

Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены ключевые вопросы вегетарианства. С чего начать? Виды и способы перехода. Доказан ли вред мяса и откуда брать белок? Вредно ли вегетарианство детям и беременным? Эти и другие вопросы беспокоят человечество не один десяток лет.

Профессионалы и любители предлагают свои варианты решения. Но, как показывает практика, начинать все же стоит с поиска информации. В этой статье мы постараемся аргументированно ответить на основные вопросы, связанные с вегетарианством. Для этого будет использован личный опыт и научные источники информации.

Ключевые слова: история вегетарианства, знаменитые вегетарианцы, вегетарианство и религия, отказ от мяса, красное мясо и рак, соки и сокотерапия, мифы о вегетарианстве, вегетарианство и беременность, вегетарианство и дети, спорт и вегетарианство, принципы вегетарианства, польза вегетарианства, опасности вегетарианства, виды вегетарианства, переход на вегетарианство, планирование рациона, вегетарианская пищевая пирамида, очистка и подготовка продуктов, витамин B12: правда и миф, совместимость продуктов, лучшие продукты при вегетарианстве, книги о вегетарианстве

История вегетарианства



Вегетарианство – модная система питания, которая, по оценкам специалистов, только набирает популярность. Ее придерживаются звезды и их фанаты, знаменитые спортсмены и ученые, писатели, поэты и даже врачи. Причем вне зависимости от своего социального положения и возраста. Но у каждого из них, как, впрочем, и у других людей, рано или поздно возникает один и тот же вопрос: «А как же все начиналось?»

Когда и почему люди впервые отказались от мяса?

Вопреки распространенному мнению о том, что истоки вегетарианства берут свое начало в Англии, когда и был введен одноименный термин, о нем знали еще в древности. Первые подтвержденные упоминания о людях, которые осознанно отказались от мяса, приходится на V – IV тысячелетия до нашей эры. В то время это помогало им в процессе общения с богами, а также при совершении магических обрядов. Разумеется, в первую очередь, к вегетарианству обращались именно жрецы. И жили они в Древнем Египте.

Современные ученые предполагают, что на подобные мысли их натолкнул звериный облик большинства египетских богов. Правда, они не исключают и того факта, что египтяне верили в духов убитых животных, которые могут помешать разговорам с высшими силами. Но, как бы там ни было на самом деле, вегетарианство существовало как минимум у нескольких народов, а затем успешно наследовалось другими.

Вегетарианство в Древней Индии

Достоверно известно, что в период с VI по II тысячелетие до нашей эры в Древней Индии начала зарождаться особая система, помогающая человеку совершенствоваться не только духовно, но и физически – хатха-йога. Причем одним из ее постулатов был отказ от мяса. Просто потому, что оно передает человеку все недуги и страдания убитого животного и не делает его счастливым. Именно в поедании мяса в тот период люди видели причину человеческой агрессии и злобы. А лучшим доказательством тому служили изменения, которые происходили со всеми, кто переходил на растительную пищу. Эти люди становились более здоровыми и сильными духом.

Значение буддизма в развитии вегетарианства

Отдельным этапом становления вегетарианства ученые считают зарождение буддизма. Случилось это в I тысячелетии до нашей эры, когда Будда – основатель этой религии, вместе со своими последователями начал пропагандировать отказ от вина и мясной пищи, осуждая при этом умерщвление любого живого существа.

Разумеется, далеко не все современные буддисты вегетарианцы. Объясняется это в первую очередь, жесткими климатическими условиями, в которых они вынуждены проживать, например, если речь идет о Тибете или Монголии. Тем не менее, все они верят в заповеди Будды, согласно которым в пищу нельзя употреблять нечистое мясо. Это мясо, к появлению которого человек имеет самое прямое отношение. Например, если животное было убито специально для него, по его распоряжению или им самим.

Вегетарианство в Древней Греции

Известно, что любовь к растительной пище здесь родилась еще в античности. Лучшее тому подтверждение – труды Сократа, Платона, Плутарха, Диогена и многих других философов, которые охотно размышляли о пользе такой диеты. Правда, особенно среди них выделялись мысли философа и математика Пифагора. Он вместе со своими многочисленными учениками, которые были выходцами из влиятельных семей, перешел на растительную пищу, создав, таким образом, первое «Общество вегетарианцев». Разумеется, люди из их окружения постоянно беспокоились о том, может ли новая система питания навредить здоровью. Но в IV веке до н. э. знаменитый Гиппократ ответил на все их вопросы и развеял их сомнения.

Подогревало интерес к ней то, что в те времена было достаточно сложно найти лишний кусок мяса, разве что, только во время жертвоприношений богам. Посему ели его в основном богатые люди. Бедные же, поневоле становились вегетарианцами.

Правда, ученые мужи прекрасно понимали пользу, которую вегетарианство приносит людям и всегда о ней рассказывали. Они акцентировали свое внимание на том, что отказ от мяса – это прямой путь к крепкому здоровью, эффективному землепользованию и, самое главное, минимизации насилия, которое невольно возрождается, когда человек решает лишить жизни животного. Тем более что тогда люди верили в наличие души у них и в возможность ее переселения.

Кстати, именно в Древней Греции начали появляться и первые споры о вегетарианстве. Дело в том, что Аристотель, последователь Пифагора, отрицал наличие душ у животных, в результате чего ел их мясо сам и другим советовал. А его воспитанник, Теофраст, постоянно спорил с ним, указывая на то, что последние способны ощущать боль, а, значит, имеют чувства и душу.

Христианство и вегетарианство

В эпоху его зарождения взгляды на эту систему питания были довольно-таки противоречивыми. Судите сами: согласно христианским канонам, животные не имеют душ, посему их смело можно употреблять в пищу. В то же время люди, которые посвятили свою жизнь церкви и Богу, невольно тянутся к растительной пище, поскольку она не способствует проявлению страстей.

Правда, уже в III веке нашей эры, когда популярность христианства начала возрастать, все вспомнили Аристотеля с его доводами в пользу мяса и стали активно употреблять его в пищу. Наконец, оно перестало быть уделом богачей, что целиком и полностью поддержала церковь. Те же, кто так не считал, оказывались на кострах инквизиции. Стоит ли говорить о том, что в их число попали и тысячи истинных вегетарианцев. И длилось так почти 1000 лет – с 400 до 1400 г. н. э.

Кто еще придерживался вегетарианства

- Древние инки, чей образ жизни до сих пор вызывает живой интерес у многих.
- Древние римляне в ранний период республики, у которых даже была разработана научная диетология, правда, рассчитанная на достаточно богатых людей.
- Даосы Древнего Китая.
- Спартанцы, которые жили в условиях полного аскетизма, но при этом славились своей силой и выносливостью.

И это далеко не полный список. Достоверно известно, что один из первых халифов, после Мухаммеда, призывал своих учеников отказаться от мяса и не превращать свои желудки в могилы для убитых животных. Высказывания о необходимости употребления растительной пищи есть и в Библии, в книге Бытие.

Эпоха Возрождения

Ее смело можно назвать и эпохой возрождения вегетарианства. Ведь в период раннего средневековья человечество о нем позабыло. Позже одним из ярчайших его представителей стал Леонардо да Винчи. Он предполагал, что уже в скором будущем к убийству невинных

животных будут относиться также, как и к убийству человека. В свою очередь, Гассенди, французский философ, говорил, что употребление мясной пищи не свойственно людям, и в пользу своей теории описывал строение зубов, акцентируя внимание на том, что они не предназначены для пережевывания мяса.

Дж. Рей, ученый из Англии, писал о том, что мясная пища не приносит силы. А великий английский писатель Томас Трайон зашел еще дальше, заявив на страницах своей книги «Путь к здоровью» о том, что мясо является причиной многих болезней. Просто потому, что сами животные, существующие в тяжелых условиях, страдают от них, а затем невольно передают их людям. К тому же, он настаивал на том, что лишение жизни любого существа ради еды – бессмысленно.

Правда, несмотря на все эти доводы желающих отказаться от мяса в пользу растительной пищи было не так уж и много. Но все изменилось уже в середине XIX века.

Новый этап в развитии вегетарианства

Именно в этот период модная система питания начала набирать свою популярность. Не последнюю роль в этом сыграли англичане. Поговаривают, что они привезли ее из Индии, своей колонии, вместе с ведической религией. Как и все восточное она быстро стала приобретать массовый характер. Тем более что способствовали этому и другие факторы.

В 1842 году появился термин «*вегетарианство*» благодаря стараниям основателей «Британского вегетарианского общества» в Манчестере. Родился он из уже существующего латинского слова «*vegetus*», которое в переводе значило «свежий, бодрый, здоровый». К тому же, оно было достаточно символичным, ведь по своему звучанию напоминало «*vegetable*» - «овощ». А до этого известную систему питания называли просто «индийской».

Из Англии она распространилась по всей Европе и Америке. Во многом этому способствовало желание отказаться от убийства ради еды. Однако, по словам некоторых политологов, не последнюю роль здесь сыграл и экономический кризис, повлекший за собой подорожание мясной продукции. В то же время в пользу вегетарианства высказывались известные люди своего времени.

Шопенгауэр говорил, что люди, которые намеренно переходят на растительную пищу, отличаются более высокими моральными устоями. А Бернард Шоу считал, что он ведет себя как порядочный человек, отказываясь есть мясо невинных животных.

Появление вегетарианства в России

Огромный вклад в процесс развития этой системы питания сделал Лев Толстой в начале XX века. Сам он отказался от мяса еще в 1885 году после встречи с Уильямом Фреем, который доказал ему, что человеческий организм не предназначен для переваривания столь жесткой пищи. Известно, что пропагандировать вегетарианство великому писателю помогали некоторые из его детей. Благодаря этому спустя несколько лет в России начали читать лекции о пользе вегетарианства и проводить одноименные конференции.

Причем развитию вегетарианства Толстой помогал не только словом, но и делом. Он писал о нем в книгах, открывал детские учебные заведения и народные столовые с обычной вегетарианской пищей для нуждающихся людей.

В 1901 году в Санкт-Петербурге появилось первое вегетарианское общество. В этот период началась активная просветительская работа, вслед за которой появились и первые полноценные вегетарианские столовые. Одна из них находилась в Москве на Никитском бульваре.

После Октябрьской революции вегетарианство запретили, но уже спустя несколько десятков лет оно снова возродилось. Известно, что сегодня в мире проживает свыше 1 млрд. вегетарианцев, которые все так же заявляют о его пользе во всеуслышание, пытаются сделать его популярным и, тем самым, уберечь жизни невинных животных.

Процесс развития и становления вегетарианства исчисляется тысячелетиями. Были в нем периоды, когда оно было на пике популярности или, наоборот, в забвении, но, несмотря на них, оно продолжает существовать и находить своих почитателей во всем мире. Среди знаменитостей и их фанатов, спортсменов, ученых, писателей, поэтов и обычных людей.

Польза вегетарианства



Еще несколько десятков лет назад вегетарианцами становились по морально-этическим или религиозным причинам. Однако в последние годы, когда появилось все больше публикаций ученых, доказывающих реальную пользу вегетарианской диеты, мнения людей изменились. Многие из них приняли решение отказаться от мяса для того, чтобы быть здоровее. Первыми осознали вред животных жиров и холестерина на западе, благодаря пропаганде западных диетологов. Но постепенно эта тенденция дошла и до нашей страны.

Исследования

Вегетарианство существует уже несколько тысячелетий, преимущественно в странах, где исповедуются такие религии, как буддизм и индуизм. К тому же его практиковали и представители нескольких философских школ, в том числе и пифагорейской. Они же дали первоначальное название вегетарианской диете «индийская», или «пифагорейская».

Термин «вегетарианец» появился вместе с основанием Британского общества вегетарианцев в 1842 году. Произошел он от слова «вегетус», что в переводе означает «жизнерадостный, бодрый, цельный, свежий, здоровый» физически и ментально. Мода на вегетарианство того

времени и вдохновила большинство ученых на исследования, наглядно иллюстрирующие вред мяса для человека. Самыми известными из них считаются лишь несколько.

Исследование доктора Т. Колина Кэмпбелла

Это был один из первых исследователей вегетарианства. Приехав на Филиппины в качестве технического координатора по улучшению детского питания, он обратил внимание на высокий уровень заболеваемости раком печени у детей из зажиточных семей.

По этому вопросу велись многие споры, но вскоре удалось выяснить, что причиной тому является афлатоксин, вещество, продуцируемое плесневым грибом, живущим на арахисе. Это токсин, который попадал в детский организм вместе с арахисовым маслом.

Ответом на вопрос «Почему раку печени подвержены именно дети зажиточных людей?» доктор Кэмпбелл вызвал бурю негодования у своих коллег. Дело в том, что он показал им найденную публикацию исследователей из Индии. В ней говорилось о том, что если экспериментальных крыс держать на диете с содержанием белка не менее 20%, добавляя им в пищу афлатоксин при этом, все они заболеют раком. Если же уменьшить количество поедаемого ими белка до 5%, многие из этих животных останутся здоровыми. Проще говоря, дети зажиточных людей ели слишком много мясной пищи, в результате чего и страдали.

Усомнившиеся в полученных данных коллеги доктора не заставили его изменить свое мнение. Он вернулся в США и занялся своими исследованиями, которые продлились около 30 лет. За это время ему удалось выяснить, что высокий уровень белка в рационе ускорял рост опухолей ранней стадии развития. Причем подобным образом воздействуют именно животные белки, в то время как белки растительного происхождения (сои или пшеницы) на рост опухолей не влияют.

Еще раз проверить гипотезу о том, что животные жиры способствуют развитию раковых заболеваний, удалось и благодаря проведению беспрецедентного эпидемиологического исследования.

Китайское исследование

Около 40 лет назад у премьер-министра Китая Чжоу Энлая диагностировали рак. На последней стадии болезни он принял решение провести общенациональное исследование для того, чтобы выяснить сколько китайцев ежегодно умирает от этого недуга и как этому можно препятствовать. В результате им была получена своеобразная карта, отражающая уровень смертности от разных форм онкологии в разных округах за 1973-75 гг. Было установлено, что на каждые 100 тысяч человек приходится от 70 до 1212 больных раком. Причем в ней четко прослеживалась связь между определенными районами и определенными формами рака. Это дало повод связать рацион питания и частоту возникновения заболеваний.

Эти гипотезы проверял профессор Кэмпбелл в 1980 гг. вместе с канадскими, французскими и английскими исследователями. На тот момент уже было доказано, что западные диеты с высоким уровнем жира и мяса и низким уровнем пищевых волокон способствуют развитию рака толстой кишки и рака молочной железы.

Благодаря плодотворной работе специалистов удалось установить, что в тех регионах, в которых мясо употребляли редко, онкологические заболевания практически не

диагностировались. Впрочем, как и сердечнососудистые, а также диабет, старческое слабоумие и почечнокаменная болезнь.

В свою очередь, в тех округах, где население почитало мясо и мясные продукты, отмечался повышенный уровень заболеваемости раком и другими хроническими недугами. Интересно, что все они условно называются «болезнями излишества» и являются следствием неправильного питания.

Вегетарианство и долгожители

В разное время изучался жизненный уклад некоторых вегетарианских племен. В результате этого удалось обнаружить огромное количество долгожителей, возраст которых составлял 110 лет и более. Причем для этих людей он считался абсолютно нормальным, а сами они оказывались намного сильнее и выносливее своих сверстников. В возрасте 100 лет у них отмечалась умственная и физическая активность. Процент раковых или сердечнососудистых заболеваний у них был очень низок. Они практически не болели.

О строгом и нестрогом вегетарианстве

Существует несколько видов вегетарианства, между тем медики условно выделяют 2 основных:

- **Строгое.** Оно предусматривает отказ не только от мяса, но и от рыбы, яиц, молочных и других продуктов животного происхождения. Придерживаться его полезно лишь на протяжении короткого времени (около 2-3 недель). Это позволит очистить свой организм от шлаков, наладить обмен веществ, сбросить вес и укрепить организм в целом. Длительное соблюдение такой диеты нецелесообразно в нашей стране, где отмечается суровый климат, плохая экология и, наконец, недостаток разнообразной растительной пищи в некоторых регионах.
- **Нестрогое,** которое предусматривает отказ лишь от мяса. Оно полезно людям всех возрастов, в том числе и детям, и старикам, и кормящим, и беременным. Оно также делает человека здоровее и выносливее.

В чем заключается вред мяса

В последнее время появилось огромное количество людей, которые начали соблюдать вегетарианскую диету, ознакомившись с мнениями ученых и врачей.

А они твердят, что, появившись в нашем рационе, мясо не прибавило нам ни здоровья, ни долголетия. Напротив, спровоцировало всплеск развития «болезней цивилизации», обусловленных употреблением мясного жира и белка.

1. Помимо холестерина, в мясе содержатся токсичные биогенные амины, которые оказывают негативное воздействие на сосуды и сердце и повышают артериальное давление. Также в нем есть пуриновые кислоты, которые способствуют развитию подагры. Честно говоря, они есть и в бобовых, и в молоке, но в другом количестве (раз в 30-40 меньше).
2. В нем были выделены и экстрактивные вещества с кофеиноподобным действием. Являясь чем-то вроде допинга, они приводят в возбуждение нервную систему. Отсюда и чувство удовлетворения и эйфории после поедания мяса. Но весь ужас ситуации в том,

что подобный допинг истощает организм, который и без того тратит много сил на переваривание такой еды.

3. И, наконец, самое страшное, о чем пишут диетологи, уверяющие в необходимости перехода на вегетарианскую диету – это вредные вещества, которые поступают в организм животных в момент их забоя. Те испытывают стресс и страх, в результате которого происходят биохимические изменения, отравляющие их мясо токсинами. В кровь выбрасывается огромное количество гормонов, в том числе и адреналина, которые включаются в метаболизм и приводят к появлению агрессивности и гипертонии у человека, поедающего его. Известный врач и ученый В. Каминский писал, что мясная пища, изготовленная из мертвой ткани, содержит в огромном количестве яды и другие белковые соединения, загрязняющие наш организм.

Бытует мнение, что человек – это травоядное существо, по своей сути. Основано оно на многочисленных исследованиях, которые показали, что в рационе его питания должны содержаться преимущественно генетически далекие от него самого продукты. А исходя из того, что люди и млекопитающие генетически схожи на 90%, употреблять животный белок и жир не желательно. Другое дело – молоко и яйца. Их животные отдают без вреда для себя. Также можно есть рыбу.

Можно ли заменить мясо?

Мясо – это белок, а белок – это основной строительный материал нашего организма. [1] Между тем состоит белок из аминокислот. Причем поступая в организм с пищей, он расщепляется на аминокислоты, из которых синтезируются необходимые белки.

Для синтеза нужно 20 аминокислот, 12 из которых могут быть выделены из углерода, фосфора, кислорода, азота и других веществ. А остальные 8 считаются «незаменимыми», так как их невозможно получить иным способом, кроме как с едой.

В продуктах животного происхождения есть все 20 аминокислот. В свою очередь, в продуктах растительного происхождения крайне редко встречаются все аминокислоты сразу, а если и встречаются, то в гораздо меньших количествах, нежели в мясе. Но усваиваются они при этом гораздо лучше животного белка и, следовательно, приносят организму гораздо больше пользы.

Все эти аминокислоты есть в бобовых: чечевице [2], горохе [3], сое, фасоли [4], молоке, а также морепродуктах. В последних, помимо прочего, еще и в 40 – 70 раз больше микроэлементов, чем в мясе.

Польза вегетарианства для здоровья

Исследования американских и английских ученых показали, что вегетарианцы живут на 8 – 14 лет дольше тех, кто употребляет в пищу мясо.

Растительная пища приносит пользу кишечнику, благодаря наличию пищевых волокон, или клетчатки в своем составе. Ее уникальность – в регулировании работы кишечника. Она позволяет предотвратить появление запоров и обладает свойством связывания вредных веществ и выведения их из организма. А чистый кишечник – это хороший иммунитет, чистая кожа и отличное самочувствие!

Растительная пища при необходимости оказывает и лечебное действие благодаря наличию особых природных соединений, которых нет в животных тканях. Она снижает уровень холестерина, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет и замедляет развитие опухолей. [5]

У женщин, соблюдающих вегетарианскую диету, уменьшается количество выделений при менструации, а у более старших и вовсе прекращается. Связывая это состояние с ранней менопаузой, они все же успешно беременеют в итоге, чему бывают крайне удивлены.

А здесь все очевидно: растительная пища эффективно очищает организм женщины, поэтому надобности в обильных выделениях нет. У женщин же, питающихся мясом, продукты деятельности лимфатической системы регулярно выходят наружу. Сначала через толстый кишечник, а после того как он забивается шлаками в результате неправильного питания, через слизистые половых органов (в виде менструаций) и через кожу (в виде различных высыпаний). В запущенных случаях – через бронхи и легкие.

Аменорея, или отсутствие месячных у здоровых женщин считается болезнью и чаще всего отмечается в случае белкового голодания или полного отказа от белковой пищи.

Вегетарианская диета приносит огромную пользу нашему организму, что неустанно доказывают новые исследования. Но лишь тогда, когда она разнообразна и сбалансирована. В противном случае вместо здоровья и долголетия человек рискует получить другие болезни и нанести себе непоправимый вред.

Опасности вегетарианства



Об опасностях, которые таит в себе вегетарианство, заговорили практически сразу же после его появления. Сначала противники подобной системы питания, а затем и врачи, и ученые. И, хотя на сегодняшний день исследования в этой области все еще продолжаются, уже можно выделить несколько недугов, которые могут появиться вследствие перехода на вегетарианскую диету. Механизм их возникновения описан в публикациях специалистов по питанию.

Вегетарианство: польза или вред?

Отношение к вегетарианству всегда было неоднозначным. Вокруг этого вопроса постоянно велись споры, но не потому, что вегетарианская диета вредная. Как и любая другая, она имеет свои плюсы и минусы. И идеально подходит одним людям и является противопоказанной для других. И дело тут не только в генетике, но и в климате страны, в которой живет человек, его возрасте, наличии или отсутствии хронических заболеваний и т. д.

К тому же огромное значение имеет тип вегетарианской диеты, которую человек соблюдает. Медики ее делят на:

- *Строгую* – она рекомендует исключить все продукты животного происхождения из своего рациона.
- *Нестрогую* – когда человек отказывается только от мяса.

И каждый раз напоминают, что «Все хорошо в меру». Тем более, если речь идет о диете.

Опасности строгого вегетарианства

Жителям нашей страны врачи советуют придерживаться строгой вегетарианской диеты лишь на протяжении определенного времени. Таким образом, она эффективно очистит организм, не вызывая проблем со здоровьем, связанных с нехваткой витаминов. Их может быть несколько: ухудшение обмена веществ, состояния кожи и слизистых оболочек, нарушение кроветворения и работы нервной системы, задержки роста и развития у детей, появление анемии, рахита, остеопороза и т. д.

Офтальмологи утверждают, что вегетарианца, придерживающегося строгой диеты длительное время, легко узнать по глазам. Дело в том, что нехватка белка в его организме способствует свободной циркуляции токсинов, которые, прежде всего, поражают органы зрения, провоцируя развитие катаракты и не только.

В то же время практически все врачи благосклонно относятся к нестрогой вегетарианской диете, отмечая ее благоприятное воздействие на организм.

Чего может не хватать веганам?

- Белка, который есть в мясе и рыбе. Его дефицит приводит к возникновению артритов, проблем с сердцем, мышечной атрофии, желчнокаменной болезни и т. д. У человека при этом наблюдается резкая потеря веса, отеки, выпадение волос, бледность кожи и появление сыпи, общая слабость, головные боли и бессонница. В этот период может отмечаться медленное заживление ран, появление раздражительности и депрессии.
- Жирных кислот омега 3, которые содержатся в рыбе. Их дефицит приводит к развитию атеросклероза, появлению расстройств личности и депрессий, кожных проблем, сердечнососудистых и аутоиммунных заболеваний, аллергий, некоторых форм рака, рассеянного склероза.
- Витамина B12, который есть в пище животного происхождения. Его нехватка приводит к развитию слабости, усталости, запоров, потери аппетита, анемии, появлению депрессий, слабоумия, проблем с памятью и водно-щелочным балансом, резкой потере веса, нарушениям в работе нервной системы, отечности, онемению пальцев рук и ног. [6]
- Кальция, который есть в молочных продуктах. Связываясь с витамином D, он выполняет многие функции. А его недостаток негативно влияет не только на кости, но и на мышцы, кровеносные сосуды, нервную систему, синтез гормонов и ферментов. [7]

- Витамин D, который содержится в рыбе и молочных продуктах. Его дефицит приводит к появлению сердечнососудистых заболеваний, развитию рахита и аллергических реакций, в частности, у детей, эректильной дисфункции у мужчин, а также гипертонии, депрессии, диабета, остеопороза, остеопении, некоторых форм рака, воспалительных заболеваний и кариеса. [8]
- Железа, в частности, гемо-железа, которое есть в продуктах животного происхождения. Дело в том, что существует еще и негемо-железо, которое есть в растительной пище. Последнее хуже усваивается организмом. Недостаток этого микроэлемента приводит к развитию анемии, слабости, депрессии и быстрой утомляемости. В то же время у некоторых вегетарианцев при неправильном планировании диеты может наблюдаться избыток железа, в результате которого может начаться интоксикация. [9]
- Витамин B2, который содержится в молочных продуктах. Его дефицит может обернуться проблемами с кроветворением, нарушениями работы половой системы и щитовидной железы, появлению быстрой утомляемости, ухудшению состояния кожных покровов и слизистых оболочек.
- Йода, который поступает из морепродуктов и отвечает за нормальную работу щитовидной железы. [10]
- Витамин C. Как ни странно, но его дефицит может возникать вследствие поступления преимущественно зерновых в организм. Состояние чревато появлением рахита, анемии, задержек роста и развития у детей. [11]

Тем не менее предотвратить развитие всех этих недугов можно тщательно продумав свой рацион и позаботившись о том, чтобы организм получил все необходимые вещества в достаточном количестве хоть и с другими продуктами. Например, белок можно взять из бобовых, железо – из бобовых, орехов и грибов, витамины – из овощей и фруктов. А витамин D – и вовсе из теплых солнечных лучей.

Вегетарианство – иллюзия?

Некоторые ученые настаивают на том, что вегетарианство, строгое или нестрогое, является лишь иллюзией, так как человек все равно получает свои животные жиры и незаменимые аминокислоты, которые есть в пище животного происхождения хоть и несколькими другим способом.

Дело в том, что со временем тело веганов приспосабливается к их типу питания благодаря появлению в их кишечнике бактерий-сапрофитов. Принимая непосредственное участие в процессе пищеварения, они вырабатывают те самые незаменимые аминокислоты. И все бы ничего, вот только происходит это лишь до тех пор, пока эта микрофлора заселяет кишечник. Но самое интересное, что гибнет она не только от антибиотиков, но и от фитонцидов – веществ, которые есть в луке [12], чесноке [13] и даже моркови [14].

Кроме того, бытует мнение, что объем белка, который принимает участие в обмене веществ вегана и мясоеда, идентичен. И объясняют это тем, что обменные процессы не могут перейти на вегетарианский тип питания, даже если сам человек на него перешел. Недостающие вещества (белки) берутся при этом из тканей и органов самого организма, за счет которых и поддерживаются функции жизненно важных органов. Иными словами, вегетарианство – это иллюзия. Разумеется, с точки зрения физиологии.

Вегетарианство и калории

Рацион вегетарианца отличается от рациона мясоеда более низкой калорийностью, впрочем, как и сама растительная пища отличается от пищи животного происхождения. К тому же растительные жиры без животных практически не усваиваются. Поэтому для того чтобы набрать нужные 2000 кКал, веган по расчетам должен съедать 2 – 8 кг пищи в день. Но, имея растительное происхождения, в лучшем случае эта еда приведет к повышенному газообразованию, а в худшем – к завороту кишок.

На самом же деле вегетарианцы едят меньше. Однако иногда вследствие неправильно составленного рациона их организм может недополучать килокалории. Чаще всего вместо необходимых 2000 – 2500 поступает лишь 1200 – 1800 кКал. Но, самое интересное, что согласно результатам исследований, обменные процессы в их организме все равно протекают так же, как если бы количество полученных килокалорий было достаточным.

Объясняется это наличием в теле уникального вещества, благодаря которому становится возможным многократное использование энергии, поступившей с едой. Речь идет о *молочной кислоте*, или *лактате*. Той самой, которая вырабатывается в мышцах во время интенсивных физических нагрузок, а затем поступает в кровь.

Правда, для того чтобы она вырабатывалась в достаточном количестве, вегану нужно много двигаться. Это доказывает и его образ жизни. Среди приверженцев вегетарианской диеты много спортсменов, которые показывают высочайшие результаты, или людей, которые просто не представляют своей жизни без движения. И регулярно совершают переходы по горам и пустыням, пробегают сотни километров и т. д.

Конечно же, в организме мясоеда лактат также активно вырабатывается. Но его избыток, по словам Дж. Сомеро и П. Хочачка, исследователей из США, используется «для улучшения работы мозга, сердца, легких и скелетных мышц». Это утверждение развенчивает миф о том, что мозг питается лишь за счет глюкозы. Она, кстати, окисляется практически в 10 раз медленнее лактата, которому мозговые клетки и отдают всегда преимущество. Стоит отметить, что мозг мясоеда потребляет до 90% молочной кислоты. Веган же не может «похвастаться» такими показателями, так как вся его молочная кислота при поступлении в кровь сразу же уходит в мышцы.

Еще один немаловажный факт – это кислород. У обычного человека он принимает активное участие в процессе окисления лактата в мозге. У вегана этого не происходит. В итоге потребность в кислороде у него уменьшается, дыхание сначала замедляется, а затем перестраивается таким образом, что использование мозгом лактата становится невозможным. Детально об этом пишет М. Я. Жолондза в издании «Вегетарианство: загадки и уроки, польза и вред».

Говорят, что вегетарианцы просто не могут вести спокойный образ жизни, так как сам организм подталкивает их к движению, провоцируя вспышки гнева, которые сопровождаются рефлекторным напряжением всех групп мышц. И приводят в пример известных вегетарианцев, откровенно агрессивное поведение которых нередко удивляло очевидцев. Это Исаак Ньютон, Лев Толстой, Адольф Гитлер и т. д.

Подытоживая все вышесказанное, хочется отметить, что оно относится не только к вегетарианцам, но и к мясоедам, если количество потребляемых ими калорий составляет не более 1200 кКал в день. В то же время правильно составленный рацион с нужным количеством

полезных веществ, которые регулярно поступают в организм, избавляет от всех проблем даже заядлых сторонников вегетарианской диеты.

Опасности вегетарианства для женщин

Исследования ученых США показали, что строгое вегетарианство провоцирует сильнейшие гормональные сбои у представительниц прекрасной стати. Происходит это вследствие нарушения баланса гормонов щитовидной железы Т3 и Т4, которое влечет за собой уменьшение выработки яичниками эстрадиола и прогестерона.

В результате этого, могут наблюдаться нарушения менструального цикла, сбои в работе щитовидной железы, или гипотиреоз, а также замедление обменных процессов. При этом нередко у женщин отмечаются дряблость и сухость кожи, отеки, понижение сердцебиения, запоры, нарушение терморегуляции (когда человек не может согреться).

