ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

(ФГБОУ ВПО «РГУТиС»)

ФАКУЛЬТЕТ «ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА»

РЕФЕРАТ

На тему: «Характеристика вегетарианства»

Содержание

1. Введение

. Виды вегетарианства и их характеристика

. Вегетарианство и физическое здоровье

. Вегетарианство и беременность

. Заключение

. Библиографический список

1. Введение

Вегетарианство - образ жизни <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8>, характеризующийся в первую очередь питанием, исключающим употребление мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Молочные продукты <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5\_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B> и яйца <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B9%D1%86%D0%B0> игнорируются лишь частью вегетарианцев.

Некоторые вегетарианцы кроме определённой пищи также исключают:

1) одежду и другую продукцию, выполненную из кожи, меха и т.д.;

2) продукцию, для приготовления которой используют компоненты животного происхождения (глицерин или желатин, к примеру);

) продукцию, прошедшую предварительно тестирование на животных.

2. Виды вегетарианства и их характеристика

Существует два вида вегетарианства, которые и определяют рацион питания (что потреблять, а что исключать):

1) Веганство - наиболее строгая ступень, допускающая употребление только растительной пищи. Приверженцы данного уровня делятся на сыроедов, которые употребляют только сырые растительные продукты, не прошедшие обработку (тепловую, заморозку, засаливание, маринование и др.), и фруторианцев, которые питаются сырыми плодами <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D0%B4> растений, как сладкими сочными фруктами <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82> и ягодами <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0>, так и орехами <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B5%D1%85>. Неоднозначно отношение строгих вегетарианцев к мёду <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%91%D0%B4>. Некоторые не исключают его из рациона.

2) Нестрогое вегетарианство - рацион питания может включать продукты животного происхождения помимо мяса животных. Оно в свою очередь включает в себя:

- лакто-вегетарианцев - употребляющих в пищу молоко и молочные продукты,

лакто-ово-вегетарианцев - кроме молока и молочных продуктов допускаются яйца.

Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но потребляет рыбу и изделия из нее.

В таблице №1 приведены виды продуктов питания, допускаемых в различных направлениях вегетарианства

Таблица №1

«Виды продуктов питания, допускаемых в различных направлениях вегетарианства».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступени вегетарианства | Мясо (в том числе рыба и морепродукты) | Яйца | Молоко | Мёд |
| Лакто-ово-вегетарианство | - | + | + | + |
| Лакто-вегетарианство | - | - | + | + |
| Ово-вегетарианство | - | + | - | + |
| Веганство | - | - | - | Не всегда |

Что касается молока и молочных продуктов, то, как видно и из таблицы №1, мнение вегетарианцев расходятся. Одна из ступеней признает употребление в пищу данного продукта, поскольку он содержит огромное количество питательных вещей, необходимых человеку. В ведических писаниях говорится, что молоко способствует развитию тонких тканей головного мозга, необходимых для гармоничного духовного развития. С другой же стороны, корова способна дать людям молоко только в то время, когда должна давать его своему потомству. Многим приверженцам вегетарианской школы питания кажется это неприемлемым и неэтичным отбирать молоко у нуждающихся в нём детёнышах.

Таким образом, можно сделать вывод, что люди начинают придерживаться вегетарианства по ряду причин:

) моральные - не желают причинять страдания животным, мучить их, убивать;

) медицинские - вегетарианская диета помогает снизить риск различных заболеваний: атеросклероз, рак, нарушения функций сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ и т.д.;

) религиозные - некоторые религии не признают употребление в пищу мяса животных;

) экономические - экономия денежных средств, которые были бы потрачены на мясные продукты.

У людей, не поддерживающих взгляды вегетарианцев, зачастую возникают сомнения в пользе такого рациона, ведь для человека естественно питаться мясными продуктами, ему необходимы белки животного происхождения. На самом деле анатомическое строение - зубы, челюсти, система пищеварения - более приспособлено к употреблению именно вегетарианской пищи.

Шведский ученый Карл Линней провёл «сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных» и пришёл к выводу, что естественной пищей для людей являются фрукты и овощи.

В таблице №2 приведены данные из книги А.Д. Эндрюса «Пища для человека».

