

Вегетарианство

Питание является одним из наиболее активных и важных факторов внешней среды, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека, обеспечивает его рост, развитие, сохранение здоровья, трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. Все это обеспечивается ежедневным, регулируемым приемом пищи с определенным набором пищевых продуктов. Рассмотрим такой образ питания как вегетарианство. Так что же представляет собой данный образ питания? Какую пользу или вред может принести человеку?

Вегетарианство – питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу). Существуют различные варианты вегетарианства, которые могут включать в рацион яйца или исключать молочные продукты. Это может быть полный отказ от потребления продуктов животного происхождения (рыбы, птицы, морепродуктов), лактовегетарианство (основу которого составляют молочные продукты), ово-вегетарианство (допускается употребление животного белка, в частности, яичного), фрукторианство (потребление фруктов в большем количестве, чем овощей), сыроедение и другие. Существует множество сторонников и противников вегетарианства, которые на протяжении многих лет спорят о плюсах и минусах такого питания. Главным плюсом вегетарианства является то, что растительная пища (овощи, фрукты, бобовые, зерновые) – кладезь витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Витамины и минеральные вещества являются незаменимыми компонентами для нормальной жизнедеятельности организма, а клетчатка обеспечивает комфортное пищеварение и здоровье желудочно-кишечного тракта в целом. Вместе с тем существует ряд отрицательных моментов, например: рацион вегетарианца является несбалансированным по основным питательным веществам (преобладание углеводистой пищи, «неполноценный» белок и отсутствие жиров животного происхождения); белки являются главным «строительным» материалом организма. Клетки и ткани, гормоны и ферменты – всё это заслуга белков. Они состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые и незаменимые. Именно белки животного происхождения обладают всем набором необходимых организму аминокислот; дефицит ряда витаминов и микроэлементов – всё это может стать причиной развития тяжёлых заболеваний нервной системы, костно-мышечной и др. Например, опасность развития железодефицитной анемии, так как железо, содержащееся в растительной пище, плохо усваивается. Принимая для себя решение стать вегетарианцем, следует помнить о возможных негативных последствиях такого питания. Важно помнить о том, что питание должно быть рациональным, разнообразным и сбалансированным, которое обеспечит нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его

здоровья и предупреждает заболевания. Только в этом случае оно принесёт пользу организму, а не навредит ему

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
Отделение информационного обеспечения и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко