтайрам за помощь с аналогиями, Сиду Баумелу с сайта [www.aquarianonline.com](http://www.aquarianonline.com), Деннису Байоми, Вики Бёрнс из «Виннипегского общества защиты животных» (Winnipeg Humane Society), Глену Королику ([www.hogwatchmanitoba.org](http://www.hogwatchmanitoba.org)), а также Полу Померою.

*Мы искренне признательны тем, кто потратил время и энергию, чтобы поддержать этот проект:* доктору Сьюзен Барр, Морин Батлер, Роберту Савацки, Дженис Сайдботем, Ральфу Перкинсу, Ванессе Кларк, Грэму Керру и Деборе Пажо.

*Благодарим тех, кто создал превосходные рецепты и разрешил использовать их в этой книге:* Джозефа Фореста, Джона Бордерса и их чудесную семью – Синди, Мэтти, Дэвида и Джека, Фрэнсис и Кэрл Сью Джейнс из удивительного «Кафе „Амброзия“» в Сиэтле, Рона Пикарски, Джоанну Степаняк, Ив Потвин и «Ив Вегги Куизин» (Yves Veggie Cuisine).

*Особая благодарность – художнику Бену Ходсону за его работу над «Руководством по питанию для вегетарианцев».*



## Введение

В 1994 году, когда книга «Как стать вегетарианцем» была выпущена впервые, существовало не так много изданий о вегетарианском питании, написанных специалистами-диетологами. Десятилетиями диетологи, как и медицинское сообщество в целом, без особого энтузиазма относились к вегетарианскому питанию. Вегетарианство часто воспринималось как «модная диета», считалось рискованным, особенно для младенцев, детей и беременных женщин. Однако ситуация начинала постепенно меняться. Исследования не только доказали безопасность вегетарианского питания, но и продемонстрировали его явные и значительные преимущества для здоровья, особенно в области снижения риска развития заболеваний. Прочитайте доктора Мервина Хардинга, первопроходца в вегетарианском питании, принимавшего участие в ранних исследованиях роли растительных белков в рационе человека:

Отношение к вегетарианскому питанию сменялось с насмешек и скептицизма на снисходительную терпимость, затем на постепенное и иногда неохотное принятие и, наконец, на восхваление.

Книга «Как стать вегетарианцем» способствовала ускорению этих перемен во взглядах. Кроме того, она помогла преодолеть пропасть между научным сообществом и самостоятельными вегетарианскими организациями, поскольку обе стороны приветствовали эту книгу как полное, компетентное и надёжное руководство по вегетарианскому питанию. Книга быстро стала национальным бестселлером в Канаде, а затем была напечатана в США, переведена на французский и португальский языки и продавалась в 11 странах. Напечатанная более чем сотенным тиражом, она считается классикой.

Книга «Как стать вегетарианцем» была и остаётся увлекательным путешествием для авторов. Хотя Виктория Харрисон не принимала активного участия в подготовке исправленного издания (в настоящее время она живёт в Гонконге), её чудесная, любящая энергию по-прежнему озаряет страницы книги. Для Весанто и Бренды книга «Как стать вегетарианцем» стала началом яркой писательской карьеры и череды публичных выступлений, побудивших авторов объехать всю Канаду и добраться до Гонолулу, Мартиники, Оксфорда и Брюсселя. Мы выступали перед тысячами специалистов в области здравоохранения на конференциях по диетологии и медицине, включая ежегодные съезды общества «Диетологи Канады» и Американской ассоциации диетологов. Быть частью этого движения к разумности и состраданию – невероятная привилегия, а познакомиться со многими удивительными и вдохновляющими людьми – великая честь.

Нас, диетологов, готовили обучать потребителей тому, как делать пищевой выбор, основываясь на личном здоровье – и физическом, и эмоциональном. Книга «Как стать вегетарианцем» посвящена питанию и обеспечению оптимального насыщения организма всеми необходимыми нутриентами на каждом этапе жизненного цикла. И всё же её глубинное послание не ограничивается личным здоровьем. Оно заключается в признании глубокой связи между тем, какую пищу мы выбираем, и жизнью вокруг нас. Пища, которую мы выбираем, влияет на жизни тех, кто участвует в поставках этой пищи на наш стол. Наш выбор влияет на огромное количество животных, являющихся частью системы питания, влияет на диких животных, теряющих среду обитания из-за нашего злоупотребления землёй и водой. То, что мы едим, оказывает влияние на реки и океаны, почву и воздух. Вегетарианство смягчает этот экологический след – вероятно, сильнее, чем любой другой сделанный нами выбор. Осознавая эти связи, люди с лёгкостью переходят к растительному питанию.

Цель, которую мы преследовали при написании книги «Как стать вегетарианцем», – помочь людям в разработке абсолютно надёжного вегетарианского рациона. Если вегетариан-

ское питание сможет стать образом жизни для большей части населения, то так произойдёт, потому что люди будут совершенно уверены, что такое питание безопасно, достаточно и даже оптимально для них самих и их детей. Мы мечтаем, чтобы все, кто избрал вегетарианство, добились наивысшего успеха. В это видение мы включаем стремящихся к вегетарианству, оволактовегетарианцев и веганов. Наше послание – и для тех, кто только начинает изменять свой рацион, и для тех, кто стремится улучшить диету, которой следует много лет.

Вас, возможно, удивит, зачем в книге «Как стать вегетарианцем» понадобился целый новый раздел. В то время как первое издание открывало новую территорию, за прошедшие десятилетия число научных исследований в этой области выросло в геометрической прогрессии. Учёные в Канаде и США сотрудничают, вырабатывая новые рекомендации по потреблению витаминов, минералов, белков и жиров. Вегетарианские и особенно веганские продукты стали одной из наиболее быстро развивающихся категорий в пищевой торговле. Крупнейшие сетевые супермаркеты в наши дни предлагают огромный выбор вкусного вегетарианского «мяса», тофу и напитков без содержания молока; продажи многих из этих продуктов увеличились втрое за последние четыре года. Все эти изменения нужно обосновать для потребителей в практическом ключе. Пришло время переработать эту книгу, любимую столь многими.

Чем это издание отличается от первоначального? Новое издание «Как стать вегетарианцем» прошло проверку опытом. Оно копает глубже, оно задаёт более жёсткие вопросы. Много из того, что 10 лет назад казалось лишь предположениями, теперь общепризнанный факт. Мы говорим об этом с большей уверенностью и даём читателям более полное руководство. В новом издании мы обращаемся к нескольким темам, которых не касались в изначальной книге. К примеру, мы добавили в него главы о цельнозерновых продуктах, фруктах и овощах, контроле веса и зрелом возрасте. Мы уточнили рецепты и включили в книгу советы выдающихся шеф-поваров со всей Северной Америки.

Книга «Как стать вегетарианцем» написана для вас. Мы надеемся, что она обеспечит вас всей необходимой информацией для создания исключительной диеты – той, что будет питать ваше тело и душу. Желаем вам двигаться вперёд с уверенностью и убеждённости в том, что ваше путешествие приблизит вас к более благородному, доброму и здоровому миру.

*Весанто Мелина и Бренда Дэвис*



## Глава 1

### Зачем быть вегетарианцем?

Зачем быть вегетарианцем? У каждого из миллиона с четвертью канадцев свой ответ на этот вопрос. Вегетарианцы сами определяют свою жизнь. Они смело бросают вызов общепринятым нормам, даже тем, что освящены традицией. Многие вегетарианцы заботятся о своём здоровье, у большинства щемит сердце, когда речь заходит о страданиях животных, а некоторые всецело преданы защите окружающей среды. Заметить вегетарианца в толпе практически нереально. Хотя некоторые из них выглядят богемно, другие походят на рабочих-строителей, кинозвёзд, бизнесменов, хоккеистов, марафонцев, обычных бабушек и дедушек. Вегетарианцем можно быть в любом возрасте и при любом образе жизни. Когда говоришь кому-то, что ты вегетарианец, тебе обычно отвечают что-то вроде: «Я тоже не ем мясо». Вегетарианство считается чем-то очень хорошим, к нему стремятся многие.

### Виды вегетарианцев

«Вегетарианцем» называют того, кто не ест мясо, птицу и рыбу. Напротив, тех, кто включает в свой рацион и растительную, и животную пищу, называют «всеядными» или «невегетарианцами». Наиболее часто вегетарианцев подразделяют на оволактовегетарианцев и веганов.

#### 1. Оволактовегетарианцы

Оволактовегетарианцы избегают любой животной пищи, но употребляют яйца (*ово*) и молочные продукты (*лакто*).

Некоторые люди – лактовегетарианцы, они едят молочные продукты, но не яйца; а другие, ововегетарианцы, употребляют в пищу яйца, но отказываются от молочных продуктов.

#### 2. Веганы

Веганы избегают всех продуктов животного происхождения, включая яйца, молочные продукты, желатин (его изготавливают из костей и соединительной ткани животных) и мёд (продукты жизнедеятельности пчёл). Веганы избегают продуктов животного происхождения не только в питании, но и во всех аспектах жизни. Порой они отказываются от кожаных изделий, шерсти и шёлка, мыла на основе животного жира и других продуктов, включающих животные ингредиенты.

### Разновидности «вегетарианства»

Среди двух основных видов вегетарианцев есть множество разновидностей в зависимости от мотивации, опыта и уникальных потребностей человека. Когда люди становятся вегетарианцами в попытке улучшить здоровье, они более гибко относятся к использованию продуктов животного происхождения, но, если выбор делается на основе этики или религии, люди более склонны строго придерживаться диеты.

Впервые придя к вегетарианству, многие люди полагаются главным образом на молочные продукты и яйца. Расширяя познания и опыт в области вегетарианства, они зачастую начинают отходить от использования продуктов животного происхождения, заменяя их богатой жирами растительной пищей – соевыми продуктами, бобовыми, орехами и семенами. Такой естественный переход с каждым годом становится легче. Удобство приобретения и вкусовые качества вегетарианских продуктов растут в геометрической прогрессии у нас на глазах. Боль-

шие продуктовые магазины предлагают большой выбор заменителей молока, вегетарианского мяса, тофу и других популярных среди вегетарианцев изделий. Эти изменения в пользу отказа от использования животных продуктов отражают недавние данные, в которых сопоставляется число веганов и оволактовегетарианцев. 10 лет назад веганы составляли примерно 5-10 % от всех вегетарианцев, а 90–95 % были оволактовегетарианцами; недавние же исследования показывают, что 25–40 % всех вегетарианцев – веганы.

Хотя многие вегетарианцы не полностью соответствуют определению вегана, они близки к этому. Некоторые избегают очевидных молочных продуктов и яиц, но не заботятся о следах животных продуктов в готовой к употреблению пище. Другие время от времени съедают кусочек пиццы или стаканчик мороженого, но не употребляют эти продукты регулярно. Эта быстро растущая разновидность вегетарианского населения гораздо ближе в пищевом поведении и потреблении к веганам, чем к оволактовегетарианцам, поэтому людей, придерживающихся подобного питания, часто называют «околовеганами» (*near-vegans*).

