Содержание:

Введение

1) Причины, по которым люди становятся вегетарианцами

2) Типы вегетарианства

3) Вред вегетарианства

4) Лечение вегетарианством

5) Плюсы вегетарианства

6) Минусы вегетарианства

Заключение

Список использованной литературы

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 плоти любых животных. Последователи строгого вегетарианства, отказываются от использования всех продуктов животного происхождения как в питании (молоко животных, яйца), так и в быту ([мех](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%85), [кожа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B0) и т. п.).

Вегетарианство практиковалось на протяжении тысячелетий в странах, в которых были распространены такие [индийские религии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B8), как [буддизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [индуизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D1%83%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и [джайнизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC). Вегетарианцами так же были приверженцы разных [философских](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) школ (например, [пифагорейцы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%84%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B8%D0%B7%D0%BC)). В [Индии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F), по разным данным, вегетарианцами в той или иной степени являются от 20 % до 40 % всего населения страны. Поэтому до появления термина «вегетарианство», эта диета называлась «индийской» или «пифагорейской».

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в [1847 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1847_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), где вегетарианство получило распространение под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии. [Англия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%8F) сейчас является страной, где больше всего сторонников вегетарианской диеты — 6 % населения этой страны не употребляют убойной пищи.

Вегетарианское движение в России появилось в начале [XX века](http://ru.wikipedia.org/wiki/XX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA). В [1901 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1901_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Санкт-Петербурге](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%82-%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3) было зарегистрировано первое вегетарианское общество. Вскоре в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые, которые были закрыты с приходом новой политической эпохи. Определённую роль при этом сыграло влияние писателя [Льва Николаевича Толстого](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9,_%D0%9B%D0%B5%D0%B2_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87). Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — эссе «Первая ступень». В 2010 году к 100-летию со дня смерти Л.Н. Толстого была издана книга «Неизвестный Толстой. Первая ступень» — сборник произведений и писем Толстого на эту тему, воспоминания современников Толстого о месте этического вегетарианства в его жизни и рассказов единомышленников Толстого.

1) Причины, по которым люди становятся вегетарианцами

Ниже приведены некоторые из причин, по которым люди становятся вегетарианцами:

1)[Этические](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) ([моральные](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C)) — ради не причинения страданий животным, во избежание их эксплуатации и убийств;

2)[Медицинские](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0) — вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;

3)[Религиозные](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D1%8F) убеждения ([буддизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [индуизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D1%83%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [джайнизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [адвентисты седьмого дня](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C_%D0%B0%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B4%D0%BD%D1%8F), [растафарианство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE));

4)Экономические — убеждённость в том, что вегетарианская диета помогает экономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов;

5)прочие — убеждённость в том, что растительная пища «естественна» для человека.

Экономические причины

По оценкам журнала [Vegetarian Times](http://ru.wikipedia.org/wiki/Vegetarian_Times), благодаря вегетарианской диете можно сэкономить в среднем четыре тысячи долларов в год (данные по [США](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90)).

Известна также история о том, что [Бенджамин Франклин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD_%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%BD) стал вегетарианцем, приняв во внимание помимо диетических соображений, соображения экономии денег: так он мог тратить сэкономленные средства на книги.

Есть и противоположные мнения. По оценкам сотрудника клиники [Института питания](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [РАМН](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9D) к.м.н. А. Богданова, обнародованным в документальном фильме [Первого канала](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB_(%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)) «Четыре мифа о здоровом образе жизни», вегетарианское питание финансово достаточно нагрузочно для большинства жителей России.

2) Типы вегетарианства

ТИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА:

веганство – строгое вегетарианство, при котором исключаются любые виды мяса животных, птиц, рыбы, морепродуктов, а также яйца, молоко и молочные продукты, а в некоторых случаях даже мед;

лактовегетарианство – молочно-растительное вегетарианство, при котором в питании допустимо употребление молока и различных молочных продуктов;

лактоововегетарианство – молочно-яично-растительное вегетарианство, растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами [домашних](javascript://) птиц.

