**Автор:**

Ефанова Юлия Алексеевна

2 курс, группа ЛД-21

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

uliae251@ gmail.com

89056815146

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Вегетарианство польза или вред?**

Вегетарианство - это не просто диета, которая приносит пользу. Многие люди воздерживаются от употребления продуктов животного происхождения по политическим, этическим или религиозным убеждениям. С каждым годом вегетарианство становится все более популярным.

Многие считают, что такой образ жизни полезен для организма. Вегетарианство полезно не всем, а некоторым может нанести серьезный вред. Для выбора такой диеты необходимо проконсультироваться со специалистом. Врачи могут назначить своим пациентам диету без мяса. Куриную грудку или рыбу на пару может употреблять большинство людей.

Вегетарианство впервые стало практиковаться значительным числом людей в древней Индии и древнегреческой цивилизации. Исторически практика вегетарианства основывалась на идее ненасилия по отношению к животным и пропагандировалась религиозными группами и философами. После того как Римская империя приняла христианство, вегетарианство практически исчезло из Европы.

Положительные стороны вегетарианства:

1. Стабильность здоровья. Нет необходимости голодать так часто, как при мясо-жировой диете. Закрытие мясоперерабатывающих предприятий резко сократит потребление электроэнергии и топлива. Прекратится производство ненужного оборудования для убийства животных. Бывшие мясокомбинаты будут переоборудованы в технику для выращивания зерновых, бобовых, овощей и фруктов, а всех работников освобожденной мясной промышленности мы трудоустроим.
2. Моральная составляющая. Подавляющее большинство современного общества считает, что без мяса жить нельзя. Научные исследования показывают, что употребление мяса наносит огромный ущерб физическому и психическому здоровью человека. Сегодня важно есть нежирное мясо и не брать из него жир. Даже мясо птицы и рыбы при переваривании в основном превращается в жир. Сегодня трудно найти полноценного вегетарианца.

Современное общество начинает сокращать потребление молочных продуктов. Мясоеды страдают от сердечно-сосудистых заболеваний почти в два раза чаще, чем вегетарианцы, и имеют более высокий риск онкологических заболеваний, особенно рака желудка и кишечника.

Питаясь растительной пищей, вегетарианцы часто недополучают некоторые витамины и микронутриенты. Вот на что стоит обратить внимание.

Белки. Белок является важнейшим питательным веществом для человека. Дефицит его в рационе вредит всем функциям организма. Всеядные люди получают белок в основном из мяса, молочных продуктов и яиц. Вегетарианцы могут заменить его бобовыми, цельнозерновыми продуктами, гречкой, киноа, тофу и тыквенными семечками.

Кальций. Минерал, необходимый для костей, зубов и иммунной системы. Обычные люди получают его из молочных продуктов, а вегетарианцы и веганы, употребляющие яйца, могут испытывать его недостаток. К растительным продуктам с высоким содержанием кальция относятся орехи, семена и бобовые, такие как кунжут и миндаль, а также зеленые и желтые овощи и салаты, такие как капуста, ревень и шпинат.

Витамин D. Защищает сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и помогает бороться с депрессией. Витамин D можно получить из солнечного света и пищи. В растительной пище он содержится в петрушке, соевом молоке, апельсинах и грибах.

Железо. Этот элемент тоже необходим нашей кроветворной системе - он участвует в синтезе красных кровяных телец. Существует два вида железа - гемовое и негемовое. Первое содержится в мясе и рыбе и усваивается хорошо. Негемовое железо есть в орехах, семечках, крупах и зелени, однако его биодоступность гораздо ниже. Повысить усвояемость растительного железа помогает витамин С.

Отрицательные стороны вегетарианства:

1. Возможность дефицита питательных веществ. Хотя растительная диета может полностью удовлетворить потребности человека в витаминах и микроэлементах, вегетарианцам необходимо следить за своим рационом гораздо тщательнее, чем мясоедам. Например, обычные люди потребляют большое количество полезных веществ только из молока. Сегодня это не так сложно, но требует времени и сил.
2. Меньшее количество разнообразных продуктов питания. Несмотря на разнообразие растительных диет, многим начинающим вегетарианцам они могут показаться ограничительными и однообразными. Требуется время и много усилий, чтобы привыкнуть к такому режиму питания и выработать интересную пищевую привычку.
3. Снижение сытости. Исследования показывают, что вегетарианская диета в целом содержит меньше калорий, чем всеядная. Мясные и молочные продукты, содержащие большое количество жиров и белков, перевариваются медленнее, что позволяет дольше чувствовать себя сытым. Частой ошибкой начинающих вегетарианцев является увеличение потребления сладких продуктов. Чувство сытости от растительной пищи несколько ниже и менее продолжительно, чем от тяжелых мясных блюд. На начальном этапе перехода с традиционной на вегетарианскую диету организм нуждается в энергии, и тяга к сахару и быстрым углеводам возрастает.
4. Возможное воздействие гербицидов и пестицидов. Сегодня большинство овощей и фруктов выращиваются с использованием ядов, которые убивают паразитов и сорняки. Остатки этих веществ могут оставаться в пище.

Противопоказания к вегетарианству:

1. сахарный диабет 1 типа;
2. нарушение всасывания (например, после резекции желудка и кишечника);
3. беременность;
4. возраст моложе 18 лет;
5. тяжелые формы железодефицита;
6. пернициозная анемия;
7. остеопения, остеомаляция, остеопороз;
8. иммунодефициты;
9. реконвалесценты (выздоравливающие) после онкологических заболеваний.

Делая вывод, можно сказать, что вегетарианские и животные продукты содержат полезные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Например, мясо содержит большое количество белка, который обеспечивает жизнедеятельность. Растительная пища нормализует обмен веществ и восстанавливает микрофлору. Вегетарианцы чаще всего не потребляют достаточного количества питательных веществ и страдают от многих заболеваний.