Можно предположить, что среди веганов и околовеганов существует не так уж много возможностей для разнообразия, но это определённо не так. В веганской и околовеганской категории есть множество вариаций, среди наиболее популярных из которых – такие движения за здоровый образ жизни, как макробиотика, натуральная гигиена, потребление живой и сырой пищи, фрукторианство. Все эти системы предлагают режим питания, основанный на простых, цельных продуктах. В большинстве случаев такие люди отказываются от тепловой обработки пищи, рафинированного сахара и насыщенных жиров, а во многих случаях – и от пищевых добавок. Такой рацион характеризуется низким содержанием жиров в целом, насыщенных жиров, гидрогенизированных жиров, холестерина и рафинированных углеводов, что сводит к минимуму потенциально опасные компоненты питания. Он также богат защитными питательными веществами – клетчаткой, фитохимическими соединениями, определёнными витаминами и минералами (включая фолиевую кислоту, витамины А, С и К, калий и магний). Однако такие режимы питания подразумевают значительно больше ограничений, чем веганская диета, включающая все разновидности растительной пищи, а также необходимые добавки или обогащённые продукты питания. Порой в таком рационе недостаёт витамина В<sub>12</sub> или витамина D. Он также может содержать недостаточно белка, калорий, жиров, витаминов и минералов и оказаться слишком тяжёлым для младенцев и маленьких детей.

Помимо двух основных категорий – оволактовегетарианцев и веганов – есть люди, которые называют себя вегетарианцами, но не подходят ни под одно из принятых определений. Число этих «околовегетарианцев» вдвое или втрое превышает количество тех, кто никогда не ест мясо. Объяснение, по-видимому, заключается в том, что многие люди, не употребляющие красное мясо, но не исключаяющие из рациона птицу и рыбу, считают себя «вегетарианцами». Кроме того, те, кто ест совсем немного мяса, птицы и рыбы, также часто называют себя «вегетарианцами». Иногда для обозначения таких людей используется термин «полувегетарианцы» (*semivegetarian*), хотя более уместный термин – «околовегетарианцы» (*near-vegetarian*).

## Решающие факторы: мотивы перехода к вегетарианству

Путь к вегетарианскому образу жизни вымощен любовью – к нашим братьям, живым существам, к планете и к самим себе. То, что приводит нас на этот путь и как далеко мы по нему зашли, гораздо менее важно, чем тот факт, что мы идём по дороге, которая приведёт нас к более доброму, сострадательному миру.

Иногда человека побуждает к вступлению на этот путь какая-то одна причина. Со временем и опытом появляются и другие причины, и убеждённость в продолжении пути растёт. Четыре основные причины выбора вегетарианского или веганского питания, которые приводят люди, таковы:

- поддержание личного здоровья и исцеление;
- укрепление благоговейного отношения к жизни;
- защита окружающей среды;
- следование религиозным или философским принципам.

Давайте кратко рассмотрим каждую из этих причин и их относительную значимость в принятии решения.

### Поддержание личного здоровья и исцеление

Здоровье – одна из наиболее часто приводимых причин перехода к вегетарианству. Большинство людей в наши дни признают, что вегетарианская диета – не просто здоровый выбор, она, скорее всего, защищает нас от многих заболеваний. Потенциальные преимущества вегетарианской диеты для здоровья включают:

- *Редкость случаев ожирения.* Вегетарианцы стройнее, чем невегетарианцы. Это часто приводит к улучшению здоровья в целом.
- *Снижение риска хронических болезней.* Вегетарианцы реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом 2 типа и определёнными формами рака, чем невегетарианцы. Есть также данные о том, что вегетарианство защищает от почечной недостаточности, болезней жёлчного пузыря, дивертикулита и ревматоидного артрита.
- *Продление жизни.* Вегетарианцы, по разным оценкам, живут на семь-девять лет дольше, чем невегетарианцы.

Хотя многие люди посмеиваются над вегетарианцами, говоря, что «такая жизнь только кажется дольше», реальность заключается в том, что вегетарианцы чаще чувствуют себя лучше в зрелом возрасте.

- *Снижение риска заболеваний, связанных с питанием.* Шансы столкнуться с *Helicobacter pylori*, сальмонеллой, листерией, кампилобактериями и другими патогенами, содержащимися в пище, у вегетарианцев значительно ниже.

- *Снижение потребления веществ, загрязняющих окружающую среду.* Вегетарианское питание в целом снижает потребление тяжёлых металлов, ДДТ<sup>1</sup>, ПХБ<sup>2</sup> и других загрязнителей окружающей среды, поскольку эти вещества накапливаются в тканях животных с продвижением вверх по пищевой цепочке.

---

<sup>1</sup> ДДТ (дихлордифенилтрихлорметилметан) – инсектицид из класса хлорорганических соединений. – Здесь и далее прим. пер.

<sup>2</sup> ПХБ (полихлорированные бифенилы) – группа органических соединений, включающая все хлорзамещенные производные бифенила. Относятся к стойким органическим загрязнителям, которые признаны наиболее опасными для окружающей среды и здоровья человека.

- *Улучшение рациона питания в соответствии с современными рекомендациями.* По сравнению с невегетарианскими диетами вегетарианское питание обеспечивает баланс белков, углеводов и жиров, более соответствующий современным рекомендациям. Растительный рацион также содержит меньше насыщенных жиров, холестерина, животного белка и, вероятно, трансжирных кислот и богаче витаминами С и Е, каротиноидами, фолиевой кислотой, клетчаткой, магнием и фитохимическими веществами.

Удивительная реальность такова, что, когда люди делают выбор в пользу собственных здоровья и благополучия, преимущества не ограничиваются отдельным человеком и затрагивают других живых существ, а по сути – и планету в целом. Так происходит в силу тесной и мощной связи между всеми живыми существами.

### **Укрепление благоговейного отношения к жизни**

Для растущего числа людей вегетарианство становится сильным аргументом против насилия и жестокости по отношению к животным. Каждый год в Северной Америке примерно 10 млрд животных (не включая рыбу) забивают для приёма в пищу. Хотя многие люди представляют себе жизнь этих животных такой, как она описана в сказочных историях, реальность совершенно не соответствует им. Проблемы, связанные с жизнью и смертью животных, потребляемых в пищу, можно кратко описать следующим образом:

- *Сельскохозяйственные животные выращиваются в бесчеловечных условиях.* По мере того как население увеличивается, а потребность в пище растёт, распространяется практика содержания животных в тесноте, ограничениях, изоляции и жестоких условиях. Сельскохозяйственные животные часто подвергаются операциям, увечьям и ампутациям без обезболивания. Теснота и изоляция лишает этих животных возможности привычного социального поведения, что часто приводит к безумию.

- *Сельскохозяйственных животных перевозят на бойни в ужасающих условиях.* Многие сельскохозяйственные животные сильно травмируются во время транспортировки и зачастую остаются без пищи или воды в течение длительного времени. В результате миллионы животных ежегодно погибают на пути к бойне.

- *Сельскохозяйственных животных забивают бесчеловечным образом.* Законы и постановления, касающиеся «гуманного забоя» сельскохозяйственных животных, должны обеспечивать приведение животного в бессознательное состояние гуманным, одобренным законом методом до того, как его закуют, погрузят на подъёмник и пустят ему кровь. К несчастью, погоня за прибылью означает, что поток животных на бойне увеличивается, как и нарушения законов и постановлений о человеческом забое. Электрошоковый метод зачастую оказывается ненадёжным, и животные, не лишённые сознания должным образом, впадают в ужас и зачастую сражаются за свою жизнь. Иногда этих животных избивают или, хуже того, расчленяют, свежуют и ошпаривают заживо.

- *У животных есть права.* Животные – не неодушевлённые объекты, это думающие, чувствующие существа, которые заслуживают, чтобы к ним относились с уважением и состраданием. Хотя большинство людей с заботой относятся к своим питомцам, многие не признают того факта, что и наши любимцы, и сельскохозяйственные животные одинаково разумны и чувствуют боль, как и люди. На самом деле то, питомец это или животное, которое мы употребляем в пищу, не всегда определяется принадлежностью к конкретному виду, но, скорее, это определяют человеческие существа, «владеющие» ими. Считать, что отношение к сельскохозяйственным животным не имеет этических последствий, абсурдно. Слова одного из величайших философов всех времён, нобелевского лауреата доктора Альберта Швейцера, поистине заставляют нас остановиться и задуматься:

Мыслящий человек должен противостоять всем жестоким обычаям, как бы глубоко они ни были укоренены в традиции и каким бы ореолом ни были окружены. Когда есть выбор, мы должны избегать принесения мучений и увечий в жизнь другого, даже мельчайшего существа; поступать так – значит отрицать свою человечность и взвалить на себя груз вины, которую не оправдать ничем.

## Защита окружающей среды

Люди начинают понимать, что нельзя продолжать потреблять ресурсы Земли нынешними темпами, если мы хотим, чтобы будущие поколения могли хоть на что-то надеяться. Выбор в пользу вегетарианства – способ уменьшить свой экологический след, и, вероятно, это самый действенный шаг, который отдельный человек может предпринять для этой цели. Альберт Эйнштейн (1879–1955) однажды сказал: «Ничто не принесёт больше пользы человеческому здоровью и не повысит шансы на сохранение жизни на земле так, как переход на вегетарианское питание». Выбор в пользу вегетарианской диеты может помочь нам защитить окружающую среду многими способами:

- *Это способствует сохранению водных ресурсов.* Животноводство требует огромных объёмов свежей воды. Подсчитано, что почти 50 % всей воды, потребляемой в Соединённых Штатах, расходуется на выращивание домашнего скота. Хотя необходимость в воде разнится в зависимости от места и объёма орошения, нужного для выращивания кормов для животных, в среднем требуется примерно в 100 раз больше воды, чтобы произвести фунт говядины, чем чтобы произвести фунт пшеницы. Чтобы произвести пищу, необходимую вегану на целый год, нужно меньше воды, чем потребуется для мясоеда на месяц.

