



ВЕГЕТАРИАНСТВО

1001

ФАКТ

Составитель В.Ю. Ильичев

Коллектив авторов
Владимир Юрьевич Ильичев
Вегетарианство. 1001 факт

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19488804

ISBN 9785448303791

Аннотация

Книга «Вегетарианство: 1001 факт» – путеводитель по современным источникам информации о теории и практике этичного питания. Основные разделы – научный (исследования, выводы, статистика) и персональный (мнения, предпочтения, поступки). Кроме того, часть книги посвящена критике вегетарианства. Путеводитель поможет вам разобраться в вопросе «незаменимости» продуктов животноводства и осознать несостоятельность ряда вегетарианских заблуждений.

Содержание

Начнём с того, что...	5
Научный раздел: исследования, выводы, статистика	18
Биология	18
История	26
Кулинария	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Вегетарианство 1001 факт

Составитель Владимир Юрьевич Ильичев

ISBN 978-5-4483-0379-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начнём с того, что...

26 октября 2015 г. специальным агентством Всемирной Организации Здравоохранения, занимающимся проблемой рака (МАИР), была дана оценка употребления переработанной мясной продукции и в целом красного мяса. «После тщательного изучения накопленной научной литературы Рабочая группа в составе 22 экспертов из 10 стран, созванная Программой монографий МАИР, классифицировала красное мясо как вероятно канцерогенное для людей (Группа 2А) на основе ограниченного объема фактических данных о том, что употребление красного мяса вызывает рак у людей, и убедительных механистических данных в поддержку канцерогенного эффекта. Такая связь наблюдалась, в основном, в отношении колоректального рака, но связи с раком поджелудочной железы и раком простаты также прослеживались. Мясная продукция была классифицирована как канцерогенная для людей (Группа 1) на основе достаточного объема фактических данных, свидетельствующих о том, что употребление мясной продукции вызывает колоректальный рак» [7].

Информация ВОЗ логичным образом нанесла удар по продажам мясной продукции, что вызвало определённую реакцию «промзоны». «Если люди решат, что красное мясо вызывает рак (и я думаю, что так оно и будет), то это мне-

ние надолго закрепится в памяти людей. Нам могут понадобиться десятилетия и миллиарды долларов, чтобы изменить эту ситуацию», – сказала, например, Бетси Бурен, специалист Североамериканского института мяса [10].

Конференция ООН по вопросам климатических изменений, прошедшая в Париже в декабре 2015 г., вновь привлекла международное внимание к проблеме глобального потепления. Задача международного сообщества заключается в том, чтобы не допустить повышения средней температуры атмосферы Земли больше чем на 2°C к концу столетия: превышение этой планки может привести к очень серьезным последствиям для планеты. По сообщению ВВС, объем выбросов углекислого газа, приходящийся на животноводство, приблизительно равен выбросам всех автомобилей, поездов, кораблей и самолетов на планете. Отчёт лондонского Королевского института международных отношений «Меняющийся климат, меняющиеся диеты: пути к сокращению потребления мяса» показал, что «без объединенных усилий по преодолению чрезмерного потребления мяса будет невозможно предотвратить глобальное потепление на 2°C » [11].

Полный отказ от пищи животного происхождения не только спасёт миллионы жизней, но и значительно ослабит глобальное потепление – к такому выводу пришли в 2016 г. ученые Оксфордского университета, опубликовавшие отчёт о своем исследовании в журнале *Proceedings of the*

National Academy of Sciences. «Учёные рассчитали последствия четырех вариантов развития событий до 2050 года: сохранения статуса-кво, снижения потребления мяса по всему миру, глобальный переход к вегетарианству и веганской диете. Последняя предполагает полный отказ от пищи животного происхождения» [1].

«Будущее планеты в руках строгого вегетарианства», «Веганы спасут мир» – «Вести» и «НТВ» весной 2016 г. сообщили об исследовании Института социальной экологии в Вене [2], [3]. Учёные смоделировали 500 возможных сценариев будущего, ориентируясь на вероятные потребности человечества и возможности сельского хозяйства. «В результате самой продуктивной стратегией, наиболее благоприятной с экологической точки зрения, оказался переход на потребление людьми исключительно растительной пищи. В таком случае было бы достигнуто 100% целей, установленных исследователями, то есть удалось бы накормить всех желающих и при этом сохранить биоразнообразие планеты. На втором месте с результатом 94% оказалось вегетарианство, которое подразумевает исключение из рациона только мясных продуктов. И лишь 15% целей удастся достичь, если всё население Земли будет придерживаться диеты на основе мяса в так называемом западном стиле... Человек несёт ответственность за гибель от 30 до 50% лесов на планете. Две трети от этой цифры приходится на пастбища, и только треть на пахотные земли. И это только верхушка айсберга всех эко-

логических проблем, которые влечёт за собой развитие сельского хозяйства. При этом переход к веганству мог бы решить абсолютное большинство из них» [3].