Но самое интересное, что все они исчезают практически сразу же после включения в рацион животных белков – молочных продуктов, рыбы и яиц. Кстати, нецелесообразно заменять их соей, так как содержащиеся в ней вещества – изофлавоны – в больших количествах могут вызывать бесплодие и провоцировать набор лишнего веса на фоне замедления работы щитовидной железы.

Как и любая другая, вегетарианская диета при неправильно составленном рационе или абсолютном отказе от продуктов животного происхождения, может принести вред. Чтобы этого не случилось, нужно максимально разнообразить свое меню, обязательно включив в него все дары природы. Также не стоит забывать о ее противопоказаниях. Она нежелательна детям и подросткам, беременным и кормящим.

Причины отказаться от мяса



Для многих людей отказ от мяса становится настоящим испытанием. И в то время как одни, не выдержав, отступают от своих принципов, другие – продолжают стоять на своем с верой в свои силы. Не последнюю роль в этом играет осознание вреда, который может принести мясо. Чтобы убедиться во всем лично, стоит прочесть топ причин отказа от него.

Основные причины

Причин отказа от мясной пищи на деле не счесть. Тем не менее среди них условно выделяется 5 главных. Тех, которые заставляют человека взглянуть по-новому на вегетарианский рацион питания и задуматься о необходимости перехода на него. Это:

1. религиозные причины;
2. физиологические;
3. этические;
4. экологические;
5. личные.

Религиозные причины

Из года в год сторонники вегетарианской диеты обращаются к разным религиям, чтобы найти ответ на вопрос о том, как же на самом деле те относятся к мясоедению, но пока тщетно. Дело в том, что практически все религии имеют разные взгляды на вегетарианство и чаще всего оставляют за каждым конкретным человеком право принятия окончательного решения. Тем не менее ученые на этом не успокоились и после проведения колоссальной исследовательской работы заметили одну закономерность: чем старше религия, тем важнее для нее отказ от мясной пищи. Судите сами: древнейшие писания Веды, возраст которых исчисляется тысячелетиями (впервые они появились около 7 тыс. лет назад), утверждают, что у животных есть душа и никто не имеет права их убивать. Того же мнения придерживаются сторонники иудаизма и индуизма, существующих соответственно 4 тыс. лет и 2,5 тыс. лет, хотя споры вокруг иудаизма и его истинной позиции до сих пор ведутся. В свою очередь, христианство напоминает о необходимости отказа от животной пищи, однако, не настаивает на нем.

Правда, не стоит забывать о христианских конфессиях, которые рекомендуют поститься. К тому же бытует мнение, что первые христиане не ели мяса, о чем говорит Стивен Роузен в своей книге «Вегетарианство в мировых религиях». И пусть сегодня сложно судить о достоверности этой информации в ее пользу свидетельствует цитата из книги Бытия: «вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу».

Физиологические

Мясоеды утверждают, что человек всеяден и это является одним из их основных аргументов. Однако вегетарианцы тут же просят их обратить внимание на следующие факторы:

- зубы – наши предназначены скорее для пережевывания пищи, в то время как зубы хищника – для того чтобы предварительно рвать ее;
- кишечник – у хищников он короче для того чтобы предотвратить гниение продуктов распада мяса в организме и как можно скорее их вывести;
- желудочный сок – у хищников он более концентрирован, благодаря чему они способны переваривать даже кости.

Этические

Они vyplывают из документальных фильмов, изображающих в полной мере процесс выращивания животных и птиц, условия, в которых это происходит, а также их убийство ради

очередного куска мяса. Выглядит это зрелище шокирующе, тем не менее многих людей заставляет переосмыслить жизненные ценности и поменять позицию для того, чтобы окончательно снять с себя ответственность за малейшую причастность к этому.

Экологические

В это сложно поверить, но животноводство действительно оказывает негативное влияние на окружающую среду и ставит под угрозу безопасность Земли. Об этом не раз заявляли специалисты ООН, акцентируя свое внимание на необходимости снизить количество потребления мясной и молочной пищи или вовсе от нее отказаться. И на то у них есть веские причины:

- За каждой порцией говядины или куриного филе, лежащих на нашей тарелке, стоит невероятно расточительная система земледелия. Это она загрязняет океаны, реки и моря, а также воздух, осуществляет вырубку леса, чем существенно влияет на изменения климата, и полностью зависит от нефти и угля.
- По приблизительным подсчетам на сегодняшний день человечество съедает почти 230 тонн животных в год. А это в 2 раза больше, нежели еще 30 лет назад. Чаще всего в пищу идут свиньи, овцы, куры и коровы. Нужно ли говорить о том, что все они, с одной стороны, требуют огромного количества воды и корма, необходимых для их выращивания, а с другой, соответственно, оставляют после себя продукты жизнедеятельности, выделяющие метан и парниковые газы. И пусть споры вокруг вреда, который наносит скотоводство экологии, ведутся до сих пор, в 2006 году специалисты ООН подсчитали, что показатель изменений климата ради куска мяса равен 18%, что значительно больше показателя вреда, наносимого автомобилями, самолетами и прочими видами транспорта вместе взятыми. Несколькими годами позже авторы доклада «Длинная тень скотоводства» все пересчитали, увеличив цифру до 51%. При этом они учитывали газы, выделяющиеся из навоза, и топливо, которое используется для транспортировки мяса. А также электроэнергию и газ, которые тратятся на их обработку и приготовление, корма и воду, на которых их выращивают. Все это позволило доказать, что скотоводство, а, значит, и мясоедение, приводит к перегреву планеты и серьезно угрожает ее безопасности.
- Следующая причина - расточительство земли. Семье вегетарианцев для счастья и для выращивания овощей нужно всего 0,4 га земли, в то время как 1 мясоеду, съедающему почти 270 кг мяса в год – в 20 раз больше. Соответственно, больше мясоедов – больше земли. Пожалуй, именно поэтому практически треть площади поверхности Земли, свободной ото льда, занята животноводством или выращиванием пищи для него. И все бы ничего, вот только животные – невыгодные преобразователи еды в мясо. Судите сами: чтобы получить 1 кг мяса курицы нужно потратить 3,4 кг зерна для них, на 1 кг свинины – 8,4 кг корма и т.д.
- Расходы воды. Каждое съеденное куриное филе – это «выпитая» вода, которая нужна была курице для жизни и роста. Джон Роббинс, вегетарианский писатель, рассчитал, что на выращивание 0,5 кг картофеля, риса, пшеницы и кукурузы нужно соответственно 27 л, 104 л, 49 л, 76 л воды, в то время как на производство 0,5 кг говядины – 9 000 л воды, а 1 л молока – 1000 л воды.
- Вырубка леса. Агробизнес вот уже 30 лет уничтожает тропические леса, но не ради древесины, а ради освобождения земли, которую можно использовать для разведения скота. Авторы статьи «Что кормит нашу пищу?» подсчитали, что площадь в 6 млн. га леса в год идет на нужды сельского хозяйства. И столько же торфяников и болот превращаются в поля для выращивания кормовых культур для животных.

- Отравление Земли. Продукты жизнедеятельности животных и птиц отводятся в отстойники объемом до 182 млн. л. И все бы ничего, вот только сами они частенько дают течь или переполняются, отравляя землю, подземные воды и реки нитратами, фосфором и азотом.
- Загрязнение океанов. Ежегодно до 20 тыс. кв. км моря в устье реки Миссисипи превращается в «мертвую зону» из-за выливаемых отходов животноводства и птицеводства. Это приводит к цветению водорослей, которые забирают на себя весь кислород из воды и гибели многих жителей подводного царства. Интересно, что на площади от Скандинавских фьордов и до Южно-Китайского моря ученые насчитали почти 400 мертвых зон. Причем размеры некоторых из них превышали 70 тыс. кв. км.
- Загрязнение воздуха. Все мы знаем о том, что жить рядом с большой фермой просто невыносимо. Виной тому – ужасные запахи, которые вокруг нее витают. На деле же от них страдают не только люди, но и атмосфера, так как в нее выделяются парниковые газы, например, метан и двуокись углерода. В итоге все это приводит к озоновому загрязнению и появлению кислотных дождей. Последние являются следствием повышения уровня аммиака, две трети которого, кстати, производится животными.
- Увеличение риска болезней. В продуктах жизнедеятельности животных насчитывается огромное количество болезнетворных бактерий, таких как сальмонелла, кишечная палочка, энтеробактерии, криптоспоридии и т. д. И хуже всего, что они могут передаваться человеку через контакт с водой или навозом. К тому же из-за огромного количества антибиотиков, используемых в животноводстве и птицеводстве для увеличения темпов роста живности, увеличивается скорость роста резистентных бактерий, которые усложняют процесс лечения людей.
- Расход нефти. Все западное животноводство зависит от нефти, поэтому, когда ее стоимость достигла своего пика в 2008 году, в 23 странах мира прошли голодные бунты. Более того, процесс производства, обработки и реализации мяса зависит и от электроэнергии, львиная доля которой и уходит на нужды животноводства.

Личные причины

У каждого они свои, но, по статистике, многие люди отказываются от мяса из-за его дороговизны и качества. Тем более, что, зайдя в очередной мясной магазин можно только удивляться запахам, которые в нем витают чего, конечно же, не скажешь о любом фруктовом киоске. Усложняет ситуацию то, что даже охлаждение и замораживание мяса не защищают от болезнетворных бактерий, а лишь замедляют процессы гниения.

Интересно, что проведенные в последнее время опросы показали, что в настоящее время все больше людей сознательно уменьшает количество съедаемого мяса или употребляет его лишь время от времени. И кто знает, побудили ли их к этому вышеописанные причины или другие, но не менее веские.

Топ-7 веских причин отказаться от мяса

1. Мясо угнетает сексуальность. И это не пустые слова, а результаты исследований, опубликованных в журнале The New England Journal of Medicine. Помимо прочего, в статье упоминалось, что люди, употребляющие в пищу мясо, страдают ожирением, преждевременным старением органов, которое происходит из-за того, что организму требуется больше сил и энергии на переваривание мясной продукции.
2. Вызывает заболевания. В журнале The British Journal of Cancer была статья, авторы которой утверждали, что мясоеды на 12% больше подвержены развитию рака. К тому же

из-за пестицидов, применяемых в фермерстве, люди страдают от бесплодия, выкидышей и нервных расстройств.

3. Способствует распространению бактерии хеликобактер пилори, которая в лучшем случае может привести к диарее, а в худшем – к развитию синдрома Гийена-Барре, выражающемся в вегетативных расстройствах и параличе. И лучшее тому подтверждение – результаты исследований, проведенных в 1997 году учеными из университета Миннесоты. Они брали на анализ куриные филе из разных супермаркетов и в 79% из них выявили хеликобактер пилори. Но самое страшное, что в каждом пятом зараженном филе она мутировала в устойчивую к антибиотикам форму.
4. Вызывает сонливость, вялость и усталость в результате дефицита ферментов, необходимых для переваривания пищи, и оказания чрезмерной нагрузки на органы пищеварения.
5. Способствует появлению постоянного чувства голода из-за закисления внутренней среды организма и уменьшения количества азота, который организм получает из воздуха благодаря азотфиксирующим бактериям.
6. Отравляет организм гнилостными бактериями, пуриновыми основаниями.
7. Поедание мяса убивает любовь к братьям нашим меньшим.

Пожалуй, продолжать список причин отказа от мяса можно вечно, тем более что он пополняется чуть ли не каждый день благодаря новым и новым исследованиям ученых. Но для того чтобы избавить себя от необходимости искать их, достаточно вспомнить слова Иисуса: «Не ешьте мяса животных, иначе будете, как дикие звери».

ВОЗ: красное мясо вызывает рак



На сегодняшний день в мире проживает свыше 14 миллионов людей с онкологией, из которых больше половины умирает. Но и это еще не предел, ведь согласно официальным данным их ряды ежегодно пополняет около 10 миллионов человек. Треть из них, как правило, узнают о страшном недуге на поздних стадиях, из-за чего вероятность полного излечения от него существенно снижается. Болезнь поражает самых разных людей, в том числе и из развитых стран. Больше всего пациентов онкодиспансеров живет в Дании. Традиционно лидируют рак молочной железы и рак толстой кишки. И если в случае с первым самое страшное может предотвратить регулярное обследование, то в случае с последним – отказ от мяса. Во всяком случае, в этом уверены эксперты ВОЗ.

Об исследовании

26 октября 2015 года в Лионе сотрудники Всемирной Организации Здравоохранения выступили с сенсационным заявлением: красное мясо и мясопродукты провоцируют у человека развитие рака толстой кишки, поджелудочной железы и рака простаты.

Предшествовала этому заявлению колоссальная работа. Взвалила ее на себя группа ученых из 22 человек. Все они – эксперты из 10 стран, созданные по случаю Программы Монографий Международного агентства по изучению рака (МАИР).

Все они изучали материалы, полученные в ходе проведенных научных исследований. Таковых набралось свыше 1000 штук (700 касались красного мяса и 400 – мясопродуктов). В них, так или иначе, затрагивалась связь между количеством употребленного продукта и частотностью возникновения 12 типов рака. Причем во внимание брались самые разные страны мира и жители с разными рационами питания.

Интересно, что подозрения в канцерогенности мяса у ученых были задолго до проведения данной научной работы. Просто в ходе различных эпидемиологических исследований они то и дело наталкивались на данные, указывающие на то, что регулярное присутствие красного мяса в рационе так связано с незначительным повышением риска развития отдельных видов рака. И пусть этот риск для отдельного человека невелик, однако он может быть огромным в пределах целой нации. В конце концов, уровень потребления мяса неуклонно растет даже в странах с низким и средним уровнями жизни.

В итоге, в какой-то момент на совещании было принято решение о постановке оценки канцерогенности мяса и мясных продуктов, которой и занялась рабочая группа МАИР.

О результатах

Согласно данным экспертов, красное мясо – это все виды мяса, или мышечной ткани, млекопитающих. К ним относятся: свиное мясо, говяжье, козье, конское, баранье, мясо ягнят.

Мясопродукты – это мясная продукция, полученная в ходе обработки мяса ради увеличения его срока годности или улучшения его вкусовых качеств. Подобной обработкой может выступать соление, вяление, копчение, все виды консервирования. Иными словами, мясопродуктами являются ветчина, колбаса, сосиски, мясные консервы, другие изделия или соусы с содержанием мяса.

Для оценки канцерогенности эксперты использовали таблицу с 4 группами рисков для здоровья человека.

Мясная продукция попала в *1 группу* под названием **«Канцерогенные для человека»**. Интересно, что в этой группе собрано все, что точно приводит к развитию рака, о чем свидетельствуют соответствующие результаты исследований, чаще всего эпидемиологических. Кстати, в эту же группу попали табак и асбест, однако на вопрос о том является ли мясо настолько опасным для здоровья, как и последние вещества, эксперты отвечают отрицательно. Просто утверждают, что все, что попало в первую группу, способствует развитию рака толстой кишки и тому есть веское научное подтверждение.

Красное мясо, в свою очередь, попало в *группу 2А «Вероятно канцерогенные для человека»*. А это значит, что в ходе проведенных эпидемиологических исследований учеными было установлено, что связь между потреблением красного мяса и развитием раковых клеток

существует, однако на данном этапе из-за нехватки фактических данных точно утверждать об этом они не могут. Иными словами, изучение будет продолжаться.

Механизм развития рака

Сразу после оглашения сенсационного заявления у людей начали появляться вопросы, один из которых касался механизма развития рака.

Исследователи до сих пор пытаются точно установить, каким образом мясо провоцирует развитие раковых клеток, хотя у них уже есть кое-какие предположения. Скорее всего, дело в самом мясе, точнее, в веществах, которые в нем содержатся. **Красное мясо – это источник гемоглобина.** Последний представляет собой особый полимер белок, состоящий из белковой части и железосодержащей (гем). В ходе сложных химических реакций он расщепляется в кишечнике, образуя нитросоединения. Подобные процессы повреждают слизистую кишечника, в результате чего соседними клетками автоматически запускается механизм репликации.

С научной точки зрения любые репликации – это огромная вероятность ошибки в ДНК развивающейся клетки и первый шаг на пути к раку. И это при том, что мясoproductы и без того могут содержать вещества, которые повышают риск развития раковых клеток. Усугубляет ситуацию процесс приготовления мяса. Высокие температуры вследствие использования гриля или барбекю также могут способствовать образованию канцерогенов в мясе.

В то же время ищут подтверждения и другие версии:

- у некоторых ученых есть все основания полагать, что именно железо является причиной развития страшного недуга;
- другие настаивают, что всему виной бактерии, которые обитают в кишечнике.

В любом случае, дело не только в качестве мяса, дело в его количестве.

Выводы

Подытоживая все вышесказанное, эксперты акцентируют внимание на том, что:

- **Всего 50 г мясной продукции**, употребленных в пищу каждый день, повышают риск развития рака толстой кишки на 18%, и это научный факт. Сложно сказать что-либо о максимальном количестве употребленного в пищу красного мяса, так как исследования в этой области продолжаются, однако логика дает возможность предположить, что достаточно всего 100 г продукта, чтобы риск развития рака возрос на 17%.
- Согласно данным проекта «**Глобальное бремя болезней**» ежегодно в мире умирает около 34 тысяч человек от онкологии, спровоцированной регулярным употреблением мясной продукции. Что касается красного мяса, то эксперты предполагают, что оно может являться причиной смерти от онкологии 50 тысяч человек в год. Конечно, это ничто, по сравнению с 600 тысячами смертей от рака, спровоцированного курением, но, в то же время, огромная боль утраты для тысяч семей, члены которых вошли в это число.
- **Способ приготовления мяса на его канцерогенность не влияет.** Более того, по мнению экспертов, не стоит отказываться от термической обработки в пользу сырых продуктов. Во-первых, точных данных относительно безвредности сырого мяса нет, а, во-вторых, отсутствие термической обработки – это риск возникновения инфекционных заболеваний.

- На основании проведенной работы сделать выводы относительно рациона лиц, которые уже страдают от рака толстой кишки, пока не представляется возможным.
- **Данных относительно влияния мяса птицы и рыбы на организм человека нет.** Не потому, что они безвредны, а потому, что их исследование не проводилось.
- Полученные результаты не являются прямой агитацией перехода на вегетарианство. Обе системы питания, и вегетарианство и мясоедение, имеют как свои преимущества, так и недостатки. Исследования, которые проводились в рамках этой научной работы, не затрагивали рисков для здоровья, которым подвержены вегетарианцы. Тем более что точно ответить на вопрос о том, что полезнее для человека, исследовав его общее состояние, пока не представляется возможным. Просто потому, что помимо рациона питания, у мясоедов и вегетарианцев могут быть и иные отличия.

Что ВОЗ рекомендует

Со столь громкими заявлениями ВОЗ долго не могли согласиться мясоеды. Между тем Тим Ки, профессор из Оксфордского университета, занимающийся исследованиями развития рака, объяснил, что этот доклад – не руководство к действию. Как ни крути – а мясо является источником ценных веществ, в том числе и аминокислот, поэтому полностью исключать его из своей жизни в одночасье никто не просит. На данном этапе МАИР лишь рекомендует пересмотреть свой рацион и уменьшить количество мяса и мясoproductов в нем.

В свою очередь представители союза производителей мяса заявили, что отказ от вышеописанных продуктов вряд ли поможет предупредить рак, ведь истинными причинами его возникновения являются курение и алкоголь. Эксперты ВОЗ согласились, но их исследования продолжились.

С момента оглашения сенсационного заявления прошло более года. Благодаря тому докладу, одни уже изменили свою жизнь, вычеркнув из нее мясо, другие – стали на путь исправления, а третьи – просто приняли к сведению новую информацию. Кто из них прав, покажет время. На данном же этапе хочется напомнить слова Тима Ки о том, что здоровая диета в любом случае заключается в умеренности. И это касается всего, в том числе и мяса.

Виды вегетарианства



Еще несколько веков назад вегетарианцами считали только тех людей, которые исключили из своего рациона животный белок. По мере распространения этой системы питания по миру начали появляться и ее разновидности. А вслед за ними и модные диеты, принципы которых не

имеют ничего общего с канонами настоящего вегетарианства, но все же причисляют себя к нему.

Вегетарианство или псевдовегетарианство?

Что такое вегетарианство для истинного вегетарианца? Это не просто тип питания. Это особый образ жизни, философия, в основе которой лежит любовь. Любовь ко всем живым существам и к самому себе. Она не приемлет условностей, поэтому предусматривает отказ от всех видов мяса и рыбы, а не только от тех, исключить из своего рациона которые проще всего.

Единственное, что она может допускать – употребление молока или яиц – продуктов, которые животные отдают без боли.

На сегодняшний день наряду с вегетарианством существует и *псевдовегетарианство*. Оно объединяет в себе диеты, предусматривающие употребление мяса определенного вида иногда в меньших количествах, нежели обычно. Чаще всего люди, которые их придерживаются, просто отдают дань моде или хотят стать здоровее, отказываясь от своих кулинарных привычек хотя бы на время. Тем не менее многие из них называют себя вегетарианцами.

Виды вегетарианства

Истинное вегетарианство имеет несколько разновидностей:

- **Веганство** – это одна из самых известных форм. Ее называют самой строгой, так как она запрещает употребление любых продуктов животного происхождения – мяса, рыбы, меда, яиц или молока. Переходить на нее нужно постепенно, а, придерживаясь, постоянно контролировать свой рацион, заботясь о том, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ. Со времен своего зарождения веганство является предметом регулярных споров между медиками, которые не принимают подобного радикализма в отношении питания, и настоящими веганами, которые гордятся своим цветущим видом, отменным здоровьем и прекрасным самочувствием.
- **Лакто-вегетарианство** – система питания, под запрет которой попадают все продукты животного происхождения, кроме молока и меда. [15] Благодаря своей лояльности считается достаточно популярной.
- **Ово-вегетарианство** – тип питания, противоположный предыдущему. Запрещает употребление молока, но не имеет ничего против яиц и меда.
- **Лакто-ово-вегетарианство** – пожалуй, это одна из самых распространенных форм. Человеку, придерживающемуся ее, разрешается ввести в свой рацион яйца, молоко и мед. Правда, при условии, что первые не будут содержать в себе зародыша цыпленка. Широкую популярность лакто-ово-вегетарианство приобрело благодаря благосклонности врачей. Те утверждают, что этот тип питания не только не вреден, но и невероятно полезен для здоровья. Он позволяет излечиться от имеющихся хронических заболеваний и предупредить появление новых. Именно поэтому время от времени каждому человеку показано лакто-ово-вегетарианство.

Сыроедение как форма вегетарианства

Этот тип питания на протяжении последних лет успешно распространяется по всему миру. Люди, которые его придерживаются, называют себя сыроедами. Они употребляют в пищу лишь сырые, не подвергающиеся даже минимальной тепловой обработке продукты, и не признают

специй и приправ. Единственные способы готовки, которые разрешены в рамках сыроедения – это вяление и сушка.

В рационе сыроеда есть овощи и фрукты, пророщенные зерна, растительные масла холодного отжима, а иногда даже молоко, яйца, рыба или мясо. Свежие или высушенные, эти продукты, по мнению убежденных сыроедов, содержат максимальное количество полезных веществ.

Зарождению этого типа питания предшествовало появление теории о том, что пищевая цепочка человека могла содержать лишь сырую пищу, ведь именно она считается естественной, так как дается самой природой.

В пользу сыроедения говорят и преимущества этого типа питания перед другими, гласящие, что:

1. Термическая обработка разрушает множество витаминов и микроэлементов, а также ферменты, которые необходимы для нормального пищеварения;
2. Те вещества, которые все же сохраняются, хуже усваиваются организмом;
3. Под воздействием высоких температур в продуктах появляются новые химические соединения, которые не были заложены природой, в результате чего они могут оказывать неблагоприятное влияние на организм.

Виды сыроедения

Сыроедение, как и вегетарианство, имеет свои разновидности. Оно бывает:

- **Всеядным** – этот тип питания является самым распространенным, так как разрешает употребление любой сырой или высушенной пищи, в том числе и мяса, рыбы, морепродуктов, молока и яиц.
- **Вегетарианским** – когда исключаются рыба и мясо, но разрешаются молочные продукты и сырые яйца.
- **Веганским** – являясь самым строгим, этот тип питания все же остается одним из самых распространенных. Он запрещает употребление любых продуктов животного происхождения. Заменять их можно лишь натуральной растительной пищей.
- **Плотоядным** – называясь сыромясоедением, эта форма разрешает включение сырой рыбы, морепродуктов, сырого мяса и жира животных, а также яиц в свой рацион. Однако потребление овощей и фруктов в этом случае сводится к минимуму.

Кроме того, сыроедение может быть:

1. **смешанным**, когда употребляется несколько продуктов за один прием;
2. **монотрофным**. Оно еще называется сыромоноедением и предусматривает употребление определенного продукта в один прием. То есть, только яблок или только орехов на завтрак, только апельсинов или только картофеля на обед и т. д. Сами сыромоноеды говорят, что, питаясь таким образом, они снижают нагрузку на пищеварительный тракт.

Фрукторианство как одна из форм сыроедения

Фрукторианство – это тип питания, разрешающий употребление сырых плодов. Это могут быть фрукты или овощи, ягоды, орехи, бобовые, семена и зерновые. Главное, чтобы для их получения не нужно было уничтожать растения.

Иными словами, в рамках этого типа питания разрешается есть помидоры, огурцы, сладкий перец, малину и прочее. Но запрещается – морковь (так как это корень растения, без которого оно не сможет жить), зеленый лук (это его листья).

Рацион питания фрукторианцев составляет не менее 75% плодов, которые употребляются в пищу сырыми без добавления специй либо усилителей вкуса.

Псевдовегетарианство и его виды

По мнению истинных вегетарианцев, если в рационе присутствует даже минимальное количество мясных или рыбных продуктов, он уже вегетарианским не является. Тем не менее известны как минимум 3 вида подобного псевдовегетарианства.

- **Флекситарианство** – его в шутку называют «облегченной» формой вегетарианства. Оно пропагандирует употребление исключительно вегетарианской пищи, но разрешает изредка съесть кусочек мяса или несколько. В то время как вегетарианцы всего мира посмеиваются над такой системой питания, врачи называют ее одной из самых полезных за последние десятилетия. К тому же она имеет интересную историю зарождения, которая неразрывно связана с романтическими чувствами сэра Пола Маккарти и его жены Линды. Дело в том, что последняя была истинной вегетарианкой и призывала всех отказаться от мяса, дабы защитить права животных. Легендарный музыкант, являясь настоящим мясоедом, всячески пытался поддержать жену. Устраивая себе 1 вегетарианский день в неделю, он призывал остальных следовать своему примеру. А позже основал движение «Понедельники, свободные от мяса». Стоит отметить, что этот тип питания идеально подходит начинающим вегетарианцам и людям, ведущим здоровый образ жизни.
- **Песковегетарианство** – это форма псевдовегетарианства, при которой запрещается употребление всех видов мяса, молока и яиц, но разрешается употребление любой рыбы и морепродуктов. Вокруг песковегетарианства постоянно ведутся споры. Этнические вегетарианцы не приемлют уничтожения рыб, которые так же имеют нервную систему и могут испытывать страх. В то же время начинающие боятся полностью исключать из своего рациона дары моря. В конце концов, они имеют незаменимые аминокислоты в своем составе, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.
- **Полло-вегетарианство** – тип питания, который запрещает употребление молока, яиц и всех мясных продуктов, кроме мяса курицы.

Несмотря на все споры и разногласия, каждый из этих видов вегетарианства существует. Истинный или ложный, он имеет своих последователей и, как бы там ни было, позволяет человеку подобрать оптимальный тип питания для себя. И неважно как он называется. Главное, чтобы он приносил истинное удовольствие и позволял оставаться здоровым и счастливым.

Принципы вегетарианства



Вегетарианство – древнейшая система питания, споры вокруг пользы и вреда которой не утихают ни на мгновение. Участники дискуссий то и дело приводят весомые аргументы в пользу своих доводов, а ведь, по сути, доказать все или опровергнуть можно в двух предложениях. Тех, которые описывают основные принципы вегетарианства и из года в год убеждают его приверженцев в правильности своего выбора.

Основные принципы

В это сложно поверить, но за популярной по всему миру системой питания стоит всего 2 основных принципа:

1. **принцип ненасилия** – его называют этическим, «движущим», так как в его основе лежит твердое убеждение в том, что убийство ради еды – неприемлемо. Между тем в последнее время все больше вегетарианцев отказывается не только от животной пищи, но и от предметов одежды из натуральной кожи и меха, а также косметических средств и бытовой химии тех производителей, которые проводят тестирование на животных. Это позволяет им быть уверенными в том, что их личная жизнь и привычки не приносят вреда братьям нашим меньшим.
2. **принцип здоровья.** В данном случае имеется в виду как физическая, так и духовная его сторона. Этот принцип прекрасно иллюстрирует известное выражение Сократа о том, что нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Следуя ему, вегетарианцы придерживаются определенных правил, которые касаются подбора, приготовления и употребления пищи, а также уделяют должное внимание своему психологическому комфорту.

Базовые правила вегетарианского питания

- Питаться нужно дробно 4 – 5 раз в день.
- Выбирая овощи, фрукты, ягоды, необходимо обращать особое внимание на их качество. Хорошие плоды – спелые, с цельной кожицей, без гнили и признаков порчи. Особенно это касается нежных, мягких ягод, которые больше подвержены развитию вредных микроорганизмов. Также важно проследить за тем, чтобы на их поверхности отсутствовали бурые и коричневые пятна, в народе называемые «загаром». Дело в том, что они свидетельствуют о неправильном хранении, когда плоды, помещавшиеся в герметическую тару, просто задохнулись от нехватки кислорода и избытка углекислого газа. Нужно ли говорить о том, что употребление испорченных продуктов чревато

проблемами со здоровьем. Поэтому опытные вегетарианцы советуют, в крайнем случае, брать меньше плодов, но более высокого качества. К тому же предпочтение нужно отдавать тем, которые выращивались на открытом грунте, а не в теплицах. Просто потому, что они содержат максимальное количество необходимых организму питательных веществ. По этой же причине всегда лучше употреблять сезонные овощи.

- Готовить блюда с любовью. Это правило vyplывает из научного утверждения о том, что вода, которой особенно богаты некоторые овощи и фрукты, способна менять свою структуру в зависимости от воздействия внешних факторов. Причем значение имеют даже слова или мысли человека, который работал с этими продуктами в момент приготовления пищи.
- Следить за тем, чтобы приготовленные блюда имели привлекательный аппетитный вид. Бытует мнение, что степень усвояемости полезных веществ напрямую зависит от настроения и аппетита человека. Соответственно, целью этого правила и является необходимость его возбуждения.
- Отказаться от чрезмерного измельчения продуктов питания в процессе приготовления пищи. Дело в том, что многие из них в результате этого могут пустить сок и потерять вместе с ним аромат и большую часть полезных веществ. Также важно срезать мякоть вокруг плодоножки и «хвостики» у овощей, так как они накапливают в себе максимальное количество нитратов.
- Всегда отдавать предпочтение свежеприготовленным блюдам. Длительное хранение и дополнительная термическая обработка может негативно сказываться на количестве питательных веществ, которые есть в продуктах.
- Охлажденные овощи и фрукты перед едой необходимо нагревать до комнатной температуры, в идеале естественным образом. Это объясняется тем, что переваривание холодной пищи влечет за собой большие энергетические потери.
- Орехи, ягоды, фрукты и сухофрукты по возможности употреблять в перерывах между основными приемами пищи, так как в этом случае они лучше усваиваются.
- Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу. Это правило, знакомое многим из детства, имеет под собой серьезное обоснование: максимально измельченная в ротовой полости пища в разы уменьшает энергетические затраты организма на ее переваривание и способствует ее лучшему усвоению.
- Соблюдать питьевой режим.
- Постепенно исключать сахар и сладости из своего рациона, заменяя их сухофруктами, медом. [15]
- Отказаться от употребления алкогольных напитков и курения.
- Вести здоровый и активный образ жизни: проводить достаточно времени на свежем воздухе, гулять перед сном, заниматься спортом. Интересно, что именно спорт позволяет достичь психологического комфорта. У каждого вегетарианца в нем свои предпочтения, тем не менее, как показывает практика, большинство из них рано или поздно начинает заниматься йогой. Ведь она объединяет духовные, физические и психические практики, позволяющие управлять своим психическим состоянием.

