Содержание

Что означает вегетарианство?................................................................................2

Несколько причин быть вегетарианцем…………………………….........….…..2

История развития вегетарианства………………………………….….................3

Что такое вегетарианство?......................................................................................3

Разновидности веганизма…………………………………………………….…..4

Виды (уровни, ступени)……………………………………………......................5

Вегетарианство и физическое здоровье……………………………………........5

Вредно ли вегетарианство???.................................................................................6

Четыре главных аспекта вегетарианства…………………………….……..........8

Философия вегетарианства………………………………………….....................9

Список использованной литературы…………………………………..….........12

Что означает вегетарианство?

Вегетарианством называют образ жизни, при котором питание исключает плоть любых живых существ (рыба, мясо и т.д.). Само слово вегетарианство произошло от латинских слов vegetabilis (растительный) и vegetare (развиваться, расти). По латыни vegetus значит "цветущий, здоровый", а vegetarius — вегетарианец.

Несколько причин быть вегетарианцем

В последние годы число адептов вегетарианства увеличивается. Этому способствуют:

БОЛЕЗНИ: современный образ жизни вызывает "болезни цивилизации" — ожирение, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет и другие. Неестественная, излишняя обработка пищи приводит к разным заболеваниям. Одно из давно изученных — болезнь бери-бери. ЭКОНОМИЯ: вегетарианство оказалось более экономичным для людей. Ученые высчитали, что один гектар обрабатываемой земли способен дать пищу для 7 вегетарианцев, а для пропитания 1 человека-мясоеда нужны 2 гектара земли (сюда включаются поле, сад и луг). Экономия особенно важна теперь, в период мирового финансово-экономического кризиса, связанного с падением доходов и жизненного уровня людей.

ЭТИКА: этическое отношение к животным. Лев Толстой писал: «Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?». Способы убоя животных чрезвычайно жестоки, хотя ученые уверены, что животные ощущают боль так же сильно, как люди.

История развития вегетарианства

Уже 5-6 тысяч лет до нашей эры в Древнем Египте священнослужители не употребляли мясо, разделяя чистую и нечистую пищу. Туши животных считались нечистыми. К ним нельзя было даже прикасаться.

Многие известные философы древности и основоположники религий являлись вегетарианцами. Можно выделить Зороастра, Будду, Сократа, Платона, Пифагора, Плутарха, Овидия, Сенеку и врача Гиппократа. На заре христианства вегетарианцами были отцы церкви Ориген, Тертуллиан, Хризостем, Климент Александрийский. Среди большого числа христианских аскетов, отшельников и святых было принято питание без мяса, в первую очередь по религиозно-аскетическим причинам.

Среди вегетарианцев есть немало известных учёных, политиков, спортсменов, актёров, деятелей искусства. Вегетарианства придерживались Ньютон, Альберт Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Микеланджело, Спиноза, Руссо, Гёте, Вагнер, Шиллер, Байрон, Шелли, Шопенгауэр, Метерлинк, Линкольн, Ницше, Вольтер, Ибсен, Сельма Лагерлёф, Баден, Пауэлл, Лев Толстой, Заменгоф, Максим Горький, Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Ганди, Боб Марли, Франц Кафка, Пол Маккартни и многие другие.

Статистика на начало 90-х годов

Более 10% населения мира - вегетарианцы; Индия - более 80% населения, Великобритания - около 7% населения (молодежь от 11 до 18 лет - 8%; не чаще раза в месяц едят мясо примерно 15% населения); США - около 5% населения

Что такое вегетарианство?

В понятие вегетарианство мы вкладываем систему питания, которая исключает мясные продукты (из мяса любых животных, как убойных, так и домашней птицы, дичи или рыбы). Решающим доводом здесь является убеждение в недопустимости насильственного лишения жизни животных и потребления его мяса. Но вегетарианство не отвергает продукты животного происхождения — молоко, яйца или мед.

Слово вегетарианство происходит от латинских слов vegetabilis — растительный и vegetare — расти, развиваться. Vegetus означает по-латыни цветущий, здоровый, вегетарианский, a vegetarius — это вегетарианец.

Веганизм, или вегетализм — «чистое» вегетарианство — отвергает также и продукты животного происхождения, стало быть молоко, сыры, яйца. Веганизм признает лишь продукты растительного происхождения.

Разновидности веганизма

Витарианизм, или питание лишь сырыми фруктами и овощами, а значит, необработанными продуктами. Название витарианизм происходит от латинского слова vita — жизнь; и пища эта является живой, не «убитой», не измененной действием высоких температур; фрутарианизм, или питание только сырыми фруктами.

Вегетарианство, можно сказать, так же старо, как само человечество. Если были целые эпохи на территориях земного шара, когда основу питания составляла охота, если мясо играло большую роль в питании и при скотоводческо-животноводческой системе и при земледелии, то существовали также и такие страны и регионы, где питались главным образом фруктами и плодами земли, а мясо не употреблялось вовсе или же считалось роскошью — лакомством, употребляемым редко и от случая к случаю. Вместе с тем всюду, где развивались высокие цивилизации, некоторые философы, врачи, священники пропагандировали и сами применяли строго вегетарианскую систему питания.