Зимой 2016 г. стараниями Социально-экологического Союза появился и русский перевод Кембриджской Декларации о Сознании [12], подписанной специалистами неврологии, нейрофармакологии, нейрофизиологии, нейроанатомии и нейрокибернетики; согласно Декларации, «люди не являются единственными обладателями нейрологического субстрата, обеспечивающего наличие сознания. Другие животные, включая всех млекопитающих и птиц, а также многие другие создания, включая осьминогов, обладают таким же нейрологическим субстратом» [4]. Проще говоря – люди убивают себе подобных, невежественно или злонамеренно полагая себя созданиями гораздо более совершенного порядка.

А ещё в середине 2015 г. появилась идея составления данной книги-путеводителя. Уже на тот момент я был убеждён, что некогда приемлемый лозунг «Каждый питается так, как захочет» – нуждается сегодня в переосмыслении и более тесной увязке с экологической составляющей. Даже если оставить в стороне диетологические споры о необходимости мяса и молока – «богатый» выбор в соответствующих отделах современных супермаркетов имеет обратную сторону: для этих целей ежегодно истязаются и уничтожаются десятки миллиардов животных, а их выращивание тре-

бует огромных ресурсных затрат (растительного корма, воды, плодородной почвы, леса, воздуха), и запросы мясной индустрии всё сложнее соотносятся с возможностями планеты. Профессор университета Париж-Сорбонна Жан-Касьен Билье отметил, что наши предки, начав индустриализацию общества, начали нарушать окружающую среду, при этом не понимая и не зная последствий своих деяний. Наше поколение способно оценить вред окружающей среде, что повышает и ответственность [6]. В этой связи, противостояние современных вегетарианцев и мясоедов на планете Земля мне напоминает жизнь соседей в двухквартирном бревенчатом доме, когда один из них за дровами ходит в лес, а другой выбивает из общих стен брёвна со словами «Каждый отапливается как пожелает!». Показательна обложка недавно опубликованного «Мясного атласа мира», информирующего потребителей о масштабах и вреде промышленного производства мяса: материки планеты изображены на тарелке в виде кусков мясного блюда [5].

На фоне указанного конфликта пищевых предпочтений появляется масса домыслов, мифов, информационных «уток», тогда как достоверная информация часто остается незамеченной.

По сей день в социальных сетях можно встретить репосты «новости» 2012 г., согласно которой вегетарианство и сыроедение якобы внесены Всемирной Организацией Здравоохранения в классификацию психических заболеваний.

Хотя любой желающий может открыть эту классификацию на официальном сайте ВОЗ и убедиться в том, что «новость» являлась дезинформацией. Официальное опровержение незамедлительно было дано и в твиттере ВОЗ.

Упоминание слова «армия» вслед за термином «вегетарианство» во многих дискуссиях вызывает замешательство или скептический смех. Хотя, скажем, командование вооруженных сил Норвегии реально включилось в кампанию по борьбе с глобальным изменением климата на планете, для этого изменив рацион солдат в сторону вегетарианского. О чём общественность проинформирована агентством Франс Пресс.

«Беременность и вегетарианство абсолютно несовместимы!» – уверены участники других дискуссий. В которых вдруг выносятся на обсуждение опыт телеведущей Ольги Шелест. Или с детства отказавшейся от мяса Екатерины Кирмель, «Миссис Россия 2015» (матери шестерых детей, между прочим).

«С древних времён мясо – необходимая основа человеческого питания, это научно доказано!» Постоянно встречаются и подобные мнения. Но если обратиться за комментарием к нашему современнику, доктору медицинских наук Александру Симакову, то он лишь повторит, что человек в процессе эволюции ел мало мяса и белка, в основном питался растительной пищей, и это осталось в генетике, соответственно, называть мясо продуктом первой необходимости никак нельзя.

И таких примеров немало.

Но удивляет порой и вегетарианская сторона.

«Почему бы не ориентироваться на вегетарианцев-хунзакутов, средняя продолжительность жизни которых 120 лет?» – задаётся вопросом начинающий вегетарианец, и впоследствии будет разочарован: о долгожителях чудесного народа Хунза создан не менее чудесный миф, а средняя продолжительность жизни этого народа не сильно отличается от российских показателей. Впрочем, наводят на размышления те факты, что мясо хунзакуты действительно едят только по редчайшим праздникам (на протяжении двух недель в году), медицина же у них практически полностью отсутствует. А живут «столько же»... К слову, недавно представителем столь любопытного народа пополнился непосредственно круг моих знакомых, что позволяет пополнять информационный запас.