Строгих вегетарианцев называют вегенами или старовегетарианцами. В наше время встречаются младовегетарианцы или оволактовегетарианцы. Все виды вегетарианства допускают тепловую кулинарную обработку пищи, тем самым принципиально отличаясь от сторонников витарианизма - учения об употреблении только сырой вегетарианской пищи.

При вегетарианстве рекомендованы следующие пропорции в питании:

25% - сырые лиственные и корневые овощи по сезону в форме салатов;

25% - сырые свежие фрукты или хорошо размоченные сушенные;

25% - зеленые и корневые овощи, приготовленные на огне;

10% - белки ( орехи, творог, кисломолочные продукты );

10% - углеводы ( все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар );

5% - жиры ( масло, маргарин, растительные жиры ).

Исключается применение приправ и уксуса.

Для более полного обеспечения потребности в белках рекомендуется сочетание следующих продуктов:

-рис с бобовыми или кунжутом;

-пшеницу с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей;

-бобовые с кукурузой или пшеницей;

-сою с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом;

-кунжут с бобовыми, с арахисом и соей, с соей и пшеницей;

арахис с семечками подсолнечника.

3) Вред вегетарианства

Отношение к вегетарианству неоднозначно даже среди специалистов. Согласно экспертным консультациям ВОЗ ( 1989 ) вегетарианская диета признана адекватной. Другие же исследования под эгидой ВОЗ ( Young, Pellet, 1990 ) подтверждают, что в рационе должен в обязательном порядке присутствовать белок животного происхождения ( примерно 30% от общей квоты белка ).

Однозначно можно утверждать, что длительное применение ортодоксального вегетарианства или веганства с годами приводит к резкому дефициту железа, цинка, кальция, витаминов А1, В2, В12, D, незаменимых аминокислот, поскольку они отсутствуют в растительной пище или имеются в недостаточном количестве. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационах веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов низка.

Даже у здоровых людей, исключивших из своего рациона все продукты животного происхождения, могут развиваться дисбиоз, гиповитаминоз и белковая недостаточность. Следовательно, строгое вегетарианство нельзя считать рациональным питанием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов.

Так же вегетарианство не может обеспечить повышенную потребность в легкоусвояемом кальции у женщин в период постменопаузы и у пожилых людей, высок риск развития остеопороза.

4) Лечение вегетарианством

Лактовегетарианство и тем более лактоововегетарианство не вызывает таких возражений как веганство. Оно может быть рекомендовано при ряде заболеваний ( обычно в виде разгрузочных дней или коротких курсов ):

-гипертоническая болезнь;

-недостаточность кровообращения;

-атеросклероз;

-подагра;

-ожирение;

-мочекаменная болезнь с уратурией;

-пиелонефрит;

-хроническая почечная недостаточность;

-острый гепатит или цирроз печени (только растительные продукты с минимальным количеством белков и жиров ).

Современная диетология, признавая очень большое значение растительной пищи, отвергает утверждение сторонников веганства о возможности лечения большинства болезней только растительными продуктами.

5) Плюсы вегетарианства

В качестве аргументов в пользу вегетарианства выдвигаются следующие: 1. Вегетарианская диета помогает бороться с лишним весом, так как растительная пища содержит меньше калорий и жиров. Такой рацион даже при значительном объеме потребляемых продуктов обладает невысокой энергетической ценностью и обусловливает чувство насыщения, что позволяет не набирать лишних килограммов веса. 2. Вегетарианские диеты содержат большое количество растительной клетчатки, что стимулирует перистальтику кишечника и способствует регулярному его опорожнению при хронических атонических запорах. Растительная пища положительно влияет на микрофлору кишечника. 3. Овощи и фрукты выводят из организма шлаки и токсины, активизируют защитные силы организма, нормализуют обмен веществ. Вегетарианцы почти не страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета. Овощи содержат в большом количестве фитонциды — вещества, губительно действующие на болезнетворные бактерии и подавляющие процессы гниения в кишечнике. Овощная пища предупреждает развитие атеросклероза. 4. В овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов, в том числе калия и магния, т.е. веществ, в которых крайне нуждается организм современного человека. 5. Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредна для здоровья. 6. Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма. Поэтому вегетарианцы энергичны и среди них больше долгожителей. 7. Вегетарианцы уверены, что, отказавшись от мяса, человек обретает не только здоровье, но и душевный покой. Их лозунг «Мы никого не убили» повышает самооценку, поднимает личность на более высокую ступень развития.