Бытует мнение, что слова не всегда способны описать всю глубину убеждений. Тем не менее, в случае с вегетарианством они вообще излишни. За них все говорят два его основных принципа: принцип ненасилия и принцип здоровья, и в этом заключается одно из многих его преимуществ!

С чего начать?



Вегетарианство – это не диета, а образ жизни. Быть вегетарианцем модно, а придерживаться вегетарианской диеты полезно. Стать вегетарианцем, на самом деле, легко. Правда, сделать первый шаг к новой системе питания надо правильно. Тогда и переход на нее пройдет безболезненно, и организм ощутит невероятный прилив бодрости и сил уже с первых дней!

С чего начать?

Этот вопрос беспокоит человечество не один десяток лет. Профессионалы и любители предлагают свои варианты его решения. Но, как показывает практика, начинать все же стоит с поиска информации.

Причем обращать внимание нужно не только на авторитетные источники, но и на блоги известных вегетарианцев, случайные публикации медиков и наработки ученых. Важно все: чужой опыт перехода на новую систему питания, трудности, которые с ней сопряжены, варианты выхода из сложившихся ситуаций, описание любых изменений, норма и отклонения, примеры вегетарианского меню, планирование рациона и рецепты интересных вегетарианских блюд. На данном этапе нужно найти ответы на вопросы: Что такое истинное вегетарианство? Какой из его видов лучше предпочесть? Нет ли у меня противопоказаний к нему? Чем оно может помочь лично мне?

Чем больше полезной информации будет обработано, тем легче будет в дальнейшем. Когда появятся соблазны, непонимание со стороны окружающих и, наконец, неистовое желание вернуть все на круги своя и поддаться на «уговоры» организма съесть кусочек мяса.

Восточная литература

Мечтаете стать счастливее с помощью вегетарианства? Тогда восточная литература – это именно то, что вам нужно. Дело в том, что Индия испокон веков была вегетарианской страной. Сегодня в ней проживает свыше 80% вегетарианцев. Все они столетиями придерживаются принципов вегетарианского питания, так как свято верят, что неоправданное убийство невинных животных – большой грех.

Здесь же, существует некая философия питания. Для местных жителей вегетарианство – это не диета для похудения или очищения своего организма. Это верный способ найти путь к сердцу любого человека, и в первую очередь самого себя, и стать духовно богатым.

Кроме того, в Индии вегетарианство тесно связано с йогой. Вегетарианцы из других стран говорят, что именно она позволяет быстрее поменять свои вкусовые привычки, легче пройти процесс адаптации и стать духовно богаче и счастливее. Так, возможно, это повод попрактиковаться?

Первые шаги

Если резкий переход на вегетарианское меню не рассматривается, резонно готовиться к нему заранее. Не стоит в одночасье отказываться от любимых стейков и мясных медальонов. Лучше начать с приготовления первого полезного блюда. Того самого, которым в будущем можно будет их заменять. Лишь сполна оценив его непревзойденный вкус, можно будет, не боясь, перестраивать свой рацион.

Тем более что вегетарианское меню не такое уж скудное. Напротив, оно может быть гораздо разнообразнее мясоедного. А все потому что рецептов вегетарианских блюд предостаточно. Где их искать? В итальянской, грузинской, индийской, турецкой, мексиканской, балканской, чешской, русской и украинской кухнях.

После первого опробованного блюда, можно переходить ко второму, третьему, десятому... Экспериментируя и лично убеждаясь в феерии и полноте новых вкусов в какой-то момент можно осознать, что мясу и вовсе нет места в рационе.

Поэтапность – наше все

Если отказаться от животного белка безболезненно не получается, можно прибегнуть к хитрости, постепенно уменьшая его количество в блюдах, а затем и вовсе сведя на нет. Как это сделать? Начать готовить котлеты, тефтели, зразы, мясные рулетики и прочие блюда из фарша с крупами и овощами. Изначально в соотношении 50х50. Затем долю круп и овощей нужно увеличивать, а долю мяса, соответственно, уменьшать. Это позволит обмануть организм и, наконец, легче перевести его на вегетарианское меню.

Главное, долго не задерживаться на этом этапе, несмотря на «заманчивые» перспективы. И помнить ради чего все начиналось.

Как показывает практика, ускорить процесс перехода на вегетарианское меню помогают и способы готовки. Ввиду того что жареная пища возбуждает аппетит, ее лучше заменить отварной или запеченной. Тем более что в таком виде она является еще и более полезной.

Планирование своего рациона

Когда стадия частичного или полного отказа от мяса пройдена, самое время приступить к планированию своего рациона. Плохое самочувствие, выпадение волос, депрессии или упадок сил являются не более чем результатом пренебрежения этого этапа.

Отказываясь от мяса, нужно быть готовым чем-то его заменить. В этом случае идеально подойдут бобовые, орехи, соевые продукты, крупы и даже некоторые овощи, например, брокколи.

Помимо белка, вегетарианцы могут страдать от нехватки витаминов D и B12, железа, кальция и омега-3 кислот. Разумеется, все они есть в крупах и пище растительного происхождения. Но

самое интересное, что нужно не только найти их, но и правильно преподнести своему организму для того, чтобы он их точно усвоил. О причинах лучшей и худшей усвояемости слышали? Если нет, в них нужно разобраться.

Усвояемость: что это и почему

Говорить об условиях, при которых одни и те же продукты усваиваются лучше или хуже, можно долго. Чтобы не вдаваться в подробности, диетологи упоминают, что овощи и фрукты желательно употреблять с жирной пищей, например, с растительными маслами. В таком виде они лучше усваиваются. Железосодержащие продукты лучше есть отдельно от тех, в которых есть кальций и кофеин. В противном случае можно получить не всю «пользу». Но если дополнять их продуктами с витамином С, эту самую «пользу», можно удвоить.

Что касается витамина В12, о котором слагаются легенды и мифы, то препятствовать его усвоению могут лишь некоторые лекарственные препараты. Да и наш организм может его синтезировать самостоятельно, правда, в здоровом кишечнике.

Поговорим о вегетарианском меню?

Почему-то задумываясь о вегетарианстве, все представляют себе отварные овощи, каши, орехи и свежие фрукты. Конечно же, ими можно питаться, довольствуясь малым. А можно полистать страницы кулинарных книг и сайтов и найти для себя нечто более приемлемое.

Тем более что существуют различные рецепты приготовления пиццы, равиоли, всевозможных салатов, ризотто, лепешек, фахитос, лобио, супов, пюре, мусаки, брамборака, крокетов, паэльи и даже котлет совсем без мяса. Быстро и вкусно! А, главное, с пользой для организма.

Питаться лучше 5-6 раз в день небольшими порциями. Между основными приемами пищи можно делать перекусы. Желательно здоровые – фрукты, сухофрукты, орехи или семечки.

Как не сорваться? Советы начинающим

Древние источники и истинные вегетарианцы твердят, что вегетарианство – это образ жизни, философия, а не просто еще одна система питания. Тем не менее для многих людей, которые с детства привыкли к мясу и рыбе в своем рационе, переход на нее может стать настоящим испытанием.

Специально для них, собираются советы «бывалых» о том, как не поддаться искушению и не свернуть с намеченного пути. Заключаются они в следующем:

- **Продолжать читать книги о вегетарианстве.** Это позволит осознать почему необходимо отказаться от животных белков. Также можно просматривать блоги вегетарианцев. В них бывает масса полезной и интересной информации.
- **Искать единомышленников.** Необязательно по соседям. В сети существует достаточное количество форумов, где опытные и начинающие вегетарианцы ищут ответы на все вопросы, консультируются со специалистами или просто общаются по душам.
- **Искать рецепты новых и вкусных вегетарианских блюд.** Однообразие – враг гармонии, без которой невозможно искренне радоваться жизни. И это касается не только вегетарианского меню. Именно поэтому нужно постоянно искать что-то новенькое,

пробовать и экспериментировать. В идеале, должно быть минимум 1 новое блюдо в неделю.

- **Заботиться о наличии вегетарианской пищи заранее.** Иными словами, готовить перед работой то, что можно будет съесть после. Таким образом, у организма не будет соблазна скушать «недозволенное». То же самое касается поездок и командировок.
- **Активно использовать специи.** Это кладезь полезных веществ и отличный усилитель вкуса.
- **Искать хобби,** стараться занять свободное время чем-то действительно интересным.
- **Всегда быть в хорошем настроении,** радоваться жизни и помнить о том, что вегетарианство – это шаг к новой жизни!

Вегетарианство: 3 недели на пути к счастью

А теперь о приятном! Помните о том, что привычка вырабатывает 21 день? Так вот, переход на вегетарианство – не исключение! А это значит, что придерживаться новых принципов питания будет сложно лишь первые три недели, по истечении которых организм, наконец, привыкнет. Конечно же, соблазны никуда не денутся, а, возможно, даже тайное желание поддаться им. Но противостоять им теперь будет значительно легче.

Говорят, что вегетарианство – это настоящее искусство. Искусство быть здоровым и счастливым. Верить ли этому – решать только вам. Тем более что, сделав первый шаг к нему, вы очень скоро об этом узнаете!

Как правильно перейти на вегетарианство



Для одних вегетарианская диета – это образ жизни, для других – философия. Но вне зависимости от своего значения это одна из немногих систем питания, которая способна буквально омолодить организм, сделав его более здоровым и выносливым, а самого человека – счастливым. Правда, при условии тщательного планирования своего рациона и правильного перехода на вегетарианство.

Как правильно перейти на вегетарианскую диету

Переход на новую систему питания нужно делать осознанно. Крайне важно тщательно изучить все о вегетарианстве, поняв при этом, что оно предусматривает отказ от мяса, рыбы или молока,

но никак не от белка. Являясь фактически строительным материалом не только для мышц, но и для всех клеток организма, он обязательно должен присутствовать в рационе.

Нелишними будут и советы специалистов по питанию относительно перехода на вегетарианство. Их достаточно много, одни пропагандируют медленную и постепенную смену привычек в еде, другие – резкую. Но все они упоминают о возможных ошибках, которые могут пагубно повлиять на состояние организма, тем самым, спровоцировав его стресс и обострение хронических заболеваний. Именно поэтому их нужно знать и всячески стараться избегать.

Осознание – первый шаг к вегетарианству

Не только медики, но и опытные вегетарианцы настаивают на том, что переходу на эту систему питания должно предшествовать осознание. Почему нужно отказаться от мяса? Чего я хочу добиться? Преследую ли я религиозные цели и хочу избавить всех животных от страданий? Хочу ли я сбросить лишний вес, оградить себя от тяжелых заболеваний, встретить старость без боли и прожить долгую и счастливую жизнь? Или, наконец, стремлюсь просто прислушаться к зову природы и снова стать растительным?

Вегетарианство – это философия, а сами люди, которые наследуют его – глубоко идейны. Нельзя перейти на вегетарианство просто потому, что это модно. Приученный к мясной пище организм будет требовать мяса, а сам человек – постоянно испытывать чувство голода, которое будет изматывать его, делать обозленным и несчастным.

Залог успеха – в прагматичности

Проще всего перейти на вегетарианство, изменив свое отношение к пище. Пища – это витамины и микроэлементы, комплекс жиров, белков и углеводов, которые обеспечивают организм энергией и помогают ему функционировать. Точка.

Не стоит изощряться в процессе ее приготовления. Лучше вообще отказаться от сложных способов обработки продуктов, предусматривающих запекание в духовке в течение нескольких часов или того хуже – заворачивание одних ингредиентов в другие. Также лучше убрать из рациона блюда, для приготовления которых требуется более 6 компонентов.

Бытует мнение, что наши вкусовые предпочтения субъективны. И если сегодня нам чаще всего нравится то, что вредно, то уже завтра ситуация может в корне измениться. Главное, осознать свою готовность к переменам.

Отказаться от мяса? Легко!

Человеку, который многие годы питался мясными продуктами, сложно в одночасье исключить их из своего рациона. Но для того чтобы упростить этот процесс, специалисты по питанию рекомендуют отказаться, прежде всего, от жарки, копчения и запекания мяса. Это именно те способы готовки, которые делают его вкусным.

Правда, наряду с этим, они способствуют обгоранию белковых структур и образованию канцерогенов, что и приводит к развитию онкологических заболеваний. Отказавшись от них, можно легко и безболезненно перейти на вегетарианство.

На этом этапе можно просто отварить кусок любого мяса и съесть его без специй и соусов. В таком виде оно невкусно и организм это поймет.

Долой соль!

После этого самое время отказаться и от соли. Она меняет вкус и прячет настоящие вкусовые качества продуктов. Именно поэтому отваренный кусок мяса теперь нужно съесть не только без специй и соуса, но и без соли. И если просто «Невкусно!» было раньше, то теперь, вообще, «Безвкусно!».

Этот шаг является одним из самых важных для людей, которые приняли решение перейти на вегетарианство. С этого момента они начинают понимать, что мясо – это не только вредно, но и невкусно! Поэтому причин продолжать употреблять его в пищу больше нет!

Продолжаем свой путь

После этого самое время отказаться и от рыбы, если поставлена такая цель. Разумеется, в ней есть жирные омега-кислоты, без которых, казалось бы, организму не справиться. Но, с другой стороны, в ней есть и холестерин. Причем в некоторых видах рыбы его в 3 раза больше, чем в говядине или в курятине.

На этом этапе важно в одночасье отказаться от всех видов мяса и от всех видов рыбы, просто поверив в то, что они являются нежелательными продуктами. Если делать это постепенно, отказываясь от них поочередно, вегетарианцем можно так и не стать.

Продумайте рацион питания!

Для многих отказ от мяса равносителен отказу от приготовления пищи вообще. Этого делать не стоит как минимум по двум причинам. Во-первых, переход на сыроедение лучше осуществлять после перехода на вегетарианство, дабы спасти организм от лишних стрессов. Во-вторых, существует огромное количество вкуснейших вегетарианских блюд. Да и сам вегетарианский рацион питания намного разнообразнее мясоедного.

В процессе приготовления еды вегетарианцы могут комбинировать разные ингредиенты, которые в зависимости от сорта, спелости или соотношения, будут давать разные вкусы. Таким образом, изо дня в день, имея под рукой вегетарианский набор продуктов, можно будет готовить настоящие шедевры и радоваться не только новым вкусам, но и благоприятным переменам в своем организме.

О постепенном и резком переходе на вегетарианство

Существует 2 варианта перехода на вегетарианскую диету – **постепенный** и **резкий**.

1. Предусматривает медленное изменение своих привычек, постепенное замещение мясных продуктов растительными, когда сначала уменьшается доля мяса, а затем человек и вовсе от него отказывается. Длиться он может от 4 до 6 месяцев. Его преимущество – в том, что он позволяет организму практически безболезненно перестроиться на новый режим питания. А недостаток – в том, что именно на этом этапе многие вообще отказываются от перехода на вегетарианство. Просто потому, что вокруг слишком много соблазнов.

2. Его еще называют стремительным и более эффективным. Медики описывают его так: после обязательной подготовки, рассказать о которой может лишь специалист по питанию, человек начинает голодать. Длиться процесс голодовки около 7-10 дней. За это время в организме происходит своеобразное «сбрасывание первоначальных настроек». После этого под наблюдением того же специалиста осуществляется т. н. этап выхода из голодания. Однако человек не возвращается к мясному рациону, а употребляет исключительно растительную пищу. И получает от этого удовольствие!

Какой из этих способов лучше – решать только Вам! Главное, помнить о том, что вне зависимости от своего выбора нужно обязательно пройти обследование у врача и исключить наличие противопоказаний к вегетарианской диете.

Секреты быстрого и безболезненного перехода на вегетарианство

- Осуществлять его лучше всего в летнее время года. Во-первых, этот период богат разнообразными овощами и фруктами. А, во-вторых, в это время улучшаются обменные процессы и минимизируется риск возникновения стресса.
- Вместе с мясом лучше отказаться и от сахара, и от сахаросодержащих и рафинированных продуктов, а также от фаст-фуда, кофе и газированных напитков, так как им нет места в рационе здорового человека. Тем более что заменить любые сладости можно сухофруктами и медом.
- Не стоит забывать о кашах и крупах. Наряду с овощами, фруктами и орехами они помогут разнообразить рацион и восполнить недостаток полезных веществ, в частности витаминов группы В, который на первых порах организм может испытывать.
- Обязательно нужно добавлять к приготовленным блюдам пряности, специи и приправы, правда, выбирать нужно те, которые не содержат добавок и усилителей вкуса. Во-первых, они позволяют кардинально менять вкус блюд, а, во-вторых – действуют сродни антибиотикам и излечиться от болезней, если таковые имеются, или просто быстрее восстановить свои силы.
- Крайне важно прислушиваться к своему организму. Изменение рациона питания – это всегда дискомфорт. Но даже если по прошествии какого-то времени он требует мяса, скорее всего, ему просто не хватает белка. Если чувство голода не исчезает, нужно увеличить объем съедаемой пищи. В конце концов, 200 грамм растительной по своей калорийности не соотносится с 200 граммами мясной. Если наблюдается расстройство желудка, значит, лучше убрать все незнакомые продукты, оставив лишь привычные и проверенные. Вводить новые можно только после полного восстановления.
- Помните о том, что не вся вегетарианская пища полезна. Вегетарианский фаст-фуд – жареная картошка или кабачки, гамбургеры из сои – может принести не меньше вреда, нежели мясной.
- Также лучше лишний раз проконсультироваться со специалистом по питанию и на первых порах добавить хороший витаминный комплекс.
- Крайне важно верить в свои силы и не отступать от намеченного. В начале перехода на вегетарианскую диету пищеварительная система все еще вырабатывает столько ферментов и сока, сколько необходимо для переваривания грубых мясных волокон. Поэтому человек может испытывать дискомфорт и легкий голод. Но со временем ситуация в корне меняется и организм успешно приспосабливается к новому режиму питания.

И, самое главное, при переходе на вегетарианскую диету нужно сохранять хорошее настроение и бодрость духа и наслаждаться происходящими переменами!

Планирование рациона при вегетарианстве



Вегетарианство – это особая система питания, которая позволяет избавиться практически от всех болезней и стать по-настоящему счастливым. Об этом твердят и ее приверженцы, и трактаты с многовековой историей, и даже ученые и медики. Правда, все они уточняют, что ощутить ее волшебную силу на себе можно лишь при условии правильного планирования своего рациона.

Почему так важно уделить особое внимание рациону?

Именно сбалансированное питание позволяет человеку удовлетворить свои потребности в важнейших питательных элементах. Отказ от того или иного продукта, который обогащает организм этими питательными элементами, чреват последствиями в случае, если их нехватка не будет восполнена.

За примерами далеко ходить не нужно. Опасности вегетарианства, как и недуги, которые с ними сопряжены, чаще всего являются не более чем результатом неправильного планирования своего рациона. Разумеется, о противопоказаниях к самому вегетарианству, которые по каким-то причинам были вовремя не выявлены, это не относится.

Ошибки при планировании рациона

- Самая распространенная ошибка, которую допускают начинающие вегетарианцы – это употребление в пищу прежних продуктов, за исключением мяса. Это в корне неправильно и организм очень быстро напомнит об этом. Приступами головных болей, упадком сил, депрессиями и прочими «прелестями», которые наблюдаются при дефиците аминокислот. Для того чтобы этого не случилось, нужно просто заменить животные белки на растительные. Ведь именно они обеспечивают рост мышечной ткани, синтез ферментов и нормальную жизнедеятельность всех органов и систем.
- Помимо белка вегетарианцы могут недополучать железо, цинк [16], витамин B12, жирные кислоты омега-3 и кальций. Последний особенно важен, так как отвечает за здоровье зубов. А вегетарианская диета с огромным количеством фруктов и,

соответственно, органических кислот, которые в них содержатся, невольно оставляет свой след на зубной эмали. А иногда даже приводит к ее исчезновению. Избежать этого помогут не только продукты с содержанием кальция, но и прогулки под солнцем (он способствует выработке витамина D). В случае когда и они оказываются бессильны, нужно обращаться к эндокринологу и обследовать щитовидную железу.

- Щитовидная железа может пострадать в результате отказа от соли. Дело в том, что не все начинающие вегетарианцы знают о том, что ее дефицит в организме тоже нужно восполнять. Например, употребляя морскую капусту, морепродукты, разнообразные пищевые добавки. Тем более что они содержат еще и йод, который необходим для выработки гормонов. А ведь от последних зависит не только общее состояние здоровья, но и здоровье зубов.

Незаменимые вещества при вегетарианстве

1. Белок. Он поступает в организм из соевых продуктов, орехов, бобовых, круп или молочных продуктов, если они не исключены из рациона. Бытует мнение, что дневная норма белка для человека не должна быть меньше его веса в килограммах. Иными словами, организм нуждается в 1 грамме белка на каждый килограмм.
2. Железо. Оно выполняет важнейшую роль в организме – отвечает за кроветворение, иммунитет и общее самочувствие. Лучше всего железо усваивается из гречневой каши, темно-зеленых листовых овощей, орехов, семечек, хлеба из непросеянной муки, овсянки, сухофруктов и яиц [17].
3. Витамин B12. Он обеспечивает нормальное кроветворение и обмен веществ и содержится в соевых продуктах, морской капусте, кедровых орехах, кисломолочных продуктах и яйцах, но в небольших количествах. Именно поэтому нередко вегетарианцы употребляют пищевые добавки для восполнения нехватки этого витамина. Кстати, в здоровом кишечнике он может синтезироваться самостоятельно. Препятствовать его усвоению могут лишь некоторые лекарственные препараты, в том числе и гормональные.
4. Кальций – от него зависит здоровье зубов и костей. Источниками этого микроэлемента традиционно считаются молочные продукты, но вегетарианцы могут их заменить фруктами, тофу, темно-зелеными листовыми овощами или соевым молоком. [18]
5. Цинк – он принимает участие в биохимических реакциях и отвечает за иммунитет. Восполнить его нехватку вегетарианцы могут, включая в свой рацион бобовые, семена тыквы, зерновые проростки.
6. Жирные кислоты омега-3. В них особенно нуждается сердце, головной мозг, кожа и суставы. Помимо рыбы, эти вещества есть в семечках, орехах и проростках зерновых.

Усвоение белка и железа

Говорят, что найти полезные вещества в продуктах – это еще не самое главное. Важнее обеспечить оптимальные условия для их максимальной усвояемости.

- Лучше всего белок усваивается из молочных продуктов – практически на 100%. Правда, играет роль и степень их жирности. Чрезмерно высокий процент, как и чрезмерно, низкий препятствуют качественному усвоению. Кстати, сыр перед употреблением нужно немного разогреть. В теплом, немного размягченном виде белок из него усваивается на 98 %. Кроме того, можно получать максимум пользы от орехов, в частности, от арахиса. Белок из них усваивается на 80 – 87 %. Однако нельзя забывать о том, что они высококалорийны, медленно перевариваются и медленно отдают энергию. Поэтому

употреблять их желательно в первой половине дня. Также восполнить нехватку белка помогут бобовые и даже овощи и фрукты. Правда, последние содержат слишком много клетчатки и грубых волокон, ухудшающих процесс усвоения. Исправить ситуацию можно, добавив в овощное блюдо несколько капель растительного масла. Причем вместе с жирами лучше усвоится не только белок, но и витамины, и микроэлементы. Именно поэтому диетологи советуют добавлять масло и в каши или просто варить их на молоке.

- Усвоение железа. Препятствовать этому процессу могут фитиновая кислота, кальций и кофеин. Фитиновая кислота есть в отрубях, зерновых, бобовых и даже некоторых овощах. Образуя нерастворимые соединения с минеральными веществами, она не дает им всасываться кишечником. Но остается абсолютно безопасной при условии соблюдения сбалансированного рациона. Отказываться от продуктов с кальцием или напитков с кофеином тоже не стоит. Гораздо разумнее просто употреблять их на полчаса позже приема пищи, богатой железом. А вот цитрусовые можно употреблять параллельно. Витамин С способствует усвоению железа.

Что еще нужно знать вегетарианцу про белок

Хотите получить максимум пользы при употреблении растительного белка? Тогда комбинируйте продукты растительного происхождения. Дело в том, что животный белок, от которого вегетарианцам приходится отказываться, называется полноценным, так как он содержит все незаменимые аминокислоты в нужной пропорции, чего нельзя сказать о растительном. Именно поэтому при составлении своего меню нужно совмещать разные виды продуктов. В данном случае речь идет о бобовых и зерновых. Проще говоря, фасоль с рисом [19] или суп из чечевицы с цельнозерновым хлебом наверняка обогатит организм всеми необходимыми аминокислотами.

Секреты составления правильного рациона

Что является главным при составлении рациона питания, в том числе и вегетарианского? Баланс между потреблением основных групп продуктов. Для того чтобы его достичь, диетологи советуют:

- Употреблять максимум фруктов и овощей. Во время основных приемов пищи и в качестве перекусов. В общей сложности должно насчитываться не менее 6 – 7 порций этих продуктов в день.
- Помнить о зерновых. Это источники аминокислот, поэтому они обязательно должны быть в ежедневном меню не менее двух раз.
- Включать в рацион бобовые. Вместе с зерновыми они обогатят рацион всеми незаменимыми аминокислотами. Употреблять их можно в один прием или самостоятельно. Главное, чтобы это было не менее 1 – 2 раз в день.
- При необходимости прибегать к помощи белковых порошков и других пищевых добавок. Они низкокалорийны и абсолютно безвредны, но при этом способны в разы повышать количество белков и микроэлементов в любом блюде. Правильно подобрать их поможет специалист по питанию или диетолог.
- Чаще употреблять суперфуды. Это обычные продукты питания, в состав которых входит максимум полезных веществ. К ним относятся ягоды годжи и асаи, спирулина [20], стручки ванили, сырой кешью, живое какао, гуарана.

Каким должно быть ежедневное вегетарианское меню

Диетологи утверждают, что меню вегетарианца должно быть богатым, а сами блюда – разнообразными и аппетитно приготовленными. Тогда не будет возникать чувства голода и желания вернуться к мясу.

Укрепить уверенность в своем выборе позволят несколько простых советов:

1. Планировать свой рацион нужно таким образом, чтобы в нем было не менее трех основных приемов пищи и несколько перекусов. Растительную пищу лучше есть маленькими порциями, но чаще. Просто потому, что она быстрее переваривается, чего не скажешь о бобовых культурах.
2. Для сохранения максимума витаминов и микроэлементов все блюда нужно поддавать минимальной кулинарной обработке. От жарки лучше вообще отказаться.
3. При наличии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы придерживаться принципов вегетарианского питания можно. Однако лучше ограничить потребление продуктов, которые противопоказаны при этих недугах. В противном случае они будут постоянно провоцировать обострения.
4. Для того чтобы ощутить полноту вкусов при приготовлении вегетарианских блюд нужно учитывать совместимость и сочетаемость продуктов.
5. А для того чтобы получить максимум пользы от своего нового рациона, нужно готовить все блюда с любовью!

Согласно древним источникам, цель вегетарианства не ограничивается похудением или избавлением от всех болезней. Эта система питания призвана помочь человеку обрести гармонию и истинное счастье. Но сделать это можно лишь четко следуя ее принципам.

Помните об этом, тщательно планируйте свой рацион, ищите новые вкусы и экспериментируйте – и вы очень скоро в этом убедитесь!

Вегетарианская пищевая пирамида



Это своего рода подсказка, которой можно и нужно активно пользоваться при планировании своего рациона. Тем более что она содержит не только список рекомендуемых продуктов, но и советы по частотности их употребления, пусть даже в виде их схематического расположения. Правда, стоит учитывать то, что ее традиционный вариант ориентирован скорее на

среднестатистического лакто-ово-вегетарианца. Но при желании можно отыскать и варианты для веганов, и другие ее разновидности.

Все они в свое время были разработаны разными организациями и дополнены подробными разъяснениями с одной-единственной целью – помочь человеку обеспечить свой организм необходимыми микро- и макроэлементами в достаточном количестве и свести к минимуму риск развития болезней цивилизации. Но обо всем по порядку.

Традиционная вегетарианская пищевая пирамида

Она была создана в 1998 году совместными усилиями ученых из Корнельского и Гарвардского университетов. Известно, что за основу те брали средиземноморскую диету просто потому, что жители Средиземноморья по праву считаются одними из самых здоровых на планете. Помимо рекомендаций относительно питания, пирамида сопровождается и рекомендациями относительно употребления жидкости и выполнения физических упражнений.

Состоит она из следующих групп продуктов:

- Вода. Вместе с другими безалкогольными напитками она должна составлять основу рациона. Человеку при этом нужно выпивать около 2 л жидкости в день.
- Овощи. Подойдут сырые или свежеприготовленные, главное, чтобы за сутки вегетарианец съедал не менее 400 г, желательно за три приема пищи. Заменить их можно овощными соками.
- Фрукты. Для здоровья и хорошего самочувствия нужно ни много ни мало: 2 порции фруктов или не менее 300 г. Заменить их можно соками или сухофруктами.
- Зерновые и картофель. Не стоит недооценивать эти продукты, так как помимо сложных углеводов, они содержат витамины, особенно группы В [21], клетчатку, минералы (железо, цинк, магний [22]), а также белок. Поэтому их нужно употреблять не менее 2 – 3 раз в день.
- Белки. Для вегетарианца это бобовые, соевые продукты и натуральные заменители мяса (сейтан). Включать блюда из них в свой рацион необходимо ежедневно, ведь организм нуждается в 50 – 150 г белка в сутки.
- Семечки и орехи. Их основное преимущество в том, что они содержат незаменимые жирные кислоты, которые чаще всего можно получить только из рыбы. А также фолиевую кислоту, витамин Е [23], железо и цинк, от нехватки которых порой страдают вегетарианцы. К тому же в них есть белок, хоть и в небольших количествах. Употреблять их можно умеренно, 30 – 60 г в сутки.
- Растительные масла. Отказываться от них нельзя ни в коем случае, ведь они являются источником незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. Главное, выбирать натуральные продукты и чаще заправлять ими любимые блюда. По словам ученых, в день нужно употреблять около 2 – 4 столовых ложек масла. [24]
- Молочные продукты. Ввиду того что они обогащают организм кальцием, витаминами группы В, включая тот самый В12, а также белком, разработчики настоятельно рекомендуют вводить их в свой рацион, пусть даже в незначительных количествах. Хотя в идеале должно быть съедено до 50 г сыра в день или выпито до 250 г молока либо кефира.
- Яйца. Помимо белка, в них есть витамины А, D и В12, а также железо. Чтобы получить их, достаточно употреблять до 2 яиц в неделю.
- Алкоголь и сладости. Допускаются в умеренных количествах красное вино, жирные закуски и лакомства, которые приносят удовольствие, хоть иногда и в ущерб здоровью.