Виды (уровни, ступени)

Строгое (только растит. пища) - веганство и нестрогое (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных); среди веганов есть сыроеды, отрицающие кулинарию, нестрогие делятся на лактовегетарианцев (допускающих молоко и молочные продукты) и лактоововегетарианцев (кроме молока и продуктов из него допускаются еще и яйца). Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

Заметим: человек может жить в любой части земного шара именно потому, что его желудочно-кишечный тракт и обмен веществ обнаружили большую способность адаптации к очень разным системам питания — от почти исключительно мясной до почти исключительно фруктовой. Это не значит, что все эти виды питания являются для него одинаково полезными, некоторые очень существенно влияют на состояние здоровья и продолжительность жизни.

Вегетарианство и физическое здоровье

Многочисленные сравнительные исследования состояния здоровья у вегетарианцев и мясоедов отчетливо свидетельствуют о разнообразных преимуществах вегетарианского питания. Некоторые болезни - артериальная гипертензия, мочекислый диатез, аппендицит и мн. др. - у вегетарианцев не встречаются почти совсем. Многие другие болезни возникают у них значительно реже. Так, со ссылкой на различные исследования Федерального ведомства по вопросам здравоохранения ФРГ "Известия - Экспертиза" утверждают, что эти исследования "отчетливо показали, что среди вегетарианцев гораздо реже встречаются факторы риска, чем среди людей, употребляющих в пищу мясные продукты. У них ниже давление, меньше вес и лучше показатели содержания жиров в крови. Среди вегетарианцев реже встречаются нарушения обмена веществ, сердечнососудистые заболевания, диабет и подагра и, по всей видимости, рак кишечника". Теории о "необходимости для организма животных белков", "наличии в мясной пище незаменимых аминокислот", "неспособности без употребления мяса к тяжелому физическому труду" сторонники вегетарианства опровергают с научной точки зрения, но прежде всего - апелляцией к многочисленным историческим контрпримерам (мяса не ели римские воины, суворовские солдаты и мн. др.; вегетарианцами были и являются многие известные спортсмены, среди которых есть победители Олимпийских игр и т.д.). Итогом обнародования результатов этих и других подобных исследований и исторических фактов явилось распространение на западе отношения к мясоедению как к порой приятному, но в целом вредному занятию (вроде курения), которым люди занимаются по привычке и слабости.

Вредно ли вегетарианство?

Люди в большинстве своем всеядны. Многие специалисты настаивают на том, что человеку необходимо есть мясо. В качестве аргументов они приводят наличие в мясе животного белка и незаменимых аминокислот, без которых якобы не может существовать человеческий организм. А что прикажете делать с вегетарианцами всего мира, которые спокойно обходятся без мяса и рыбы?

Когда семидесятилетнего Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, то он ответил: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса». Когда же к девяностолетнему Шоу обратились с тем же вопросом, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Да, в мясе содержится белок, но ведь это далеко не единственный источник белка. В большом количестве он содержится и в растительной пище: бобы, гречневая крупа, орехи. При отказе от рыбных и мясных блюд также может возникнуть недостаток витаминов группы В, железа, селена и цинка. Но и это не проблема, если в достаточном количестве съедать фруктов, овощей, обязательно включить в свое меню курагу и другие сухофрукты. Растительный белок вполне может удовлетворить потребности человека при разнообразном рационе и достаточной калорийности продуктов.

Сторонники мясной пищи утверждают, что животный белок дает организму все незаменимые аминокислоты, и соотношение их совсем не такое, как в растительном белке. Однако само строение человеческого организма говорит о природной склонности его именно к растительной пище. У человека, как и у травоядных, кишечник намного длиннее, чем у хищников, зубы приспособлены для пережевывания растительных волокон, а не для разрывания мяса. И потом, грудной ребенок, растущий организм которого больше всего нуждается в белке, получает его только из молока матери. А любое травоядное животное обходится без мяса всю жизнь. Значит, не так уж незаменим животный белок.

Часто приходилось слышать мнение любителей сосисок о том, что мясо необходимо для нормального развития головного мозга, якобы без мяса и голова работать перестанет. Но, странное дело, Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Леонардо да Винчи, Джон Мильтон, Исаак Ньютон, Вольтер, Франклин, Жан-Жак Руссо, Бернард Шоу, Шелли, Лев Толстой, Рабиндранат Тагор, Альберт Эйнштейн и многие другие – были вегетарианцами. Кто-то все еще считает мозг вегетарианцев недостаточно развитым?!

Но, конечно, спор вегетарианца и мясоеда по сути своей не имеет смысла. Ведь здесь немаловажен еще и психологический аспект отказа от мяса или наоборот его чрезмерного потребления в пищу. Вероятно, каждый останется при своем мнении. Хотя нельзя не отметить, что все больше людей отказываются от мясной пищи и вступают в ряды вегетарианцев. Ведь вред мяса, по-моему, очевиден, а вот все аргументы против вегетарианства оказываются беспочвенны.