Однако, помимо достоинств, растительные диеты имеют ряд недостатков, которые представляются существенными с точки зрения современной науки о питании.

6) Минусы вегетарианства

1. При использовании продуктов только растительного происхождения невозможно составить сбалансированный рацион питания: в пище животного происхождения содержатся незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности человеческого организма. Их дефицит может привести к ухудшению и даже потере зрения (такие случаи отмечались в нашей стране и за рубежом).

2. Физиологическая потребность организма в белке не может быть полностью покрыта одной растительной пищей. Увеличение объема потребляемых продуктов, неизбежное при низкокалорийной вегетарианской диете, приводит к перегрузке органов пищеварения, что может вызвать ряд нарушений в работе организма и способствовать развитию хронических заболеваний. 3. Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный. Так, белок черного хлеба усваивается на 48—70%, картофеля - на 60-68%, гречневой каши - на 60-70%, пшенной - на 50%, в то время как белки мяса, рыбы, яиц и молока усваиваются в пределах 98%. 4. По наблюдениям врачей, через 5—7 лет строгого вегетарианства у людей заметно снижается иммунитет.

5. Вегетарианство противопоказано детям: для нормального роста и развития детскому организму необходимы мясо и рыба. 6. Вегетарианство нельзя назвать экономным способом питания. Для обеспечения полноценного рациона вегетарианский стол должен быть максимально разнообразным, а это значит, что в меню следует включать орехи, изюм, курагу, сушеный инжир, ананасы и цитрусовые - все эти лакомства недешевы. 7. В последние годы подвергается сомнению и основной тезис вегетарианцев («Мы никого не убили»). Ученые находят доказательства тому, что растения также испытывают боль. 8. Если прием мяса с годами следует строго нормировать, то ничего порочащего нет в рыбе, от которой многие вегетарианцы тоже отказываются. Рыба - источник хорошо усвояемого белка, витаминов, кальция, марганца, магния, фосфора, цинка, без которых здоровье человека не может быть по-настоящему крепким. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты защищают организм от болезней сердца, а по некоторым данным, предупреждают ревматоидный артрит, гипертонию, астму и ряд других заболеваний.

Вегетарианство — одно из древнейших направлений нетрадиционного питания, у вегетарианцев есть чему поучиться, однако здоровому человеку с нормальным весом тела следует оценивать этот режим питания с позиций здравого смысла.

СТАТИСТИКА HА HАЧАЛО 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 и т.д.

Заключение

В последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов не мясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Политики и артисты, спортсмены и ученые, люди буквально всех профессий нынче увлекаются вегетарианской кухней и находят в ней пользу для себя. Главное, при этом, подчеркнуть, что в каждом деле важно определить для себя необходимость и целесообразность.

И, если все больше людей будет проповедовать здоровый образ жизни, одним из элементов которого является вегетарианство, на Земле уменьшится число больных атеросклерозом и ишемией, гипертонией и аллергопатологией, а также многими другими недугами. А это - важнейший путь к долголетию.

Список использованной литературы

1) Е.В. Щадилов. "Идеальное питание". С-Пб., "Питер", 2000.

2) И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова. "Альтернативный мир". М., "Интер-Соя", 2000

3)<http://www.missfit.ru/diet/vegetarianism/>

4)[http://ru.wikipedia.org/wiki/%](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C2%E5%E3%E5%F2%E0%F0%E8%E0%ED%F1%F2%E2%EE#.D0.98.D1.81.D1.82.D0.BE.D1.80.D0.B8.D1.8F)