Несмотря на то что физические нагрузки и прогулки под солнцем не выносятся в отдельную графу, они все же являются неотъемлемой частью здорового вегетарианского образа жизни. Тем более что благодаря последним организм получает витамин D. Посему уделять им нужно не менее 30 минут в сутки.

Пирамида Лома Линда

Она была создана учеными из одноименного университета в 1997 году. От предыдущей эта пирамида отличается расположением рекомендованных групп продуктов. К тому же за условную черту вынесены те из них, употребление которых необязательно.

- В ее основании лежит масса изделий из цельных зерен, а также злаки, крупы, бобовые и соевые продукты. Обогащая организм вегетарианца клетчаткой и растительным белком, они все же имеют один существенный недостаток – неполный аминокислотный состав. Но это не повод для расстройства, скорее, просто необходимость чаще сочетать их в пределах одного блюда. В сутки человек должен получить 5 – 12 порций злаков и круп и 1 – 3 порции бобовых. Интересно, что одной порцией считается не только 50 г макарон из твердых сортов пшеницы, но и ломтик цельнозернового хлеба.
- Фрукты и овощи. Полезные, вкусные и при этом низкокалорийные, они объединяются во вторую по значимости группу незаменимых продуктов для вегетарианцев. Причем есть их можно практически в неограниченных количествах – около 9 порций овощей и 4 порций фруктов в день. Кстати, одной порцией считается даже небольшой плод.
- Орехи и семечки. Об их полезных свойствах сказано немало. Остается добавить только одно: для счастья вегетарианцу нужно съедать 1 – 2 горсти в сутки.
- Растительные масла. По словам ученых, можно прожить и без них, но если очень хочется, достаточно добавлять их в блюда в умеренных количествах. Всего за сутки в организм должно поступить максимум 2 столовые ложки масла.
- Молочные продукты и яйца. Еще один «необязательный» элемент рациона, правда, при условии поступления в организм витаминных комплексов и добавок. Если же их не будет, лучше съедать около 50 г сыра и других молочных продуктов и хотя бы 1 яйцо в день.
- Сладости. Ввиду того что в них содержится большое количество сахара, их нужно есть в умеренных количествах или не есть вообще.

Помимо рекомендаций по питанию, ученые акцентируют внимание на необходимости регулярных физических упражнений, прогулок под солнцем, не менее 10 минут в день, а также правильном питьевом режиме. В данном случае речь идет о 8 стаканах жидкости в сутки.

Пищевая пирамида для веганов

Она была представлена в 2010 году Ассоциацией диетологов США. От предыдущих вариантов эта пирамида отличается своим внешним видом, так как в отдельную грань в ней вынесены продукты, обогащенные кальцием.

Интересно, что у ее основания все так же лежат крупы и злаки, которых должно быть не менее 6 порций в день. Следующий этап – орехи, бобовые и продукты, обогащенные белком. Их должно быть не менее 5 порций в сутки. Овощи, сырые или свежеприготовленные, и овощные соки должны составлять 4 порции в день. Фруктов, включая фруктовые соки, вегану требуется еще меньше – 2 порции в день. Вершина пирамиды – полезные жиры, которыми могут служить привычные растительные масла (до 2 столовых ложек в день).

Одной из граней пирамиды выступают продукты, богатые кальцием – фруктовые соки, миндаль, капуста, тофу, овсянка [25], поэтому важно следить за тем, чтобы они всегда были в рационе. А также вести здоровый образ жизни и уделять должное внимание физическим упражнениям.

Новая пищевая пирамида

Этот вариант был разработан Министерством сельского хозяйства США в апреле 2005 года в ответ на обострение проблемы лишнего веса в стране. Ее они, кстати, связывают с большими объемами пищи, которые нужно употреблять согласно традиционной пирамиде, и малыми физическими нагрузками. Именно поэтому полноценной ее гранью является эмблема человека, поднимающегося по ступенькам, которая эти самые физические нагрузки и символизирует. В остальном же все по-прежнему, правда, группы продуктов изображены в виде цветных полос:

- Оранжевая представляет зерновые и крупы, включая овсянку, рис, изделия из кукурузной и пшеничной муки.
- Зеленая – овощи, но не только зеленые, а всевозможные.
- Красная – любые фрукты и свежевыжатые соки.
- Желтая – растительные жиры, получать которые можно из натуральных масел, рыбы, орехов, а также сахар и соль. Символично и то, что она достаточно узкая, ведь это значит только одно: умеренность в их употреблении.
- Голубая – молочные продукты. Они являются источником кальция, поэтому, по словам специалистов, ограничивать себя здесь не стоит.
- Фиолетовая – бобовые, орехи, семечки, рыбу и продукты, заменяющие мясо (сейтан).

Кстати, уникальность этой пирамиды – в ее универсальности. Добавляя мясо к пище из фиолетовой полоски, использовать ее можно, соответственно, и мясоедам.

Вместо послесловия

Существуют и другие варианты вегетарианских пищевых пирамид. Полагаться на них при планировании своего рациона или нет – личное дело каждого. Главное, помнить о том, что некоторые из них, по словам диетологов, достаточно сомнительны с точки зрения полезности.

К тому же открытым остается вопрос калорийности. Ведь ориентированы такие пирамиды чаще всего на среднестатистического вегетарианца, к коим беременные женщины, дети или спортсмены, ввиду своего особого образа жизни, не относятся. Об этом говорят и сами разработчики пирамид, акцентируя внимание на том, что при подборе числа порций, нужно учитывать еще и:

- свои параметры (вес, рост);
- возраст;
- уровень физической активности;
- общее состояние здоровья и т. д.

Наконец, последний фактор – региональность. Ученые, которые работали над созданием этих пирамид, принимали во внимание особенности определенных национальных кухонь, в частности, азиатской и средиземноморской. Поэтому преимущественно в них и вошли те продукты, употребление которых больше всего характерно для этих регионов.

Тем не менее это совсем не значит, что от вегетарианской пищевой пирамиды нужно полностью отказаться. Гораздо разумнее просто подобрать свой вариант и адаптировать его под себя и под свой образ жизни. Вполне возможно, что на первых порах не обойтись без специалиста по питанию, но рассматривать его помощь нужно как вклад в будущее. Ведь в дальнейшем его советы позволят избежать не только болезней цивилизации, но и железодефицитной анемии и других проблем, с которыми порой сталкиваются вегетарианцы.

Совместимость продуктов при вегетарианстве



Одна из основных причин перехода на вегетарианство среди людей самых разных возрастов – желание ощутить неимоверный прилив сил и энергии. Но на практике реализуется оно далеко не у всех. Диетологи говорят, что всему виной может быть не только неумение грамотно составить рацион, но и игнорирование правил совместимости продуктов. И пускай разные авторы описывают их по-разному, сдобряя свою речь при этом страшными эпитетами типа «токсичный, ядовитый» в отношении несовместимых сочетаний, но факт остается фактом: существуют базовые принципы, которых можно и нужно придерживаться каждому вегетарианцу.

Совместимость: что это и зачем

Все мы знаем о том, что продукты по своему составу делятся на несколько групп. Правда, на практике эти знания мало кто использует, а зря. Дело в том, что для правильной работы пищеварительного тракта очень важно одни продукты употреблять вместе, другие – по отдельности, а третьи – вообще в особой последовательности. Просто потому, что по-другому они не смогут полноценно расщепляться. В итоге тех самых страшных эпитетов, по отношению к поступившей пище в собственный организм, в реальности избежать не удастся.

Почему так происходит? Причин несколько:

1. на переваривание разных групп продуктов организм тратит разное количество времени;
2. при этом он вырабатывает специфический состав ферментов, которые являются частью желудочного сока;
3. огромное значение имеют бактерии, находящиеся в кишечнике, а, значит, и состояние здоровья человека.

Лучше разобраться с принципами совместимости продуктов помогает банальное описание механизма их переваривания. Итак:

- если съесть быстро перевариваемый продукт вслед за тем, который нуждается в длительной переработке, он не сможет своевременно выйти из желудка. Чем это грозит? Последующим его брожением, в результате которого он начинает разлагаться, выделяя токсичные вещества, в свою очередь, вызывающие повышенное газообразование, колики, урчание, неприятное волнение в желудке. На практике все это можно прочувствовать, съев фрукты на десерт после плотного обеда. По этой же причине не стоит употреблять вяжущие или способствующие разложению продукты после еды – айву, чеснок.
- Подобные ощущения могут настичь и если смешать белковую и крахмалистую пищу в одной тарелке. Просто потому, что для переваривания первой нужна кислотная среда, а для переваривания второй – щелочная, в противном случае торможения процессов расщепления не избежать. По этой же причине не нужно кушать углеводную пищу вместе с кислыми фруктами или соусами, например, запивать хлеб томатным соком. [26]
- Все может повториться и если съесть углеводную пищу вместе с белковой. В этом случае хорошо бы вспомнить фазу кишечного переваривания. Это когда расщепленная пища в виде кашицы поступает из желудка в тонкий кишечник для дальнейшей переработки и проходит ее без проблем благодаря воздействию сока поджелудочной железы. В идеале (читайте: при условии соблюдения правил совместимости продуктов). А в жизни задерживается там надолго, а затем наконец покидает желудок не полностью расщепленной. Разумеется, тот же сок поджелудочной завершит процесс ее переработки, но задействует при этом дополнительные «силы», которые в результате окажут ненужную нагрузку на печень, тонкий кишечник и саму поджелудочную. И будьте уверены, что человек обязательно ее прочувствует, ощутив «камень в желудке».

В завершение, наряду с принципами совместимости, хочется напомнить и о необходимости поддержания микрофлоры кишечника, ведь именно бактерии, находящиеся в нем, отвечают за преобразование клетчатки в питательные вещества или в токсины – тут уж как повезет. Но медики говорят, что результат таких преобразований всегда заметен невооруженным глазом: если проблемы отсутствуют, отсутствует и повышенное газообразование, и неприятный запах у фекалий.

О группах продуктов

Для того чтобы правильно совмещать продукты, их необходимо правильно квалифицировать. Стоит отметить, что в разных источниках они могут быть разными, но основными считаются:

- зерновые;
- бобовые;
- зелень и овощи;
- ягоды и фрукты;
- молочные продукты;
- орехи и семечки;
- растительные масла и животные жиры (сливочное масло);
- пряности и травы;
- пищевые добавки;
- напитки и вода.

И если в отношении последних все более или менее понятно, то первая группа – зерновые, требует уточнения. Дело в том, что сами зерновые издревле занимали в нашем рационе особое место. Лучшее тому подтверждение хранится в копилке народной мудрости. Но сегодня полностью перейти на каши и остаться при этом абсолютно здоровым не всегда возможно. Просто потому, что имеет значение способ переработки зерен.

Полезной пища считается тогда, когда в процессе обработки в ней были сохранены все витамины и минералы, присутствующие в исходном сырье. Стоит ли говорить о том, что в этом случае она сможет правильно усвоиться и оказать положительное влияние на организм. На этом, кстати, и построен один из принципов здорового питания, гласящий, что природа знает как лучше.

Соответственно зерновой продукт оказывается полезным лишь в том случае, когда сохранена его «целостность». Отделили от зернышка оболочку или зародыш – оно потеряло полезные вещества, которые в некоторых случаях играют решающую роль в процессе усвоения других веществ из него же, например, крахмала, который содержится во внутренней части зерен. И все бы ничего, вот только со временем употребление такой пищи может привести к развитию хронических заболеваний, связанных с обменом веществ. Яркий тому пример – сахарный диабет, который появляется «из ниоткуда» при переходе на рафинированный сахар.

Посему нужно запомнить какие каши состоят из цельного или слабо переработанного зерна. Это овсяная, гречневая, перловая, пшенная, пшеничная, ячневая. Употребляя их, можно обогатить организм белками, углеводами, витаминами, микроэлементами и пищевыми волокнами. Кстати, отдельного внимания заслуживает и нешлифованный «бурый» рис, в котором есть белковая оболочка с витаминами группы В, а также выпечка из цельного зерна без дрожжей и сахара – особые сорта хлеба и всем известные хлебцы.

Приятная новость для вегетарианцев: с помощью каш и хлебцов можно восполнить и дефицит углеводов, и дефицит белков. Главное, комбинировать их с семечками, свежим сыром или бобовыми.

Принципы совместимости продуктов

Ниже приводятся основные правила, на которые опираются многие диетологи. Между тем следовать им слепо не стоит просто потому, что все люди разные и не всем они могут подходить по состоянию здоровья. В отдельных случаях, при проблемах с пищеварением, например, здоровые и очень полезные продукты могут навредить.

В идеале же:

- Зерновые отлично совмещаются с овощами, бобовыми, орехами и сырами.
- Бобовые – с зерновыми, овощами или орехами. Причем совсем необязательно смешивать их в одной тарелке. Существует масса рецептов вегетарианских блюд из нескольких ингредиентов, отвечающих этим принципам: овощные рагу с зеленым горошком, рис с орехами или семечками, овощные супы с хлебом из муки грубого помола.
- Овощи – с бобовыми, сырами, орехами, зерновыми, фруктами, кисломолочными продуктами. Правда, в случае с картофелем, лучше отказаться от мучного (хлеба) и сахара сразу после его употребления, иначе крахмал, содержащийся в нем, способствует торможению пищеварения.

- Фрукты – с творогом, орехами, семечками, медом, пророщенной пшеницей (другие зерновые продукты в сочетании с фруктами могут вызвать повышенное газообразование). Другое дело блюда, в которых эти две группы продуктов были подвержены общей тепловой обработке, например, фруктовые пироги, пловы, запеканки или вареники. Хотя увлекаться ими не стоит ввиду большого количества сахара в составе. Последний вместе с крахмалом будет препятствовать усвоению питательных веществ.
- Кислые овощи и фрукты – они заслуживают отдельного внимания, так как сочетаются лишь с орехами, сырами и некоторыми видами кисломолочных продуктов, кроме творога. Посему закуски из них лучше употреблять отдельно или съесть хотя бы за 10 минут до основного приема пищи. Бытует мнение, что помидоры отлично совмещаются с тофу и другими соевыми продуктами, но не совмещаются с зерновыми, картофелем и бобовыми, которое подтверждается личным опытом самих вегетарианцев. Те отмечают появление тяжести в желудке и упадка сил, который длится до нескольких часов. Тем не менее, это почему-то не влияет на вегетарианские рецепты, предусматривающие заправку риса или картофельного салата апельсиновым соком. [27]
- Растительные масла и животные жиры – практически со всеми продуктами. Правда, сочетать эти два вида масла в пределах одного блюда не рекомендуется, иначе проблем с пищеварением не избежать.
- Зелень – с белками, кисломолочными продуктами, овощами, зерновыми.
- Орехи – с фруктами, кисломолочными продуктами, сухофруктами, зерновыми, медом.
- Напитки не совмещаются ни с чем. Привычка запивать еду на деле может обернуться дискомфортом в желудке. Просто потому, что жидкость разбавляет желудочный сок и тормозит процесс переваривания пищи. Следовательно, если она есть, от нее лучше отказаться.

Употребление «капризных» продуктов

Их всего 2, но они выделены в отдельный раздел, так как ввиду особенностей своего состава плохо сочетаются с любыми другими продуктами. Поэтому их лучше употреблять отдельно или не употреблять вообще, как шутят диетологи. Речь идет о:

1. Молоке – его стоит воспринимать как отдельный продукт питания, а не как обычный напиток. Дело в том, что в желудке под воздействием кислоты оно сворачивается. А при наличии в нем других продуктов, просто обволакивает их, препятствуя их переработке под влиянием желудочного сока. В итоге это только оттягивает процесс переваривания пищи и оборачивается повышенным газообразованием, запорами и дискомфортом. Исключение составляют сладкие фрукты, ягоды, мед, сливочное масло и некоторые крупы, из которых готовят молочные супы или каши для детей.
2. Дыне [28] и арбузах [29] – их нужно употреблять между приемами пищи или за 15 – 20 минут до них.

Совместимость продуктов – это целая наука, о правилах и принципах которой впервые заговорил в 30-х годах прошлого столетия доктор Хей. И пусть на первый взгляд они кажутся сложными и запутанными, на практике быстро и легко усваиваются. А лучшей наградой за их соблюдение является не только отличное самочувствие, но и улучшение собственного здоровья.

Лучшие продукты при вегетарианстве



Оказывается, для здоровья и счастья вегетарианцу нужно не так уж много – включить в рацион продукты, состав которых позволит ему обеспечить себя необходимыми витаминами и микроэлементами в нужном количестве. Тем более что большинство из них всегда есть под рукой. Просто еще не все знают, что они обладают такими потрясающими свойствами.

Почему именно они?

Отказываясь от мяса, молока и яиц, человек невольно лишает себя 6 важнейших веществ:

- белка;
- железа;
- кальция;
- цинка;
- витамина B12;
- витамина D.

Стоит ли говорить о том, что впоследствии от этого страдает весь его организм. Ведь белок – это по сути строительный материал, который поддерживает мышечную массу, помогает укреплять иммунитет и нормализует гормональный фон. Его дефицит отражается не только на общем состоянии здоровья, но и на состоянии кожи, волос и ногтей. Железо – элемент, влияющий на уровень гемоглобина и как результат, на стойкость к болезням и стрессам.

Кальций – это здоровье зубов, костей и ногтей, а цинк – здоровье кожи и волос, а также залог крепкого иммунитета и хорошего обмена веществ. Витамин B12 – участник ряда процессов: кроветворения, деления клеток, создания миелиновой оболочки нервных волокон, без которых те просто разрушаются, синтеза аминокислот и т.д. Витамин D – это не только профилактика рахита, но и защита от простудных и раковых заболеваний.

Разумеется, все они есть и в «вегетарианских» продуктах питания, правда, иногда в малых количествах. Обезопасить себя в этом случае, не предав своих убеждений, можно просто тщательнее продумывая рацион.

Топ-10 продуктов с белком

- Тофу, или соевый сыр. Он содержит около 8 г белка на каждые 100 г веса и подходит для приготовления всевозможных блюд, включая салаты, рагу и котлеты. Также в нем есть цинк, железо, кальций, жирные кислоты омега-3 и витамин D.
- Хумус – холодная закуска из нута с оливковым маслом, соком лимона и специями. Источник белка, клетчатки, полезных жиров, кальция, железа, цинка, фолиевой кислоты и магния.
- Сейтан, или «вегетарианское мясо». На 100 г продукта приходится около 75 г белка. Помимо него содержит цинк, железо, медь и др. микроэлементы, посему входит в состав некоторых диет, например, Дюкана. [30]
- Орехи. Съедая ежедневно горсть орехов, можно насытить организм не только белком, но и цинком, магнием, жирными кислотами омега-3, железом, фолиевой кислотой, витамином E.
- Арахисовое масло (арахисовая паста). В 100 г продукта насчитывается 25 г белка, а также большое количество магния, калия, витаминов и клетчатки.
- Семечки подсолнуха, кунжут, мака. В них содержится 18 – 25 г белка на каждые 100 г продукта, а также железо, цинк, медь, магний, витамины группы B.
- Чечевица – источник белка, растворимой клетчатки, железа, витаминов группы B и фолиевой кислоты.
- Зеленые листовые овощи – шпинат [31], брокколи [32], листовая свекла и капуста. В них есть белок, клетчатка, антиоксиданты, кальций, фолиевая кислота.
- Авокадо. В 100 г плода всего 2 г белка, тем не менее, в нем много других полезных веществ – железа, кальция, магния, йода, бора, витаминов A, B, C, K, PP. Поэтому он всегда занимает особое место в рационе вегетарианцев, тем более что при этом отлично дополняет вкус самых разных блюд. [33]
- Киноа (квиноа) – некогда этот продукт вошел в двадцатку лучших в мире. И это неудивительно. В нем содержится 14 г белка на каждые 100 г, а также железо, клетчатка, кальций, калий, магний, цинк и углеводы.

Топ-11 продуктов с железом

- Сухофрукты. Помимо железа, они содержат кальций, медь, магний, калий, натрий, фосфор, витамины A, B, C.
- Брюссельская капуста. Также в ней есть антиоксиданты, фолиевая кислота, клетчатка и витамины.
- Тыквенные семечки – горсть таких ядер содержит 5% суточной дозы железа, а еще цинк и другие микроэлементы. Употреблять их можно вместо перекусов или в составе других блюд. Бытует мнение, что особенно полезны сочетания с медом.
- Свекла – в ней много полезных веществ, включая железо, кальций, фолиевую кислоту, марганец, антиоксиданты. Известно, что древние римляне использовали свеклу для заживления ран, избавления от высокой температуры и запора, сегодня же она незаменима при нормализации кровяного давления и снижении выносливости. [34]
- Паста из цельнозерновой муки (макароны, лапша). Помимо прочего, в ней есть калий, магний, кальций и масса углеводов, которые обогащают организм энергией и дарят длительное ощущение насыщенности.
- Тимьян. Пряность с изумительным лимонно-перечным вкусом, которая способна преобразить множество блюд, и, по совместительству, отличный источник железа. [35]
- Коричневый рис – универсальный продукт, которому находится применение во многих кухнях мира. Богат железом и клетчаткой, посему отлично насыщает и очищает организм, а также помогает ему бороться с чувством усталости.

- Овсянка. Говорят, что если начинать свой день с овсянки, можно забыть о дефиците железа, тем более что в ней есть и другие полезные вещества, включая цинк, магний, фосфор, витамины группы В, Е, РР.
- Сливовый сок. Пожалуй, один из самых вкусных источников железа. К тому же в нем есть витамин С и органические кислоты, поэтому его рекомендуют пить при анемии, или малокровии. [36]
- Картофель. Кто бы мог подумать, что помимо железа, клетчатки и органических кислот, в нем есть витамин С, калий, кальций, бор, марганец и магний. Правда, в очень маленьких количествах и чаще всего в клубнях красного цвета, особенно в их кожуре. [37]
- Черный шоколад. В 100 г содержится до 35% суточной нормы железа.

Топ-8 продуктов с кальцием

- Темно-зеленые листовые овощи – кладень полезных веществ.
- Тофу.
- Миндаль – отличный перекус и вкусное дополнение к полноценным блюдам. В одной горсти орехов содержится до 175 мг кальция, а также фосфор, магний, калий и витамин Е. Незаменим при быстрой утомляемости, депрессии, мигрени и бессоннице.
- Крупы. Практически все зерновые культуры содержат много кальция и витамина D.
- Ежевика. В 1 горсти ягод содержится до 40 мг кальция, а также калий, магний, фосфор, железо, марганец, витамины А, В, С, Е, К, РР. [38]
- Апельсины. В 1 плоде – до 50 мг кальция, а также магний, фосфор, калий, витамины А, В, С, РР. [39]
- Кунжут. В это сложно поверить, но в 100 г продукта насчитывается около 1000 мг кальция. Его можно добавлять в состав любимых блюд, включая десерты.
- Бобовые. В 100 г содержится до 160 мг кальция, в зависимости от их вида.

Топ-10 продуктов с цинком

- Шпинат.
- Чеснок. О целебных свойствах этого продукта ходят легенды, и не зря. В нем содержится огромное количество полезных веществ, включая цинк, поэтому его смело можно вводить в свой ежедневный рацион.
- Арахис, правда, за его неимением подойдут и другие орехи.
- Черный шоколад. Один из самых вкусных источников цинка, а также хорошего настроения. Вот только ввиду повышенного содержания сахара в составе употреблять его нужно в меру.
- Коричневый рис.
- Грибы, особенно маслята, подберезовики, лисички. Помимо цинка, в них есть еще и марганец, и медь. [40]
- Смородина, в которой содержится еще и витамин С в больших количествах. [41]
- Дрожжи пивные и пекарские – источник цинка и железа. [42]
- Имбирный корень. В нем есть цинк, кальций, натрий, калий, железо, все незаменимые аминокислоты, витамины А, В, С. [43]
- Рыба и морепродукты. Они считаются лучшими источниками цинка, поэтому отказываться от них медики не рекомендуют даже строгим вегетарианцам.

Лучшие продукты с витамином В12

Несмотря на то что потребность в витамине B12 небольшая (всего 3 мкг в сутки), его нехватка приводит к развитию серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы. К тому же его дефицит негативно влияет на иммунитет, работу мозга и печени. Получить его вегетарианцы могут из соевых продуктов, зелени растений, включая ботву редиса или моркови, зеленого лука, шпината, морской капусты, проростков пшеницы, а также кисломолочных продуктов. Тем же вегетарианцам, которые решительно отказались от последних, медики рекомендуют обратить внимание на витаминные комплексы с его содержанием. Правда, подбирать их нужно только вместе с врачом.

Топ-5 продуктов с витамином D

- Грибы.
- Апельсины и апельсиновый сок.
- Соевое масло.
- Кисломолочные продукты. Помимо витамина D, содержат кальций и белок.
- Яйца. В них также есть железо, марганец, цинк, витамины А, В, Е.

Подытоживая все вышесказанное, хочется акцентировать внимание на том, что концентрация того или иного витамина либо микроэлемента в продукте зависит не только от его вида, но и от качества почвы, на которой он произрастал (если она имела место быть), и степени термической обработки. Также имеет значение и присутствие других микроэлементов, которые необходимы для их полноценного усвоения. Например, если речь идет о железе, которое лучше усваивается вместе с витамином С.

Но в этом есть и свои плюсы. Ведь какие бы целебные свойства ни приписывались этим вещества, все они полезны лишь в случае умеренного поступления в организм. Яркий тому пример – цинк, который в больших количествах, к сожалению, способствует делению раковых клеток. Поэтому оглядываться на советы и рекомендации диетологов можно и нужно. Но лучшим подтверждением правильности составленного рациона должно быть крепкое здоровье и отличное самочувствие!

Как очищать и подготавливать продукты



Вегетарианцы со стажем уверяют, что мало знать о том, какие продукты полезно употреблять при вегетарианстве. Необходимо разобраться еще и с тем, как их правильно очищать и подготавливать к приготовлению и употреблению, чтобы не просто выжать из них максимум пользы, но и в отдельных случаях не отравиться. Своими советами и рекомендациями они охотно делятся на форумах и фестивалях здорового питания и сыроедения, поэтому посетив их и подслушав, можно вынести много нового.

Необходимость очистки и подготовки

Немногие знают о том, что вкусные и полезные вегетарианские продукты невольно могут хранить в себе массу неприятных сюрпризов. Так, приобретенные на рынке зерновые или бобовые иногда покрываются пятнами или становятся пристанищем для еле заметных жучков, овощи и фрукты – хранилищем нитратов и пестицидов, а орехи – губкой для накопления пыли. Нужно ли говорить о том, что все эти вещества пагубно влияют не только на вкусовые качества приготовленных из этих продуктов блюд, но и на общее состояние организма. Поэтому от них необходимо избавляться. Тем более что для этого существует несколько простых и действенных способов, но обо всем по порядку.

Зерновые

Любую крупу перед приготовлением желательно просеять и промыть. Это позволит удалить из нее образовавшуюся муку, шелуху, пыль, ненужные примеси. Наряду с этим можно и нужно пользоваться маленькими кулинарными хитростями, которые способствуют улучшению вкуса или внешнего вида каш. Например, опытные повара, рекомендуют ошпаривать пшеничную крупу кипятком непосредственно перед приготовлением, благодаря чему она потеряет свой характерный привкус горечи. А также немного прожаривать гречку на сухой сковороде для того, чтобы впоследствии каша из нее получилась ароматной и рассыпчатой.

Бобовые

Бобовые перед приготовлением необходимо перебрать, убрав из них ненужные примеси, и пару раз промыть в холодной воде. Особенно это касается нута или мунг-дала. Дело в том, что купить их в наших краях крайне тяжело, разве что в специализированных торговых точках или на рынках, где их реализуют под названием «узбекская чечевица», или «маш». В них как раз и могут попадаться мелкие камешки и те самые еле заметные жучки. О присутствии насекомых

расскажут характерные мелкие отверстия в бобах, поэтому последние необходимо тщательно осматривать.

К слову, поселиться эти насекомые могут и в домашних крупах. В рунете есть огромное количество информации, касающейся их выведения. Тем не менее чаще всего она сводится к обработке тары, в которой они хранились, насыщенным мыльным раствором и помещении самих круп в морозильную камеру на двое суток. Разумеется, делать это резонно, только если они еще не были поражены жучками, в противном случае их стоит выбросить.

Существует также несколько хитростей, касающихся приготовления бобовых. Для того чтобы сократить время варки, достаточно замочить их в холодной воде (не выше 15°C) на 6 – 8 часов. Благодаря этому они набухнут и впоследствии сохранят свою форму.

Орехи

Подготовка орехов к употреблению и приготовлению во многом зависит от того были ли они очищены или нет. Дело в том, что очищенные ядра достаточно промыть теплой водой и подсушить. Это позволит удалить из них пыль и прочие примеси. Правда, стоят они в разы дороже своих неочищенных аналогов, поэтому приобретаются реже. Да и целесообразно ли это, когда есть масса способов быстрой и легкой очистки ядер от скорлупы. Судите сами:

- Кедровые орешки – для легкого удаления скорлупы их замачивают на 10 – 15 минут в горячей воде, а затем выкладывают на разделочную доску, накрывая сверху полотенцем. Остается лишь разбить их молотком или скалкой и перебрать. Еще один вариант сводится к тому, что орехи нагревают на раскаленной сковороде, после чего высыпают в холодную воду со льдом.
- Грецкие орехи. Их нужно залить кипятком в эмалированной посуде, слив его буквально через 10 минут. Это позволит целиком извлекать ядра из скорлупы, просто раскалывая ее ножом. Кроме того, всегда можно поставить их в духовку на 10 – 15 минут, установив в ней температуру 200°C, а затем просто накрыть полотенцем и разбить скалкой. [44]
- Фундук. Для его очистки подойдет обычная чеснокодавка, после которой их обязательно подсушивают в духовке.
- Арахис. Если немного подсушить его в духовке при температуре 180°C (не более 5 минут), а затем завернуть остывшие орехи в полотенце и раскатать его скалкой, скорлупа снимется сама.
- Миндаль. Для того чтобы снять с него скорлупу, необходимо просто бросить орехи в кипяток на пару минут, а затем выложить на доску для остывания. Теперь остается поместить их в пакет, перетереть скалкой и просеять через сито. Очищенный миндаль при желании можно дополнительно подсушить в духовке.

Овощи и фрукты

Самая большая опасность, которую они могут в себе хранить – это следы ядовитых химикатов. Из года в год с наступлением летнего сезона специалисты дают рекомендации по выбору безопасных и полезных плодов. Чаще всего они сводятся к тому, что лучше отказаться от покупки неестественно больших, аккуратных, ярких плодов без соответствующей документации. В то же время приобретать нужно ароматные сезонные овощи и фрукты, характерные для нашего региона просто потому, что их хранение и транспортировка не требует дополнительной порции химической обработки. Также выбирая между двумя одинаковыми по размеру плодами разных производителей, предпочтение лучше отдавать тому, удельный вес

которого оказывается больше. Это свидетельствует о том, что химии в нем меньше. А значит, риск развития тяжелых аллергических реакций и отравлений, панкреатита, рака мочевого пузыря, груди и почек, в случае с ними сводится к нулю.