«Отказалась от мяса, но всю растительную пищу стараюсь тщательно проварить или прожарить – где-то прочитала, что это способствует усвоению полезных веществ» – такое тоже встречается, и от такого, наверное, даже у самых «традиционных» диетологов появляется желание крикнуть: «Нет! Не надо – всю!» В отдельных случаях обработка пищи действительно идёт во благо, но чаще всего благо – именно употребление свежих даров природы. Большинство авторитетных источников свидетельствует об этом.

«Я за год вегетарианства как-то сильно похудела, даже

щёки впали!». Видя сообщения близкого по смыслу содержания, почему-то хочется напомнить, что отказ от пищи животного происхождения – это не отказ от еды вообще, о структуре рациона нужно задумываться независимо от пищевых предпочтений, равно как проверять общее состояние организма (лучше при содействии знакомых врачей). А по идее – вегетарианство действительно способствует снижению веса, вегетарианская диета целенаправленно назначается даже в медицинской практике при нарушении пищевого поведения. Это хоть и специальная, но тоже общедоступная информация.

«Я уже две недели вегетарианец, но мяса хочется нестерпимо! Наверное, это всё-таки самая естественная для человека еда!» – ещё одна типичная «новичковая» реакция. Мясо – пищевая привычка. Как привычка к соли и сахару. «Если провести аналогии с наркотиками, то сахар – метамфетамин, который быстро действует на мозг, а жир – опий» [8].

Идея заключалась в создании книги исторических и современных сведений о вегетарианстве, путём объединения и сопоставления заслуживающей внимания информации из достаточно авторитетных источников; при этом я не собирался ссылаться на заведомо «зелёные» ресурсы. В списке источников предполагался максимально возможный объём литературы, отстаивающей необходимость мясоедения – смешанного, «сбалансированного» питания, но вольно или

невольню склоняющейся к пользе вегетарианства.

Мне были интересны сборники исследований, выводы «раскрученных» и «периферийных» докторов наук (медицинских, биологических, физико-математических, любых); интервью с яркими личностями, так или иначе касающимися в ответах темы вегетарианства, даже если сами его приверженцами пока/уже не являются); информация с персональных сайтов и аккаунтов вегетарианских (и выражено антивегетарианских) «звёзд», независимо от величины; незапятнанная история; официальная и персональная статистика.

Книга не имеет возрастных либо социальных ограничений, и я надеюсь на её распространение в общественных кругах, в том числе молодёжных. Это важно. Беседуя со вчерашними выпускниками школ, я прихожу к выводу, что, в большинстве своём, они имеют весьма примитивное представление о вегетарианстве, о значимых в этом вопросе «против» и «за». Пытаюсь что-то посылно изменить — и не только в рамках данного проекта. Несомненно, ориентируясь на молодого читателя — важно освещать альтернативы, именно поэтому в книге есть информационный блок «Критика вегетарианства», где в противовес выводам Колина Кэмпбелла размещены ссылки на тексты Олега Терна и Денис Мингер; где данным Уолтера Уиллета о вреде насыщенных жиров противопоставлены наблюдения исследователей из Кембриджского университета; где нашлось место публицистической реакции Арсения Хитрова на легендарный фильм Шона Мон-

сона «Земляне» [9]. Слегка досталось и норвежским военачальникам за эксперименты. Кроме того, в персональных блоках уже упомянутых Ольги Шелест и Екатерины Кирмель указано, что они не навязывают своих вегетарианских убеждений детям, во-первых – потому что это факт, не навязывают, во-вторых – потому что это разумный подход к воспитанию, когда растущий и совершенствующийся человек сам делает выбор.

Выбор того или иного типа питания. Выбор того или иного образа жизни... По принципу «живя сегодняшним днем» – или по принципу «не забывая о завтра».

Книга «Вегетарианство. 1001 факт» – издание для людей, реально или потенциально интересующихся не только собственным здоровьем, но и здоровьем нашей планеты. Желаю всем любви, вдохновения, творчества, ясных перспектив будущего – на сильно потрепанной, но всё ещё прекрасной и небезнадёжной Земле!

Владимир Ильичев



ИСТОЧНИКИ

1. Валагин А. Отказ от мяса спасет человечество / Российская Газета, 23 марта 2016 г. Электронный ресурс. Режим доступа:

<https://rg.ru/2016/03/23/otkaz-spaset-chelovechestvo.html>

2. Веганы спасут мир: ученые оценили продуктовые возможности Земли / НТВ.Ру, 21 апреля 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.ntv.ru/novosti/1623539/>

3. Загорская Д. Будущее планеты в руках строгого вегетарианства / Вести.Ру, 20 апреля 2016. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vesti.ru/doc.html?id=2745210>