На сегодняшний день было проведено множество исследований, которые подтвердили, что правильно подобранная вегетарианская диета не только не вредна, а даже полезна человеческому организму. Она способна удовлетворить пищевые потребности людей всех возрастов, в том числе беременных и кормящих женщин. Отмечается также, что благодаря такому питанию снижается содержание насыщенных жиров, холестерина и животного белка, и соответственно повышается содержание углеводов, клетчатки, магния, калия, фолиевой кислоты и антиоксидантов таких как витамины C и E и фитонциды. Не могут не радовать такие показатели, как заметное снижение веса. Вегетарианцы реже страдают повышенным давлением, ишемической болезнью сердца, диабетом, раком кишечника и простаты.

Четыре главных аспекта вегетарианства

Этико-эстетический аспект основывается на жалости к животным, сочувствии к страданию, которое они испытывают, когда за ними охотятся или их убивают, иногда на ужасе от вида этого убийства, вида разделанных окровавленных туш.

Экономический аспект вытекает из факта, что вегетарианство обходится дешевле и позволяет прокормить большее количество людей на той же площади земли. Сочувствие голодающим может склонить благородных альтруистов к вегетарианству и пропаганде этой системы питания, чтобы излишки сэкономленных продуктов отдавать голодающим. Тут, стало быть, налицо и этические побуждения. Экономический аспект может быть также принят во внимание при заботе о своем домашнем бюджете, например, когда речь идет о пропитании многочисленной семьи при невысоких доходах.

Оздоровительный аспект проявляется в том, что вегетарианство является для человека более естественной и полезной системой питания, что оно может влиять на улучшение состояния здоровья и продлевать жизнь. Это утверждают главным образом врачи-курортологи, а также сами вегетарианцы, которые, применяя эту систему, чувствуют себя хорошо, здоровы и полны энергии.

Наконец религиозно-аскетический аспект проистекает из стремления подчинить тело духу, из готовности жертвовать и отказаться от плотского удовольствия. Мясная пища вкусна, к ней легко привыкнуть. Нередко ей приписывается возбуждающее воздействие, особенно в сексуальной сфере. Поэтому нет ничего удивительного, что аскетические устремления, направленные на укрепление власти духа над телом и его желаниями, обычно связывались с отказом от потребления вкусной и соблазнительной пищи, в основном алкогольных напитков и мяса. С древних времен были известны философские школы, религии, ордена и общества аскетов, которые своим членам и сторонникам предписывали питание либо всецело немясное, либо со значительным, ограничением потребления мясных продуктов, с очень длинными постами время от времени или же с исключением некоторых видов мяса (например, свинины) и с разрешением употреблять рыбу.

Философия вегетарианства

Авторы, пишущие о вегетарианстве, часто подчеркивают этические и гуманитарные мотивы, представляя вегетарианство как некую философскую систему. Можно, однако, придерживаться вегетарианства — периодически или постоянно — единственно из-за здоровья или по экономическим соображениям. В любом случае необходимо прежде всего хорошо ознакомиться с принципами правильного питания при переходе на вегетарианство. Необходимо познать его полезные стороны или возникающие при этом опасности. Словом, как это подчеркивает горячий пропагандист вегетарианства швейцарский врач Бирхер-Беннер, нельзя улучшить неправильное и вызывающее болезни питание единым исключением мяса.

Независимо от мотивов, побуждающих к вегетарианству, оно может быть рассмотрено, популяризировано и применено на практике только как способ питания, восстанавливающий и поддерживающий здоровье. Это, разумеется, также относится и к тем случаям, когда придерживаются вегетарианства по экономическим или этическим мотивам. Оно всегда должно применяться в такой форме, которая гарантирует здоровье и не противоречит требованиям медицины. Можно, следовательно, говорить, что вегетарианство не обязательно должно быть философской системой, но всегда должно быть системой оздоровительного питания, в которой недостаточен сам отказ от мясной пищи, а необходимо принять во внимание различные факторы и проблемы. Я уже подчеркивала, что вегетарианство как способ питания старо, как само человечество. Вероятно, что возникло оно на заре человечества как биологически наиболее соответствующая, естественная для человека система питания.

Можно предположить, что, очевидно, первобытному человеку невозможно было бы выжить в суровом климате с длинными морозными зимами, питаясь лишь растительной пищей.

В таких условиях дикорастущие плоды не могли быть достаточным источником питания и не выдержали конкуренции с охотой, которая являлась жизненно необходимой. Поэтому вегетарианство, даже предписанное религией, распространено прежде всего в странах Востока и Юга и, конечно же, рядом со смешанным питанием, в то время как на Севере мясо играет в питании большую роль. Особенно это видно на примере проживающих на Севере кочующих эскимосов, которые питаются преимущественно мясом и жиром убитых на охоте зверей и пойманных рыб.

По мере прогресса цивилизации человек научился не только выращивать овощи и фрукты, но и разводить животных, причем не только ради молока, яиц и шерсти, но и для мяса, которое в жареном или запеченном виде весьма вкусно, поэтому легко к нему привыкнуть.

Список использованной литературы

1. http://www.vegglife.ru/history/philosophy.html
2. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-5008/>