Наряду с этим, стоит помнить и о подготовке каждого определенного овоща или фрукта к приготовлению, ведь здесь тоже есть свои секреты:

- Капуста. [45] У вновь приобретенной головки необходимо снять верхние листья и вырезать кочерыжку. Последняя и накапливает нитраты, если они были использованы.
- Картофель. По словам специалистов, он накапливает химию под кожурой и в сердцевине. Причем чаще всего вырезать их совсем необязательно. Достаточно просто слить первую воду при его кипении, тем самым, очистив овощ.
- Помидоры. [46] Немногие знают о том, что максимум нитратов накапливают именно пасленовые. От других они отличаются наличием толстой кожуры. Поэтому специалисты рекомендуют по возможности отказываться от них, а также от плодов неестественного оранжево-красного цвета, которые выглядят немного недоспелыми. Кстати, присутствие химикатов может выказать не только внешний вид овощей, но и вид в разрезе. В этом случае отмечается наличие белой мякоти и толстых прожилок. Тем не менее, даже если они были замечены непосредственно перед готовкой, плоды с ними лучше залить холодной водой и оставить в ней на час. Это позволит сделать их безопасными для здоровья.
- Огурцы. [47] Говорят, что ранние полезные плоды легко узнать по цвету: он должен быть нежно-травяным. Соответственно, первые появившиеся темно-зеленые овощи на прилавках лучше обходить стороной, впрочем, как и очень мягкие или те, у которых отсутствуют семена и упругий хвостик. Приобретая огурцы не в сезон, важно помнить и о том, что они, скорее всего, обработаны парафином, поэтому нуждаются в очистке от кожуры.
- Баклажаны и кабачки. [48,49] Полакомиться и обезопасить себя в случае с ними можно, просто очищая от кожуры и срезая плодоножки. У них это всегда самое «болезненное» место.
- Тыква. [50] Здесь все просто: опасные плоды выдают себя наличием неровных волокнистых полос на кожице, поэтому их нужно избегать.
- Свекла, морковь, редис. [51] Максимум вредных веществ у них накапливается в кончиках и верхушках корнеплодов, поэтому те обязательно нужно срезать. В случае с морковью стоит удалять позеленевшую часть и кончик хвостика длиной 1 см. К тому же нужно отказываться от покупки свеклы с закрученным хвостиком.
- Укроп [52], петрушка [53], зеленый салат. Нитраты они могут накапливать в черешках и прожилках, поэтому их лучше выбрасывать, а саму зелень непосредственно перед употреблением в пищу вымачивать в прохладной воде в течение часа. Просто потому, что она быстрее всех впитывает химию.
- Виноград. [54] Как правило, он поддается обработке фунгицидами, которые существенно продляют срок его годности. Избавиться от них позволяет слабый раствор соды, в котором виноград лучше вымыть перед употреблением.
- Яблоки. [55] Они давно заслужили звание одного из самых нитратных плодов, особенно если речь идет об импортных фруктах, поэтому их всегда нужно очищать от кожуры. К тому же не стоит покупать яблоки ранней весной, ведь без дополнительной химической обработки они способны пролежать в подвале лишь до февраля. После этого красивые и аппетитные на вид плоды на деле оказываются обработанными парафином с добавлением вредных веществ. Убедиться в его наличии можно и по характерной масляной пленке, которая появляется на кожице при заливании их кипятком.

- Груши. [56] Перед покупкой их стоит пощупать, незамедлительно отказываясь от липких, скользких плодов. Они наверняка были обработаны дифенилом, который способен продлить срок их хранения и сохранить презентабельный внешний вид. К слову, это вещество давно запретили в США и Евросоюзе, назвав аллергеном и канцерогенным препаратом. Между тем, даже если кожура чистая, ее все же лучше срезать.
- Арбузы. От ароматных, аппетитных разрезанных пополам плодов всегда нужно отказываться. Просто потому, что они являются прекрасной средой для размножения микробов и бактерий, впрочем, как и от плодов с толстыми желтоватыми прожилками, которые могут появляться при условии дополнительной подкормки. Убедиться же в ее отсутствии помогает простой тест, при котором мякоть на пару минут заливают водой. Если та лишь помутнела, химии в ягоде нет, а если поменяла цвет – она присутствует.
- Лук, щавель [57], бобовые. Как правило, в них отмечается самое низкое содержанием нитратов, поэтому их достаточно оставить в прохладной воде на какое-то время.

Подытоживая вышесказанное, стоит отметить, что найти овощи и фрукты, которые выращивались совсем без использования нитратов, практически невозможно. Ведь в последних нуждаются все растения. Другое дело – в их количестве, которое чаще всего при первой удачной возможности они с легкостью и выдают. Поэтому тщательно осматривайте их и остальные продукты, которые Вы приобретаете, и тогда жизнь заиграет яркими красками, а организм через много лет скажет: «Спасибо!».

Как определить животные ингредиенты в продуктах



Вот уже много лет борцы за права животных всеми правдами и неправдами пытаются добиться запрета на использование ингредиентов животного происхождения в промышленности, но пока тщетно. И если мясоедов эти вопросы мало интересуют, то вегетарианцы, намеренно отказавшиеся от мяса, молока или яиц, могут продолжать употреблять их или их производные, даже не ведая о том. Исключить подобные ситуации и остаться при своем мнении можно, научившись их определять. Тем более что делать это не так сложно, как кажется.

Пищевые добавки: что это и почему их лучше избегать

Пожалуй, без пищевых добавок немыслимо промышленное производство. Они помогают улучшить вкусовые качества продуктов питания, изменить их окрас, продлить срок годности, наконец. В зависимости от своего происхождения все они делятся на несколько видов, но

вегетарианцев в силу их убеждений, интересуют именно натуральные добавки животного происхождения. Просто потому что производят их из сырья, которое дают животные. Чаще всего это *животные жиры* или их *пигментные клетки*. Первые используют для изготовления **эмульгаторов**, а вторые – **красителей**. Между тем нередко такие ингредиенты производят из хрящей, измельченных костей убитых животных либо ферментов, выделяемых их желудками.

Как определить животные ингредиенты в продуктах

Самый верный способ определения происхождения ингредиентов – обращение к технологу. Дело в том, что наряду с добавками животного или растительного происхождения, существуют и спорные ингредиенты, которые могут изготавливаться и из одного, и из другого сырья. Правда, информация о них всегда указывается на упаковке, хотя порой несколько завуалировано, что может сбить с толку даже опытного вегетарианца. Поэтому для того чтобы разобраться с ней, стоит изучить весь список пищевых добавок животного происхождения, а также особенности их использования там, где это возможно.

Животные ингредиенты в продуктах питания

По данным совета животноводческих ферм Онтарио, в промышленности используется 98% организма животных, 55% из которых приходится именно на пищевую. Что это и куда они идут? Вариантов масса.

- Желатин – то самое вещество, которое получают из костей, сухожилий и хрящей животных после их гибели в процессе длительного кипячения. Образуется оно благодаря **коллагену**, неотъемлемой составляющей соединительной ткани, который трансформируется в **глютин**. Полученную после варки жидкость выпаривают и осветляют. После охлаждения она превращается в желе, которое затем высушивают и используют в процессе изготовления мармелада, мучного и сладостей. Основные преимущества желатина определяются его свойствами: он прозрачный, не имеет вкуса и запаха и при этом легко превращает кондитерскую массу в студень. Между тем немногие знают, что такими же свойствами обладает и растительный желатин, который более предпочтителен для вегетарианцев. Его изготавливают из агар-агар, кожуры цитрусовых и яблок, морских водорослей, плодов рожкового дерева. На кондитерские изделия, сделанные с помощью растительного желатина, и нужно ориентироваться человеку, отказавшемуся однажды от мяса.
- Сычуг, или сычужный фермент. Может быть животного происхождения, когда его получают из желудка новорожденного теленка, или растительного, микробиального либо микробактериального. Все три последние способы позволяют получить ингредиент, который могут употреблять вегетарианцы. Сам по себе сычуг – это вещество, которое широко используется в процессе производства сыров и некоторых видов творога. Его основное преимущество, за которое оно и ценится в пищевой промышленности – в способности расщеплять и перерабатывать молоко. Интересно, что этот фермент не имеет аналогов и не производится искусственным путем, поэтому стоит достаточно дорого. Между тем применяется, к счастью, не всегда. В продаже все же можно найти сыры, изготовленные с добавлением ингредиентов растительного происхождения, такие как: Адыгейский или Oltermanni и др. Прежде всего их выдают добавки неживотного происхождения, которые обозначаются названиями: Fromase, Maxilact, Milase, Meito Microbial Rennet.

- Альбумин – вещество, которое представляет собой ничто иное, как высушенные белки сыворотки крови. Применяется вместо более дорогого яичного белка при выпекании хлебобулочных изделий, тортов, пирожных, так как отлично взбивается, образуя пену.
- Пепсин – чаще всего добавка животного происхождения, помимо тех случаев, когда он сопровождается припиской «микробиальный». Только в этом случае он «разрешен» вегетарианцам.
- Витамин D3. Добавка животного происхождения, так как сырьем для ее изготовления является рыбий жир.
- Лецитин. Эта информация заинтересует в первую очередь веганов, так как лецитин животного происхождения изготавливается из яиц, в то время как соевый – из сои. Наряду с ним, можно встретить и растительный лецитин, который также активно используется в пищевой промышленности.
- Кармин. Может обозначаться названиями карминовая кислота, кошениль, **E120**. Это краситель, который придает джемам, напиткам или повидлу красный оттенок. Получают его из тела самок *Coccus cacti* либо *Dactylopius coccus*. Это насекомые, которые живут на мясистых растениях и их яйцах. Нужно ли говорить о том, что для производства 1 кг вещества используют огромное количество самок, собранных как раз перед откладкой яиц, так как в этот период они приобретают красный окрас. Впоследствии их оболочки подсушивают, обрабатывают всевозможными веществами и фильтруют, получая натуральный, но дорогостоящий краситель. Его оттенки при этом зависят исключительно от кислотности среды и могут варьироваться от оранжевого до красного и пурпурного.
- Уголь, или CARBON BLACK (hydrocarbon). Обозначается пометкой **E152** и может быть ингредиентом растительного или животного происхождения. Его разновидностью является Carbo Animalis, который получают в процессе сжигания останков коров. Может встречаться на этикетках отдельных продуктов, хотя и является запрещенным к использованию некоторыми организациями.
- Лютеин, или LUTEIN (**E161b**) – производится из желтков яиц, правда, в отдельных случаях может быть получен и из растительного сырья, например, репеды.
- Криптоксантин, или KRYPTOXANTHIN – ингредиент, который может обозначаться как **E161c** и изготавливаться и из сырья растительного, и из сырья животного происхождения.
- Рубиксантин, или RUBIXANTHIN – пищевая добавка, которая на упаковках маркируется значком **E161d** и также может иметь животное и неживотное происхождение.
- Родоксантин, или RHODOXANTHIN – ингредиент, обозначающийся на упаковках как **E161f** и изготавливающийся из сырья обоих видов.
- Виолоксантин, или VIOLOXANTHIN. Узнать эту добавку можно по маркировке **E161e**. Также может быть животного и неживотного происхождения.
- Кантаксантин, или CANTHANTHIN. Обозначается пометкой **E161g** и бывает двух видов: растительного и животного происхождения.
- Нитрат калия, или POTASSIUM NITRATE – ингредиент, который производители чаще всего обозначают пометкой **E252**. Вещество оказывает негативное воздействие на организм, так как в лучшем случае просто повышает давление, а в худшем – способствует развитию рака. При этом изготавливать его могут и из сырья животного, и из сырья неживотного происхождения (калиевая селитра).
- Пропионовая кислота, или PROPIONIC ACID. Известна под маркировкой **E280**. По сути, является побочным продуктом производства уксусной кислоты, который получают при брожении. Однако бытует мнение, что в отдельных случаях она может быть

ингредиентом животного происхождения. Тем не менее избегать ее нужно не только поэтому. Дело в том, что пропионовая кислота – канцероген.

- Малаты кальция, или CALCIUM MALATES. Обозначаются пометкой **E352** и считаются ингредиентами животного происхождения, хотя мнение спорно.
- Полиоксиэтиленсорбитан моноолеат, или **E433**. Насчет этой пищевой добавки есть сомнения, так как поговаривают, что ее получают посредством использования свиного жира.
- Ди- и моноглицериды жирных кислот, или MONO- AND DI-GLYCERIDES OF FATTY ACIDS. Обозначаются маркировкой **E471** и образуются из побочных продуктов мясной промышленности, таких как сало, либо из растительных жиров.
- Фосфат кальция, или костный фосфат, который известен под пометкой **E542**.
- Глутамат натрия, или MONOSODIUM GLUTAMATE. Найти его на упаковке несложно, так как там он обозначен пометкой **E621**. Происхождение ингредиента спорно, так как в России его получают из отходов сахарного производства. Тем не менее это не повод сохранять к нему лояльность, ведь, по мнению американской общественности, именно глутамат натрия приводит к развитию синдрома дефицита внимания и даже ожирения у школьников. Чаще всего первый проявляется в виде резких, необоснованных желаний поесть, пусть даже определенных продуктов. Однако на сегодняшний день это лишь догадки, которые так и не были подтверждены официальной наукой.
- Инозиновая кислота, или INOSINIC ACID (**E630**) – это ингредиент, получаемый из тканей животных и рыб.
- Натриевая и калиевая соли L-цистеина, или L-CYSTEINE AND ITS HYDROCHLORIDES – SODIUM AND POTASSIUM SALTS – добавка, которая обозначается маркировкой **E920** и, по неподтвержденным данным, производится из шерсти животных, пера птиц или волос человека.
- Ланолин, или LANOLINE – ингредиент, который обозначается пометкой **E913** и представляет собой потожировые следы, появляющиеся на шерсти овец.

Чего еще стоит опасаться вегетарианцам?

Среди пищевых добавок есть и другие, особо опасные виды, которых лучше избегать. И дело здесь не только в их происхождении, но и во влиянии на организм. Речь идет о:

- **E220**. Это диоксид серы, или SULPHUR DIOXIDE, которым частенько окуривают сухофрукты. С виду обычное вещество на самом деле может препятствовать усвоению витамина B12, или того хуже – способствовать его уничтожению.
- **E951**. Это аспартам, или ASPARTAME, на первый взгляд, безопасное синтетическое вещество, которое выполняет функцию осладителя. Но на деле это сильнейший яд, который в организме трансформируется чуть ли не в формалин и может стать причиной летального исхода. Аспартам ценится производителями за невероятное чувство голода и желание тоннами есть углеводородную еду, благодаря чему и добавляется в состав сладких газировок. Кстати, именно поэтому последние частенько стоят на прилавках бок о бок с чипсами и хлопьями. В нескольких странах его запретили после того, как спортсмен после тренировки выпил диетический пепси с его содержанием и скончался.

Стоит ли говорить о том, что список вредных и даже опасных ингредиентов, которые нежелательны не только для вегетарианцев, но и для обычных людей, можно продолжать бесконечно, ведь он постоянно пополняется. Как в этих условиях уберечь себя и свое здоровье? Внимательно читать этикетки, по возможности готовить самостоятельно и использовать только

натуральные пищевые добавки, например, стручки ванили вместо искусственного ванилина, и никогда не заикливаться на плохом, а просто радоваться жизни!

Соки и сокотерапия



«Для здоровья человеку нужно как минимум 3 разных овоща и 5 разных фруктов в день», утверждают специалисты по питанию. Но что делать, если съесть их просто не под силу? Прежде всего, не расстраиваться, а достать любимую соковыжималку и сделать из них фреш. Свекольный, морковный, томатный, яблочный, тыквенный, вишневый или даже картофельный – он не только обогатит организм витаминами, но также продлит молодость. Правда, при условии соблюдения всех правил сокотерапии.

История появления сокотерапии

Сокотерапия – это терапия, направленная на профилактику и лечение различных недугов с помощью свежевыжатых соков, фруктовых или овощных. Ее отцом-основателем был американский диетолог и бизнесмен Норман Уокер. Строгий вегетарианец и приверженец здорового образа жизни, он написал 8 книг по правильному питанию.

Его основой он считал максимальное потребление свежих фруктов и овощей, а также орехов и семечек и не признавал термически обработанной пищи, отварной или жареной, называя ее «мертвой». «И пусть на деле она питает организм и поддерживает его жизнедеятельность, но делает это в ущерб здоровью, что в итоге и приводит к потере энергии и жизненной силы», говорил он. К тому же он рекомендовал исключить мясо, молочные продукты, помимо сырого козьего молока, рыбу, яйца, хлеб, макаронные изделия, рис и сахар, объясняя это тем, что они провоцируют запор. А он, в свою очередь, является базовой причиной всех нарушений в организме.

По оценкам диетолога, до 80% всех болезней начинаются в толстой кишке. Дело в том, что кал, разлагающийся в ней, порождает токсемию, при которой в кровь попадают отравленные вещества, способствующие росту патогенных и болезнетворных бактерий, что безотлагательно отражается на здоровье человека. В лучшем случае появлением характерных высыпаний на коже, в худшем – развитием ряда заболеваний, включая грипп, бруцеллез, туберкулез, бронхиальные болезни, астму, сенную лихорадку, воспаление легких и даже артриты.

Предотвратить их все могут обычные соки. Как и плоды, они содержат витамины, минералы, клетчатку, пектины, органические кислоты, эфирные масла и ароматические соединения, которые представляют огромную пользу для организма. Детально способ их воздействия Норман Уокер описал в книге «*Сырые овощные соки*» (1936 г.) (сам он верил, что именно овощные соки обладают лечебными свойствами) и даже разработал собственную соковыжималку, которая пользуется популярностью до сих пор, впрочем, как и его система питания. Причем польза от ее применения доказана на практике. Сам автор прожил 99 лет и умер, будучи физически и умственно абсолютно здоровым.

Почему именно соки?

В настоящее время очень часто полезность соков приуменьшается. Многие ошибочно считают, что лучше съесть фрукт или овощ целиком, даже не подозревая о том, что:

- соки усваиваются быстрее (за 10 – 15 минут), в то время как плоды с пищей могут перевариваться от 3 до 5 часов;
- в соке больше полезных веществ просто потому, что для приготовления 1 стакана этого напитка используется не менее 2 – 3 плодов;
- сок содержит до 95% воды, которая отвечает за обменные процессы, протекающие в организме.

Но и это еще не все. Научные исследования, проводившиеся не один год, показали, что соки способствуют выработке ферментов, регулируют обмен веществ, поддерживают гормональный фон, нормализуют деятельность пищеварительной и нервной систем, а также отвечают за здоровье кожи, ногтей, волос и зубов. Правда, диетологи советуют регулярно употреблять их еще и по другим причинам.

3 причины включения соков в свой рацион

Во-первых, они несут огромную пользу для здоровья. Сок – это источник полезных веществ, в котором также содержатся фитонциды, снижающие рост бактерий, вирусов и грибков. Именно поэтому его советуют пить в весенний период, а также после болезней, для восполнения дефицита витаминов. А для того чтобы повысить иммунитет и предотвратить появление частых простудных заболеваний в зимнее время года, нужно начиная с осени выпивать по 2 стакана сока в день, утром и вечером.

Существуют даже специальные рецепты соков для иммунитета, например, «*Аскорбиновый энергетик*». Готовится он из 2 яблок, апельсина и горсти любимых ягод и обогащает организм витаминами B1, C, фолиевой кислотой, селеном [58], кальцием, магнием и др. веществами.

Во-вторых, соки помогают похудеть. Это натуральные слабительные, которые, помимо прочего, содержат пектины. С одной стороны, они снижают степень всасывания жиров, поглощения глюкозы и холестерина, а также ускоряют метаболизм, вслед за которым происходит потеря веса и уменьшение живота.

А с другой – пектины способствуют образованию массы, которая выводит из организма шлаки и токсины, тем самым, очищая его и заставляя работать, как часы. К тому же пектин отличается железообразующим свойством, создающим ощущение полноты в желудке, которое лежит в основе многих диет для похудения.

Лично убедиться в этом можно, выпивая по 2 стакана сока в день на протяжении 1 – 2 месяцев. Скорость появления результата напрямую зависит от количества ингредиентов.

В-третьих, соки продлевают молодость. Ни для кого не секрет, что фрукты, овощи и ягоды являются источниками антиоксидантов – веществ, которые борются со свободными радикалами. Вреда от них для организма предостаточно, но самое главное, что они провоцируют его преждевременное старение.

Кроме того, сок богат углеводами [59]. В 1 стакане их насчитывается примерно столько же, сколько и в 5 – 7 ч. л. сахара (все зависит от вида и степени зрелости плода). А учитывая то, что поглощаются они в разы быстрее, этот напиток по праву считается прекрасным источником энергии. Лучшее тому подтверждение – прилив сил и улучшение настроения, которые ощущаются вслед за выпитым стаканом сока.

Как приготовить вкусный и полезный сок

Приготовление хорошего сока сродни искусству. Фрукты и овощи для этого подбираются с особой тщательностью. Подойдут свежие, красивые, спелые, но не залежавшиеся. Все мягкие плоды промываются под проточной прохладной водой. Твердые – под теплой, но не горячей. Замачивать их нельзя, иначе потери полезных веществ не избежать. Также при необходимости испачканные в земле бока трутся щеткой или вовсе срезаются, а вместе с ними удаляются и все листья, и уплотнения.

В случае с морковью дополнительно срезается не менее 1,5 см широкой верхней части. То же самое касается и фруктов, и овощей, в качестве которых возникают сомнения. Правда, с них просто удаляют кожицу, а если это капуста – то верхние листья и кочерыжку.

Непосредственно перед приготовлением очищенные плоды выкладываются только в фаянсовую, стеклянную или эмалированную посуду и при необходимости нарезаются ножами из нержавеющей стали. Просто потому, что кислоты, которые в них содержатся, вступают в реакцию с алюминием и превращают напиток из полезного во вредный.

Кстати, соки не подлежат длительному хранению. Исключение составляет только свекольный, которому перед употреблением необходимо отстояться в холодильнике. Остальные же должны быть выпиты в течение первых 10 – 20 минут. Позже у них может уменьшаться количество полезных веществ (в среднем это происходит уже через 20 минут, хотя тут все зависит от температуры воздуха и освещенности). Вслед за этим они темнеют и у них образуются токсины, способные вызвать серьезные отравления.

Овощные соки и соки из кислых ягод и фруктов лучше разводить водой в соотношении 2:1. В случае с соками для детей соотношение должно составлять 1:1.

Добавки к сокам

Улучшить степень усвояемости витаминов и микроэлементов из сока поможет обычное растительное масло. Подсолнечное или оливковое, оно может добавляться непосредственно в стакан или же выпиваться в объеме 1 ст. л. до или после сока. Заменить его можно жирными сливками или сметаной. Вкусовые же качества кислых соков лучше улучшать медом.

Для укрепления иммунитета в соки можно добавлять пшеничные ростки, семена льна, лецитин или несколько капель аптечных настоек лекарственных растений (эхинацеи [60] или ромашки [61]), правда, только после консультации с врачом. Пряности, специи и алкоголь добавлять в соки нежелательно, так как это уменьшает их лечебные свойства.

Совместимость плодов при приготовлении соков

Еще одним важным фактором при приготовлении соков является совместимость плодов. Дело в том, что не все они могут смешиваться в одном стакане. Дабы избежать типичных ошибок и получить максимальную пользу от сокотерапии, необходимо следовать простым правилам:

- соки плодов с семечками (груши, яблоки) могут смешиваться с соками любых других овощей и фруктов;
- соки плодов с косточками (абрикосы [62], сливы) употребляются только отдельно;
- пресные соки разбавляются соками цитрусовых, яблок или кислых ягод;
- сок свеклы может составлять не более 1/3 стакана ввиду своей высокой концентрированности. В противном случае он может навредить;
- сок хрена, лука, редьки, чеснока, редиса можно добавлять с другими соками в очень малых дозах.

Правила употребления соков

Суточная доза любого сока для человека составляет 1 – 2 стакана. Причем пить их можно в любое время дня и ночи. Правда, для того чтобы ощутить чудодейственный эффект на себе, делать это нужно в перерывах между основными приемами пищи или натощак. Курс приема соков должен длиться 1 – 2 месяца с перерывами на 10 дней.

Но особого внимания заслуживают овощные соки. Дело в том, что пить их без привычки нужно с большой осторожностью и в малых количествах. Начинать стоит с 50 мл, а в случае со свекольным соком – с 1 ст. л. Со временем порцию можно будет увеличить. Правда, все зависит от качества плода. Например, нельзя пить больше 100 мл свекольного сока в день, в то время как томатного можно выпить несколько стаканов.

Кстати, чистые овощные соки всегда разбавляются водой или яблочным соком в соотношении 1:2 (на 1 часть овощного сока 2 части яблочного). В те, которые были сделаны из красных, оранжевых или желтых овощей, дополнительно добавляется растительное масло для усвоения каротина.

После потребления соков всегда нужно ополаскивать ротовую полость водой, так как кислота может разрушать зубную эмаль.

Вред

Сокотерапия – это легко, вкусно и полезно. Правда, не для всех, и вот почему:

Во-первых, как и любая другая система питания, она имеет свои противопоказания. Поэтому переходить на нее можно только после консультации с врачом.

Во-вторых, некоторые соки в большом количестве оказывают сильную нагрузку на печень и другие органы, тем самым, принося вред организму.

В-третьих, фруктовые соки содержат сахар, как и сами плоды. Но благодаря ускоренному процессу переваривания он быстрее поступает в кровь, повышая, тем самым, общий уровень сахара в ней. А это может негативно отразиться на здоровье людей, которые и так имеют с ним проблемы.

В-четвертых, нежелательно принимать соки после курсов химиотерапии или радиационного облучения.

В-пятых, детям, людям с хроническими болезнями, особенно пищеварительного тракта, а также тем, кто придерживается диет, пить соки в больших количествах можно только после консультации с врачом.

Натуральный сок – это невероятно вкусный и полезный напиток. Поэтому не упускайте возможности насладиться им, правда, предварительно обсудив ее с врачом.

А в случае отсутствия противопоказаний пейте соки и будьте здоровы!

Вегетарианство и беременность



Жаркие споры вокруг вегетарианства и его истинного влияния на женский организм, особенно в период беременности, не утихают ни на мгновение. Ученые то и дело что-то доказывают и опровергают, но масла в огонь подливают факты – настоящие истории из жизни звезд и обычных женщин, которые смогли выносить и родить здоровых и крепких малышей на зависть общественности. Чем они объясняются и возможно ли все же отказаться от базового строительного элемента в самый ответственный период без последствий? Ответы на эти и другие вопросы нужно искать в публикациях медиков и диетологов.

Вегетарианство и беременность: за и против

В это сложно поверить, но современная медицина просто рекомендует беременной женщине придерживаться традиционного меню с обязательным включением мяса в повседневный рацион, дабы обеспечить себя и своего малыша незаменимыми аминокислотами, которые есть в животном белке. Настаивать же на своем решении она не может. Просто потому, что течение беременности зависит не только от питания, но и от других факторов, включая эмоциональное

состояние женщины. Иными словами, пересиливать себя, съедая очередной кусок мяса, и жить при этом в атмосфере постоянного стресса тоже вредно.

Однако, прежде чем полностью перейти на вегетарианскую диету нужно все же проанализировать ее пользу и вред, чтобы убедиться или усомниться в своем решении.

Чем может быть опасно вегетарианство при беременности

В Теннесси, США, ученые провели исследование под названием «Ферма» с участием беременных женщин-веганок. У них была выявлена нехватка фолиевой кислоты, железа, цинка, йода, витаминов D и B12. Стоит ли говорить о том, что все они содержатся в продуктах животного происхождения, от которых будущие мамы отказались в силу своих убеждений.

Причем результаты подобного отказа были видны невооруженным глазом – женщины испытывали симптомы анемии, или малокровия. Речь шла о повышенной утомляемости и частых головокружениях, спровоцированных, как раз, дефицитом железа и недостаточным синтезом эритроцитов. А ведь такое состояние чревато не только снижением иммунитета, но и кровотечениями, и даже онкологией. Дело в том, что отсутствие мяса и молока в рационе может обернуться еще и нехваткой линолевой кислоты, которая препятствует развитию раковых клеток.

В то же время улучшение самочувствия, которое могут испытывать в первое время веганы, ученые объясняли своеобразной разгрузкой организма, которая длится не более 7 лет. После этого человек обязательно ощутит нехватку важнейших микроэлементов, от которой сначала пострадает его иммунная система, а затем и он сам.

Подкрепляют все эти данные результаты другого исследования, в котором принимали участие дети беременных женщин, в рационе которых регулярно было мясо. У них наблюдался огромный интеллектуальный потенциал, а сами они признавались более здоровыми по сравнению с детьми веганок.

На этом наверняка спор был бы исчерпан, если бы не исследования других ученых, подтверждающие пользу вегетарианства при беременности.

Чем может быть полезно вегетарианство

По мнению некоторых американских ученых, сбалансированная растительная диета укрепляет иммунитет и продлевает жизнь. К тому же, она позволяет легче перенести беременность и минимизирует риск развития осложнений. Кроме того, вегетарианство:

- защищает беременную женщину от гиповитаминоза, так как огромное количество овощей и фруктов, которые она потребляет, обогащает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами;
- защищает ее от сердечно-сосудистых заболеваний, так как в растительной пище просто нет вредного холестерина, который приводит к формированию холестериновых бляшек, закупоривающих кровеносные сосуды;
- предупреждает появление лишнего веса, который на деле усложняет жизнь не только будущей маме, но и ее малышу. Объясняется это тем, что беременная вегетарианка не употребляет высококалорийных продуктов животного происхождения;

- помогает маме выносить крепкого малыша, так как невольно заставляет ее употреблять орехи, семечки, бобовые и цельнозерновые продукты в достаточном количестве. А ведь именно они обеспечивают организм витаминами группы В, Е, цинком, полиненасыщенными жирными кислотами и другими полезными веществами, которые на практике женщины-мясоеды могут недополучать;
- защищает от токсикоза. Как показывают исследования, женщины-вегетарианки испытывают лишь незначительную тошноту на ранних сроках беременности или не испытывают ее вообще. И опять же, все объясняется отсутствием в их рационе чрезмерно жирной пищи животного происхождения;
- оберегает здоровье мамы и малыша. Дело в том, что в мясных продуктах чаще выявляют антибиотики и токсины, которые могут принести колоссальный вред обоим;
- обеспечивает нормальный обмен веществ и минимизирует риск развития нарушений метаболизма. Беременным женщинам-вегетарианкам не знакомы проблемы с пищеварением и запоры и это одно из основных достоинств растительной пищи.

Правда, ощутить все эти преимущества на себе можно лишь правильно составляя свой рацион и следуя советам медиков и диетологов. Кстати, они разработали нечто вроде правил для женщин-вегетарианок, находящихся в интересном положении.