4. Кембриджская Декларация о Сознании / Электронный ресурс. Режим доступа:

http://is81.ru/deklaracija_o_soznanii_zhivotnykh.doc

5. МакГиннесс Д. «Мясной атлас» и меняющийся мир мясоедов / Русская служба ВВС, 14 января 2014. Электронный ресурс. Режим доступа:

http://www.bbc.com/russian/society/2014/01/140113_meat_atlas

6. Махнева А. О климате и морали Профессор Сорбонны прочитал лекцию в ИГУ / Конкурент. Конкурент. Издательская группа «Восточно-Сибирская правда», 2015. Электрон-

ный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vsp.ru/social/2015/03/17/552259>

7. Международное агентство по изучению рака дает оценку употребления красного мяса и мясной продукции / Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения, 26 октября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/ru/>

8. Мосс М. Соль, сахар и жир. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу / пер.: А. Вахненко, А. Коробейников. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 336 с. ISBN 978—5—00057—323—5

9. Официальный сайт фильма «Земляне». Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://earthlings.com/>

10. Продажи колбасы и ветчины снизились на 3 млн фунтов после публикации результатов последнего исследования ВОЗ / Мясной эксперт, 24 Ноября 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.meat-expert.ru/record/novosti-otrasli/marketing/prodazhi-kolbasy-i-vetchiny-snizilis-na-3-mln-funt-r12636>

11. Уэллсли Л. Ученые: мясо – одна из причин глобального потепления / Русская служба ВВС, 1 декабря 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

http://www.bbc.com/russian/science/2015/12/151201_meat_climate_change

12. The Cambridge Declaration on Consciousness / Электронный ресурс. Режим доступа:

[http://fcmconference.org/img/
CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf](http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf)

Научный раздел: исследования, выводы, статистика

Биология



В современной России система этичного питания не является очередным веянием моды, а восстанавливает утраченные позиции, в том числе научно-биологические, поскольку «вегетарианские общества перестали существовать после 1917 г. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство» [7, с. 11].

В. В. Усов указывает на «поразительные возможности вегетарианства» в свете «медико-биологических аспектов благоприятного воздействия вегетарианской диеты на организм человека и его защитные механизмы» [10, с. 4].

Важные разделы биологии – генетика и физиология. В контексте этих направлений науки И. А. Захаров-Гезехус рассматривает пример «наследственного» вегетарианства: «Представители рода Горбуновых отличаются достаточно высоким интеллектуальным уровнем: среди них два кандидата наук, четыре доктора, двое из которых имели академические звания, два члена рода получили государственные премии... Любопытно и то, что среди достаточно далеких по родству членов рода несколько человек были вегетарианцами (И. И. Горбунов-Посадов и его дети, Н. И. Мартышкина, И. А. Захаров-Гезехус), что может говорить как об их идейном родстве, так и о сходстве их физиологии» [5, с. 19—20].

Как пишут С. А. Боринская и соавт., один из генов человека «контролирует обезвреживание в клетках печени глиоксилата – продукта промежуточного метаболизма... У большинства людей и образование, и обезвреживание глиоксилата происходят в пероксисомах, что, как предполагается, отражает преимущественно вегетарианскую диету дальних эволюционных предков *Homo sapiens*» [1, с. 123].

Лактобактерии (ЛБ) – «грамположительные палочковидные бактерии, микроаэрофилы, относятся к облигатной флоре кишечника. Род ЛБ включает 56 видов. ЛБ подавляют активность гнилостных и гноеродных бактерий, обладают антибактериальной активностью. ЛБ предохраняют слизистую оболочку кишечника от возможного внедрения патогенных микробов. ЛБ обладают резистентностью к пенициллину и ванкомицину (Patel R, 1992), обеспечивают противоаллергический эффект... У 73% взрослых людей ЛБ составляют от 10^9 КОЕ/мл, а у вегетарианцев - 10^{11} КОЕ/мл (Finegold S.M., 1977)» [8, с. 10].

«Открытие *Helicobacter pylori* (*H.pylori*) и его определяющей роли в патогенезе хронического гастрита, язвенной болезни и рака желудка, сделанное австралийскими учеными В. Marshall и I. Warren в 1983 году, явилось поистине революционным, – считают Л. В. Кудрявцева и соавт. – Оно позволило выйти на разработку новых, более эффективных этиопатогенетических принципов лечения и профилактики этих заболеваний». *Helicobacter pylori* – «мелкие, грамотрицательные, неспорообразующие, микроаэрофильные бактерии, в форме изогнутой, S-образной или слегка спиральной формы». «По данным ряда авторов, у вегетарианцев *H.pylori* обнаруживается значительно реже, чем у людей, употребляющих мясную пищу» [6, с. 1—3].

По наблюдению В. И. Донцова, «коррекция рН, прежде всего диетотерапией – способствование ощелачиванию внутренних сред на вегетарианских режимах» с успехом предлагается для «биостимуляции и борьбы со старением» [4, с. 111].