- *Это помогает предотвратить загрязнение воды.* Согласно Агентству по охране окружающей среды (АООС), сельское хозяйство – крупнейший загрязняющий фактор водных систем США. Оно ответственно за 70 % загрязнения воды, что превышает вред от очистных сооружений, городской канализации и загрязнения веществами, содержащимися в воздухе. Главные вредители – предприятия по откорму животных. Навоз, традиционно использовавшийся в качестве естественного удобрения для обогащения почвы, чаще всего нельзя вернуть с крупных откормочных площадок на отдалённое поле. Животные производят примерно в 130 раз больше экскрементов, чем люди (к примеру, они производят 59 кг, или 130 фунтов, навоза на каждые 0,45 кг, или 1 фунт, человеческих экскрементов). Эти отходы не проходят через очистные системы или сооружения и зачастую в конечном счёте загрязняют реки, резко снижая уровень кислорода и уничтожая популяции рыб. Навоз домашнего скота – рассадник опасных патогенов, таких как *Helicobacter pylori*, лямблии и фистерии, что приводит к заболеваниям и гибели людей, живущих в регионах, где сосредоточены агропромышленные фермы. Более того, отходы от производства 9 млрд кур в Северной Америке и 150 млн других сельскохозяйственных животных напичканы гормонами, которые стимулируют рост птицы «от яйца до сковороды за 39 дней», а также другими подобными неестественными добавками.

- *Это помогает сохранить наиболее ценные экосистемы планеты.* Тропические дождевые леса – экологическое сокровище, дом для половины видов растений и животных всего мира. Эти драгоценные ресурсы уничтожаются пугающими темпами. Согласно экологической организации «Рейнфорест Экшн Нетворк» (Rainforest Action Network), две трети дождевых лесов Центральной Америки были вырублены – в первую очередь ради выращивания дешёвой говядины для продажи в американские предприятия быстрого питания. Было подсчитано, что на каждый гамбургер из фастфуда, сделанный из говядины, выращенной на месте дождевых лесов, нужно было вырубить 16,75 кв. м тропического дождевого леса. Вместе с деревьями

исчезают 20–30 различных видов растений, 100 разных видов насекомых, а также десятки видов птиц, млекопитающих и рептилий.

- *Это надёжно защищает от опустынивания.* Чрезмерный выпас скота считается главной причиной опустынивания по всему миру. На западе США 70 % всех земельных площадей используется для выращивания скота. Когда земля истощается чрезмерным выпасом, почва уплотняется, что снижает её способность впитывать воду. Когда случаются сильные ливни, верхний слой почвы смывается. Нужно 15 см поверхностного слоя почвы, чтобы вырастить здоровые злаки. Природе требуется 3 тыс. лет, чтобы произвести такое количество верхнего слоя почвы. Каждые 28 лет в США, каждые 14 лет в развивающихся странах, каждые семь лет в Китае 2,5 см верхнего слоя почвы теряется в результате современных практик интенсивного животноводства. Было подсчитано, что при таких темпах пригодной для земледелия почвы на планете остаётся лишь на 45 лет.

- *Это может помочь предотвратить катастрофические изменения в окружающей среде.* Интенсивное животноводство – ключевой фактор в глобальном потеплении, поскольку оно увеличивает количество всех основных газов, вызывающих его, – углекислого газа, метана, закиси азота и фреона. Выбросы углекислого газа главным образом связаны с ископаемыми видами топлива. Выращивание скота требует очень больших объёмов ископаемого топлива – для транспортировки пищи, обогрева мест размещения скота (зачастую это огромные строения) и транспортировки животных на бойни, а затем продуктов в упаковочные цеха и магазины. Согласно данным организации «Ворлдвотч Инститют» (Worldwatch Institute), занимающейся экологическими исследованиями, 15–20 % всех выбросов метана напрямую связано с животноводством. Кроме того, химические удобрения, используемые в производстве кормов для животных, питающихся зерном, вносят значительный вклад в загрязнение закисью азота. Наконец, для сохранения продуктов животноводства требуется всё больше холодильных установок, которые выпускают в атмосферу фреон.

- *Это сокращает потребление истощающихся земных ресурсов.* Подсчитано, что, если бы каждый обитатель этой планеты использовал столько же ресурсов для производства своей пищи, сколько средний американец, нам бы потребовалось три планеты Земля, чтобы прокормить нынешнее население. К несчастью, именно в этом направлении мы и движемся. За период между 1990 и 1995 г. потребление злаковых культур в Китае увеличилось на 36 280 000 т. Из этого количества 29 931 000 т было потрачено на корма для животных и лишь 6 349 000 т – на пищу для людей. Китай, как и многие другие развивающиеся страны, быстро продвигается вверх по пищевой цепочке. Как ни трагично, всё большая доля мировых ресурсов используется для выращивания скота в пищу благополучным слоям населения, в то время как каждый шестой человек в мире ежедневно испытывает голод. В настоящее время на нашей планете живут почти 1 млрд свиней, 1,3 млрд коров, 1,8 млрд овец и коз и 13,5 млрд кур – больше двух кур на каждого мужчину, женщину и ребёнка. Мы изменили обширные экосистемы и отдали огромные ресурсы на поддержание этого неэффективного способа пропитания. Только крупный рогатый скот во всём мире потребляет количество пищи, покрывающее потребности в калориях 8,7 млрд людей – а это больше, чем всё население Земли.

## **Следование религиозным или философским принципам**

Некоторые люди делают выбор в пользу вегетарианской или околорастительной диеты в соответствии со своей религией или философией какого-либо движения. Основные мировые религии, в различной степени пропагандирующие вегетарианское и / или веганское питание как основополагающую часть учения, включают буддизм, джайнизм, даосизм, индуизм и адвентизм седьмого дня (возникшая в XIX веке деноминация адвентизма, протестантской ветви христианства). Кроме того, многие религии, открыто не призывающие к растительному

питанию, включают группы, поддерживающие вегетарианский образ жизни. Хорошие примеры – Ассоциация христиан-вегетарианцев, духоворы, вегетарианцы-иудеи и некоторые суфии. Хотя многие люди становятся вегетарианцами в результате религиозных убеждений, причины, по которым та или иная вера поддерживает вегетарианское питание, чаще всего включают одну или несколько из перечисленных в предыдущих разделах. К примеру, восточные религии основывают диетические предпочтения на принципах сострадания ко всем живым существам, в то время как адвентисты седьмого дня придерживаются вегетарианства, поскольку оно приносит пользу здоровью человека.

## **Вегетарианство выдержало испытание временем**

Люди делали выбор в пользу вегетарианства с незапамятных времён. Его происхождение во многом остаётся тайной, хотя в мифологии многих культур упоминается о начале времён, лишённом жестокости, когда люди питались земными плодами. Одно из наиболее широко известных упоминаний об этом содержится в Ветхом завете, где Адаму и Еве указывается, что им дозволено есть:

И сказал Бог: 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 (Быт. 1:29).

На протяжении истории вегетарианство было частью многих мировых культур. Многие величайшие философы и интеллектуалы отказывались от мяса, даже когда подобный выбор противоречил предписаниям правящего класса.

Пифагор, очевидно, принесший подобные представления с Востока, часто считается на Западе «отцом вегетарианства». До конца XIX в., когда появилось слово «вегетарианец», людей, не употребляющих мясо, называли «пифагорейцами». Пифагору, родившемуся примерно в 580 г. до н. э., приписывают открытие теоремы Пифагора, многие другие математические и геометрические открытия, идею о движении планет и представление о том, что Земля вращается вокруг Солнца. Кроме того, он основал общину, где стремились к мудрости, верили в переселение душ и практиковали медитацию. Среди пифагорейцев материализм и поедание мяса были под запретом. Вопреки общепринятым взглядам того времени, женщины считались равными мужчинам. Также Пифагор верил, что максимальных возможностей в философии можно достичь лишь тогда, когда тело становится действенным инструментом для этого. Так, его последователи придерживались строгой дисциплины, включавшей занятия гимнастикой, бегом и борьбой.

Вслед за Пифагором многие влиятельные мыслители последующих веков защищали вегетарианскую диету. Приведённые ниже глубокие цитаты позволяют нам познакомиться с малой частью обширного списка этих выдающихся личностей.

Но ради маленького кусочка мяса мы лишаем душу солнца и света, той продолжительности жизни и времени, для наслаждения которыми она явилось в мир.

*Плутарх (ок. 46–120 гг. н. э.)*

Не причинять вреда нашим братьям меньшим – первейший долг перед ними, но прекратить это недостаточно. У нас есть более высокое призвание – служить им каждый раз, когда это необходимо.

*Св. Франциск Ассизский (ок. 1182–1226)*

Днём постится,



А ночью убивает коров,  
Тут молится,  
Там проливает кровь —  
Угодно ли это Богу?

*Кабир, исламский мистик и поэт (1398–1518)*

Я с ранних лет отрёкся от поедания мяса, и придёт время, когда люди, как и я, будут относиться к убийству животных, как нынче относятся к убийству людей.

*Леонардо да Винчи (1452–1519)*

Где должно провести эту непреодолимую черту? Вопрос не в том, могут ли они мыслить или могут ли они говорить, но в том, страдают ли они!

*Иеремия Бентам (1748–1832)*

Мы поглощаем трупы животных, чьи желания, страсти и органы сходны с нашими, и каждый день наполняем бойни криками боли и страха.

*Роберт Льюис Стивенсон (1850–1894)*

Ненасилие ведёт к высочайшей нравственности, а она – цель всей эволюции. Пока мы не перестанем причинять вред всем другим живым существам, мы по-прежнему дикари.

*Томас Эдисон (1847–1931)*

Мясная пища – не лучшее пропитание для человеческих существ, она не была пищей наших первобытных предков. В мясе или плоти нет ничего необходимого или желательного для насыщения человека, чего нельзя было бы найти или получить из растительных продуктов.

*Доктор Джон Келлог (1852–1943)*

Величие нации и её моральное развитие можно оценить по тому, как в ней относятся к животным.

*Махатма Ганди (1869–1948)*

Пока мы не осмелимся признать жестокость как таковую – будь её жертвой человек или животное, не стоит ожидать, что в мире что-то улучшится. Нельзя добиться мира среди людей, чьи сердца радуются убийству живых существ. Каждым поступком, что прославляет или даже терпит это идиотское наслаждение убийством, мы обращаем вспять прогресс человечества.

*Рэйчел Карсон (1907–1964)*

Среди самых ярких исторических личностей, защищавших вегетарианство, был Джордж Бернард Шоу (1856–1950). Когда Шоу решил исключить мясо из своего рациона, это настолько противоречило культуре, что обеспокоило его врача. Он предупредил юного Шоу, что если тот будет продолжать настаивать на питании без мяса, то, несомненно, вскоре умрёт от недоедания. Шоу ответил, что он скорее умрёт, чем будет есть «труп». Иронию ситуации можно оценить по тому, что, приближаясь к 85-му году жизни, Шоу заявил:

Средний возраст (продолжительность жизни) человека, употребляющего мясо, – 63 года. Мне вот-вот исполнится 85, а я по-прежнему работаю в полную силу. Я уже прожил достаточно и пытаюсь умереть, но просто не в состоянии этого сделать. Всего один бифштекс прикончил бы меня, но я не могу заставить

себя проглотить его. Я охвачен ужасом по поводу того, что буду жить вечно. Это единственный недостаток вегетарианства.