Правила здорового вегетарианства

1. Переходить на вегетарианскую диету нужно до зачатия, ведь это в любом случае стресс для организма, который наверняка ощутит на себе и будущий малыш. Как показывает практика, легче всего беременность переносится женщинами-вегетарианками со стажем не менее 2-3 лет.
2. Следить за своим весом. В идеале женщина должна набрать около 1,2 – 2 кг за первый триместр беременности, а затем по 1,3 – 1,9 кг за каждый последующий месяцы. Для этого ей необходимо обеспечить суточную калорийность рациона на уровне 2300 – 2500 кКал. Причем крайне важно делать это не за счет продуктов с пустыми калориями. Речь идет о мучном, сладком, а также полуфабрикатах. В них нет мяса, но они и вред организму приносят, и набор лишнего веса провоцируют. Гораздо разумнее просто подбирать здоровую и полезную пищу и контролировать количество съеденного.
3. Тщательно планировать свое меню, дабы обеспечить организм всеми необходимыми веществами. В этом случае лучше лишний раз посетить диетолога, нежели потом испытывать все «прелести» своих ошибок.

Что должно обязательно входить в рацион

Сбалансированный рацион беременной вегетарианки предусматривает достаточное количество:

- Белков. О них уже сказано немало. Правда, немногие знают, что их нехватку ощущает на себе не только мама, но и сам плод. Вследствие дефицита животного белка он может недополучать холестерина – вещества, которое вызывает закупорку сосудов. Для того чтобы этого не случилось, важно следить за тем, чтобы суточное потребление белка, пусть и растительного, составляло не менее 30%. Получать его можно из молочных продуктов, если, конечно, от них также не пришлось отказаться, цельнозерновых, бобовых, семечек, орехов.
- Железа. Ввиду того, что во втором триместре организм беременной женщины усиленно в нем нуждается, медики, как правило, рекомендуют пополнять его запасы не только из продуктов питания, но и из витаминных комплексов, подбирать которые они должны

сами на основании общего состояния здоровья женщины. Традиционно источниками железа являются: яблоки, гречка, бобовые, зеленые листовые овощи, свекла, сухофрукты и орехи, особенно фундук и грецкие, семечки.

- Витамин В12. Он играет важнейшую роль в обменных процессах, процессах кроветворения, в работе почек и печени, которым в этот период приходится работать за двоих, в процессе формирования костной системы и стабилизации нервных клеток плода. Это он, кстати, предупреждает развитие обширных поражений ЦНС, но, к сожалению, не содержится в растительной пище. Получить его можно, употребляя морскую капусту и другие съедобные водоросли. В крайнем случае, после консультации с врачом можно приобрести специальные витаминные комплексы с его содержанием.
- Витамин D. Он принимает участие в процессе усвоения микроэлементов, обеспечивает здоровье зубов и костей матери, а также способствует формированию костной системы будущего малыша. Кроме того, он улучшает иммунитет и укрепляет стенки сосудов, благотворно влияя, тем самым, на здоровье сердечно-сосудистой системы матери. А также минимизирует риск развития у нее опухолей и сахарного диабета. Поэтому отказываясь от молочных продуктов, в которых традиционно содержится этот витамин, необходимо быть готовым чем-то его заменить. Подойдут: соевые продукты, мюсли, крупы, а также... прогулки под солнечными лучами. Под их воздействием витамин D может вырабатываться в организме.
- Кальций. Он также отвечает за процесс формирования костной системы крохи. Если в рационе матери его окажется слишком мало, тот, не задумываясь, возьмет его из внутренних резервов ее организма. И кто знает чем это в итоге обернется для нее и ее собственных зубов и костей. Для того чтобы этого не случилось, необходимо употреблять сыр тофу, темно-зеленые листовые овощи, капусту, бобовые, подсолнечные семечки, кунжут, миндаль, крупы.
- Витамин С. На него возлагается сразу несколько функций. С одной стороны, он отвечает за иммунитет, а с другой – принимает участие в процессе усвоения железа. Того самого, без которого падает гемоглобин и развивается анемия. Восполнить его нехватку можно, употребляя цитрусовые, шиповник [63], черную смородину или брюссельскую капусту.
- Жиры. Они обеспечивают правильное развитие плода, а также обогащают организм женщины полиненасыщенными кислотами и нормализуют ее гормональный фон. Источниками растительных жиров являются кукурузное, подсолнечное, оливковое и другие масла.

Говорят, что беременность – это лучшая пора в жизни любой женщины. Но для того, чтобы это утверждение было верно и в случае настоящей вегетарианки, нужно ответственно подходить к составлению своего рациона, следовать советам врача, регулярно сдавая анализы для контроля уровня гемоглобина и просто радоваться жизни!

Вегетарианство и дети



Огромная популярность, которую стремительно набирает вегетарианство, порождает не только мифы и споры вокруг него, но и вопросы. И если ответы на одни из них вполне очевидны и легко могут быть найдены в соответствующей литературе и истории, то другие порой вызывают недоумение и, безусловно, требуют исчерпывающей консультации специалистов. Одним из таких и является вопрос о целесообразности перехода детей, особенно совсем маленьких, на вегетарианскую диету.

Вегетарианство и дети: за и против

Среди причин, которые побуждают взрослых переходить на вегетарианский рацион питания желание сберечь жизнь животным стоит далеко не на последнем месте. Вокруг него очень часто и крутятся все доводы в пользу этой системы питания. Правда, частенько их подкрепляют появляющимися результатами научных исследований о ее преимуществах, историческими фактами и прочим.

С детьми же все по-другому. Стать вегетарианцами они могут по желанию, когда совсем отказываются есть мясо с рождения или по убеждениям. Стоит ли говорить о том, что в последнем случае их прививают родители. Правильно ли это? И да, и нет.

По словам медиков, в этом есть смысл, если к вопросу планирования детского рациона отнестись ответственно и обеспечить ребенка продуктами, из которых он получит все необходимые витамины и микроэлементы для нормального роста и развития. Судить о последнем потом можно будет по общему состоянию его здоровья, а также по состоянию его кожи, зубов или волос. Соответственно, если оно окажется неудовлетворительным, значит, имели место халатность или незнание основ составления вегетарианского рациона. Посему дальше придерживаться его не стоит.

Тем не менее, если все хорошо, обязательно видны преимущества вегетарианской диеты для детей:

1. дети-вегетарианцы едят больше овощей и фруктов, нежели дети-мясоеды, которые частенько от них отказываются;
2. у них не повышается уровень холестерина в крови и, следовательно, риск развития сердечно-сосудистых болезней;
3. они не страдают избыточным весом.

Как правильно составить вегетарианский рацион

Основой вегетарианского рациона должно быть сбалансированное меню. Интересно, что оно не просто насыщает организм белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами, но и играет важнейшую роль в процессе его жизнедеятельности. Иными словами, обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта, от которой зависит иммунитет и благодаря которой исключается ожирение и многие заболевания в будущем.

Разумеется, легче всего спланировать такое меню в случае с детьми, которые употребляют в пищу яйца и молочные продукты. Тем более что в таком виде вегетарианская диета поддерживается врачами.

Правда, при его составлении они все же рекомендуют следовать простым советам.

- Всегда нужно помнить о правилах пищевой пирамиды. Исключенные из рациона мясо и рыбу необходимо заменять другими продуктами с высоким содержанием белка. Это могут быть яйца, бобовые, семечки, орехи. Правда, давать их можно только детям постарше. Малышам не подойдут даже дробленые орехи или семечки как минимум до тех пор, пока они не научатся жевать. В противном случае все может закончиться плачевно. Кстати, бобовые на первых порах им лучше предлагать в виде пюре.
- Крайне важно тщательно выбирать молоко или молочную смесь. Одной из основных проблем детей-вегетарианцев считается дефицит витамина D. Поэтому если есть такая возможность, нужно брать молочные продукты, обогащенные им. Малышам-вегетарианцам наряду со смесями на коровьем молоке можно предлагать и те, которые сделаны на соевом, так как дополнительный источник белка им не повредит.
- Также важно подобрать достаточное количество продуктов с железом. Разумеется, оно есть в овощах и зерновых, однако не в таких количествах как в мясе. Дабы хоть как-то исправить ситуацию и улучшить процесс его усвоения нужно регулярно (пару раз в день) предлагать ребенку продукты с витамином С – цитрусовые, соки, сладкий перец [64], томаты.
- Не стоит перебарщивать с цельным зерном. Конечно, оно полезно, так как богато клетчаткой. Но дело в том, что наполняет оно его желудок еще до того как ребенок почувствует насыщение. В итоге вздутия живота, тошноты, а то и боли не избежать. К тому же, большое количество клетчатки препятствует процессу усвоения меди, цинка и железа. Поэтому в половине случаев диетологи советуют заменять его обогащенной мукой высшего сорта, белыми макаронными изделиями, белым рисом.
- Обязательно нужно включать в рацион жиры, ведь маленький организм несет колоссальные энергетические потери, поэтому без блюд с этим макроэлементом в достаточном количестве ему не обойтись. Делать это можно, заправляя салаты растительными маслами или добавляя их в соусы, готовые блюда. Тем более что жиры не только пользу приносят, но и вкусовые качества пищи улучшают. Помимо растительного масла подойдет сливочное [24] или маргарин.
- Нежелательно смешивать белки и углеводы в одном блюде. В таком случае они хуже усваиваются, и ребенок может чувствовать колики, расстройства пищеварения или страдать от дисбактериоза.
- Также нужно помнить о воде. Из нее состоит наше тело, она принимает участие в обмене веществ и процессе выработки энергии. Для того чтобы все это работало без сбоев, нужно давать ее детям регулярно. Заменить воду могут морсы, компоты, чай или соки.
- И, наконец, всегда стараться максимально разнообразить рацион. Однообразие может не только быстро надоесть, но и принести вред маленькому растущему организму.

Вегетарианская диета для детей разного возраста

Все мы знаем о том, что дети разного возраста нуждаются в разном количестве и качестве еды. Объясняется это их физиологическими особенностями, возрастом, образом жизни и прочим. И если с традиционным меню все более или менее понятно, то с вегетарианским опять же могут быть вопросы. В таких случаях на выручку приходят рекомендации диетологов по составлению меню для деток разного возраста.

Младенцы-вегетарианцы

Основной продукт питания для малышей от рождения и до года – грудное молоко или молочная смесь. А основная проблема, которая может у них возникать в этот период – дефицит витаминов D и B12. Предотвратить ее можно, добавив в рацион кормящим мамам-вегетарианцам витаминные комплексы с их содержанием или подобрав соответствующие смеси. Стоит ли говорить, что их выбор должен осуществляться только квалифицированным врачом.

Позднее в качестве прикорма крохе можно будет предлагать фруктовые и овощные пюре с бобами, сыры, йогурты, а также каши, обогащенные витаминами и микроэлементами и, особенно, железом.

Дети от 1 года до 3 лет

Особенностью этого периода является отлучение многих детей от груди или отказ от молочной смеси. Вслед за ним может возрастать риск появления дефицита полезных веществ, особенно белка, кальция, железа, цинка, витаминов группы B, D, что чревато задержками умственного и физического развития. Чтобы этого не случилось, необходимо не только обеспечить малыша разнообразным питанием, но и поговорить с врачом о необходимости использования специальных витаминных комплексов.

К тому же, нужно быть готовым к тому, что в любом момент характер малыша может усложнить ситуацию. Ведь все дети в этом возрасте привередливы и любят одни продукты, отказываясь от других. Причем дети-вегетарианцы – не исключение. Увеличение порции съеденного не всегда приносит результаты, да и не всегда оказывается реальным. Тем не менее, это не повод для расстройства. Выручить родителей в такой ситуации могут фантазия и оригинальные идеи оформления детских блюд.

Дети от 3 лет и старше

Рацион ребенка в таком возрасте практически не отличается от рациона взрослого, за исключением, пожалуй, калорийности и количества необходимых полезных веществ. Их всегда можно уточнить у педиатра или диетолога.

Другое дело – желание маленького человечка проявить свою независимость и стойкую жизненную позицию. Именно они, кстати, и побуждают детей в семьях мясоедов категорически отказываться от мяса после нескольких лет его употребления, особенно в подростковом возрасте. Хорошо ли это, плохо ли – покажет время.

Родителям же в этом случае медики советуют лишь попытаться переубедить ребенка, а в случае неудачи всячески его поддерживать. Например, помогая в составлении сбалансированного

меню или устраивая 1 вегетарианский день в неделю. Тем более что на самом деле существует огромное количество вкусных блюд из «дозволенных» продуктов.

Какие проблемы могут возникнуть

Для того чтобы переход на вегетарианство принес максимум пользы и самим родителям, и их детям, необходимо заранее подготовиться к возможным трудностям, с которыми они могут столкнуться.

В случае с малышами-вегетарианцами это *детские сады*, а, точнее, перечень блюд, которые в них предлагаются. Безусловно, они диетические и очень полезные, но рассчитаны они на деток, которые едят мясо. Поэтому супы на бульоне, котлетки, рыба и каши с мясной подливкой здесь не редкость.

Отказаться от них полностью, не оставив при этом ребенка голодным, невозможно. Исключения составляют только медицинские показания. Тогда крохе будут готовить пищу отдельно.

Другое дело частные сады для вегетарианцев. Там все пожелания родителей будут учтены, а сами малыши получают максимум полезных веществ из разнообразных блюд, которые являются частью сбалансированного вегетарианского рациона. Правда, за это придется заплатить. И порой немалые деньги.

Школьники-вегетарианцы, кстати, тоже могут сталкиваться с такими ситуациями. Но в крайних случаях им можно надеяться только на вариант домашнего обучения и жертвовать, соответственно, социумом, возможностью научиться взаимодействовать с другими людьми, получить бесценный жизненный опыт.

Подытоживая все вышесказанное, хочется отметить, что ребенок и вегетарианство – понятия вполне совместимые. Тем более что существует масса примеров, доказывающих это на практике, и подкрепленных словами известных педиатров. Равняться на них можно и нужно, но лишь в том случае, если сам ребенок чувствует себя великолепно на новой системе питания и не испытывает никаких проблем со здоровьем.

Рекомендации для спортсменов-вегетарианцев



Бытует мнение, что рацион питания спортсменов-вегетарианцев практически ничем не отличаются от любого сбалансированного, за исключением мяса, от которого они отказались сознательно. Вот только придерживаясь его, одни из них чувствуют себя превосходно и продолжают бить поставленные рекорды, а другие – в какой-то момент сдаются и возвращаются на круги своя. Причины этого явления специалисты усматривают в нехватке информации. Иными словами, не все еще знают об оптимальной дозировке макроэлементов, необходимых вегетарианцу спортсмену, и о способах их получения.

Спорт и виды вегетарианства

Что такое вегетарианство? Это целая философия, благодаря которой каждый человек сможет удовлетворить свои желания и потребности в еде. Ведь на сегодняшний день миру известно свыше 15 его видов. Какой из них лучше всего подходит спортсмену-вегетарианцу? Оказывается, ответить на этот вопрос может только он сам.

В конце концов, оптимальный переход на вегетарианство предусматривает прохождение 5 своеобразных этапов:

- отказа от мяса теплокровных животных;
- отказа от мяса птиц;
- отказа от рыбы и даров моря;
- отказа от яиц;
- отказа от молочных продуктов.

И кто знает, на каком из них ему захочется остановиться. Ведь при условии соблюдения рекомендаций специалистов организм получит свое, а сам спортсмен будет чувствовать себя превосходно. Более того он сможет и дальше наращивать мышечную массу при необходимости и ставить новые рекорды.

Практические рекомендации по питанию для спортсменов-вегетарианцев

Для счастья и здоровья человеку, преданному спорту, нужно не так уж много:

- белок для восстановления мышечной ткани;
- витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е;
- а также полезные вещества, такие как железо, цинк, кальций и калий [65].

Получить их можно в полной мере только тщательно продумывая дневной и недельный диет-план и следя за тем, чтобы меню было максимально разнообразным. Но самое интересное, что в некоторых случаях страшен не только дефицит витаминов и микроэлементов, но и их избыток. Но обо всем по порядку.

Белок

Для роста мышечной массы спортсмену нужно принимать ежедневно до 250 – 300 г белка. Эта цифра указана неслучайно, а взята из расчета 1,5 – 5 г белка на каждый килограмм «сухой» массы тела. Причем этот белок должен быть полноценным. Иными словами, состоять из 8 незаменимых аминокислот: лизина, триптофана, метионина, треонина, лейцина, валина, изолейцина, фенилаланина.

У веганов с этим частенько возникают трудности ввиду неполноценности растительных белков, которые они легко преодолевают благодаря принципу комплементарности, или взаимодополнению. Это когда за один прием употребляется несколько видов растительной пищи, каждый из которых содержит часть незаменимых аминокислот. Яркие тому примеры – завтрак из чечевичного супа и хлеба из муки грубого помола, рис и бобы, тушеная фасоль и кукурузная каша. Единственным недостатком такой «диеты» является избыток углеводов. Разумеется, они тоже нужны спортсмену, но в умеренных количествах, в противном случае о рельефе порой можно забыть. Но и тут возможно исправить ситуацию. Соевые продукты и пищевые добавки на их основе для спортсменов решают проблему избытка углеводов благодаря полноценности соевого белка.

Лактовегетарианцам легче. Они могут позволить себе нежирные молочные продукты, например, творог, чем и обеспечить себя максимально белком. Интересно, что у профессиональных культуристов-вегетарианцев нежирный творог входит в топ любимых блюд, которые они употребляют ежедневно. Кстати, неплохо зарекомендовало себя и обезжиренное молоко. Ведь многие слышали о том, как известный в культуристских кругах Сержио Олива подготовился к конкурсу «Мистер Олимпия» на хлебе и молоке. И это при том, что он параллельно еще и на стройке пахал. А все потому, что в 100 г обезжиренного молока до 3,5 г белка и до 1 г жира. Последний, кстати, тоже невероятно важен.

Жиры

Что нужно знать спортсмену-вегетарианцу о жирах? Что все они условно делятся на три вида:

1. насыщенные – это те, молекулы которых перенасыщены водородом. В связи с этим, при попадании в кровь они образуют вещества, которые затем откладываются в жировой ткани. Кстати, насыщенные жиры – источник плохого холестерина. Ярчайший пример таких жиров – маргарин. Тем не менее есть они и в яичном желтке, молочных продуктах, шоколаде, поэтому их употребление лучше ограничивать;
2. ненасыщенные – соответственно те, в которых нет такого количества водорода, которое могло бы быть. К тому же чаще всего они поступают в организм в жидком состоянии, поэтому легко усваиваются, оказывая при этом положительное воздействие на него и снижая уровень плохого холестерина. Источниками ненасыщенных жиров являются растительные масла, орехи, рыба, семечки, оливки, авокадо;
3. полиненасыщенные – иными словами «очень ненасыщенные». Стоит ли говорить о том, что они считаются невероятно полезными. Обогащать свой организм ими можно, употребляя растительные масла, семечки, орехи и рыбу.

Спортсменам, а также людям, которые просто стремятся сбросить лишний вес благодаря физическим упражнениям, необходимо уменьшить количество насыщенных жиров, заменив их ненасыщенными и полиненасыщенными. Тем более что впоследствии это хорошо отразится не только на их результатах, но и на общем состоянии здоровья, в частности, на работе сердечно-сосудистой системы.

Углеводы

Они замыкают тройку важнейших веществ, которые вместе составляют сбалансированный рацион, но идут на пользу организму далеко не всегда. Дело в том, что избыток углеводов откладывается им «на потом» в виде подкожного жира. А это значит, что желанных кубиков брюшного пресса спортсмену не видать еще очень долго. Предотвратить такую ситуацию и обеспечить себя энергией можно, употребляя продукты растительного происхождения с низким гликемическим индексом и клетчаткой. Речь идет о гречке, картофеле, рисе, макаронах из темной муки, хлебе из муки грубого помола.

В то же время количество сладостей, включая фрукты, лучше ограничить. Просто потому, что для наращивания мощной мышечной массы необходимо употреблять не более 4 г сахара на каждый килограмм массы тела в день, в идеале не раньше 9 утра и не позже 6 вечера. Хотя всегда можно корректировать время, исходя из индивидуальных особенностей организма и режима дня.

Удостовериться в том, что с количеством и качеством углеводов, поступающих в организм, все нормально, можно, контролируя рост мышечной ткани. Для этого нужно просчитать для себя максимально точное количество сахаров, которые будут употребляться ежедневно, а затем просто измерять окружность талии на вдохе и выдохе вместе с объемом ног, рук и грудной клетки. Необязательно делать это каждый день, но хотя бы 2 – 3 раза в неделю. Полученные данные лучше записывать в дневник тренировочных показателей, для того чтобы впоследствии на их основе сделать правильные выводы.

Иными словами, если увеличение количества сахаров не приводит к улучшению результатов, с чистой совестью можно отказываться от определенной доли углеводов в пользу белка или полезных жиров. Правда, перед этим нужно пересмотреть и свои взгляды на продолжительность тренировок, исключая «переработку». Возможно, именно она и является причиной неудач.

Железо

Все доводы медиков в пользу всеядности строятся на отсутствии необходимого количества железа в продуктах растительного происхождения. Бытует мнение, что люди, отказывающиеся от мяса, страдают дефицитом этого микроэлемента, а, значит, и малокровием. Но на практике оказывается, что далеко не все и не всегда. Все дело в видах железа и отношении самого организма к нему.

Существует железо *гемовое* и *негемовое*. Первое есть в мясе и рыбе, второе – в растительных продуктах. Причем усваиваются организмом оба вида, правда, с разной интенсивностью. Процесс усвоения негемового железа зависит от количества этого микроэлемента в организме. Если его слишком мало, он протекает быстрее, а если его уже слишком много – медленнее. К тому же имеет значение степень растворимости в кишечнике, а на нее напрямую влияет качественный состав пищи. Тем не менее все это говорит только о том, что организм очень

осторожно относится к железу. Подтверждает этот факт и то, что усваивается из него всего 10% от общего объема.

Но самое интересное, что в этом нет ничего удивительного, ведь полезен этот микроэлемент только в малых дозах. Избыток железа, которое, по сути, является прооксидантом, способствует выработке свободных радикалов. А это значит, что в отличие от антиоксидантов, в больших количествах он негативно воздействует на организм и снижает степень его восприимчивости к различным заболеваниям, включая рак и болезни сердечно-сосудистой системы.

Утверждение о том, что максимум железа принесет максимум пользы человеку, является не более чем мифом, который родился около полувека назад в США благодаря стараниям маркетологов. В итоге любые проявления усталости люди привыкли связывать именно с недостатком железа, даже не подозревая о том, что мужчина нуждается всего лишь в 10 мг этого микроэлемента в сутки, а женщина – в 20 мг. Однако это не значит, что нужно наотрез отказываться от продуктов с его содержанием. Скорее, от бездумного употребления пищевых добавок с железом в составе. Тем более что, по словам медиков, они могут быть полезны только на этапе перехода на вегетарианскую диету, когда организм некоторых людей адаптируется к усвоению негемового железа.

Пожалуй, одно из немногих веществ, которые действительно нужно употреблять в качестве пищевой добавки – это витамин B12.

Витамин B12

Витамин B12 необходим для здоровья каждого человека. Просто потому, что он принимает участие в процессах кроветворения и влияет на работу нервной системы. И если лакто-ово-вегетарианцы могут получать его из молочных продуктов и яиц, то веганам сложнее. Не существует растительных продуктов, обогащенных этим витамином, поэтому они смогут взять его только из напитков риса и сои, хлопьев для завтрака.

Не установлено верхней суточной границы потребления витамина B12. Но установлено, что сам он может накапливаться в организме и храниться там вплоть до нескольких лет. Поэтому людям, ставшим веганами-спортсменами совсем недавно, первое время о его нехватке можно не беспокоиться, хотя врачи настаивают на обязательном его приеме в виде различных пищевых добавок. Объясняют они это тем, что проверить уровень витамина B12 в организме невозможно, а дефицит обнаружить можно лишь тогда, когда необратимые процессы в работе нервной системы уже начались.

Из всего вышесказанного можно сделать один-единственный вывод: питание должно быть разнообразным, но все хорошо в меру. Это, кстати, касается и количества еды. Кушать нужно так, чтобы чувствовать себя сытым не объедаясь. В пропорциях питательных веществ можно ориентироваться на рекомендации Лэнса Армстронга и Криса Кармайка, описанные в книге «Food for Fitness», согласно которым спортсмену нужно:

- 13% белка;
- 65% углеводов;
- 22% жира.

Разумеется, цифры можно корректировать в зависимости от интенсивности тренировок.

Витамин В12: правда и миф



На дефиците витамина В12 в организме вегетарианцев и его последствиях построена не одна статья с доводами в пользу мясоедения. Безусловно, этот витамин играет важнейшую роль в процессе функционирования нервной системы, пищеварения, синтеза жиров и углеводов, деления клеток, наконец. И содержится он преимущественно в мясных продуктах и субпродуктах. Но действительно ли отказ от них влечет за собой его дефицит и серьезные последствия для организма в виде расстройства зрения, постоянных головных болей и анемии? Оказывается, ответить на этот вопрос однозначно можно, но лишь во всем разобравшись.

Что нужно знать о витамине В12

Выражаясь сложными химическими терминами, витамин В12 – это общее название двух вариантов молекулы кобаламина, иными словами, веществ, в составе которых присутствует кобальт. Отсюда и название, присвоенное ему медиками – цианокобаламин. Правда, в народе его частенько именуют «красным витамином» по аналогии с источниками этого вещества для организма – печени и почках животных.

Впервые о витамине В12 заговорили в 1934 году, когда 3 талантливых гарвардских врача, Джордж Майкот, Джордж Уилл и Уильям Парри Мерфи, получили Нобелевскую премию за открытие его целебных свойств. Чуть позже было установлено, что он является еще и одним из самых устойчивых витаминов, который прекрасно сохраняется в пище даже под воздействием высоких температур, при готовке, например. Хотя нужно признать, что он боится света и воды, тем не менее со временем может накапливаться в отдельных органах нашего организма – почках, легких, селезенке и печени. Именно благодаря этому первые признаки нехватки витамина В12 в рационе проявляются далеко не сразу, а спустя 2 – 3 года. Причем в данном случае речь идет не только о вегетарианцах, но и о мясоедах.

Какова его роль

Не стоит расслабляться, узнав о возможности организма накапливать витамин В12. Просто потому, что проверить его фактический уровень можно одним-единственным способом, который сводится к сдаче специального анализа. И хорошо, если он покажет, что все в порядке, ведь традиционно этот витамин выполняет несколько важнейших функций:

- препятствует развитию анемии и снижению иммунитета за счет активной выработки эритроцитов в костном мозге и поддержания оптимального уровня гемоглобина в крови;
- регулирует работу кроветворных органов;
- отвечает за здоровье репродуктивных органов представителей обоих полов;
- влияет на синтез белков, жиров и углеводов;
- повышает потребление кислорода клетками при возникновении гипоксии;
- способствует усиленному росту костей;
- отвечает за жизнедеятельность клеток спинного мозга и, следовательно, за развитие мускулатуры;
- поддерживает оптимальный уровень холестерина;
- улучшает состояние кожи головы и волос и препятствует появлению перхоти;
- влияет на работу нервной системы. Поэтому от него зависит слаженная работа всех органов, включая головной мозг, и общее самочувствие человека. В данном случае речь идет об отсутствии у него бессонницы и разладов сна, раздражительности, забывчивости, хронической усталости.

Нормы потребления

В идеале в крови должно присутствовать 09 нг/мл витамина B12. Для этого, согласно рекомендациям наших медиков, среднестатистическому человеку нужно ни много ни мало – 3 мкг этого витамина в сутки. Причем цифра может увеличиваться при интенсивных занятиях спортом, беременности и кормлении грудью. Ребенку нужно чуть меньше – до 2 мкг в сутки. В то же время в Германии и некоторых других странах существует свой взгляд на суточную потребность в витамине B12. Там уверены, что взрослому достаточно всего 2,4 мкг вещества. Но как бы там ни было, его роль неопределима, поэтому позаботиться о том, чтобы он поступил в организм крайне важно. Как это сделать вегетарианцу? Вокруг этого вопроса и роятся мифы.

Мифы о витамине B12

Витамин B12 по праву считается одним из самых спорных. Ведь если вышеизложенную информацию и теории, и практики почти никогда не оспаривают, то способы его получения, место усвояемости, основные источники, наконец, всецело обсуждают. Точки зрения у всех разные, а истина, как подсказывает практика, находится где-то посередине. Но обо всем по порядку.

- **Миф 1.** Нужно постоянно употреблять продукты с витамином B12 для того, чтобы никогда не узнать что такое его дефицит

Немногие знают о том, что процесс развития авитаминоза в случае с витамином B12 может растянуться лет на 20. И дело здесь не в существующих резервах организма, а в естественном процессе, который медики именуют энтерогепатической циркуляцией. Это когда витамин B12 выделяется с желчью, а затем повторно поглощается организмом. Причем в данном случае его количество может достигать 10 мкг в сутки. Более того, благодаря этому процессу некоторые веганы и вегетарианцы получают больше витамина B12, чем в моменты, когда он поступает из пищи. Подытоживая все вышесказанное, стоит отметить, что авитаминоз может наступить через 2 – 3 года не из-за отказа от продуктов питания с витамином B12, а из-за сбоя в энтерогепатической циркуляции. И все бы ничего, вот только из этого выплывает следующий миф.

- **Миф 2.** Витамин В12 не нужен, так как в организме прекрасно работает энтерогепатическая циркуляция

Это утверждение является ошибочным просто потому, что на вышеописанный процесс влияют и другие факторы, а именно: количество кальция, белка и кобальта, поступающих в организм с пищей, и состояние кишечника. Причем убедиться в том, что все в порядке можно лишь регулярно сдавая соответствующие анализы.

- **Миф 3.** Витамин В12, который производится в желудке и кишечнике, не усваивается

По словам доктора Вирджинии Ветрано, родился этот миф много лет назад, когда ученые были уверены, что данное вещество синтезируется слишком низко в кишечнике, в результате чего не может быть поглощено. Впоследствии его успешно развеяли, проведя соответствующие исследования и доказав обратное. Парадокс в том, что с тех пор прошло более 20 лет. Результаты тех исследований были опубликованы в нескольких научных изданиях, например, в книге «Анатомия и физиология человека» по Мариэб, но миф, который сегодня является не более чем устаревшей научной теорией, продолжает существовать.

- **Миф 4.** Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения

Это утверждение не соответствует действительности по одной простой причине: в мире не бывает продуктов, в которых уже содержится витамин В12. Просто потому, что витамин В12 – это результат усвоения кобальта организмом. Вырабатывается он в тонком кишечнике кишечными бактериями. Более того, доктор Ветрано утверждает, что активные коферменты спорного витамина содержатся и в полости рта, вокруг зубов и миндалин, и в складках у основания языка, и в носоглотке, и в верхних бронхах. Это дает возможность сделать вывод, что поглощение коферментов В12 может происходить не только в тонком кишечнике, но и в бронхах, в пищеводе, в горле, во рту, вдоль всего желудочно-кишечного тракта, наконец.

К тому же коферменты витамина В12 были найдены в семенах и орехах, некоторых видах зелени, фруктах и овощах. А если верить Полной книге витаминов Родала, они есть и в других продуктах. Судите сами: «В-комплекс витаминов называется комплексом, потому что представляет собой сочетание связанных витаминов, которые содержатся, как правило, в одних и тех же продуктах».

