



Вегетарианство: *правда и мифы*

Вегетарианство — это питание растительной и молочной пищей с отказом от пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианства могут исключать молочные продукты и мёд.

Существуют разные вариации вегетарианства:

- Оволактовегетарианство — помимо растительной пищи допускается употребление яиц и молока;
- Ово-вегетарианство — допускается употребление яиц;
- Лакто-вегетарианство — можно пить молоко;
- Вегетарианцы-сыроеды — употребляют в пищу преимущественно сырую растительную пищу, не подвергавшуюся термообработке, засаливанию, маринованию и др.;
- Фрукторианцы — употребляют в пищу сырые плоды фруктов и ягод, орехи, семена;
- Веганство — строгая форма вегетарианства, полный отказ от употребления продуктов животного происхождения.

О вегетарианстве существует большое количество мифов, разобраться в них порой бывает трудно. Неопытный человек, который только становится на путь «растительного» питания, может поверить во что угодно.

В нашей статье мы решили разобраться в том, что такое вегетарианство? Какие существуют виды вегетарианства? Что является правдой и вымыслом?

Как утверждают историки, вегетарианство зародилось еще в Древней Индии, Древнем Китае и Древней Греции.

Например, в Древней Греции вегетарианства придерживались философские школы, особенно выделяют пифагорейцев. Их основоположник Пифагор своим образом жизни стремился показать пользу растительной диеты, писал об этом в своих трактатах. Он хотел показать, как связан мир природы и человека, стремился к поиску взаимосвязей между этими двумя мирами: как гармонично может взаимодействовать человек и природа. Так и ученики, последователи Пифагора, стремились придерживаться вегетарианства.

Великий китайский философ и мыслитель Конфуций также придерживался растительной диеты. Об этом указывают старинные источники, дошедшие до наших дней.

В Средневековой Европе,

в эпоху Возрождения, были свои приверженцы вегетарианской диеты. Это было популярно не только среди знати, но и крестьянства. Хотя заметим, последним приходилось так питаться в большей степени из-за финансовых трудностей. С каждым новым веком вегетарианство распространялось по миру. Стали появляться вегетарианские общества. Первое было открыто в 1847 году в Англии. Там оно зародилось благодаря английским колонизаторам из Индии. Растительную диету культивировали в Европе.

В Россию она пришла в конце XIX века, а именно в 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве на Никитском бульваре. В 1901 году в Санкт-Петербурге зарегистрировали первое вегетарианское общество. Через 8 лет такая ассоциация появляется в Москве. Аристократы, писатели, музыканты, художники становятся



приверженцами растительной диеты. Немаловажную роль в популяризации вегетарианства в России сыграл Лев Николаевич Толстой, который в своем эссе «Первая ступень», рассуждал о необходимости воздержания для человека, стремящегося к духовному совершенству. Вегетарианство он рассматривал как один из способов на этом пути: «И таково движение вегетарианства. Движение это выражено и во всех мыслях писателей по этому предмету, и в самой жизни человечества, всё больше и боль-



Российская Диабетическая Ассоциация с 14 ноября 2003 года рекомендует использовать вегетарианское питания для людей с сахарным диабетом.



бенно радостно для людей, живущих стремлением к осуществлению царства божия на земле, не потому, что самотеги вегетарианство есть важный шаг к этому цар-

сады, столовые. С 1909 по 1915 год издавали «Вегетарианский вестник». В советские годы приверженцам растительной диеты чинили препятствия. Поднимали арендную плату за помещения, вводили повышенные требования к персоналу, а после и вовсе закрыли вегетарианские сообщества. Участников общества арестовали, некоторых сослали на Соловки. Снова к растительной диете обратились в конце XX века. В наши дни существует большое количество литературы, фильмов, источников о вегетарианстве. Данное течение затрагивает экологические и этические идеи. Приверженцы отказываются: от изделий из кожи и меха животных; продукции, прошедшей испытания на животных; продукции, содержащей компоненты животного происхождения (глицерин, желатин, кармин и тд.).

ше переходящего бессознательно от мясоедения к растительной пище, и сознательно – в проявившемся с особенной силой и принимающем всё большие и большие размеры движении вегетарианства. Движение это идет последние 10 лет, всё убыстряясь и убыстряясь: всё больше и больше с каждым годом является книг и журналов, издающихся по этому предмету; всё больше и больше встречается людей, отказывающихся от мясной пищи; и за границей с каждым годом, особенно в Германии, Англии и Америке, увеличивается число вегетарианских гостиниц и трактиров.

Вегетарианство поможет в борьбе с лишним весом, что важно для человека, страдающего сахарным диабетом. Растительная диета включает в себя большое количество овощей, фруктов, бобовых, зерновых. Характеризуется высоким содержанием клетчатки и минеральных веществ.

ству (все истинные шаги и важны, и не важны), а потому, что оно служит признаком того, что стремление к нравственному совершенствованию человека серьезно и искренно, так как оно приняло свойственный ему неизменный порядок, начинающийся с первой ступени».