Многие отважные люди на протяжении истории решительно выступали против использования в пищу животных. Однако один из величайших вкладов в современное вегетарианское движение был сделан ведущей группой примерно из 140 преданных делу людей из Англии, которые объединились для обсуждения этой темы и взаимной поддержки. В результате в 1947 г. появилось первое современное общество вегетарианцев, за которым вскоре последовали подобные общества в Европе и США.

### **Альтернативы становятся мейнстримом**

Среди вегетарианцев XX в. небольшая, но растущая часть чувствовала потребность в исключении из рациона питания всех продуктов животного происхождения, и в 1944 г. в нашем словаре появилось слово «веган». В конце 60-х – начале 70-х началась новая эра вегетарианства. Появились миролюбивые «контркультурные» группы, проповедовавшие экологичный и естественный образ жизни. Для многих людей вегетарианство стало связано с движением хиппи. Профессиональные медики часто считали вегетарианскую диету опасной модой, которая приводит к недоеданию, а исследования в области питания проверяли, надёжно ли обоснованы подобные взгляды.

В 1971 г. появилась книга Фрэнсиса Мура Лаппе «Диета для маленькой планеты», вызвавшая огромный интерес к вегетарианству. Этот бестселлер с трёхмиллионным тиражом обратил многих к растительной пище своей любовью к человечеству и нашей планете и разоблачением неэффективности скормливания гор зерна скоту. Джон Роббинс ещё более укрепил движение вегетарианцев своими книгами «Диета для новой Америки» (1987), «Да насытятся все» (1992) и «Революция в питании» (2001). Книги Роббинса с их ярким авторским стилем привлекают широкую аудиторию, одновременно обращаясь к связи между выбором питания и окружающей средой, голодом и болезнями, связанными с излишествами. Он также решительно защищает права животных, и эта своевременная идея глубоко трогает людей.

В последние десятилетия XX в. профессиональные медики всё чаще признавали потенциальные преимущества вегетарианского питания. После того как исследования Гарвардского университета, Университета Лома-Линда в Калифорнии, Кингстонского госпиталя в Лондоне и других признанных центров подтвердили питательную полноценность растительной диеты, интерес постепенно сместился на её преимущества для здоровья. Долговременные исследования больших групп испытуемых были запущены доктором Колином Кэмпбеллом в Корнеллском университете (китайские исследования), доктором Тимом Кеём, доктором М. Торогудом и Полом Эпплби в Оксфорде (оксфордские исследования вегетарианства), международными группами (исследования EPIC, посвящённые связи рака и питания), исследовательскими командами адвентистов седьмого дня (исследования адвентистами смертности и здоровья). В престижных медицинских журналах доктор Дин Орниш представил свидетельства того, что можно на самом деле остановить ишемическую болезнь сердца, соединив вегетарианскую диету и изменения в образе жизни. Эта альтернатива болезненным операциям и лекарствам с ужасными побочными эффектами оказалась столь привлекательной, что Орниш стал постоянно появляться на обложках популярных журналов и оказался желанным гостем на таких передачах, как шоу Опры Уинфри.

Система здравоохранения начала признавать, что изменения в питании могут сохранить миллиарды долларов, равно как и жизней. Комитет врачей за ответственную медицину ([www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)), возглавляемый доктором Нилом Барнардом, начал исследования преимуществ питания, исключая животные продукты, при различных состояниях здоровья, к

примеру диабете, менструальной боли, ПМС и ожирении. Выдающиеся врачи, такие как Колдуэлл Эссельстин, публично заявили о необходимости перехода к вегетарианскому питанию.

Американская ассоциация диетологов в документах, выражающих своё отношение к вегетарианскому питанию, решительно отстаивала полноценность как вегетарианской, так и веганской диет, утверждая, что такой рацион восполняет все наши потребности в питании на каждом этапе жизненного цикла. Доктор Сюзанна Гавала-Хоббс, доктор Рид Мэнджелс, доктор Марк Мессина, Вирджиния Мессина, доктор Уинстон Крэг и доктор Джоан Сабате, а также члены факультета Университета Лома-Линда написали книги и научные статьи о вегетарианском питании, выступая в поддержку взглядов профессиональных медиков. Международный конгресс по вегетарианскому питанию, проводимый каждые пять лет, привлёк учёных более чем из 36 стран мира.

Сначала неохотно, а затем восторженно канадцы, американцы и европейцы исследовали новые вегетарианские продукты, появляющиеся на рынке. Тофу превратился из объекта шуток в суперфуд. Когда в 1997 г. в Канаде разрешили обогащать соевое молоко кальцием и витамином D, оно нашло себе путь в молочные отделы. В примечании к рекомендациям по пищевой пирамиде для американцев руководство по питанию 2000 г. включило обогащённое соевое молоко как допустимую альтернативу коровьему. «Справочник по клинической диетологии» (2001) пошёл ещё дальше и включил обогащённый кальцием тофу, обогащённое соевое молоко и соки, некоторые овощи, бобы, миндальное масло и тахини в группу продуктов под названием «Молоко и его заменители». Кулинарные журналы печатали яркие россыпи таких рекордсменов по питательности, как брокколи, кале, чеснок, папайя и черника. Продажи вегетарианского «мяса» в Канаде увеличились более чем втрое, на 30 млн долларов ежегодно, за период с 1997 по 2001 годы. Хотя вегетарианцы приветствовали эти лёгкие в использовании продукты, большинство их покупателей не были вегетарианцами. Журнал «Кулинарная обработка пищи» упомянул вегетарианские продукты среди самых «горячих» категорий продаж в будущем.

Длительные исследования потребления, проведённые с 1994 по 1996 г., подтвердили, что 2,6 % американцев называют себя вегетарианцами. Значительно больше людей (4,2 %) предпочитают вегетарианскую пищу мясу, рыбе и птице, хотя и необязательно называют себя вегетарианцами. В Канаде, как показывают исследования 2002 г., 4 % взрослых называют себя вегетарианцами и придерживаются этого на практике. В зависимости от постановки вопроса различные опросы указывают, что примерно от 20 до 46 % жителей Северной Америки ограничивают себя в красном мясе или исключают его из питания.

#### Другие источники

*Эти сайты открывают доступ к многочисленным ресурсам:*

[www.vrg.org](http://www.vrg.org) – Группа вегетарианских источников

[www.ivu.org](http://www.ivu.org) – Международный союз вегетарианцев

[www.veg dining.com](http://www.veg dining.com) – ресурсы, связанные с ресторанами и путешествиями

### Будущее радует!

Сегодня мы видим, как люди разного возраста и социального положения решают стать вегетарианцами. Ещё большая часть населения движется в этом направлении и всё чаще включает растительную пищу в свой рацион. Хотя каждый четвёртый американец ежедневно употребляет фастфуд, некоторые предприятия в наши дни предлагают вегетарианские бургеры. Рестораны включают в меню одно или несколько «полезных для сердца» вегетарианских блюд. Скорее всего, официант или повар поймут слово «веган». Один из любимых праздников в Торонто, трёхдневная ярмарка вегетарианских продуктов, каждый сентябрь собирает более 10 тыс. людей, а ванкуверская ярмарка «Вкус здоровья» – примерно 5 тыс.

Склоняемся мы к вегетарианству или полностью исключаем продукты животного происхождения из рациона – мы заботимся примерно об одном и том же, отражая это в выборе питания. Некоторые озабочены в основном обретением жизненной силы и крепкого здоровья для самих себя и своих близких. Интерес других вдохновляется уважением к животным. Иные сосредотачивают свои опасения на планете Земля и окружающей среде. Но для всех выбор в пользу вегетарианства – способ заявить о своих убеждениях, постоянно отстаивать их тем способом, который действительно помогает.

Вегетарианская альтернатива позволяет нам надеяться на светлое будущее. Вряд ли стоит сомневаться, что переход к растительному питанию набирает силу, и нет оснований считать, что он замедлится в ближайшее время. В потенциале положительное влияние этих изменений огромно.

Полный список источников доступен онлайн на сайте

<http://www.nutrispeak.com/bvreferences.htm>

## **Глава 2**

### **Извлекаем из вегетарианства максимальную пользу**

Были времена, когда люди считали, что основа здорового питания – мясо и молоко. 50 % объёма национальных руководств по питанию было посвящено этим продуктам. Образовательные источники, посвящённые питанию, разъясняли, что мясо необходимо для получения высококачественного белка и биодоступного железа, а молочные продукты обязательны для построения и сохранения здоровых костей. Люди были полностью убеждены, что без этих продуктов животного происхождения те, кто в противном случае оставался бы здоровым, ослабеют и заболеют, дети не вырастут должным образом, а спортсмены не достигнут предела своих физических возможностей. На вегетарианцев смотрели как на отступников, зачастую высмеивая их странности. Вегетарианское питание считалось рискованным, если не совершенно опасным для детей, беременных и кормящих женщин.

Эти господствующие взгляды возникли не случайно. В начале 1900-х пищевая политика была направлена на устранение болезней, связанных с недоеданием. Рацион тех, кому меньше повезло в жизни, часто был скудным и крайне ограниченным. Для этих недоедающих людей добавление в питание мяса и молока меняло многое. Кроме того, ранние исследования по питанию показывали, что дети, особенно раннего возраста, растут быстрее, если в их рационе присутствует больше животных продуктов. В результате такой пище был придан особый статус. Правительство выделяло большие субсидии фермерам в попытках увеличить производство, а также поддерживало интенсивные рыночные инициативы и массовые просветительские кампании, посвящённые питанию, чтобы обеспечить рост потребления. Болезни, связанные с недоеданием, быстро сошли на нет, и интересы животноводства оказались тесно связаны с экономикой. Казалось, что задача улучшения здоровья нации посредством питания выполнена великолепно.

Однако к середине XX в. открылась менее благоприятная перспектива в сфере здоровья. Хотя болезни, связанные с недоеданием, больше не являлись угрозой, тревогу вызывал рост сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета 2 типа и ожирения.

### **Всякие сомнения отпадают**

Власти были озадачены: учёные не смогли найти бактерии или вирусы, виновные в возникновении этих ужасных заболеваний. Эксперты начали исследовать возможность влияния окружающей среды, и уже довольно скоро одним из главных подозреваемых стало питание. На протяжении второй половины XX в. исследователи изучали группы населения, их модели питания и образа жизни, а также относительные риски возникновения разных болезней. Они запустили клинические испытания, чтобы сравнить воздействие изменений в питании на группы людей, а также изучили отдельные продукты и нутриенты в попытке определить их влияние на здоровье. В 1990 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поручила комиссии специалистов по питанию со всего света проанализировать существующие исследования и выявить надёжные свидетельства, связывающие питание с заболеваниями. Результат технического отчёта под названием «Диета, питание и предотвращение хронических заболеваний» решительно и ясно гласил:

Медицинские и научные исследования установили прямую связь между факторами питания и риском развития ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, определённых видов рака, остеопороза, диабета и других хронических заболеваний. Эти сведения достаточно надёжны, чтобы

позволить правительствам обратиться к национальным моделям питания, определить риски и затем защитить своё население посредством мер, облегчающих выбор в пользу здорового питания.

Что касается особых моделей питания, комиссия заявила:

Потребление питательных веществ, рекомендуемое в этом отчёте, приводит к диете с низким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, и высоким содержанием крахмалистых углеводов. Такая диета характеризуется частым употреблением овощей, фруктов, злаков и бобовых и радикально отличается от современного питания, в котором значительная доля энергии получается из цельномолочных продуктов, жирного мяса и очищенного сахара.

В последующее десятилетие доказательства связи питания с хроническими заболеваниями продолжали накапливаться, что подтолкнуло многочисленные организации здравоохранения разработать диетологические предписания и рекомендации, побуждающие к переходу на растительную диету. Что действительно удивительно, так это то, насколько настойчиво эти разнообразные группы доносили свои рекомендации по поводу здоровья публике. В 1999 г. пять основных организаций здравоохранения в США (Национальный институт здоровья, Американская ассоциация диетологов, Американское общество педиатров, Американское онкологическое общество, Американское общество кардиологов) объединили усилия для разработки и утверждения единого ряда диетологических предписаний. Сведя воедино свои заявления, эти организации надеялись вызвать большой резонанс, изменить пищевые предпочтения и в итоге снизить темпы развития хронических заболеваний. Ключевое их послание: в основном пользуйтесь в питании растительными источниками. Если конкретнее, группа рекомендовала людям диету, богатую злаковыми продуктами, овощами и фруктами, с низким содержанием жира, насыщенных жиров и холестерина, с умеренным содержанием сахара, соли и алкоголя, если человек его употребляет. Доктор медицины Ричард Деккельбаум, соавтор отчёта и профессор педиатрии и питания в Колумбийском университете Нью-Йорка, объясняет самые важные моменты, выявленные в их работе:

Хорошая новость в том, что нам не нужна одна диета для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, другая – для снижения риска рака и ещё одна – для предотвращения ожирения и диабета. Одна здоровая диета затрагивает все категории болезней, снижая риски многих хронических недугов.

В наши дни правительства, организации здравоохранения и специалисты по питанию ясно осознают преимущества растительного питания для здоровья, и их просветительские материалы по питанию постоянно отражают эти сведения. Однако, хотя людей настойчиво убеждают увеличить потребление растительной пищи, очевидно, что возникают колебания относительно того, стоит ли рекомендовать людям отказаться от принятия продуктов животного происхождения. Вместо этого нам говорят, что нужно есть меньше насыщенных жиров и холестерина. Удивительно, почему, раз животные продукты – основной источник этих потенциально опасных компонентов питания, публично о необходимости снижения их потребления говорят так неохотно? Мэрион Нестл, глава департамента питания и пищевых исследований в Университете Нью-Йорка, в своём выдающемся разоблачении «Пищевая политика» даёт объяснение, заставляющее задуматься:

Мясная промышленность может выжить, если иносказательно советовать придерживаться диеты «с низким содержанием насыщенных жиров». Как только мы переводим этот термин в источники пищи –

«животный жир» или «ешьте меньше мяса», – эта промышленность начинает действовать, и учёные и деятели образования, занимающиеся питанием, начинают чувствовать себя неуютно и советуют «умеренность».

Невозможно отрицать политические и экономические связи между правительствами и сельскохозяйственным производством. Ещё более усложняет этот вопрос то, что эти производства часто привлекают организации здравоохранения и специалистов по питанию в качестве союзников или партнёров в инициативах, связанных со здоровьем. В результате их посыл в лучшем случае смягчается, а чаще – ещё и серьёзно корректируется. К счастью, население становится всё более подкованным в вопросах здоровья и питания. Попытки скрыть потенциально разрушительное воздействие мяса и молочных продуктов, содержащих много жира, за более сложными концепциями питания, связанными с насыщенными жирами и холестерином, становятся тщетными.

## Здоровье вегетарианцев

Раз растительная диета так высоко ценится как защита от хронических заболеваний, можно представить себе, что все вегетарианцы танцуют до рассвета в свой 90-й день рождения. Хотя вряд ли стоит сомневаться, что вегетарианцы получают некоторые преимущества с точки зрения хронических заболеваний, измерить это преимущество – непростая задача. Во-первых, важно понимать, что само по себе вегетарианство – не гарантия здорового питания. На самом деле можно совершенно запустить себя и будучи вегетарианцем. Подумайте об этом. Пирог с кокосовым кремом, пломбир с карамельной помадкой, пончики с джемом, картофельные чипсы и сладкая газировка – всё это подпадает под определение вегетарианских продуктов. А когда дело доходит до сравнения вегетарианцев с невегетарианцами, мы сталкиваемся с определёнными ограничениями, которые влияют на результаты исследований:

- *У вегетарианцев нет чёткого определения.* В некоторых исследованиях участники – по сути «околовегетарианцы», а не настоящие вегетарианцы, они едят мясо менее 1 раза в неделю. Некоторые ели мясо в течение 60 лет, а вегетарианства придерживаются только два года. Эти люди вряд ли будут в той же мере защищены, как те, кто долго придерживается вегетарианства, – но иногда их зачисляют в ту же категорию.

- *Причины, по которым люди склоняются к вегетарианству, порой помещают их на разные концы шкалы здоровья.* Некоторые решились на растительную диету в ответ на недавние ужасные новости от кардиолога или онколога. Так люди с серьёзными заболеваниями оказываются в одной группе с теми, кто давно заботится о своём здоровье и физической форме.

- *Особые пищевые предпочтения обычно не принимаются в расчёт.* У людей бывают очень разнообразные пищевые предпочтения, являются ли они вегетарианцами или нет. Некоторые вегетарианцы – сыроеды-веганы, а другие подсади на нездоровую пищу. Простое сравнение вегетарианцев и невегетарианцев не несёт особой ценности, если не принимаются в расчёт особые вкусовые предпочтения.

- *Другие особенности образа жизни обычно не принимаются в расчёт.* Помимо диеты на здоровье могут повлиять многие факторы. Если привычка к курению, частота физических упражнений и реакция на стресс не принимаются в расчёт, сложно определить, в какой мере снижение риска обусловлено диетой, а в какой – факторами, не связанными с питанием.

- *Исследования зачастую обладают слишком малым охватом, чтобы точно отразить всё вегетарианское население.* Хотя интересные результаты можно получить, понаблюдав всего за несколькими вегетарианцами или веганами, эти исследования не дают окончательного ответа.



Несмотря на всё это, наши знания о влиянии вегетарианской диеты на здоровье невероятно расширились за пару последних десятилетий. В результате основной акцент исследований сместился с вопроса «Безопасно ли вегетарианское питание?» на «В какой мере вегетарианская диета гарантирует защиту?». Даже самые консервативные организации, связанные с питанием, которые годами считали пищевые привычки вегетарианцев модным поветрием, теперь признают их безопасность и потенциальную пользу. Программный документ Американской ассоциации диетологов и общества «Диетологи Канады» 2003 г., посвящённый вегетарианскому питанию, превосходно отражает современные взгляды на вегетарианство: «Позиция Американской ассоциации диетологов и Диетологов Канады заключается в том, что должным образом составленная вегетарианская диета здорова, полноценна с точки зрения питательности и обладает преимуществами для здоровья в предотвращении и лечении определённых заболеваний».

В наши дни вряд ли кто-то сомневается, что хорошо составленные вегетарианские и веганские диеты обеспечивают совершенно полноценное питание на каждом этапе жизненного цикла и способствуют отличному здоровью. Хотя вегетарианское питание считали ответственным за увеличение риска заболеваний, связанных с недоеданием, многие люди упускали из виду, что питание с преобладанием животных продуктов в той же, если не в большей мере, что и вегетарианская диета, способно привести к неполноценному питанию («неправильному насыщению»). Согласно документу «Состояние мира в 2000 г.», выпущенному «Ворлдвотч Инститют», есть три вида неполноценного питания:

1. **Голод** – недостаток калорий и белка. Голод затрагивает примерно 1,2 млрд людей по всему миру. В странах, где проблема голода особенно актуальна, вес ниже нормы наблюдается у более чем 50 % населения.

2. **Избыточное потребление** – избыток калорий, часто сопровождающийся недостатком витаминов и минералов. Избыточное потребление также затрагивает 1,2 млрд людей по всему миру. В странах, где люди чаще всего переедают, более 50 % населения страдают избыточным весом.

3. **Недостаток микроэлементов** – недостаток витаминов и минералов. Эта форма неполноценности питания касается 2 млрд людей по всему миру, пересекаясь и с голодом, и переением. Это результат недостаточно разнообразного питания и избытка жира и сахара, переполнивших нашу пищу, которая в противном случае давала бы нам необходимые питательные вещества.

С технической точки зрения голод (недостаток калорий и белка) должен случаться только тогда, когда у людей нет достаточного доступа к пище. Среди вегетарианцев, живущих на Западе, голод встречается редко. Это может случиться, к примеру, в редких случаях, когда младенцев и детей кормят пищей с очень низким содержанием жира и высоким содержанием клетчатки или когда калории ограничиваются ради обретения модельной стройности. Недостаток микроэлементов может коснуться вегетарианцев, если не включать в питание хорошие источники железа и витамина В<sub>12</sub>, если питание основано на фастфуде или рафинированных углеводах и в нём мало овощей, фруктов, бобовых, цельных злаков, орехов и семян.

Два типа неполноценного питания широко распространены среди невегетарианцев: избыточное потребление и недостаток микроэлементов. Переение резко увеличивает риск развития многочисленных хронических заболеваний и является наиболее быстрорастущей формой нарушений питания в мире. Чаще всего оно наблюдается при питании, основанном на животной пище, пище, подвергшейся тепловой обработке, и фастфуде. Такая пища содержит мало клетчатки и изобилует жирами, холестерином, сахаром и солью. При таком питании недостаток микроэлементов связан с отсутствием разнообразия (к примеру, при потреблении

бургеров и картофеля фри) или с тем, что пища является слишком рафинированной (жирные продукты с высоким содержанием сахара, вытеснившие цельное зерно, овощи, фрукты и бобовые).

И вегетарианские, и невегетарианские пищевые модели потенциально могут прокормить население, если должным образом спланировать их, – и привести к рискам в противном случае.