- **Миф 5.** Дефицит витамина В12 может быть только у вегетарианцев

Основой для рождения этого мифа, разумеется, является их отказ от мяса. Тем не менее, по словам, доктора Ветрано, это утверждение является не более чем маркетинговым ходом. Дело в том, что поступающий с пищей витамин В12 может быть усвоен лишь после соединения с особым ферментом – Внутренним фактором, или фактором Касла. Последний в идеале присутствует в желудочном секрете. Соответственно, если по каким-то причинам его там не обнаружится, процесс всасывания не произойдет. И неважно, сколько продуктов с его содержанием было съедено. Кроме того, на процесс поглощения наверняка повлияют антибиотики, которые могут быть не только в медикаментах, но и в молоке, и в мясе. А также спирт или сигаретный дым, если человек злоупотребляет алкоголем или курит, частые стрессовые ситуации.

Не стоит забывать и о том, что витамин В12 имеет один недостаток – он может разрушаться в чрезмерно кислых или щелочных условиях. А это значит, что соляная кислота, которая

поступает в желудок для переваривания мяса, также может его разрушить. К тому же если добавить сюда гнилостные бактерии, которые, появляясь в кишечнике мясоеда, уничтожают полезные, можно получить картину поврежденного кишечника, который не в состоянии выполнять свои прямые функции, включающие поглощение витамина B12.

- **Миф 6.** Каждый вегетарианец должен принимать витаминные комплексы с содержанием витамина B12 для предупреждения его дефицита

Действительно, решить проблему авитаминоза, если она уже существует и это доказано клиническими тестами, можно с помощью специальных таблеток. Однако не стоит забывать о том, что они производятся из глубоко ферментированных бактерий. Иными словами, этакий витаминный коктейль полезен в краткосрочной перспективе. В дальнейшем же нужно будет обязательно докопаться до сути и понять, почему в организме возник дефицит витамина B12 и что нужно сделать для того, чтобы вернуть все на круги своя.

- **Миф 7.** Если подозревается дефицит витамина B12, необходимо пересмотреть свои взгляды на питание и вернуться к мясу

Это утверждение отчасти является правильным. Просто потому, что при возникновении любых неполадок в организме нужно что-то менять. Разумеется, делать это необходимо только под руководством квалифицированного врача, который сможет установить точную причину проблемы и выбрать наиболее верный способ ее решения. В конце концов, любые витамины, микроэлементы или даже гормоны работают в комплексе. А это значит, что иногда для того чтобы восполнить недостаток одного из них, нужно сократить объемы поступления другого или вообще начать поститься.

Споры и мифов вокруг витамина B12 всегда хватало. Но вызывали их не противоречивые научные теории, а скорее отсутствие достоверной информации. Да и исследования человеческого организма и влияния всевозможных веществ на него велись всегда и ведутся до сих пор. А это значит, что споры всегда были и будут появляться. Но не стоит расстраиваться. Ведь для здоровья и счастья нужно совсем немного: вести правильный образ жизни, тщательно продумывать свой рацион и прислушиваться к себе, подкрепляя уверенность в том, что все в порядке, результатами соответствующих анализов!

Мифы вегетарианства



За время своего существования, а это не одно столетие, вегетарианская диета обросла множеством мифов, причем как о своей пользе, так и о вреде. Сегодня их пересказывают единомышленники, используют в своих рекламных кампаниях производители различных продуктов питания, да что там – порой на них просто зарабатывают деньги. Но мало кто знает, что практически все они развеиваются благодаря элементарной логике и малейшим знаниям по биологии и биохимии. Не верите? Смотрите сами.

Мифы о пользе вегетарианства

Пищеварительная система человека не предназначена для переваривания мяса.

Ученые не одно десятилетие спорят о том, кто же мы на самом деле – травоядные или хищники? Причем их доводы по большей части основаны на сравнении размеров кишечника человека и разных животных. У нас он длинный, как у овец или лани. А у тех же тигров или львов – короткий. Отсюда вывод – что у них он и приспособлен для мяса лучше. Просто потому, что по нему оно проходит быстрее, нигде не задерживаясь и не разлагаясь, чего, разумеется, не скажешь о нашем кишечнике.

Но на деле все эти аргументы не подтверждаются наукой. Диетологи соглашались с тем, что наш кишечник длиннее, чем кишечник хищников, но в то же время настаивают на том, что если у человека нет проблем с пищеварением, он отлично переваривает мясные блюда. У него ведь все для этого есть: в желудке – соляная кислота, а в двенадцатиперстной кишке – ферменты. Таким образом, до тонкого кишечника доходят только аминокислоты, поэтому ни о какой задерживающейся и гниющей пище здесь и речи быть не может. Другое дело, если проблемы есть, например, гастрит с пониженной кислотностью. Но в этом случае на месте плохо переработанного кусочка мяса может оказаться и кусочек хлеба или какого-нибудь фрукта. Поэтому с реальностью этот миф не имеет ничего общего, а правда в том, что человек всеяден.

Мясо может перерабатываться и даже гнить в желудке вплоть до 36 часов, забирая при этом у человека его энергию

Продолжение предыдущего мифа, которое опровергается наукой. Дело в том, что концентрация соляной кислоты в желудке просто зашкаливает, поэтому долго перевариваться и, уж тем более, гнить в нем ничего не может. Единственная бактерия, которая выносит такие жуткие условия – *Helicobacter pylori*. Но к процессам разложения и гниения она не имеет никакого отношения.

Вегетарианская диета полезнее

Безусловно, правильно продуманный рацион, в котором есть место продуктам, содержащим все макро- и микроэлементы, способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, рака и прочего. Но, во-первых, в реальности придерживаются его далеко не все. А, во-вторых, существуют еще и научные исследования (*Health Food Shoppers Study, EPIC-Oxford*), доказывающие обратное. Так, например, в Британии установили, что у мясоедов реже развивается рак мозга, шейки матки и прямой кишки, по сравнению с вегетарианцами.

Приверженцы вегетарианской диеты живут дольше

Родился этот миф, скорее всего, тогда, когда было доказано, что вегетарианство помогает предотвратить некоторые заболевания. Но самое интересное, что подтвержденных статистических данных о жизни людей с разным рационом ни у кого нет. А если вспомнить о том, что в Индии – на родине вегетарианства – люди живут в среднем до 63 лет, а в странах Скандинавии, где сложно себе представить день без мяса и жирной рыбы – до 75 лет, на ум приходит обратное.

Вегетарианство позволяет быстро сбросить лишний вес

Согласно исследованиям, индекс массы тела у вегетарианцев ниже, чем у мясоедов. Но не стоит забывать о том, что этот показатель может свидетельствовать не только об отсутствии подкожного жира, но и о дефиците мышечной массы. Кроме того, имеет значение вегетарианский рацион.

Ни для кого не секрет, что составить его правильно, добившись оптимального соотношения макроэлементов и минимальной калорийности блюд очень тяжело, тем более, в нашей стране, где фрукты и овощи не растут круглый год. Вот и приходится заменять их другими продуктами или увеличивать порции съеденного. А ведь сами зерновые калорийны, оливковое масло тяжелее сливочного, а те же бананы или виноград – уж больно сладкие. Таким образом, отказываясь полностью от мяса и от жира, который в нем находится, человек может попросту разочароваться. И не скинуть пару-тройку лишних кило, а, наоборот, набрать их.

Растительный белок аналогичен животному

Опровергается этот миф знаниями, полученными еще в школе на уроке биологии. Дело в том, что в растительном белке нет полного набора аминокислот. К тому же, он хуже усваивается, нежели животный. А получая его полностью из сои, человек рискует «обогатить» свой организм еще и фитоэстрогенами, которые негативно сказываются на гормональном обмене мужчин. Кроме того, вегетарианский рацион несколько ограничивает организм в некоторых полезных веществах, таких как витамин B12, которого нет в растениях вообще, железо, цинк и кальций (если речь идет о веганах).

Подытоживая все вышесказанное, можно было бы считать вопрос о пользе вегетарианства закрытым, если бы ни одно «но». Наряду с этими мифами, существуют еще и мифы о вреде вегетарианства. Они также порождают споры и разногласия и нередко опровергают вышеизложенное. И так же успешно развеиваются.

Мифы о вреде вегетарианства

Все вегетарианцы – слабые, ведь сила-то от мяса появляется

Видимо, придумали его люди, которые к самому вегетарианству никакого отношения не имеют. И доказательство тому – достижения спортсменов-вегетарианцев. А их предостаточно – чемпионы, рекордсмены и обладатели завидных титулов. Все они утверждают, что именно углеводная вегетарианская диета подарила их организму максимум энергии и сил для покорения спортивного Олимпа. В их числе – Брюс Ли, Карл Льюис, Крис Кэмпбел и другие.

Но не стоит забывать о том, что этот миф остается лишь мифом до тех пор, пока человек, решивший перейти на вегетарианскую диету, тщательно планирует свой рацион и следит за тем, чтобы в его организм поступало необходимое количество макро- и микроэлементов.

Отказываясь от мяса, вегетарианцы испытывают дефицит белка

Что такое белок? Это определенный набор аминокислот. Конечно, он есть в мясе, но, кроме него, он есть и в растительной пище. Кедровый орех и водоросль спирулина содержат его в том виде, в котором он и нужен человеку – со всеми незаменимыми аминокислотами. С зерновыми (пшеница, рис), другими видами орехов и бобовыми все сложнее – в них не хватает 1 или более аминокислот. Но и тут не стоит отчаиваться! Проблема успешно решается умелым их сочетанием. Иными словами, смешивая в одном блюде зерновые и бобовые (соя, фасоль, горох, чечевица), человек получает полноценный набор аминокислот. Заметьте, не съев при этом ни грамма мяса.

Подтверждают вышесказанное слова из Британской энциклопедии о том, что в орехах, бобовых, молочных продуктах и злаках до 56% белка, чего не скажешь о мясе.

Мясоеды умнее вегетарианцев

Основывается этот миф на общепринятом мнении о том, что вегетарианцам не хватает фосфора. Ведь они же отказываются от мяса, рыбы, а иногда и от молока, и яиц. Но, оказывается, все не так страшно. Ведь этот микроэлемент содержится еще и в бобовых, орехах, цветной капусте, сельдерее, редисе, огурцах, тыкве, моркови, пшенице, петрушке и т. д.

Причем иногда именно из этих продуктов он еще и усваивается по максимуму. Например, если замочить зерна и бобовые непосредственно перед приготовлением. Лучшее тому доказательство – след на земле, который оставили после себя великие мыслители, ученые, композиторы, художники и писатели всех времен и народов – Пифагор, Сократ, Гиппократ, Сенека, Леонардо да Винчи, Лев Толстой, Исаак Ньютон, Шопенгауэр и другие.

Вегетарианство – прямой путь к малокровию

Родился этот миф из убеждения в том, что железо поступает в организм только из мяса. Но верят в него те, кто не знаком с биохимическими процессами. Ведь, если разобраться, то, помимо мяса, молока и яиц, железо содержится еще и в апельсинах, арахисе, изюме, кабачках, бананах [66], капусте, клубнике [67], малине [68], оливках, томатах, тыкве, яблоках, финиках, чечевице, шиповнике, спарже [69] и многих других продуктах.

Правда, называют его негемовым. А это значит, что для того, чтобы оно усвоилось, необходимо создать определенные условия. В нашем случае, употреблять одновременно продукты, богатые железом, с продуктами, богатыми витамином С. И не перебарщивать с напитками, в составе которых есть кофеин, так как они подавляют процессы усвоения этого микроэлемента.

К тому же, нельзя забывать и о том, что малокровие, или анемия, встречаются и у мясоедов. И объясняет это медицина по большей части психосоматикой – это когда болезнь появляется вследствие психологических проблем. В случае с анемией ей предшествовали пессимизм, неуверенность в себе, депрессия или переутомление. Поэтому, больше отдыхайте, чаще улыбайтесь и будете здоровы!

Вегетарианцы испытывают дефицит витамина B12

Верят в этот миф те, кто не знает, что он есть не только в мясе, рыбе, яйцах и молоке, но и в спирулине [70], и морской капусте. А при условии отсутствия проблем с ЖКТ, даже в самом кишечнике, где он успешно синтезируется, хоть и в малых количествах.

Вегетарианцы страдают от излишней худобы и изнеможения

Судя по всему, этот миф был придуман теми, кто не слышал о знаменитых вегетарианцах. В их числе: Том Круз, Ричард Гир, Николь Кидман, Бриджит Бардо, Брэд Питт, Кейт Уинслет, Деми Мур, Орlando Блум, Памела Андерсон, Лайма Вайкуле, а также Алисия Сильверстоун, которую весь мир признал самой сексуальной вегетарианкой.

Диетологи не признают вегетарианской диеты

Тут на самом деле, до сих пор есть разногласия. Современная медицина не против рациона, в котором есть все необходимые организму макро- и микроэлементы. Другое дело, что продумать его до мелочей достаточно сложно, поэтому делают это далеко не все. Остальные довольствуются тем, что у них получилось и, в итоге, страдают от нехватки полезных веществ. Подобной самодеятельности и не признают диетологи.

Дети и беременные не могут жить без мяса

Споры вокруг этого мифа ведутся по сей день. Обе стороны приводят убедительные аргументы, но факты говорят сами за себя: Алисия Сильверстоун выносила и родила крепкого и здорового малыша. Ума Турман, которая придерживалась вегетарианства с 11 лет, выносила и родила двух крепких и здоровых деток. Да что там – население Индии, 80% которого не ест мяса, рыбы и яиц, считается одним из самых плодородных в мире. Белок они берут из зерновых, бобовых и молока.

Наши предки всегда ели мясо

Опровергает этот миф народная мудрость. Ведь о слабом человеке испокон веков говорили, что он мало каши съел. И это далеко не единственная поговорка на этот счет. Подтверждают эти слова и знания истории. Наши предки ели преимущественно каши, хлеб из муки грубого помола, фрукты и овощи (яблоки и квашеная капуста у них были круглый год), грибы, ягоды, орехи, бобовые, молоко и зелень. Мясо у них было большой редкостью просто потому, что они постились больше 200 дней в году. И при этом воспитывали до 10 детей!

В качестве постскриптума, хотелось бы уточнить, что это далеко не полный список мифов о вегетарианстве. На самом деле, их бесчисленное множество. Они что-то доказывают или опровергают и порой вовсе противоречат друг другу. Но это лишь доказывает то, что эта система питания набирает популярность. Ею интересуются, на нее переходят, ее придерживаются и при этом ведь чувствуют себя абсолютно счастливыми. А не это ли самое главное?

Вегетарианство и религия



Последним аргументом в пользу той или иной системы питания для многих была и остается религия. Изучая священные писания, люди убеждаются в том, что одни продукты есть правильно, в то время как другие – грешно, и... часто ошибаются. Виной тому, по мнению специалистов, является неправильное толкование прочитанного, вызванное порой неверным переводом. Между тем более детальное изучение позволяет не только найти ответы на все интересующие вопросы, но также понять, как на самом деле относятся те или иные религии к вегетарианству.

Об исследованиях

Несмотря на то, что любая из религий основана на вере, каждая из них располагает определенными учениями, обрядами и традициями, которые чтят верующие. С одной стороны, все эти религии кажутся абсолютно разными, но уже при ближайшем рассмотрении видны их общие черты. Во всяком случае, в этом уверен религиовед Стивен Роузен, который пытался выявить истинное отношение различных конфессий к вегетарианству.

Изучая всевозможные религиозные учения, он пришел к выводу, что чем старше сама религия, тем большее значение для нее имеет отказ от животной пищи. Судите сами:

- Самой молодой и в то же время одной из самых крупных систем вероисповеданий, которой является **ислам**, более 1300 лет. И она не считает вегетарианское питание единственно верным.
- Немного другого мнения придерживается **христианство**, которому более 2000 лет. Оно поощряет отказ от мяса.

- Древнейшая монотеистическая религия, которой является **иудаизм**, располагает даже сложившейся традицией вегетарианства. Ей, к слову, уже 4000 лет. Того же мнения придерживаются и **буддизм**, и **джайнизм**, учения, родившиеся из иудаизма 2500 лет назад.
- И только древние писания **Веды**, возраст которых насчитает 5000 – 7000 лет, выступают полностью «за» отказ от мяса в пользу растительной пищи.

Правда, ученый напоминает о том, что эти сведения обобщены, и у них есть также исключения из правил. К примеру, существуют определенные христианские течения, к которым относятся **мормоны** или **адвентисты**, придерживающиеся строгого вегетарианского образа жизни. И среди мусульман есть сознательные вегетарианцы, которые проповедуют **бахайзм**. И пусть их учения не запрещают употреблять мясо, тем не менее, всячески рекомендуют от него отказываться.

Но лучше узнать о мнении проповедников тех или иных религий позволяют факты.

Ислам и вегетарианство

Никто не говорит, что эта религия всячески поддерживает вегетарианство. Тем не менее, людям наблюдательным все понятно без слов. Согласно сложившимся традициям, в Мекке, являющейся родным городом Магомеда, запрещены убийства. Иными словами, все живое здесь должно жить в согласии. Отправляясь в Мекку, мусульмане облачаются в ритуальные одежды – *ihram*, после чего им запрещается кого-либо убивать, пусть даже это будет вошь или саранча.

Что делать, если они окажутся на пути паломника? Обходить насекомых и предупреждать о них своих спутников, чтобы те ненароком не наступили на них.

Еще один весомый аргумент в пользу вегетарианства – это учения, описывающие жизнь Магомета. Согласно им, тот запрещал лучникам целиться в птиц-матерей, читал нравоучения тем, кто плохо обращался с верблюдами, наконец, заставлял всех, кто съел мясо, ополоснуть рот перед молитвой. Почему он вообще не запретил мясоедение? Ученые говорят, что все дело в терпимости к пристрастиям своих потенциальных учеников и постепенном их выходе на путь духовного просветления. Кстати, таких же взглядов придерживается и Библия.

Интересно, что исследуя страницы священных писаний можно найти еще много примеров, описывающих пищевые привычки самого пророка. Разумеется, они целиком и полностью относились к вегетарианству. Более того, даже его смерть всячески подчеркивала важность отказа от мясной пищи.

По легенде, Магомед со своими спутниками принял приглашение женщины-немусульманки и согласился съесть поданное ею отравленное мясо. Разумеется, духовное озарение позволило ему понять, что угощение – яд и своевременно запретить остальным притрагиваться к еде. Сам же он ее ел, даже, несмотря на то, что прежде не любил мяса. После того случая, он прожил около 2 лет и после умер, на собственном примере попытавшись доказать упрямым людям вредность мясоедения.

Христианство и вегетарианство

В основе священного писания, Библии – милость и сострадание ко всем живым существам. Лишним тому подтверждением является закон о еде, раскрывающий волю Божью. Согласно

ему, Всевышний сказал: *«Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя,— вам сие будет в пищу»*.

И все бы ничего, вот только в Книге Бытия кто-то нашел слова, позволяющие людям употреблять в пищу все, что живет и движется. А в Новом Завете кто-то наткнулся на просьбы Христа дать ему мяса. А в Евангелие и вовсе говорилось о том, что ученики пошли купить мяса. Все эти слова и дали возможность любителям мясной пищи подкреплять свои гастрономические пристрастия библейскими цитатами, а миру – миф о том, что Библия поддерживает употребление в пищу мяса.

Однако религиоведы все же развеяли его. Оказывается, слова, написанные в Книге Бытия, относились к временам, когда начался Всемирный потоп. В тот момент Ною необходимо было любой ценой пережить бедствие. Как это сделать в условиях, где вся растительность вымерла? Начать есть мясо. Для этого было дано разрешение, но не повеление.

Истолкование странной просьбы Христа и не менее странных слов его учеников о покупке мяса религиоведы объясняют неверным переводом. Дело в том, что греческое *«broma»* дословно переводится как *«пища»*, а не как мясо. Соответственно по тексту, встречаются слова, под которыми подразумевается «нечто съедобное» или «питание». В обычных условиях человек, помнящий о законе о еде, все истолковал бы правильно, между тем на деле появился неверный перевод и противоречия.

Подтверждают эти слова и результаты дальнейших исследований исторических документов. Согласно им:

- первые христиане отказывались от мяса из соображений чистоты и милосердия;
- принципов вегетарианства придерживались и 12 апостолов;
- в «Милосердных проповедях», датируемых II веком нашей эры говорится о том, что поедание плоти животных отождествляется с язычеством;
- наконец, призывание к вегетарианству является основой шестой заповеди, гласящей: «Не убий».

Все это дает возможность утверждать, что первые христиане были вегетарианцами, точнее, приверженцами молочно-растительной диеты. Почему же все изменилось? По мнению исследователей, во время Никейского Собора, датируемого 325 годом нашей эры, священники и политики внесли изменения в подлинные христианские тексты, дабы сделать их угодными императору Константину. В дальнейшем планировалось добиться признания христианства религией Римской империи.

В одном из своих переводов Гидеон Джаспер Ричард Оусли пишет, что подобным корректировкам подверглись те Божьи веления, которым власти не хотели следовать. Кстати, после внесения всех правок наряду с мясоедением разрешалось также употребление спиртного.

В качестве последнего же аргумента в пользу вегетарианства хочется привести еще один пример неверно истолкованного перевода. Известная всем молитва Господу начинается словами: *«awoon dwashmaya»*, которые чаще всего люди произносят как *«Отче наш, суиций на Небесах»*. Между тем, правильнее было бы говорить *«Отче наш обиций, суиций на Небесах»*. Просто потому, что Бог является отцом всех живых существ, и его любовь – всеобъемлюща. Для истинных вегетарианцев также имеют огромное значение другие слова молитвы: *«хлеб наш насущный даждь нам днесь»*.

Иудаизм и вегетарианство

На сегодняшний день иудаизм обычно не считает вегетарианство заповедью. Между тем, это просто лишний раз доказывает то, что было написано в Писаниях: **«каждое новое поколение неправильно истолковывает Тору»**. Тем более что первый закон о еде, предписанный в Торе, известной также как Ветхий Завет, настаивает на необходимости следования принципам вегетарианства. Согласно ему Бог дал людям в пищу травы, сеющие семя, и плодоносящие деревья.

И даже после Всемирного потопа, во время которого давалось разрешение на употребление мясных продуктов, Господь попытался снова привить человечеству любовь к вегетарианству. Об этом свидетельствует посланная им *«манна небесная»*, которая на деле являлась растительной пищей. Разумеется, довольствовались ею далеко не все, так как среди странствующих были и жаждущие мяса. К слову, последним Бог его таки дал, правда, вместе со смертельной болезнью, о чем свидетельствует запись в Книге Чисел.

Интересно, что многих ввело в заблуждение владычество, которое было дано людям над сотворенным миром. Им часто прикрывались те, кто не мог отказать себе в удовольствии и дальше поедать плоть животных. Между тем, ответил на все вопросы впоследствии Доктор Ричард Шварц в своих трудах. Он объяснял, что владычество значит лишь попечение и заботу об этом мире, однако никак не убийство ради еды.

В пользу вегетарианства свидетельствуют и законы о пище, включающие ограничения на употребление мяса. Согласно им, вся растительная и молочная еда считается кошерной, или дозволенной. В то же время мясная, для того чтобы стать ею, должна соответствовать особым требованиям и быть приготовлена специальным образом.

Также особого внимания заслуживает история Даниила. По преданию, он вместе с 3 другими отроками стал пленником Вавилонского царя. Последний прислал юношам слугу с настоящими лакомствами, в числе которых были и мясо с вином, однако Даниил от них отказался. Свой отказ он объяснил желанием показать царю опытным путем пользу употребления в пищу исключительно овощей и воды. Молодые люди ели их 10 дней. И после этого их тела и лица действительно стали красивее, нежели у людей, питающихся царскими яствами.

Нельзя не вспомнить и происхождение слова **«basar»** - *«мясо»*, которое описывается в Талмуде. По мнению древних, оно было составлено из первых букв следующих слов: **«bet»** - *«позор»*, **«sin»** - *«процесс гниения»*, **«resh»** - *«черви»*. Просто потому, что в итоге слово **«basar»** должно было напоминать известную цитату из священной книги, осуждающую чревоугодие и гласящую, что мясо приводит к развитию червей.

Веды и вегетарианство

Священные тексты, написанные на санскрите, всячески поощряли вегетарианство. Просто потому, что причинять вред живым существам запрещалось. Причем осуждались не только люди, которые решились на убийство животного, но также те, кто позже к нему прикасался, например, когда резал мясо, продавал его, готовил или просто ел.

Согласно древним учениям, любая жизнь почитаема, так как в любом теле живет душа. Интересно, что последователи Ведического учения верили, что в мире есть 8 400 000 форм жизни. Не все они высокоразвиты, между тем все заслуживают почтительного обращения.

Из всего вышеописанного следует, что вегетарианство – старо, как мир. И пусть споры вокруг него не утихают, его пользу преуменьшают, а вред – преувеличивают, оно всячески помогает людям. Становиться здоровее, крепче, выносливее. Оно заставляет их ставить новые цели и побеждать. Оно делает их счастливее и в этом, пожалуй, и заключается его основная заслуга!

Знаменитые вегетарианцы

Среди нас живут тысячи, если не десятки тысяч истинных вегетарианцев. В их числе есть далеко не самые обычные люди, но и выдающиеся спортсмены, известные актеры, певцы, ученые и писатели. Ежедневно они придерживаются принципов вегетарианского питания, ставят новые цели, достигают невероятных высот и при этом искренне радуются жизни. Глядя на них, сложно поверить в то, что вегетарианство может быть опасным. Разве что вдохновиться их победами и в чем-то последовать их примеру.

Спортсмены-вегетарианцы

Некоторые врачи твердят, что спорт и вегетарианство несовместимы. Просто потому, что люди, которые намеренно отказываются от белка, впоследствии будут испытывать его нехватку, страдать от анемии, чувствовать упадок сил, а порой даже не иметь их для того, чтобы подняться с постели. Однако настоящие вегетарианцы, достижения которых вошли в историю мирового спорта, так не считают. Напротив, они утверждают, что физические нагрузки и вегетарианское питание – вещи взаимодополняемые.

Ниже представлен список некоторых из них:

- Майк Тайсон, или Железный Майк – американский боксер и абсолютный чемпион мира, которым он, кстати, стал в 21 год. За свою карьеру Майк успел поставить несколько рекордов, побить которые не могут по сей день. На строгое вегетарианство спортсмен перешел еще в 2010 году. Это решение позволило ему не только сбросить 45 кг, но и стать намного счастливее, о чем он и поведал журналистам в одном из недавних интервью.
- Карл Льюис. 9-кратный олимпийский чемпион и 8-кратный чемпион мира в спринтерском беге и прыжках в длину. Его по праву называют лучшим в своем виде спорта уже за то, что он смог 4 раза подряд завоевать золото. На вопрос «Как ему удастся достигать таких высот?» он отвечает, что все дело в питании. Принципы строгого вегетарианства, которых он придерживается с 1990 года, позволяют ему употреблять в пищу только лучшее, что дает природа. По его словам, свои лучшие результаты он показал именно в первый год смены рациона.
- Билл Перл – бодибилдер и известный тренер, выдавший книгу «Ключи к внутренней вселенной», которая стала своеобразным путеводителем для начинающих спортсменов. Билл был удостоен титула «Мистер Вселенная» 4 раза.
- Мохаммед Али – американский боксер, выигравший Олимпийские игры в 1960 году. Али неоднократно становился чемпионом мира среди профессионалов в тяжелом весе. В 1999 году был удостоен звания «Спортсмен века».
- Роберт Пэриш – 4-кратный чемпион ассоциации, баскетболист с мировым именем, которое прочно закрепилось в истории НБА, благодаря количеству проведенных матчей. Их ни много ни мало 1611. Своим вегетарианским образом жизни он доказал, что даже огромный рост (216 см) не является предпосылкой для употребления мяса.

- Эдвин Мозес – легкоатлет, мировой рекордсмен, который был удостоен двух золотых медалей на Олимпийских играх и, по совместительству, вегетарианец со стажем.
- Джон Салли – легендарный баскетболист, актер и настоящий поклонник вегетарианства.
- Тони Гонсалес – испанский футболист, который долго экспериментировал с питанием. Дело в том, что он «примерял на себя» веганство и вегетарианство, но впоследствии принял решение придерживаться принципов вегетарианской диеты, разбавленной по совету его тренера несколькими порциями съеденной рыбы или мяса цыпленка в неделю.
- Мартина Навратилова – на счету этой теннисистки 18 побед в единичном разряде, 10 – в смешанном парном и 31 – в женском парном. А сама она является не только истинной вегетарианкой, но и яркой представительницей организации PETA, которая борется за права животных.
- Принц Филдер – известный бейсболист, который отказался от мяса, узнав о том, что приходится переносить крупному рогатому скоту и птице на фермах.
- Тони Ла Русса – тренер по бейсболу, который трудится в Национальной и Американской лигах. Вегетарианцем он стал после того, как в одной из программ увидел каким образом мясо телятины попадает на столы своих потребителей.
- Джо Намат – звезда американского футбола, которого ввели в Зал Славы НФЛ в 1985 году. На своем примере он показал, что для того чтобы хорошо играть в футбол совсем необязательно есть мясо.
- Дэвид Забриски – известный велосипедист, который 5 раз выигрывал Национальный чемпионат гонок в Америке, заняв при этом почетное место в Гранд Туре. Является не только опытным велогонщиком, но и страстным веганом.
- Билл Уолтон – американский баскетболист, получивший титул чемпиона НБА дважды. Впоследствии он был назван самым ценным игроком. Добиться больших побед и признания ему удалось без капли животного протеина.
- Эд Темплтон – скейтбордист, художник и строгий веган с 1990 года.
- Скотт Юрек – многократный победитель ультрамарафонов, или бега на сверхмарафонские дистанции, ставший вегетарианцем в 1999 году.
- Аманда Ристер – боксер, бодибилдер, тренер, обладатель 4 титулов «Золотые перчатки Чикаго», чемпион Северной Америки по фитнесу и бодибилдингу. Аманда является страстным веганом, которым, по ее словам, она стала еще в детстве. А также занимается реабилитацией бездомных собак и растит при этом 4 спасенных ею питбулей.
- Алексей Воевода – один из самых сильных людей мира. Он трижды завоевывал Кубок мира по армрестлингу и дважды становился олимпийским чемпионом (бобслей).
- Екатерина Садурская – украинская синхронистка, которая входит в состав сборной страны и придерживается принципов вегетарианского питания.
- Денис Михайлов – не только веган, но и сыроед. Являясь ультрамарафонцем, он попал в Книгу рекордов Гиннеса за свой 12-часовой бег на беговой дорожке.
- Наташа Бадман – вегетарианка и первая в мире женщина, которая получила титул чемпиона мира по триатлону.

Ученые-вегетарианцы

Врачи говорят, что вегетарианская диета негативно сказывается на работе головного мозга. Однако грандиозные мировые открытия, которые делают истинные вегетарианцы, позволяют в этом усомниться. Сложно сказать сколько на самом деле ученых мужей отказалось от животного белка. Тем не менее назвать самых ярких почитателей этой системы питания вполне возможно.