Стали появляться вегетарианские школы, поселения, детские

Существует большое количество мифов о вегетарианском питании и его влиянии на здоровье человека. Оно имеет, как преимущества, так и недостатки. Многие считают, что достаточно исключить мясо и другую пищу животного происхождения из своего рациона. Но это не так. Необходимо заменить её на продукты, похожие по пищевой ценности,



правильно спланировав диету. Прежде, чем переходить на данный тип питания, необходимо проконсультироваться с врачом, сдать необходимые анализы. Понять, чем Вы можете заменить мясо и продукты животного происхождения, чтобы не нанести вред собственному организму. Нужно отнестись к этому этапу со всей серьёзностью. Ниже мы перечислим ряд мифов о вегетарианстве:

Вегетарианство поможет похудеть – это заблуждение. Так как человек продолжает употреблять сладкое и мучное, просто в другом виде. Худеют не от определенного

Питание вегетарианца однообразно – неправда.

Существует масса полезных и вкусных рецептов растительной диеты. Экспериментируйте сами, ищите подсказки на кулинарных сайтах, книгах. Можно добавлять и сочетать различные продукты, просто проявите фантазию.

Вегетарианцы всегда голодные – заблуждение.

Растительная еда довольно питательная. Из такой пищи человек может получать достаточное количество жира, белка и клетчатки.

вида пищи, а от недостатка калорий.

Нехватка белка в организме – это также заблуждение. Животный белок заменяется на растительный. Он содержится в орехах, крупах, бобовых, водорослях спирулины. Там присутствуют все необходимые аминокислоты.

Вегетарианство лишает сил и умственной деятельности – заблуждение. Фосфор, необходимый для функционирования мозга, содержится в рыбе, но также и в капусте, чечевице, редиске, морковке и других продуктах. Многие вегетарианцы отмечают прилив сил, энергии после перехода на растительное питание. Достаточное количество витамина B12 и железа отвечают

за хорошее самочувствие и прилив энергии. Выбирайте продукты, содержащие их.

Существует еще много мифов о вегетарианском питании. Но хочется поговорить о его влиянии на здоровье человека. Правильно спланированная вегетарианская диета принесёт пользу человеку. Поможет в профилактике онкологических заболеваний, повышенного артериального давления, сахарного

На полках магазинов можно найти товары со специальными ярлыками. Так Вы быстрее поймете, содержатся в продукте элементы животного происхождения или нет. Многообразие продуктов питания для вегетарианцев позволяет меньше тратить времени на готовку. Производители здорового питания уже позаботились о своих клиентах и выпустили большое количество полуфабрикатов, ко-



диабета, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Борется с повышенным холестерином, нормализует кровяное давление.

Кулинары всего мира уже адаптировали привычные блюда под вегетарианские. Как мы писали выше, существует большое количество рецептов. Найдите подходящий Вам или придумайте сами. Некоторые рецепты настолько просты, что их приготовление занимает до 10-15 минут. Появляются рестораны вегетарианской пищи. Классические рестораны также не отстают и включают в меню блюда растительной диеты. Любителям гамбургеров и картошки фри тоже повезло. Появились бургерные, где продаётся веджибургер. Он состоит из котлеты, сделанной из овощей, добавляются грибы, овощи, бобовые, зерна, семена и соус. Такой бургер будет менее вредным и калорийным.

торые необходимо поджарить или сварить. Например, котлеты свекельные, морковные, из брокколи, оладьи из кабачков, тофу и др. Все продукты проходят тщательный контроль и сертификацию. Читайте состав товара! Позаботьтесь о своём здоровье. Такие продукты удобно брать с собой на работу, учёбу. Использовать как перекус или полноценный обед.

В завершение хочется сказать, что очень важно трезво оценивать возможности собственного организма. Небольшой процент людей приходит к растительной диете, прислушиваясь к потребностям своего организма. Проконсультируйтесь со специалистом. Поймите необходимость вегетарианства именно для Вас. Кто-то откажется от животной пищи по религиозным, этическим, экологическим, медицинским соображениям. Важ-



но – сделать это правильно и под наблюдением врача.

Российская Диабетическая Ассоциация с 14 ноября 2003 года рекомендует использовать вегетарианское питание для людей с сахарным диабетом. Исследования ряда стран показывают, что у 60% веганов вероятность развития сахарного диабета ниже, чем у мясоедов. Доктор медицины Джеймс Андерсон проводил исследования влияния вегетарианского типа питания на людей с сахарным диабетом. Были отобраны 50 пациентов, страдающих сахарным диабетом 1-го и 2-го типа. В результате люди с диабетом 1-го типа смогли снизить в среднем на 40% дозу инсулиносодержащих медикаментов. Их уровень холестерина упал на 30%. Пациенты с диабетом 2-го типа смогли прекратить приём инсулиносодержащих препаратов.

Вегетарианство поможет в борьбе с лишним весом, что важно для человека, страдающего сахарным диабетом. Растительная диета включает в себя большое количество овощей, фруктов, бобовых, зерновых. Характеризуется высоким содержанием клетчатки и



Каждый человек должен сам решить подходит ему такой вид питания или нет. Прислушайтесь к себе и будьте здоровы!

минеральных веществ. Это принесет пользу Вашему организму. Обязательно человеку с сахарным диабетом при переходе на вегетарианское питание проконсультироваться со своим лечащим врачом. Получить ряд рекомендаций, а не самому составлять свой режим питания. Самостоятельность может привести к негативным последствиям и неэффективности растительной диеты.

Многие известные люди избрали для себя путь вегетарианства и были довольны качеством своей жизни. Альберт Эйнштейн считал: «Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства». Кто-то превозносит растительную диету, кто-то говорит о её пагубности. Каждый человек должен сам решить, подходит ему такой вид питания или нет. Прислушайтесь к себе и будьте здоровы!