## **Общее здоровье и продолжительность жизни вегетарианцев**

Вегетарианцы, как правило, очень здоровая группа людей. Уровень смертности от хронических заболеваний среди вегетарианцев примерно наполовину ниже, чем среди населения в целом. Некоторые преимущества можно приписать особенностям образа жизни, не связанным с питанием. Вегетарианцы реже курят или злоупотребляют алкоголем, высокий их процент очень активен физически. Когда вегетарианцев сравнивают с невегетарианцами, сходным образом заботящимися о своём здоровье (то есть людьми с похожими привычками в курении, употреблении алкоголя и физической активности, которые едят много овощей, фруктов и цельных злаков), эти преимущества уменьшаются, но всё ещё сохраняются. Это предполагает, что отказ от мясной пищи сам по себе положительно влияет на здоровье.

Научные исследования постоянно показывают, что вегетарианцы стройнее, чем невегетарианцы. В общине адвентистов седьмого дня (АСД) вегетарианцы не только стройнее, чем их собратья-мясоеды, но, как оказалось, относительная степень избыточности веса увеличивается с частотой употребления мяса. В Соединённом Королевстве и континентальной Европе вегетарианцы также оказались стройнее, чем невегетарианцы. Эти различия касаются и мужчин, и женщин во всех возрастных группах. Когда сравнивают людей, употребляющих мясо, рыбу, молоко и яйца, и веганов, оказывается, что те, кто был веганом по крайней мере пять лет, стройнее всего, а мясоеды – самые полные. В целом вегетарианцы примерно на 5 % стройнее, чем невегетарианцы, а веганы примерно на 5 % стройнее, чем оволактовегетарианцы. Эти сравнительно небольшие различия приводят к значительной разнице в частоте случаев ожирения. Уровень ожирения среди мясоедов примерно вдвое выше, чем среди вегетарианцев, и втрое – по сравнению с веганами. Почему вегетарианцы пользуются такими преимуществами, когда речь заходит о здоровом весе? Исследователи предполагают, что причина этого преимущества – уменьшение общего потребления жира и животных жиров и увеличение доли овощей и клетчатки. Также возможно, что это преимущество возникает не только из-за питания, но и отражает более высокий уровень активности среди вегетарианского населения.

Вегетарианцы также живут дольше, чем невегетарианцы. Как показывают исследования адвентистов в области здоровья, мужчины-вегетарианцы живут в среднем на 9 лет дольше, а женщины – на 6,6 лет дольше, чем аналогичные группы населения в целом. По сравнению с адвентистами-невегетарианцами, столь же ответственно относящимися к своему здоровью, вегетарианцы жили на 1,5–2 года дольше.

## **Распространённость отдельных заболеваний**

Давайте обратимся к уровню заболеваемости вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. Мы исследуем двух основных «убийц» – сердечно-сосудистые заболевания и рак – и сосредоточимся на том, как вегетарианцы могут максимально использовать нынешние преимущества. Мы также рассмотрим другие серьёзные болезни, по которым есть достаточно свидетельств в пользу вегетарианского питания, включая диабет, болезни почек и пищеварительного тракта, жёлчнокаменную болезнь, ревматоидный артрит и деменцию.

## Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)

ССЗ – убийца номер один в Северной Америке, ответственный примерно за 40 % всех смертей. Для многих людей инфаркт становится первым предупреждением о болезни сердца, а для каждого четвёртого это предупреждение – последнее. Выжившим часто говорят, что им потребуется коронарное шунтирование, чтобы обойти повреждённую часть коронарной артерии, или ангиопластика, чтобы расширить суженные артерии. Многим кажется, что операция решит их проблему и они продолжат жить, просто чуть более осторожно, не нагружая свой слабый «мотор». К несчастью, они ошибаются. Хотя и хочется верить, что операция решит проблему, у 20–40 % пациентов с ангиопластикой развивается ещё одна блокада в течение полугода после процедуры, а у 40 % пациентов, прошедших шунтирование, трансплантат отказывает в течение 10 лет. ССЗ редко развиваются случайно, чаще всего они – результат нашего выбора, результат питания и образа жизни. Пока мы не изменим повседневные занятия и пищевые привычки, болезнь продолжит причинять нам вред и со временем отнимет у нас жизнь. Хорошая новость заключается в том, что у нас есть информация и технологии, необходимые для её предотвращения, а в некоторых случаях – и исцеления.

### Какое место занимают вегетарианцы?

Когда речь заходит о ССЗ, у вегетарианцев есть серьёзное преимущество перед невегетарианцами. В среднем смертность от ССЗ среди вегетарианцев-мужчин составляет менее половины этого показателя для населения в целом, а среди женщин эти различия чуть меньше. Как и в случае с другими заболеваниями, некоторые преимущества касаются различий в образе жизни, а не самой диеты. Однако, даже если принимать в расчёт эти факторы, серьёзное преимущество налицо. Крупнейшее исследование, в котором сравнивались вегетарианцы и столь же сознательно относящиеся к здоровью невегетарианцы, было проведено коллективом учёных в Соединённом Королевстве и объединило результаты пяти масштабных долгосрочных исследований (в ходе которых большие группы людей наблюдались в течение длительного времени). Общее количество участников составило 76 тыс. человек. В среднем смертность от ССЗ была на 31 % ниже среди вегетарианцев-мужчин по сравнению с невегетарианцами, а среди вегетарианок – на 20 % ниже, чем среди невегетарианок. При подсчётах также учитывались индекс массы тела (ИМТ, измеряет степень полноты), употребление алкоголя, уровень образования, физических тренировок и в большинстве случаев склонность к курению. Смертность среди вегетарианцев была ниже и по сравнению с околосвегетарианцами, которые ели мясо реже 1 раза в неделю.

Независимое изучение этих исследований даёт ещё больше информации. В исследовании, проведённом в Гейдельбергском университете, 11 лет наблюдений показали, что риск ССЗ снижается примерно на 75 % у вегетарианцев и на 50 % у околосвегетарианцев по сравнению с населением в целом. Оксфордское исследование вегетарианства после почти 18 лет наблюдения обнаружило, что риски сокращаются примерно на 58 % по сравнению с населением в целом и на 14 % – если сравнивать вегетарианцев с невегетарианцами, ведущими схожий образ жизни. В исследовании, проведённом организацией «Покупатели здоровой пищи» (Health Food Shoppers), почти 19 лет наблюдений показали, что риск заболеваемости сокращается на 53 % у вегетарианцев по сравнению с населением в целом и на 15 % – по сравнению с невегетарианцами, ведущими здоровый образ жизни. В исследованиях адвентистов сравнивались здоровье и смертность группы людей, заботящихся о своём здоровье, но придерживающихся разных привычек в питании (примерно 40 % были вегетарианцами). Риск заболеваемости среди

вегетарианцев-мужчин сократился примерно на 37 % по сравнению с мужчинами-невегетарианцами.

Это исследование также обнаружило, что риски увеличивались вместе с увеличением количества говядины в рационе. У тех, кто ел говядину до 3 раз в неделю, сердечные заболевания развивались почти в 2 раза чаще по сравнению с вегетарианцами. Те, кто ел говядину более 3 раз в неделю, удваивали эту вероятность. Среди самых интересных открытий, полученных в ходе исследования, – что орехи сокращают риск ССЗ лучше, чем любая другая пища. Люди, которые едят орехи 4–5 раз в неделю, вдвое сокращают риск по сравнению с теми, кто ест орехи 1 раз в неделю или того реже. Более раннее исследование смертности среди адвентистов сравнивало уровень сердечных заболеваний среди мужчин-веганов, оволактовегетарианцев и невегетарианцев. У вегетарианцев риск снижался на 60 %, а у веганов – на 80 % по сравнению с невегетарианцами. Однако коллективное исследование не отметило столь серьёзных преимуществ для веганов. На самом деле, как показал более подробный, разносторонний анализ, риск у веганов снижался на 26 % по сравнению с 34 % у оволактовегетарианцев. Это удивляет, поскольку, основываясь на уровне холестерина в крови, можно было бы предположить, что у веганов значительно реже возникают ССЗ, чем у оволактовегетарианцев. В следующем разделе мы прольём свет на возможные объяснения этого открытия.

### **Почему у вегетарианцев есть преимущество?**

Что именно защищает вегетарианцев от ССЗ? Некоторые полагают, что вегетарианцы обладают преимуществами уже потому, что более сознательно относятся к здоровью – меньше курят, чаще упражняются и являются более стройными. Хотя и верно, что вегетарианцы чаще всего ведут более здоровый образ жизни, само вегетарианское питание, как доказано, снижает риск заболеваемости примерно на 25 % независимо от остальных факторов. Так какие же вегетарианские пищевые привычки приводят к такому преимуществу? Исследование различных факторов риска ССЗ в значительной мере проливает свет на этот вопрос.

### **Факторы риска для ССЗ**

Болезни сердца редко являются результатом некоего единственного изъяна или простого невезения. Чаще всего в зону риска мы попадаем в силу многих факторов. Есть две категории факторов риска: основные, или «классические», факторы риска и второстепенные, или «новые», факторы.

Основные факторы риска, как уже доказано, значительно повышают его. Они включают факторы, связанные с питанием (показаны в таблице 2.1), факторы, которые мы не можем изменить (семейная история, пол и возраст), а также факторы, не связанные с питанием, которые мы в состоянии изменить (курение, физическая активность и стресс).

Таблица 2.1 Основные факторы риска ССЗ, связанные с питанием

Основной фактор риска	Как он влияет на риск	Вегетарианцы (В) и невегетарианцы (НВ)	Компоненты питания, которые влияют на фактор риска
Высокий уровень общего холестерина и ЛПНП (липопротеинов низкой плотности)	ЛПНП доставляют холестерин в артерии, где он образует бляшку. ЛПНП — основная часть общего холестерина. Увеличение уровня холестерина на 1% повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 2–3%	Общий уровень холестерина примерно на 14% ниже у вегетарианцев и на 35% ниже у веганов, чем у невегетарианцев	<i>Риск увеличивают:</i> насыщенные жиры, холестерин, трансжирные кислоты и животный белок <i>Риск уменьшают:</i> растворимая клетчатка, растительные белок (особенно соевый), растительные стеролы и станолы, некоторые фитохимические вещества (см. вставку ниже), а также моно- и полиненасыщенные жиры, замещающие насыщенные жиры
Гипертензия — высокое артериальное давление (АД)	Высокое АД повышает нагрузку на сердце, увеличивая риск ССЗ и инсульта	У вегетарианцев АД ниже (на 5–10 мм рт. ст.), чем у невегетарианцев. Риск гипертензии у вегетарианцев втрое или вдвое ниже	<i>Риск увеличивают:</i> излишнее количество жира и калорий, избыточный вес и повышенное содержание соли в рационе некоторых людей <i>Риск уменьшают:</i> продукты с большим содержанием клетчатки, достаточное количество калия, магния, фитохимических веществ и жирных кислот омега-3
Тучность и избыточный вес	Избыточный вес тела нагружает сердце, повышает АД, уровень холестерина и триглицеридов, снижает уровень липопротеинов высокой плотности и увеличивает риск развития диабета	Уровень ожирения в 2–3 раза выше у невегетарианцев, чем у вегетарианцев	<i>Риск увеличивают:</i> избыточное количество пищи, излишнее употребление жира и рафинированных углеводов <i>Риск уменьшают:</i> питание с высоким содержанием клетчатки, умеренное употребление пищи

Второстепенные факторы – те, относительно которых есть некоторые доказательства, но как точно они действуют и какое влияние оказывают, пока не определено. Они показаны в таблицах 2.2 и 2.3. Таблица 2.3 отображает факторы риска, которые у вегетарианцев могут быть выше.