- Леонардо да Винчи – известный математик, физик, естествоиспытатель и анатом, а также архитектор, скульптор, живописец, которого по праву считали примером «Универсального человека». Он бережно относился ко всем живым существам, нередко выкупая их и отпуская на волю. Поэтому просто не мог употреблять в пищу мясо.
- Пифагор Самосский – философ и математик древней Греции. Свою страсть к вегетарианству он объяснял простой фразой: «Нельзя есть то, что имеет глаза».
- Плутарх – философ, моралист и биограф древней Греции, который свято верил в то, что «ум человека тупеет от мяса».
- Альберт Эйнштейн – ученый, который стоял у истоков современной теоретической физики, ставший лауреатом Нобелевской премии в 1921 году. Являясь почетным доктором 20 лучших университетов мира, членом нескольких Академий наук, в том числе и СССР, он был истинным вегетарианцем. Наряду с этим он писал научные работы, книги и статьи. За год до смерти он стал веганом.
- Николай Дроздов – доктор биологических наук, профессор, ведущий программы «В мире животных» и истинный вегетарианец, которым он стал еще в 1970 году.
- Бенджамин Маклейн Спок – американский педиатр с мировым именем, автор издания «Ребенок и уход за ним» (1946 года), которое стало одним из крупнейших бестселлеров в истории этой страны. С момента своего появления книга переводилась на 39 языков мира и издавалась миллионными тиражами несколько раз. В последнем седьмом издании ее автор настоятельно рекомендует детей всех возрастов перевести на веганское питание, приверженцем которого является он сам.
- Бенджамин Франклин – ученый, издатель, политический деятель, масон, журналист и дипломат, который, стал первым американцем, принятым в Российскую академию наук. Убежденный вегетарианец, который твердил, что лучше потратить деньги на книги, чем на мясо.
- Бернард Шоу – писатель, драматург, романист и лауреат Нобелевской премии. В 1938 году он получил премию «Оскар» за сценарий к фильму «Пигмалион». Общественный деятель с активной жизненной позицией, доживший до 94 лет, он до последнего оставался вегетарианцем с прекрасным чувством юмора. Сначала он сетовал на врачей, которые убеждали его, что без мяса он долго не протянет. А затем подытожил, что все те, кто был обеспокоен его состоянием здоровья, давно умерли. Сам же он придерживался принципов вегетарианства в течение 70 лет!

Звезды-вегетарианцы

Среди заядлых вегетарианцев есть и актеры, музыканты, модели, телеведущие и настоящие звезды мирового и отечественного шоу-бизнеса, а именно:

- Брайан Адамс – рок-музыкант, гитарист и автор песен, который вышел на сцену еще в 1976 году. Являясь убежденным вегетарианцем и не желая отступать от своих принципов, он постоянно берет еду на свои концерты, вне зависимости от страны, в которой они проходят.
- Памела Андерсон – актриса и фотомодель, которая не только придерживается принципов вегетарианского питания, но и отстаивает права животных, а также принимает участие во многих благотворительных акциях. В 1999 году за свою активную жизненную позицию в отношении этой системы питания она была награждена премией Линды Маккартни.
- Ольга Будина – российская актриса, которая давно отказалась от мяса. По ее словам, оно напоминает ей о животных, которые «бегали, дышали, влюблялись и жили своей жизнью». Именно поэтому есть их невозможно.

- Лайма Вайкуле – певица и актриса, на счету которой – более 20 млн проданных дисков в США, Европе и России. Является вегетарианцем по этическим соображениям, так как не приемлет убийства животных.
- Тимур «Каштан» Батрутдинов – телеведущий и комедийный актер, который, признается, что будучи вегетарианцем, все же носит кожаную обувь.
- Ричард Гир – известный актер и убежденный веган.
- Боб Дилан – певец, поэт, актер и художник, который к тому же состоит в вегетарианском обществе Австралии.
- Ким Бейсингер – талантливая актриса, которая была удостоена премий «Золотой глобус» и «Оскар». Является истинным веганом и очень любит животных.
- Мадонна – певица, продюсер, актриса, сценарист, режиссер и, по совместительству, веган со стажем и уровнем IQ 140 баллов.
- Пол Маккартни – рок-музыкант, певец и композитор, один из участников легендарной группы «The Beatles». Несколько раз он становился лауреатом премии «Грэмми». Долгое время отстаивал права животных вместе со своей женой Линдой. Впоследствии вегетарианкой стала и их дочь Стелла – модельер, отказавшийся от меха и кожи в своих коллекциях.
- Иэн Маккеллен – актер, который снимался в фильмах «Люди Икс» и «Властелин колец», автор статьи «Почему я вегетарианец».
- Боб Марли – музыкант и композитор, который исполнял песни в стиле регги.
- Моби – певец и композитор, ставший веганом из религиозных побуждений.
- Брэд Питт – известный актер и продюсер, который является вегетарианцем около 10 лет. Все это время он пытается привить любовь к нему и своим детям, и жене – Анджелине Джоли, но пока безрезультатно.
- Натали Портман – актриса и истинный веган с 8 лет.
- Кейт Уинслет – звезда «Титаника» и ярая вегетарианка, которая перевела на эту систему питания и своих детей.
- Адриано Челентано – актер, певец и композитор, который отстаивает права животных и является настоящим вегетарианцем.
- Орландо Блум – звезда фильмов «Властелин колец» и «Пираты Карибского моря». Являясь вегетарианцем, он может есть мясо, но лишь в случаях, когда этого требует режиссер во время съемок очередной картины.
- Киану Ривз – актер и музыкант, который также является вегетарианцем.
- Ума Турман – актриса, которая стала вегетарианкой в 11 лет.
- Стив Джобс – о нем заговорили после появления на рынке продукции компании «Apple», основателем которой он был. Страдая от рака чуть ли не с 20 лет, известный инженер принял решение стать веганом. Это и позволило ему прожить намного дольше, чем прогнозировали врачи.

Выше перечислены лишь самые яркие приверженцы вегетарианства. Этот список является неполным, однако, он содержит имена людей, которые на своем примере показали, что эта система питания является не только безвредной, но и очень полезной. Правда, при условии тщательного планирования своего рациона.

Цитаты о вегетарианстве



Бытует мнение, что вегетарианству столько же лет, сколько и человечеству. Поэтому споры и размышления о нем постоянно наталкивали великих и известных личностей нашей планеты на интересные мысли, которые позже были запечатлены в истории в виде цитат, стихов и афоризмов. Просматривая их сегодня, невольно убеждаешься в том, что людей, которые сознательно отказались от животной пищи, на самом деле не счесть. Просто не все их слова и идеи пока удалось отыскать. Тем не менее, благодаря кропотливому труду историков был составлен следующий список. Пожалуй, узнать кто в него вошел интересно абсолютно всем, вне зависимости от того кто мы по натуре и как мы к этому относимся.

Традиционно о пользе растительной пищи и вреде мясной размышляли:

- мудрецы и философы, ученые;
- писатели, поэты, художники, врачи;
- политики и политические деятели всех стран и народов;
- музыканты, актеры, радиоведущие.

Но что подтолкнуло их самих к вегетарианству? Говорят, этические соображения. Просто потому, что последние позволяли проникнуть в суть вещей и прочувствовать на себе чужую боль. Обладая заостренным чувством справедливости, такие люди просто не могли не переступить через собственные взгляды, желания и интересы, если кому-то из-за них плохо. О них в первую очередь и поговорим.

Мудрецы и философы Древней Греции и Рима о вегетарианстве

Диоген Синопский (412 – 323 гг. до н. э.)

«Мы можем точно так же поесть человеческую плоть, как мы поедаем мясо животных».

Плутарх (приблизительно 45 – 127 гг. н. э.)

«Я не понимаю, какими должны быть ощущения, состояние души и рассудка первого человека, который, совершив убийство животного, принялся поесть его окровавленную плоть. Как он, выставив перед гостями на столе угощения из мертвечины, называл их словами «мясо» и «съестное», если еще вчера они ходили, мычали и рассматривали все вокруг? Как может зрение его сносить картины изувеченных, ободранных и невинно убиенных тел с пролитой кровью?»

Как обоняние его могло сносить страшный запах смерти, а весь этот ужас не портил ему аппетит?»

«Как безумие прожорливости и алчности толкает людей на грех кровопролития, если вокруг в избытке ресурсов для обеспечения безбедного существования? Как им не стыдно ставить на одну ступень продукт земледелия с растерзанной жертвой бойни? Среди них заведено звать змей, львов и леопардов дикими зверями, тогда как сами они покрыты кровью и ни в чем им не уступают».

«Мы не едим львов и волков. Мы ловим невинных и беззащитных и безжалостно их убиваем». (О поедании плоти).

Порфирий (233 – ок. 301 – 305 гг. н. э.)

«Тот, кто воздерживается от причинения вреда живому, будет куда более осторожен, чтобы не причинить вред представителям своего вида».

Гораций (65 – 8 гг. до н. э.)

«Отважись стать мудрым! Перестань убивать животных! Тот, кто откладывает справедливость на потом, подобен крестьянину, надеющемуся, что река обмелеет, прежде чем он ее перейдет».

Луций Анней Сенека (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.)

«Принципы избегания мясной пищи Пифагора, если они верны, учат чистоте и невинности, а если нет – по крайней мере, учат бережливости. Велика ли будет ваша утрата, лишись вы жестокости?»

Евангелие мира от Есеев хранит **слова Иисуса о вегетарианстве**: «И плоть умерщвленных тварей в теле его станет его могилой. Ибо говорю я вам истинно: тот, кто убивает – убивает себя, поедаящий плоть убиенную, вкушает от тела смерти».

Писатели, поэты, художники о вегетарианстве

Их труды радуют глаза, душу, сердце. Тем не менее, помимо их творения, они активно призывали людей отказаться от жестокости, убийства и насилия и, по совместительству, от мясной пищи.

Овидий (43 г. до н. э. – 18 г. н. э.)

О, смертные! Страшитесь осквернять,
Свои тела сей пищей нечестивой,
Взгляните — ваши нивы злаками полны,
И ветви древ под тяжестью плодов склонились,
Даны вам овощи и травы, что вкусны,
Когда искусной приготовлены рукою,
Богата гроздью виноградная лоза,
И мед дарит душистый клевер,
Воистину, Природа-мать щедра,
Даря нам этих лакомств изобилье,

У ней есть все для вашего стола,
Все.. чтоб избежать убийства и кровопролития.

Леонардо да Винчи (1452 – 1519)

«Воистину человек – царь зверей, ибо какой еще зверь сравниться с ним в жестокости!»

«Мы живем за счет убийства других. Мы – ходячие могилы!»

Александр Поуп (1688 – 1744)

«Как роскоши развратный сон,
Упадок и болезнь сменяет,
Так смерть в себе отмщение несёт,
И пролитая кровь к возмездию взывает.
Безумной ярости волна
Сей кровью рождена от века,
Спустив на род людской напасть,
Свирепейшего зверя — Человека.»

(«Эссе о человеке»)

Франсуа Вольтер (1694 – 1778)

«Порфирий рассматривает животных как наших братьев. Они, также как мы, наделены жизнью и делят с нами жизненные принципы, понятия, чаянья, чувства – те же, что и мы. Человеческая речь – единственное, чем они обделены. Обладай они ею, посмели бы мы убивать и поедать их? Станем ли мы и дальше вершить это братоубийство?»

Жан-Жак Руссо (1712 – 1778)

«Одним из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, является равнодушие к ней детей. Они предпочитают фрукты, молочные продукты, печенья, овощи и т. д.»

Жан Поль (1763 – 1825)

«О, справедливый Господь! Из скольких часов адских мучений животных человек выдаивает одну-единственную минуту наслаждения для языка».

Генри Дэвид Торо (1817 – 1862)

«Я не сомневаюсь в том, что человечество в процессе своей эволюции прекратит поедать животных так же, как когда-то дикие племена перестали поедать друг друга, когда они вошли в контакт с более развитыми».

Лев Толстой (1828 – 1910)

«Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?»

«Если человек серьезен и искренен в поисках нравственности, первое, от чего он должен отвернуться – мясоедение. Вегетарианство считается критерием, по которому можно распознать, насколько серьезно и искренне стремление человека к моральному совершенству».

Джордж Бернард Шоу (1859 – 1950)

«Животные – это мои друзья... и я не ем своих друзей. Это ужасно! Не только страданием и смертью животных, но и тем, что человек напрасно подавляет в себе высшее духовное сокровище – сочувствие и сострадание к живым существам, подобным себе».

«Мы молим Бога озарить наш путь:
"Даруй нам свет, о, всеблагий Господь!"
Кошмар войны нам не дает уснуть,
Но на зубах у нас животных мертвых плоть».

Джон Харви Келлог (1852 – 1943), американский хирург, основатель госпиталя Батл Крик Санаториум

«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека. Она не входила в рацион питания наших предков. Мясная пища – это вторичный производный продукт, ибо первоначально вся еда поставляется растительным миром. В мясе нет ничего полезного или незаменимого для человека. Того, чего бы не смог он найти в растительной пище. Мертвая овца или корова, лежащая на лугу – это падаль. Деликатес, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке – это труп! Лишь тщательное микроскопическое исследование покажет различия между мертвечиной под забором и мясной тушей в лавке, если не полное отсутствие таковых. Обе они кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах».

Франц Кафка (1853 – 1924) о рыбках в аквариуме

«Теперь я могу смотреть на вас спокойно: я вас больше не ем».

Альберт Эйнштейн (1879 – 1955)

«Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства».

Сергей Есенин (1895 – 1925)

Дряхлая, выпали зубы,
Свиток годов на рогах.
Бил ее выгонщик грубый
На перегонных полях.

Сердце неласково к шуму,
Мыши скребут в уголке.
Думает грустную думу
О белоногом телке.

Не дали матери сына,
Первая радость не впрок.

И на колу под осиной
Шкуру трепал ветерок.

Скоро на гречневом сее,
С той же сыновней судьбой,
Свяжут ей петлю на шее
И поведут на убой.

Жалобно, грустно и тоще
В землю вопьются рога...
Снится ей белая роща
И травяные луга.

(«Корова»)

Политики и экономисты о вегетарианстве

Бенджамин Франклин (1706 – 1790), американский политический деятель

«Я стал вегетарианцем в возрасте шестидесяти лет. Ясная голова и повышенная сообразительность – так бы я охарактеризовал перемены, произошедшие во мне после этого. Мясоедение - ничем не оправданное убийство».

Мохандас Ганди (1869 – 1948), лидер и идеолог индийского национально-освободительного движения

«Показателем величия нации и уровня нравственности в обществе может служить то, как ее представители обращаются с животными».

Прасад Раджендра (1884 – 1963), первый президент Индии

«Любой интегрированный взгляд на жизнь как единое целое выявит взаимосвязь между тем, что индивид ест и как поступает по отношению к окружающим. Путем дальнейшего размышления мы придем к заключению, что единственным способом избегания водородной бомбы будет уход от того состояния ума, которое ее породило. А единственным способом избегания ментальности будет развитие уважения ко всему живому, всем формам жизни при любых обстоятельствах. И все это – лишь еще один синоним вегетарианства».

У Ну (1907 – 1995), премьер-министр Бирмы

«Мир на земле находится в огромной зависимости от состояния ума. Вегетарианство дает правильное ментальное состояние для мира. Оно несет в себе силу лучшего пути жизни, который, если станет всеобщим, может привести к лучшему, более справедливому и мирному сообществу наций».

Музыканты и актеры

Сева Новгородцев (1940), радиоведущий BBC.

«Попал под дождь — вымок. Угодил в грязь — испачкался. Выпустил вещь из рук — она упала. По таким же непреложным, только невидимым законам человек обретает то, что на санскрите называют кармой. Каждый поступок и мысль определяют дальнейшую жизнь. И все — куда хочешь, туда и двигай, к святым или крокодилам. В святыне мне не попасть, но и в крокодилы не хочется. Я — где то посередине. Мяса не ем с 1982 года, запах его со временем стал противен до мерзости, так что сосиской вы меня не соблазните».

Пол Маккартни (1942)

«Сегодня на нашей планете очень много проблем. Мы слышим много слов от бизнесменов, от правительства, но, похоже, они ничего не собираются с этим делать. Но ты сам можешь кое-что изменить! Вы можете помочь окружающей среде, можете помочь прекратить жестокое обращение с животными, и вы можете улучшить свое здоровье. Все, что вам нужно сделать, — это стать вегетарианцем. Так что подумайте об этом, это отличная идея!»

Михаил Задорнов (1948)

«Я видел, как женщина ест шашлык. Эта же женщина не может смотреть, как забивают барашка. Я считаю это лицемерием. Когда человек видит явное убийство, он не хочет быть агрессором. Вы видели бойню? Это как ядерный взрыв, только ядерный взрыв мы можем заснять, а здесь — лишь чувствуем выход страшной отрицательной энергии. Это ужаснет самого последнего обывателя. Я считаю, что человек, который стремится к самосовершенствованию, должен начинать с питания, я бы даже сказал, с философии, но не каждому это дано. Сейчас мало найдется людей, способных начать с философии и прийти к заповеди «не убий», поэтому правильно будет начать с еды; через здоровую пищу очищается сознание и, следовательно, меняется философия».

Натали Портман (1981)

«Когда мне было восемь лет, отец взял меня на медицинскую конференцию, где демонстрировали достижения лазерной хирургии. В качестве наглядного пособия использовали живую курицу. С тех пор я мяса не ем».

Самое интересное, что этот список бесконечен. Выше представлены лишь самые яркие цитаты. Поверить им и изменить свою жизнь к лучшему или нет — личное дело каждого. Но попытаться сделать это — стоит обязательно!

Книги о вегетарианстве



Сложно представить себе каким было бы человечество сегодня, если бы однажды оно не изобрело книги. Большие и маленькие, яркие и не очень, они во все времена служили источником знаний, мудрости и вдохновения. Особенно для людей, которые решались на кардинальные изменения в своей жизни, например, таких как вегетарианцы.

О том, какие книги они читают чаще всего, в каких из них ищут поддержку и стимул двигаться дальше и почему, мы и расскажем в этой статье.

Топ-11 книг о вегетарианстве и веганстве

Кэти Фрестон «Стройняшка»

Это не просто книга, а настоящая находка для людей, желающих похудеть с помощью вегетарианской диеты. В ней автор рассказывает о том, как сделать процесс перехода на новую систему питания легким и безболезненным для организма, а также увлекательным для самого человека. Читается на одном дыхании и обещает своим читателям быстрый и долговременный эффект длиной в целую жизнь.

Кэти Фрестон «Вегетарианец»

Еще один бестселлер известного американского диетолога и по совместительству вегетарианки с многолетним стажем. В ней она делится интересной и полезной теоретической информацией, дает советы начинающим веганам на каждый день и предлагает множество рецептов вегетарианских блюд. Именно поэтому ее называют своеобразной «Библией» для начинающих и рекомендуют к прочтению.

Элизабет Кастория «Как стать вегетарианцем»

Увлекательное издание, предназначенное как для состоявшихся, так и для опытных вегетарианцев. В нем автор в интересной форме рассказывает о том, как полностью изменить свою жизнь с помощью вегетарианства. Речь идет не только о предпочтениях в еде, но и о предпочтениях в одежде, косметике, постельном белье. Помимо теоретической информации, в книге содержатся и практические советы для путешественников, которые ищут места с вегетарианским меню и не только. А также 50 рецептов вкусных и полезных вегетарианских блюд.

*Джек Норрис, Вирджиния Мэссина «**Вегетарианец на всю жизнь**»*

Эта книга – своеобразный учебник по вегетарианству, в котором рассматриваются вопросы питания и составления меню и предлагаются практические советы по приготовлению еды, а также простые и легкие рецепты для вегетарианцев.

«Пожарные на диете»

Книга-история одной команды пожарных из штата Техас, которые в какой-то момент приняли решение стать вегетарианцами на 28 дней. Что из этого вышло? Все они смогли похудеть и почувствовать себя более выносливыми и энергичными. К тому же у них снизился уровень холестерина и сахара в крови. Обо всем этом, а также о том, как готовить полезную пищу, не имея никакого опыта, они и рассказали в этом издании.

*Колин Патрик Гудро «**Называйте меня вегетарианцем**»*

Эта книга является самым настоящим пособием, которое учит готовить простые и полезные блюда из растительной пищи, будь то гарниры, десерты или даже бургеры. Наряду с этим, автор затрагивает вопросы преимущества вегетарианской диеты и рассказывает много нового и интересного о здоровых продуктах.

*Анджела Лиддон «**О, она сияет**»*

Анджела – известный блоггер и автор нашумевшего бестселлера о вегетарианстве. В своем издании она пишет о питательных свойствах растительной пищи и убеждает попробовать ее, воспользовавшись одним из ста рецептов проверенных и невероятно вкусных вегетарианских блюд, которые есть на его страницах.

*Колин Кэмпбелл, Колдуэлл Эсселстин «**Вилки против ножей: растительный путь к здоровью**»*

Книга-сенсация, которая позже была экранизирована. Она вышла из-под пера двух врачей, поэтому в увлекательной форме рассказывает обо всех преимуществах вегетарианской диеты, подтверждая их результатами проведенных исследований. Она учит, вдохновляет и направляет, а также делится несложными рецептами вкусных и полезных блюд.

*Рори Фридман «**Я красивая. Я худая. Я стерва. И я умею готовить**»*

Книга в несколько дерзкой манере учит готовить растительную пищу и получать от этого подлинное удовольствие, отказываться от вредных продуктов и контролировать свой вес. А также жить полной жизнью.

*Крис Карр «**Сумасшедшая сексуальная диета: питайтесь вегански, зажгите свою искру, живите как хотите!**»*

В книге описан опыт перехода на вегетарианскую диету американки, которой однажды поставили страшный диагноз – рак. Несмотря на весь трагизм ситуации, она не только не опустила руки, но и нашла в себе силы кардинально изменить свою жизнь. Каким образом? Просто отказавшись от животной пищи, сахара, фастфуда и полуфабрикатов, которые создают в организме идеальные условия для развития клеток рака – кислотную среду. Заменяв их

растительной пищей, которая обладает ощелачивающим эффектом, Крис не только похорошела, но и полностью излечилась от страшного недуга. О том как повторить этот опыт, как стать красивее, сексуальнее и моложе своего возраста, она и рассказывает на страницах своего бестселлера.

Боб Торрес, Джена Торрес «Веган-Фрик»

Своеобразное практическое пособие, созданное для людей, которые уже придерживаются принципов строгой вегетарианской диеты, но живут в невегетарианском мире, или только планируют на нее перейти.

Топ-7 книг о сыроедении

Вадим Зеланд «Живая кухня»

Книга затрагивает принципы сыроедения и повествует о правилах перехода на эту систему питания. Она содержит теоретические и практические советы, учит и воодушевляет, а также рассказывает обо всем просто и понятно. Приятным бонусом для читателей станет подборка рецептов блюд для сыроедов от шеф-повара Чеда Сарно.

Виктория Бутенко «12 шагов к сыроедению»

Хотите легко и быстро перейти на сыроедение, но не знаете с чего начать? Тогда эта книга именно для вас! Простым и доступным языком ее автор описывает конкретные этапы перехода на новую диету без вреда для здоровья и без стресса для организма.

Павел Себастьянович «Новая книга о сыроедении, или почему коровы хищники»

Одна из самых популярных книг, которая, к тому же вышла из-под пера настоящего сыроеда. Секрет ее успеха прост: интересные факты, практические советы для начинающих, бесценный опыт ее автора и понятный язык, на котором все это написано. Благодаря им издание читается буквально на одном дыхании и позволяет всем без исключения раз и навсегда перейти на новую систему питания.

Тер-Аванесян Аршавир «Сыроедение»

От книги, как, впрочем, и от истории ее создания, захватывает дух. Дело в том, что написана она была человеком, потерявшим двух детей. Их жизни забрали болезни, и автор решил вырастить свою третью дочь исключительно на сырой еде. Его не всегда понимали, против него затевали судебный процесс, но он стоял на своем и лишь убеждался в своей правоте, наблюдая за своей дочерью. Она росла крепкой, здоровой и умной девочкой. Результаты подобного эксперимента сначала заинтересовали прессу. А позже стали основой для написания этой книги. В ней автор детально и грамотно описывает сыроедение. Многие говорят, что она вдохновляет и добавляет уверенности начинающим сыроедам.

Эдмонд Бордо Шекели «Евангелие Мира от Ессеев»

Когда-то эта книга вышла на древне-арамейском языке и хранилась в секретных библиотеках Ватикана. Совсем недавно ее рассекретили и показали общественности. Особенно ею

заинтересовались сыроеды, ведь в ней были указаны цитаты Иисуса Христа о сыроедении и очищении организма. Некоторые из них позже попали в книгу Зеланда «Живая кухня».

Джена Хэмшо «Предпочитая сырую пищу»

Книга, написанная диетологом и автором популярного блога о вегетарианстве и ставшая широко востребованной во всем мире. Просто потому, что она рассказывает о важности употребления растительной и натуральной пищи. А также предлагает множество рецептов необычных, простых и невероятно вкусных блюд, которые подойдут как для сыроедов, так и для вегетарианцев.

Алексей Ятленко «Сыроедение для всех. Записки сыроеда»

Книга представляет огромную ценность для спортсменов, так как содержит практический опыт перехода на сыроедение профессионального бодибилдера. В ней он рассказывает об эйфории и заблуждениях, связанных с новой системой питания, а также обо всем, что помогло ему не сбиться с намеченного пути. Сыроед по призванию, Алексей прочитал массу книг и, совместив их со своим собственным опытом, подарил миру свое пособие.

Топ-4 книги о фрукторианстве

Виктория Бутенко «Зелень для жизни»

На страницах этой книги представлена подборка лучших коктейлей из зелени. Все они подкреплены настоящими историями оздоровления с их помощью. И в этом нет ничего удивительного. Ведь на самом деле они улучшают состояние здоровья и в буквальном смысле омолаживают. А еще очень нравятся детям.

Дуглас Грэм «Диета 80/10/10»

Небольшая книга, которая, по заверению всех ее прочитавших, способна в буквальном смысле слова менять жизни людей. Простым и доступным языком в ней изложена вся информация, касающаяся правильного питания и его влияния на организм. Благодаря ей можно раз и навсегда сбросить лишний вес и забыть обо всех хронических заболеваниях и недугах.

Алексей Ятленко «Фруктовый бодибилдинг»

Это не просто книга, но настоящая трилогия, объединяющая издания, одинаково полезные и для начинающих, и для продвинутых фрукторианцев. Она идеально подойдет людям, ведущим активный образ жизни, так как написана она профессиональным спортсменом. В публикации затрагиваются теоретические и практические основы питания, а также вопросы набора мышечной массы на фруктовой диете.

Арнольд Эрет «Лечение голодом и плодами»

Книга написана для всех, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь. В ней описывается «теория слизи», которая позже была подтверждена наукой, а также предлагается несколько практических советов питания, способствующих оздоровлению и омоложению организма. Разумеется, все они основаны на фруктовой, или «бесслизистой» диете.

Книги о вегетарианстве для детей

Дети и вегетарианство. Совместимы ли эти два понятия? Об этом спорят медики и ученые не одно десятилетие. Несмотря на всевозможные противоречия и убеждения, многие из них выпускают интересные и полезные книги, затрагивающие вопросы детского вегетарианства.

Бенджамин Спок «Ребенок и уход за ним»

Одна из самых востребованных книг. И лучшее тому доказательство – множество ее изданий. В последнем автор не просто описал вегетарианское меню для детей всех возрастов, но и привел убедительные доводы в его пользу.

Лучано Проэтти «Дети-вегетарианцы»

В своей книге специалист по детской макробиотике описал результаты многолетних исследований, показавших, что сбалансированная вегетарианская диета не только показана детям, но и очень полезна.

Колин Кэмпбелл «Китайское исследование»

Одна из самых популярных в мире книг о влиянии питания на здоровье человека. В чем секрет ее успеха? В настоящем китайском исследовании, которое легло в ее основу. В результате его проведения удалось установить, что существует самая настоящая связь между потреблением продуктов животного происхождения и опаснейшими хроническими заболеваниями, такими как рак, диабет и коронарная болезнь сердца. Интересно, что сам автор в одном из интервью упоминал о том, что сознательно не употребляет слова «вегетарианец» и «веган», так как описывает вопросы питания лишь с научной точки зрения, не придавая им идеологической окраски.

Элга Боровская «Вегетарианская кухня»

Книга, которая написана для людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Тех, которые не собираются пока полностью отказываться от пищи животного происхождения, но стремятся ввести в свой рацион максимум здоровых и полезных продуктов, в частности, зерновых и овощей.

Это лишь подборка самых популярных книг о вегетарианстве. На самом деле их значительно больше. Увлекательные и полезные, они занимают свое место на полке заядлого вегетарианца и перечитываются им снова и снова. Но самое интересное, что их количество постоянно растет, впрочем, как и количество людей, которые начинают придерживаться принципов вегетарианства.

Литература

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
7. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
18. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Соевое молоко: кому можно и нужно пить безлактозный напиток. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 68-72. DOI: 10.59316/.vi20.180
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
20. Елисеева, Т. (2021). Спирулина—польза для организма, противопоказания и инструкция по применению. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120

21. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
22. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
23. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
26. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
28. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
29. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. Citrullus lanatus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Кетоновая диета—научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 93-106. DOI: 10.59316/.vi13.85
31. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
32. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
33. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Bēta vulgāris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
36. Елисеева, Т. (2022). Сливовый сок—10 доказанных наукой полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 65-70. DOI: 10.59316/.v3i21.200
37. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánium tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
38. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
39. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cītrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
40. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162

41. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
42. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи—что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
43. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
44. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
45. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
46. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
47. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
48. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solanum melongena*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
49. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucurbita pepo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
50. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
51. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
52. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. *Anethum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
53. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
54. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
55. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
56. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
57. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rumex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
58. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
59. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
60. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Эхинацея—польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
61. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricaria*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6

62. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
63. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
64. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
65. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
66. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
67. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
68. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
69. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
70. Елисеева, Т. (2021). Спирулина—польза для организма, противопоказания и инструкция по применению. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120

[HTML версии статей](#) на сайте edaplust.info.

Vegetarianism - A complete guide to the basics, transition and support

Tatyana Eliseeva, editor-in-chief, EdaPlus.info project

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

Anna Shelestun, nutritionist, dietician

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info, shelestun.n@edaplust.info

Получено 30.12.17

Реферат. В статье рассмотрены ключевые вопросы вегетарианства. С чего начать? Виды и способы перехода. Доказан ли вред мяса и откуда брать белок? Вредно ли вегетарианство детям и беременным? Эти и другие вопросы беспокоят человечество не один десяток лет. Профессионалы и любители предлагают свои варианты решения. Но, как показывает практика, начинать все же стоит с поиска информации. В этой статье мы постараемся аргументированно ответить на основные вопросы, связанные с вегетарианством. Для этого будет использован личный опыт и научные источники информации.

Abstract. This article discusses the key issues of vegetarianism. Where to start? Types and ways of transition. Is the harm of meat proven and where to get protein from? Is vegetarianism harmful to children and pregnant women? These and other questions have been bothering mankind for decades. Professionals and amateurs offer their solutions. But, as practice shows, it is still worth starting with a search for information. In this article, we will try to reasonably answer the main questions related to vegetarianism. For this purpose, personal experience and scientific sources of information will be used.