Руководство по общей биологии, написанное английскими авторами Н. Грином, У. Стаутом и Д. Тейлором, содержит следующую информацию: «Можно... разработать хорошую вегетарианскую диету, содержащую полный набор необходимых белков, если включить в нее разнообразные растительные продукты, содержащие белки. К таким продуктам относятся хлебные злаки, бобовые, орехи, фрукты и другие растительные продукты. Исключительное положение среди бедных, как правило, белками растительных продуктов занимают соевые бобы, белок которых по своей питательной ценности не уступает большинству белков животного происхождения» [3, с. 18].

«Семена *Pinus koraiensis*, – характеризует А. И. Горовой один из продуктов вегетарианского рациона, – не содержат холестерина, а содержание белка составляет 44%, т.е. в 12 раз больше чем в курином мясе. Поэтому употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать „белковый голод“ тем, кто перешел на вегетарианское питание. Рас-

тительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован и по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Другим фактором, определяющим высокую питательную ценность кедрового ореха, является то, что кедровый орех содержит практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины: А, В, С, Д, Е, Р» [2, с. 13].

«У животных, – констатирует В. Ю. Николаев, – ассортимент продуктов питания беднее, чем у человека... У некоторых животных в питании вообще всегда один и тот же продукт, и ничего другого. Так австралийские сумчатые медведи коала питаются только листьями эвкалипта. А почему считается, что человеку надо питаться разнообразно? Может быть, дело все в... тепловой обработке? Ведь она рвет слабые химические связи, уничтожает тонкие и самые биологически активные структуры, существенно обедняет ассортимент важных веществ, нужных организму. Разрушаются и витамины, и множество разнообразных сложных веществ, у которых еще и названий специальных нет. После этого человеку „чего-то не хватает, чего-то хочется“. Однако люди, освоившие натуральное питание, с удивлением замечают, что после завершения перехода на сырую пищу у них нет потребности в особом разнообразии. При этом организм имеет великолепное самочувствие, довольствуясь и малым количеством, и скромным ассортиментом пищи... В совре-

менной человеческой переработанной пище кроме полезной части обычно присутствует еще и вредная часть. (Вредные вещества встречаются и в воде, и в воздухе, об этом тоже надо заботиться, но в питьевой воде и, тем более, в воздухе концентрация вредных молекул обычно значительно меньше, чем в пище.) Вредная часть пищи может оказывать влияние на здоровье гораздо больше, чем дефицит полезных веществ... Надо сказать так: для здоровья важнее не то, чем человек питается, а то, от чего он воздерживается» [9].

ИСТОЧНИКИ

1. Боринская С. А., Козлов А. И., Янковский Н. К. Гены и традиции питания / Этнографическое обозрение №3, 2009. – С. 123.
2. Горовой А. И. Биологически активные вещества древесной зелени и шишек *Pinus Koraiensis* (получение, состав, использование) / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук. – Хабаровск: Федеральное бюджетное учреждение «Дальневосточный научно-исследовательский институт лесного хозяйства», 2015. – 150 с. Прим.: научный руководитель – доктор биологических наук, профессор Тагильцев Ю. Г.
3. Грин Н., Стаут У., Тейлор Д. Биология: В 3-х т. Т.2: пер. с англ./ Под ред. Р. Сопера. – 2-е изд., стереотип. – М.: Мир, 1996. – 325 с. ISBN 5—03—001578—7

4. Донцов В. И. Методология сущностного моделирования старения и ряд моделей, построенных с ее помощью / Труды ИСА РАН, 2006. Т. 19. – С. 111.

5. Захаров-Гезехус И. А. Моя генетика. – М.: Наука, 2014. – 133 с. ISBN 978—5—02—038505—4 Прим.: книга для биологов-генетиков, историков науки и всех тех, кто интересуется генеалогией и философскими проблемами; представлена история предков и семьи автора.

6. Кудрявцева Л. В., Щербаков П. Л., Иваников И. О., Говорун В. М. *Helicobacter pylori*-инфекция. Современные аспекты диагностики и терапии / ЛИТЕХ, 2004. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.lytech.ru/data/file/helicobacter.pdf>

7. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

8. Микрофлора кишечника. Методическая разработка семинарского занятия для врачей-курсантов ФПК и ППС / Официальный интернет-сайт ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава РФ, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://rostgmu.ru/wp-content/uploads/2013/10/микрофлора.pdf>

9. Николаев В. Ю. Выбор пищи – выбор судьбы. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2004. – 112 с. ISBN 5—275—00943—7 Прим.: автор – сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя

метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия Сергеевича Николаева.

10. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

История



Пища первобытного человека была в основном растительного происхождения: «Он питался ягодами, кореньями, фруктами, съедобными листьями, орехами... При внимательном изучении состава пищи наших предков археологи обнаружили полную несостоятельность мифа о первобытном человеке-охотнике, якобы страдающем чрезмерным плотоядием, непременно занятым в романтических охотничьих баталиях... В исторической ретроспективе мясо появилось в рационе человека относительно недавно: скотоводство стало стабильным источником мясного питания лишь к VII – VI вв. до н.э.» [10, с. 9]. Эти тенденции подтверждает доктор медицинских наук Александр Симаков, заодно отмечая, что «мясо сложно переваривается, из-за этого могут развиваться не только сердечно-сосудистые заболевания, но и онкология... Человек сможет прожить, если каж-

дый день не будет есть мясо» [1].

«История, – пишут И. Л. Медкова и соавт., – позволяет проследить динамику развития этических взглядов человечества... Несмотря на то, что моральные принципы получали все большее признание в силу их полезности для общества, т.е. по прагматическим мотивам, эволюция этики имела другие корни – психологические, духовные... Сострадание к животным имеет эмоциональную, иррациональную основу, а потому никакие официальные (религиозные, правовые) точки зрения на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с такого рода жестокостью...» [6, с. 212].

В эзотерических учениях античности, которые реализовывались как практические программы, можно обнаружить «определенное внимание к такому режиму питания, который бы настраивал телесность человека в необходимом для работы духа режиме. Первые дискуссии в вегетарианстве относятся именно к этому периоду... Порфирию принадлежит трактат „О воздержании от мяса животных“... философом постулируется факт инициации мясной пищей агрессивных состояний души и последующих аморальных деяний: „Ведь ужасная привычка к убийству животных, вкравшись понемногу в человеческие страсти, завела человека очень далеко“... Открывается метафизический план еды – любое ее

потребление имеет моральное измерение, связанное с тем, что вместе с пищей можно употребить как несправедливость, так и справедливость, усиливая соответствующие начала в собственной душе» [9].

Причиной исторически подтвержденных заболеваний зубов у древних египтян была не собственно их пища (египтяне были по преимуществу вегетарианцами, основную часть их рациона составлял хлеб, который выпекали из муки грубого помола), а способ ее приготовления, так как зерно растирали с помощью камней, «при этом в муку попадали крупы стесанного камня и многочисленные песчинки. Песок попадал и в другую пищу, готовившуюся из культурных и диких растений, выросших на песчаной почве в долине Нила. Под воздействием песка и крупы камня жевательная поверхность зубов стиралась, что приводило к гиперестезии, а порой и вскрытию пульпарной полости, инфицированию пульпы, ее воспалению, образованию периапикальных гранул или кист, в отдаленные сроки. Весьма частыми были разнообразные травмы зубов (подвывихи, вывихи и др.), зубочелюстные аномалии и деформации прикуса» [7, с. 14].

Вегетарианство, зародившееся в странах востока в XVII веке до н.э. и появившееся на Западе в середине XIX в., «признает естественной пищей человека только растительные продукты и отвергает любую животную пищу... Сам

термин «вегетарианец» (происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый») был введен в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества» [4, с. 140].

Значительный вклад в конце 19 – начале 20 столетия в развитие идей экологической этики внесли «вегетарианские общества Российской империи, пропагандирующие любовь ко всему живому, сострадание к животным, выступавшие против vivisection и спортивной охоты. Статьи на эту тему публиковались в журналах «Вегетарианский вестник» (1904—1905) и «Вегетарианском обозрении» (1909—1915, г. Киев)» [2, с. 10].

Современное представление об этическом отношении к животным, как полагают В. П. Ключева и О. Ю. Лобанова, сложилось в середине XX столетия. Идеологи зоозащитного движения «с 1970-х гг. выступали с заявлениями о „правах животных“, пропагандируя принцип видового равенства. Тогда же возникали новые зоозащитные организации („Фронт освобождения животных“, „Люди за этическое обращение с животными“), различающиеся своими тактическими и стратегическими задачами. Иногда пропаганда вегетарианства сочетается с принципом „активного сострадания“: кражей животных из лабораторий, протестными акциями. В России веганизм как движение возникло в начале 1990-х

гг.» [3, с. 15].

В последние десятилетия активно обсуждаются альтернативные теории питания, которые, по словам А. В. Скального и соавт., «не вписываются в рамки традиционных представлений, хотя и имеют глубокие исторические корни. В каждой из этих теорий есть рациональное зерно... Вегетарианство относится к наиболее древним альтернативным теориям питания» [8, с. 20].

Индустрия животноводства – мощнейший источник загрязнения окружающей среды. Профессор университета Париж-Сорбонна Жан-Касьен Билье замечает, что наши предки «в эпоху индустриализации общества начали загрязнять окружающую среду, при этом не понимая и не зная последствий своих деяний. Наше поколение отличается тем, что благодаря техническому прогрессу и развитию науки мы, нанося вред окружающей среде, прекрасно его осознаём. Именно осознание последствий и даёт основания говорить о моральной ответственности нашего поколения» [5].