Таблица 2.2 Второстепенные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Второстепенный фактор риска	Как он влияет на риск	Вегетарианцы и невегетарианцы	Компоненты питания, которые влияют на фактор риска
Высокий уровень триглицеридов	Высокий уровень триглицеридов может привести к образованию более мелких и плотных частиц липопротеинов низкой плотности, которые чаще способствуют закупорке кровеносных сосудов, а это ведёт к инфарктам и инсультам (в противовес более лёгким, «воздушным» липопротеинам низкой плотности)	Некоторые исследования показывают схожий уровень триглицеридов у вегетарианцев и невегетарианцев, хотя недавнее исследование свидетельствует, что у веганов уровень триглицеридов почти на 20% ниже, чем у невегетарианцев	<i>Риск увеличивают:</i> высокое содержание насыщенных жиров, высокий холестерин, рафинированные углеводы, простые сахара, алкоголь <i>Риск уменьшают:</i> жирные кислоты омега-3, соевый белок, клетчатка, замещение насыщенных жиров моно- и полиненасыщенными жирами
Низкий уровень ЛПВП (липопротеинов высокой плотности)	ЛПВП переносят холестерин из кровотока в печень, где он разрушается, а затем выводится. ЛПВП снижают оксидацию ЛПНП-холестерина	Высокий уровень защищает нас. Однако у некоторых вегетарианцев уровень ЛПВП снижен — как считается, потому что им нужно выводить из тела меньше холестерина	<i>Риск увеличивают:</i> трансжирные кислоты, рафинированные углеводы <i>Риск снижает:</i> потеря веса <i>Риск, вероятно, снижают:</i> совместное действие соевого белка и изофлавонов, рыба, мононенасыщенные жиры, умеренное употребление алкоголя Примечание: риск лучше всего снижает физическая активность

Второстепенный фактор риска	Как он влияет на риск	Вегетарианцы и невегетарианцы	Компоненты питания, которые влияют на фактор риска
Высокий уровень липопротеина (а), ЛП(а)	ЛП(а) — ЛПНП-частица с присоединением необычного белка, который называется (а). Высокий уровень ЛП(а) может увеличить риск образования бляшек и повышения АД примерно в три раза	Некоторые исследования свидетельствуют, что у вегетарианцев, питающихся цельнозерновыми продуктами, уровень ЛП(а) ниже, чем у вегетарианцев, питающихся обработанными продуктами, или невегетарианцев	<i>Риск увеличивают:</i> трансжирные кислоты, обработанная пища (вероятно), питание с высоким содержанием жира и низким содержанием клетчатки, порошковое соевое молоко из изолята соевого белка <i>Риск, вероятно, снижают:</i> продукты с низким содержанием жира, цельные продукты, вегетарианский рацион
Повышенный уровень С-реактивного белка (СРБ)	СРБ — белок тела, который повышается, когда загрязняются кровеносные сосуды и образуются бляшки. Повышение СРБ может указывать на незначительное загрязнение, увеличение риска ССЗ и внезапную смерть от сердечного приступа	Некоторые исследования показали, что цельная веганская диета снижает уровень СРБ, хотя данных мало	<i>Риск увеличивают:</i> низкий уровень магния, питание с высоким содержанием жиров и обработанных продуктов <i>Риск, вероятно, снижают:</i> веганское питание цельными продуктами, антиоксиданты, определённые фитохимические вещества, фрукты и овощи, богатые салициловой кислотой Примечание: бактериальные и вирусные инфекции (такие как хламидофила пневмонии или кишечная палочка), курение, загрязнение окружающей среды и недостаток физической активности могут увеличивать уровень СРБ

  

Второстепенный фактор риска	Как он влияет на риск	Вегетарианцы и невегетарианцы	Компоненты питания, которые влияют на фактор риска
Избыток железа	Избыток железа может действовать как прооксидант, увеличивая оксидацию ЛПНП-холестерина и разрушая ткани тела. Мы пока не знаем, увеличивает ли риск умеренно повышенный уровень железа	Примерно у 12% населения Северной Америки есть ген, отвечающий за повышенное усвоение железа, а у одного человека из 250 — два таких гена, что значительно увеличивает риск развития ССЗ. У вегетарианцев уровень накопления железа ниже, как, вероятно, и повреждения от оксидации избытком железа	<i>Риск увеличивают:</i> высокое потребление железа, особенно гемового (присутствует в мясе, птице и рыбе) <i>Риск снижает</i> вегетарианское питание
Оксисленный ЛПНП-холестерин	Когда ЛПНП окисляется, это сильно вредит кровеносным сосудам. Это главный фактор образования бляшек	У вегетарианцев, особенно у веганов, выше уровень антиоксидантов и ниже уровень продуктов окисления липидов в тканях, чем у невегетарианцев	<i>Риск увеличивают:</i> насыщенные жиры, холестерин, прооксиданты — к примеру, повреждённые жиры и железа в избыточных количествах <i>Риск уменьшают:</i> вещества-антиоксиданты (витамины С, Е, каротиноиды и селен), преимущественно содержащиеся в пище, и фитохимические вещества

Таблица 2.3 Второстепенные факторы риска, которые потенциально выше у вегетарианцев

Второстепенный фактор риска	Как он влияет на риск	Вегетарианцы и невегетарианцы	Компоненты питания, влияющие на фактор риска
Факторы, отвечающие за повышенную свёртываемость крови	Причиной инфарктов и инсультов становятся тромбы, приводящие к закупорке кровеносных сосудов. Если стенки сосудов повреждаются, тромбы образуются чаще. Агрегация тромбоцитов — процесс, когда тромбоциты слипаются в месте повреждения внутри кровеносного сосуда. Это первый этап образования тромба	У вегетарианцев снижен уровень определённых факторов свёртываемости, включая уровень фибриногена и фактора VII, обеспечивающих защиту от ССЗ. Однако некоторые исследования подчёркивают повышение уровня агрегации тромбоцитов, что может снизить защитное воздействие вегетарианской диеты	<i>Риск увеличивают:</i> питание с высоким содержанием жиров, насыщенные жиры, трансжиры, кислоты <i>Риск уменьшают:</i> жирные кислоты омега-3, полиненасыщенные жиры, таурин, растворимая клетчатка и определённые фитохимические вещества
Повышенный уровень общего гомоцистеина (ГЦ)	Высокий уровень ГЦ повреждает стенки артерий, способствуя образованию бляшек. Гомоцистеин — продукт распада аминокислоты метионина, серосодержащей аминокислоты, которая в избытке содержится в продуктах животного происхождения. Для снижения уровня ГЦ необходимы три витамина группы В — фолиевая кислота, В <sub>6</sub> и В <sub>12</sub> . Повышение уровня ГЦ на 1% увеличивает на 1% риск ССЗ	Примерно дюжина исследований показали, что у вегетарианцев выше уровень ГЦ, а самый высокий уровень обнаружен у веганов. Как полагают, это связано с тем, что вегетарианцы и веганы потребляют недостаточно витамина В <sub>12</sub> (и, вероятно, В <sub>6</sub> ). Уровень ГЦ нормализуется, если восполнять В <sub>12</sub> , принимая его в виде добавок	<i>Риск увеличивает:</i> низкое содержание фолиевой кислоты и витаминов В <sub>6</sub> и В <sub>12</sub> <i>Риск уменьшают:</i> приём с питанием и приём в виде добавок витаминов В <sub>6</sub> и В <sub>12</sub> . <i>Примечание:</i> приём большого количества метионина не связывается с повышением уровня ГЦ

В каждой таблице (2.1, 2.2 и 2.3) в левом столбце перечислены факторы риска. Во втором столбце объясняется, как каждый фактор влияет на риски, и указана степень его воздействия, если она известна. В третьем столбце сравниваются риски для вегетарианцев и невегетарианцев. В четвёртом, последнем столбце, указаны особые продукты и составляющие рациона, которые влияют на упоминаемые риски.

Четвёртый столбец позволяет нам многое осмыслить в изначальном вопросе: «Почему у вегетарианцев есть преимущества?». Вегетарианское питание содержит значительно меньше продуктов, способствующих ССЗ, в то же время оно богаче продуктами, обеспечивающими защиту. Однако есть некоторые защитные элементы, которые либо присутствуют недостаточно, либо полностью отсутствуют при вегетарианском питании, как показывает таблица 2.3. Это может в некоторой степени сократить преимущества вегетарианского питания, снижая его защитный потенциал. Возможно, это объясняет, почему коллективные исследования показывают, что у веганов уровень ССЗ выше ожидаемого, если основываться на уровне холестерина в крови. *Если вегетарианцы хотят максимально снизить риск, они должны знать об этих компонентах и соответственно включать их в питание.*

## Потенциально опасные компоненты питания

Составляющие питания, которые чаще всего связывают с развитием ССЗ, включают:

**Насыщенный жир.** Животные продукты, к примеру мясо и молоко, — главные источники насыщенного жира в рационе. Тропические жиры также изобилуют насыщенными жирами, но поскольку мы едим их относительно мало, они лишь незначительно влияют на общее потребление насыщенных жиров. Другие растительные продукты содержат относительно мало насыщенного жира (см. процентное содержание насыщенных жиров в различных продуктах питания на с. 64). По сравнению с невегетарианцами оволактовегетарианцы едят примерно на треть меньше насыщенных жиров, а веганы — наполовину.



**Трансжирные кислоты.** 90 % трансжирных кислот мы получаем из гидрогенизированных и частично гидрогенизированных жиров в готовой пище, к примеру расфасованном печенье, крекерах, закусках, гидрогенизированном маргарине, кондитерском жире и продуктах, жаренных во фритюре. Остальные 10 % потребляются с мясом и молоком (они производятся в животных естественным образом). Некоторые исследования предполагают, что вегетарианцы потребляют меньше трансжирных кислот, чем невегетарианцы, в то время как веганы потребляют ещё меньше.

**Холестерин.** Холестерин содержится *только* в животных продуктах, его особенно много в субпродуктах и яйцах. Даже растения с высоким содержанием жиров – орехи, семена, авокадо и оливки – не содержат холестерина. Оволактовегетарианцы потребляют различное количество холестерина, но обычно меньше, чем невегетарианцы (если только они не едят много яиц). Веганская диета совершенно не содержит холестерина.

