

## ВЕГЕТАРИАНСТВО – ЧТО ЭТО ТАКОЕ ?



На сегодняшний день для многих людей **вегетарианство** становится не просто **модным рационом питания**, а практически **образом жизни**. Многие воспринимают вегетарианство как **панацею**, считая его отличным вариантом для избавления от множества заболеваний. Основной сутью является исключение из рациона мяса и продуктов животного происхождения. При этом существует ряд продуктов, к которым вегетарианцы относятся двояко, сюда можно отнести молоко, яйца, мед.

Как показывает статистика, большинство становятся вегетарианцами не только **по медицинским и экономическим показаниям**, но и **по философским убеждениям**.

### ЧТО ЖЕ ЕДЯТ ВЕГЕТАРИАНЦЫ?

- ☑ порядка 25% - листовые овощи, из которых, как правило, готовят салаты;
- ☑ 25% отводится на корневые и зеленые овощи, которые можно приготовить на огне;
- ☑ 25% отводится фруктам, а зимой подойдут ещё и размоченные сухофрукты;
- ☑ 10% - белки. Сюда можно отнести орехи, бобовые, молочную продукцию;
- ☑ 10% углеводы – сахар, крупы, хлеб;
- ☑ всего 5% жиры растительного происхождения, то есть, растительное масло и маргарин.

Многие склонны полагать, что пища вегетарианцев однообразная. На самом деле они даже понятия не имеют, какое количество вкусных вегетарианских блюд существует.

Если рассматривать пользу и вред отказа от мяса, то стоит учесть, что на первых этапах отказа от мяса можно почувствовать легкость, прибавление сил и энергии, но, к сожалению, данное явление у вегетарианцев временное.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКАЗА ОТ МЯСА:

- в организм перестают поступать белки, участвующие в обмене веществ;
- дефицит витамина B12 может привести к анемии;



- гемоглобин понижается, что в некоторых случаях смертельно опасно;
- недостаток кислоты омега-3 замедляет рост и развитие скелета;
- дефицит витамина D приводит к истощению костной ткани.

## **ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МЯСО?**

**Мясо** – это **белок**, а белок является **основой строительного материала** в организме. Белки состоят из аминокислот, при поступлении в организм вместе с пищей они расщепляются и синтезируют необходимые полезные вещества. Как показывают исследования, в продуктах животного происхождения **содержится 20 аминокислот**, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. В продуктах растительного происхождения невозможно встретить все аминокислоты вместе, при этом их количество гораздо меньше, чем этого необходимо, но благодаря особым свойствам и быстрому усвоению, пользы от них намного больше. Заменить необходимые аминокислоты, содержащиеся в мясе, вегетарианцы могут чечевицей, горохом, фасолью, молоком, морепродуктами.

## **ПОЛЬЗА ВЕГЕТАРИАНСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

Если рассматривать пользу вегетарианства для здоровья, то стоит отметить:

- вегетарианцы гораздо реже подвергаются заболеваниям в целом;
- продукты растительного происхождения полезны для ЖКТ;
- улучшается работа сердца и сосудов;
- нормализуется работа почек;
- минимизируется риск появления сахарного диабета.

**Предупреждение!** Переходить на вегетарианский рацион необходимо после прохождения полного медицинского обследования и под наблюдением лечащего врача.



*Какой бы стиль питания Вы ни выбрали, очень важно помнить: если Вы собрались резко изменить привычный рацион или строго ограничить количество потребляемой пищи, следует учесть состояние Вашего здоровья, наличие хронических и острых заболеваний, общее самочувствие, крепость и выносливость организма. Жесткие ограничения назначаются врачом в терапевтических целях, в противном случае они способны нанести здоровью ощутимый вред.*