«Каждый из нас, – напоминает Е. Герасимова, – если задумается и проанализирует свой обычный классический день, может сказать, как много мы откладываем „на завтра“. А что такое завтра? Наступит ли оно?» [11, с. 58].

ИСТОЧНИКИ

1. Алексеева Е. Самарский кардиолог рассказал о вреде мяса и о том, сколько нужно ходить, чтобы похудеть / Городской портал Самары, 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://progorodsamara.ru/news/view/172510>

2. Борейко В. Е. Прорыв в экологическую этику. – Киев: Логос, 2013, – 168 с. (Серия «Охрана дикой природы». Вып. 71) ISBN 978—966—171—705—2

3. Ключева В. П., Лобанова О. Ю. Молодежные сообщества и субкультуры Тюменской области. – Тюмень: «РГ «21 век», ИД «Титул», 2009. – 70 с. ISBN 5—98249—009—1 Прим.: справочник на основе полевых исследований, рекомендует-ся для государственных и муниципальных служащих, работников право-охранительных органов, журналистов и др.

4. Кузнецова К. В. Вегетарианство в контексте межкультурной коммуникации: анализ вегетарианской практики в системе русской культуры / Идеи молодых – национальное достояние (материалы VI Всерос. студенч. науч.-практич. конф.) / НОУ ВПО «Челябинский институт экономики и права им. М. В. Ладощина»; [редкол.: С. Б. Синецкий, И. И. Пиндюр, В. Р. Салыев, А. Е. Сомов]. – Челябинск: НОУ ВПО «ЧИЭП им. М. В. Ладощина», 2011. – 203 с. ISBN 978—5—903270—13—2

5. Махнева А. О климате и морали Профессор Сорбонны

прочитал лекцию в ИГУ / Конкурент. Конкурент. Издательская группа «Восточно-Сибирская правда», 2015. Электронный ресурс. Режим доступа:

<http://www.vsp.ru/social/2015/03/17/552259>

6. Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. – М.: Экономика, 1992. – 287 с. ISBN 5—282—01705—9

7. Пашков К. А. Зубы и зубоветрование. Очерки истории / К. А. Пашков. – М.: Вече, 2014. – 240 с. ISBN 978—5—4444—1782—9 Прим.: монография посвящена основным вопросам возникновения, становления и развития зубоветрования в мировой истории. Впервые в отечественной историко-медицинской литературе публикуется исследовательский материал, основанный на обширной базе зарубежных источников, иностранных архивах и музейных фондах.

8. Скальный А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова, Т. И. Бурцева, В. В. Скальный, О. В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с. ISBN 5—2489—0722—3 Прим.: рекомендовано Ученым советом государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; рецензент – доктор медицинских наук Ю. А. Брудастов.

9. Сохань И. В. Тоталитарный проект гастрономической культуры (на примере Сталинской эпохи 1920—1930-х годов). – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011. – 232 с. ISBN 978—5—7511 – Прим.: анализируется тоталитарная гастрономическая культура, которая, будучи как функционалом, так и инструментарием тоталитарной власти, преследует ее базовую цель – реконструкцию человеческой субъективности в соответствии с тоталитарным целеполаганием.

10. Усов В. В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В. В. Усов. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 384 с. ISBN 5—7695—3438—9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент – преподаватель высшей категории Т. В. Шарко.

11. Outro / Kids of Tomorrow, №1, 2011. – С.58. Прим.: освещаемые темы: музыка, изобразительное искусство, личная жизнь, вегетарианство, донорство, детство; свои рассказы и эссе редактору присылают читатели, которые публикуются на страницах фэнзина.

Кулинария



Один из российских мифов о вегетарианстве – нереальность этичного рациона при «нашем менталитете» и «нашем климате». Тем не менее, например, в книге В. В. Усова «основные рецепты вегетарианской кухни адаптированы к российским условиям. Зарубежные рецепты модифицированы в соответствии с нашими кулинарно-гастрономическими и эстетическими вкусами, привычками и возможностями, приближены к условиям российской кухни: ее традициям и методам» [12, с. 4].

Еще одно заблуждение связано с «новомодностью» вегетарианства в России, что абсолютно не соответствует действительности: кулинарные основы вегетарианского стола были заметной составляющей дореволюционных изданий, среди которых «Друг хозяйки: новейшая полная поваренная

книга» (подборка рецептов, собранных Софией Ивановной Воскресенской), «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве» (35 изданий), «Поваренная книга: Руководство для приготовления простых, тонких и вегетарианских обедов» Ю. А. Иогансона и т. д. [7], [8], [11].

В сборнике кулинарных рецептов В. Г. Айрапетян «Сытый веган» представлены рецепты блюд, основанных исключительно на растительных продуктах. Автор помогает приготовить «питательные и сбалансированные блюда, в которых сочетаются белки, жиры и сложные углеводы» [1].

В книге «Вегетарианская кухня» серии «Уроки шеф-повара» собраны рецепты «для любых вегетарианцев – и тех, кто отказался лишь от мяса и рыбы, но употребляет молочные продукты и яйца, и для последователей веганства – полного отказа от продуктов животного происхождения» [5].

Целая глава книги Э. Боровской посвящена приготовлению соевых блюд. «Рецепты соевых блюд легко адаптируются для разных видов вегетарианства. Например, неприемлемую для веганов сметану достаточно исключить или, что еще лучше, заменить соевым майонезом или соевыми сливками [3, с. 10].

Людам, постепенно переходящим на этичное питание, доступны все аналоги привычных блюд, будь то жареные мясо или рыба, уха, икра и т. д. – по соответствующим тегам рецепты можно найти на современных вегетарианских ресурсах, одним из которых является сайт «Вегетарианские рецепты «Приготовим с любовью!» [4].

«Правда ли, что детям, соблюдающим растительную диету, не хватает питательных веществ? Как она влияет на физическое и умственное развитие ребенка? – задается вопросами Л. Кэмпбелл, автор «Рецептов здоровья и долголетия» (кулинарной книги «Китайского исследования»). – Основываясь на собственном опыте, не могу сказать, что растительная диета как-то замедлила физическое и умственное развитие моих сыновей или чем-то повредила им. Скорее, наоборот. Стивену семнадцать, Нельсону шестнадцать, оба с четырех-пяти лет играют в командные игры и всегда были исключительно активными и способными спортсменами. Рост Стивена – метр девяносто, Нельсона – примерно метр восемьдесят, они хорошо сложены и в отличной форме. С начальных классов мои дети учились почти на одни пятерки, были очень внимательны и сообразительны. Оба завоевали множество спортивных и учебных наград. Более того, они редко болели. Поэтому я могу сказать, что растительная диета с детства повышала их умственный и физический потенциал и нисколько им не повредила [9, с. 18—19].

Нил Барнард дает рекомендации выбора блюд для людей, больных диабетом типа 2. «Для того, чтобы убедить медиков, которые могут ставить под сомнение приемлемость диеты, мы изучили этот аспект с учетом количественных показателей приемлемости диеты в пределах нескольких клинических популяций и пришли к выводу, что следовать низкожировой вегетарианской или строгой вегетарианской диете не сложнее, чем обычным терапевтическим диетам. В действительности, также как для многих курильщиков проще бросить курить вовсе, чем снизить количество выкуриваемых сигарет, исключить некоторые продукты питания вообще для многих легче, чем попытаться снизить количество их потребления... За одну-две недели до начала диеты можно попробовать блюда, приготовленные по рецептам строгой вегетарианской кухни, чтобы выбрать самые подходящие вашим вкусовым предпочтениям и легкие в приготовлении... Когда почувствуете готовность, переходите к следующему этапу – трехнедельному периоду, в течение которого вы будете потреблять лишь те блюда, которые выбрали во время подготовки. Уже через три недели у вас, вероятнее всего, снизится вес, видимо, улучшится уровень сахара крови и, что самое главное, вы почувствуете изменение вкусовых ощущений и, скорее всего, перейдете с цельного молока на его обезжиренные альтернативы – большинство людей очень быстро адаптируются к таким изменениям и в даль-

нейшем не испытывают желания вернуться к старым привычкам» [2, с. 15].

Немецкий доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетики», изданной в России в 1914 г., писал: «Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания» [10, с. 66].

С. М. Гладков пишет в «Кулинарной книге жизни»: «Мало кто из горожан осознает, что на расстоянии получаса езды на автомобиле Природа приготовила для нас миллионы тонн дармовой, вкусной и целебной еды... Средства массовой информации рассказывают нам о сотнях и тысячах случаев отравления алкогольными, мясными и молочными продуктами, курами-гриль и гамбургерами, но это не вызывает массовых кампаний по их запрету. Складывается впечатление, что социальная организация поддерживает свою стабильность, вынуждая нас придерживаться определенного типа питания, то есть помещая нас в искусственно извращенный тип окружающей среды... Но, постепенно изменяя привычки питания в массовом масштабе, мы сможем совершен-

но безболезненно повернуть общество к лучшей жизни – без жертв и революций. И единственное препятствие на этом пути – человеческое невежество и неразвитость. Многие люди остро реагируют на то, что кто-то рядом стал сыроедом или, хуже того, стал включать в свой рацион большое количество зелени. Это может восприниматься как оскорбление, поскольку ставит под сомнение определенные устои и сложившуюся в обществе иерархию. Вот некто потратил двадцать лет своей жизни, чтобы заработать денег и иметь возможность есть шашлык каждый день, а это сыроедение перечеркивает теперь все достижения!» [6].

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.