Таблица №2

«Сравнительная характеристика внутреннего и внешнего строения человека и животных согласно книге А.Д. Эндрюса «Пища для человека».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Плотоядные | Травоядные | Человек |
| Есть когти | Нет когтей | Нет когтей |
| Нет пор на коже, тело охлаждается через язык. | Много пор на коже, потоотделение. | Много пор на коже, потоотделение. |
| Острые резцы для разрывания мяса. | Тупые резцы. | Тупые резцы. |
| Неразвитые слюнные железы для предварительного переваривания. | Хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания. | Хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания. |
| Кислая слюна без птиалина. | Щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов. | Щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов. |
| Нет плоских задних зубов для пережевывания. | Есть плоские задние зубы для пережевывания. | Есть плоские задние зубы для пережевывания. |
| Сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных. | Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных. | Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных. |
| Длина кишечника только в 3 раза больше тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса. | Длина кишечника в 6-10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается медленнее, чем мясо. | Длина кишечника 6 раз больше длины тела. |

питание вегетарианство беременность продукт

3. Вегетарианство и физическое здоровье

Были проведены многочисленные сравнительные исследования состояния здоровья вегетарианцев и мясоедов, которые показали, что рацион питания, исключающий мясные продукты имеет ряд разнообразных преимуществ. Например, такие болезни, как артериальная гипертензия, мочекислый диатез, аппендицит и мн. др., у вегетарианцев почти не встречаются. Многие другие - возникают значительно реже. Кроме того, по мнению большинства диетологов и врачей вегетарианская диета является здоровой и полноценной, она подходит для людей любого возраста, для беременных и кормящих <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> женщин, для детей и подростков, а также для спортсменов. Однако детям рекомендуется быть приверженцами нестрогой вегетарианской диеты и, при желании, с возрастом переходить на другие её ступени, постепенно исключая молочные продукты, яйца и т.д.

Основной проблемой вегетарианского питания является потребление необходимой дозы питательных веществ. К примеру, витамин B12 не содержится в растительности в подходящей для человека форме. Зато им богато молоко, молочные продукты и яйца, поэтому строгие вегетарианцы должны принимать добавки витамина или употреблять обогащенную им пищу. Похожая ситуация обстоит и с белком (растения различного вида, молоко, яйца), кальцием (зеленые овощи, молоко, инжир и др.), цинком (низкая усвояемость), железом (низкая усвояемость), витамином D (молоко, яйца, пребывание на солнце) и Омега-3 жирными кислотами (льняное масло и льняное семя, грецкие орехи, рапсовое, конопляное и соевое масла).

Таким образом, нестрогие вегетарианцы имеют наибольшую возможность получать все необходимые для организма питательные вещества, за счёт употребления молочных продуктов и яиц.

. Вегетарианство и беременность

Польза вегетарианского питания в период беременности давно доказана и с удовольствием соблюдается многими женщинами по всему миру. Американские ученые утверждают, что для будущих мам и их детей лучше всего подходит такой рацион питания. Возможный дефицит витамина B12 можно компенсировать применением поливитаминов.

Женщины, которые придерживаются вегетарианской диеты, зачастую здоровее, чем мамы, потребляющие мясо. Данная диета может помочь им избежать и таких проблем, как гормоны и токсины, найденные в молочных продуктах, мясе и рыбе. Кроме того, анализ грудного молока показывает, что уровень экологических загрязнителей в молоке у женщин-вегетарианцев ниже, чем у потребляющих мясную продукцию.

5. Заключение

Резюмируя всё вышесказанное, на мой взгляд, можно сделать вывод, что вегетарианская диета действительно полезна. Это касается не только здоровья человека, но и его морального состояния. Некоторые люди с ранних лет не едят мясо просто потому, что не испытывают от этого эстетического удовольствия. Вегантсво - более высокая ступень, к которой нет необходимости стремиться. Мне кажется, это даже излишне. Исключать из рациона питания столь полезные продукты, как молоко, рыба или мед - не целесообразно. Какие-то из этих продуктов можно просто не любить или не употреблять в пищу в виду биологических особенностей организма (не усвояемость определённых компонентов, к примеру). Они могут быть легко заменены аналогичными, более привлекательными и не менее полезными. Рыба же - продукт, богатый белком, фосфором, коллагеном. Более того, множество исследований доказывают его огромную пользу в профилактике раковых заболеваний. Одним словом, каждый сам для себя выбирает тот или иной рацион питания, разница лишь в том, что одни руководствуются вкусовыми аспектами, а другие больше внимания уделяет пользе.

Библиографический список

1. Канта К. Энциклопедия вегетарианства: книжное издание. - Аюрведа Плюс, 2010.

. Морозов. В. Вегетарианство - путь к гармоничной жизни: книжное издание. - Ника-Центр, 2010.

. http://ru.wikipedia.org

4. <http://www.vitamarg.com/health/article/153-obraz-gizni>

. <http://www.vitamarg.com/health/article/145-vegetarianstvo-beremennost>