**Рафинированные углеводы.** В эту категорию включают и сложные углеводы (белый хлеб, белый рис и выпечку на основе белой муки), и простые углеводы (белый сахар, коричневый сахар, сиропы, сладкую газировку и конфеты). Потребление большого количества рафинированных углеводов возможно при любом питании, хотя есть некоторые свидетельства, что вегетарианцы, особенно веганы, потребляют больше цельнозерновых продуктов.

#### **Продукты, способствующие окислительному стрессу.**

Факторы окисления включают окисленные жиры, пероксиды, вещества, загрязняющие окружающую среду, и гемовое железо. Окисленные жиры и пероксиды содержатся в жирах и маслах, которые повреждаются жаром, светом или кислородом (к примеру, при излишней тепловой обработке или при плохом хранении). Вещества, загрязняющие окружающую среду, чаще всего поднимаются с пищевой цепочкой и, следовательно, сосредотачиваются в продуктах животного происхождения. Гемовое железо присутствует исключительно в мясе, рыбе и птице. Следовательно, вегетарианцы и особенно веганы потребляют меньше продуктов, вызывающих окислительный стресс, чем невегетарианцы.

**Животный белок.** Животный белок, конечно, сосредотачивается в мясе, птице, рыбе, молочных продуктах, и особенно богаты им постное (нежирное) мясо, птица и рыба. По сравнению с невегетарианцами оволактовегетарианцы потребляют гораздо меньше животного белка, а веганы вообще его не потребляют.

### **Потенциально защитные компоненты питания**

Составляющие питания, которые, как оказалось, обеспечивают наиболее мощную защиту от сердечных заболеваний, таковы:

**Клетчатка** (особенно растворимая клетчатка). Клетчатка содержится только в растительной пище. Бобовые, ягоды, сухофрукты, каши с отрубями и цельнозерновые продукты особенно богаты клетчаткой. Превосходные источники растворимой клетчатки – бобовые, льняное семя, овсяные отруби и фрукты, богатые пектином. Вегетарианцы потребляют примерно в 2 или 3 раза больше клетчатки, чем невегетарианцы, у веганов уровень её потребления самый высокий.

**Жирные кислоты омега-3.** Это несколько различных жирных кислот омега-3, среди которых самая важная – *альфа-линоленовая кислота* (АЛК), а также две другие важные жир-

ные кислоты с более длинной цепочкой – *эйкозапентаеновая* кислота (ЭПК) и *докозагексаеновая* кислота (ДГК). Все они, по-видимому, защищают здоровье сердца, хотя более длинные ЭПК и ДГК, вероятно, более эффективны. К счастью, наше тело способно превращать АЛК в ЭПК и ДГК. АПК содержится в льняном семени и льняном масле (это самые богатые источники), конопляном семени и масле, рапсовом масле, грецком орехе и масле грецкого ореха, ореховой тыкве, соевых бобах и соевых продуктах, а также зелени. ЭПК и ДГК содержатся главным образом в рыбе и морепродуктах. ЭПК также присутствует в большинстве водорослей (в очень небольшом количестве), а ДГК обнаружена в микрофитах и яйцах (особенно в разнообразных, богатых омегой-3).

И в вегетарианском, и в невегетарианском питании чаще всего недостаёт жирных кислот омега-3. В вегетарианском рационе содержится крайне мало ЭПК и ДГК. Однако в последние годы появились добавки ДГК, сделанные из микрофитов (более подробную информацию об этих омега-3-жирных кислотах читайте в главе 7, с. 269).

**Фолат, витамины В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>.** Самые богатые фолатом продукты – бобовые, овощи (особенно листовая зелень), фрукты (особенно цитрусовые), пищевые дрожжи, семена подсолнечника, цельные и обогащённые фолатом зёрна и зерновые продукты. Витамин В<sub>6</sub> присутствует в большом количестве продуктов питания, особенно богаты им некоторые неочищенные растительные продукты и продукты животного происхождения. Витамин В<sub>12</sub> содержится во всех животных продуктах и продуктах, обогащённых витамином В<sub>12</sub>. Растительная пища не содержит достаточного количества витамина В<sub>12</sub>, если только она не обогащена им. В вегетарианской диете содержится примерно вдвое больше фолата, чем в невегетарианской, примерно столько же витамина В<sub>6</sub> и меньше витамина В<sub>12</sub>. Питание веганов особенно бедно витамином В<sub>12</sub>, если только они не поступают разумно и не используют обогащённую пищу или добавки.

**Фитохимические вещества.** Фитохимические вещества – естественным образом присутствующие в растениях химические соединения, которые придают им вкус, текстуру, запах и весь спектр окраски. Они помогают регулировать рост растений и защищают их от насекомых или грибов. Есть тысячи разных фитохимических веществ, каждое из которых обладает уникальными свойствами, и многие из них, как оказалось, эффективным образом обеспечивают защиту здоровья человека.

Овощи и фрукты – главные источники фитохимических веществ. Особенно богаты ими голубика и другие ягоды, кале и другая зелень, чеснок. Бобовые, цельные злаки, орехи, семена, травы и специи также обеспечивают нас впечатляющим разнообразием этих защитных растительных компонентов. Поскольку они встречаются только в растениях, вегетарианская диета богаче фитохимическими веществами, чем невегетарианская.

**Питательные вещества-антиоксиданты.** Витамины С и Е, каротиноиды и селен известны как *вещества-антиоксиданты*. Витамин С содержится почти исключительно в растительной пище, особенно во фруктах и овощах. Наиболее богаты витамином Е растительные масла, орехи, семена, проростки пшеницы, авокадо и батат. Богатейшие источники каротиноидов – оранжевые и жёлтые овощи и фрукты. Селен содержится и в растениях, и в морепродуктах, им богаты орехи (особенно бразильский орех), семена и злаки.

По сравнению с невегетарианцами у вегетарианцев (и особенно веганов) в тканях содержится больше многих антиоксидантов – витаминов С, Е и каротиноидов. Они принимают с пищей примерно в 2 раза больше витамина С и каротиноидов, чем население в целом. Содержание в тканях селена у вегетарианцев и невегетарианцев примерно сопоставимо.

**Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.** Мононенасыщенные жиры в изобилии содержатся в орехах и ореховых маслах (за исключением грецкого ореха), оливках и оливковом масле, авокадо и высокоолеиновом подсолнечном масле и в сафлоровом масле. Главные источники полиненасыщенных жиров – растительные масла (подсолнечное, сафлоровое, кукурузное, соевое масла и масло из виноградных косточек), злаки, семена и грецкие орехи. Вегетарианская диета чаще всего содержит больше ненасыщенных жиров, особенно полиненасыщенных.

**Растительный белок (особенно соевый белок).** Источники с богатым содержанием соевого белка – тофу, темпе, вегетарианское «мясо», текстурированный растительный белок, соевые орехи, эдамаме (зелёные соевые бобы), соевое молоко и соевый йогурт. Другие бобовые также содержат большое количество белка, ещё один хороший источник – цельные злаки, орехи, семена и многие растения. Вегетарианский рацион, естественно, богат растительным белком, зачастую соевым, поскольку многочисленные популярные вегетарианские продукты сделаны на основе сои.

**Растительные стеролы и стано́лы.** Эти компоненты встречаются в растениях в естественном виде. По структуре они подобны холестерину и блокируют усвоение холестерина в желудке. Фрукты, овощи, орехи, семена, крупы и бобовые содержат небольшое количество этих веществ. Более богатый источник – новые виды маргарина, которые производятся с добавлением стеролов и стано́лов. Вегетарианская диета, что естественно, содержит больше растительных стеролов и стано́лов, чем невегетарианская.

**Салициловая кислота.** Всем известно, что приём аспирина может защитить сердце. Так происходит, поскольку аспирин содержит ацетилсалициловую кислоту, которая в нашем теле преобразуется в салициловую. Салициловая кислота обладает противовоспалительным действием и, по-видимому, снижает хроническое воспаление, сопутствующее ССЗ. Салициловая кислота также присутствует в некоторых растениях, что помогает им противостоять инфекции. В различном количестве она содержится во всех фруктах, овощах, травах и специях. Хотя содержание салициловой кислоты в пище не такое высокое, как в аспирине, оно достаточно, чтобы значительно улучшить кровообращение. Однако если вам посоветовали каждый день принимать детский аспирин, не прекращайте приёма, если едите больше фруктов и овощей (если только врач прямо не скажет вам сделать это). Исследования показали, что вегетарианцы получают больше салициловой кислоты и у них выше её уровень в крови, чем у невегетарианцев.

### **Максимизируем преимущества вегетарианства**

Хорошо спланированное вегетарианское питание обеспечивает очень надёжную защиту от ССЗ. Для наилучшего результата диету следует формировать на основе цельной растительной пищи, включая широкое разнообразие бобовых, овощей, цельных злаков, фруктов, орехов и семян. Готовой пищи, содержащей гидрогенизированный или частично гидрогенизированный жир, а также пищи, жаренной во фритюре, лучше всего избегать. Стоит ограничить рафинированные углеводы, к примеру продукты из белой муки и белого риса, а также животные продукты (сыр и яйца), если вы их употребляете. Однако теперь очевидно, что, даже если вы делаете всё это, ваша защита против ССЗ может оказаться под угрозой, если проигнорировать пару первостепенных факторов питания.

**Предупреждение: не подрывайте преимущества защиты от ССЗ!**

Для максимальной защиты от ССЗ вегетарианцы должны убедиться, что в их питании есть надёжные источники:

- витамина В<sub>12</sub>;
- жирных кислот омега-3.

Диета некоторых вегетарианцев и особенно веганов содержит мало витамина В<sub>12</sub>. Это очень печально и совершенно не обязательно. Печально, поскольку недостаток этого важного витамина приводит к различным негативным последствиям для здоровья, включая значительное повышение уровня гомоцистеина, что увеличивает риск ССЗ. Это не обязательно, поскольку для вегетарианцев и веганов просто обеспечить достаточный приём витамина В<sub>12</sub> с помощью обогащённой пищи или добавок. *Чрезвычайно важно, чтобы вегетарианцы, которые выбрали такую замечательную диету и сделали жизненный выбор, не подрывали эти преимущества, игнорируя потребность в витамине В<sub>12</sub>.* (Более подробно о достижении оптимального уровня витамина В<sub>12</sub> читайте в главе 8.)

Длинноцепочечные жирные кислоты омега-3 – ЭПК и ДГК – могут помочь снизить кровяное давление, уровень триглицеридов, агрегацию тромбоцитов, воспаление и сердечную аритмию. Длинноцепочечные жирные кислоты омега-3 главным образом содержатся в рыбе. *Вегетарианцы могут повысить уровень ЭПК, потребляя достаточное количество АЛК – формы жирной кислоты омега-3, содержащейся в семенах льна, грецких орехах и другой растительной пище, или потребляя непосредственные источники ДГК (богатые ДГК яйца или добавки).*

## **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.