

Вегетаріанство - Повний посібник з основ, переходу та підтримки

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Шелестун Анна, нутриціолог, дієтолог

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

Реферат у статті розглянуті ключові питання вегетаріанства . З чого почати? Види та способи переходу. Чи доведено шкоду м'яса та звідки брати білок? Чи шкідливе вегетаріанство дітям та вагітним? Ці та інші питання турбують людство не один десяток років. Професіонали та любителі пропонують свої варіанти рішення. Але, як показує практика, починати все ж таки варто з пошуку інформації. У цій статті ми намагатимемося аргументовано відповісти на основні питання, пов'язані з вегетаріанством. Для цього буде використано особистий досвід та наукові джерела інформації.

Ключові слова: історія вегетаріанства , знамениті вегетаріанці , вегетаріанство та релігія , відмова від м'яса , червоне м'ясо і рак , соки та сокотерапія , міфи про вегетаріанство , вегетаріанство та вагітність , вегетаріанство та діти , спорт та вегетаріанство вегетаріанства , користь вегетаріанства , небезпеки вегетаріанства , види вегетаріанства , перехід на вегетаріанство , планування раціону , вегетаріанська харчова піраміда , очищення та підготовка продуктів , вітамін B12: правда і міф , сумісність продуктів , найкращі продукти при вегетаріанстві , книги про вегетаріанство

Історія вегетаріанства



Вегетаріанство – модна система харчування, яка, за оцінками фахівців, лише набирає популярності. Її дотримуються зірки та їхні фанати, знамениті спортсмени та вчені, письменники, поети та навіть лікарі. Причому незалежно від свого соціального стану та віку. Але в кожного з них, як, втім, і в інших людей, рано чи пізно виникає одне й те саме питання: «А як же все починалося?»

Коли та чому люди вперше відмовилися від м'яса?

Всупереч поширеній думці про те, що витоки вегетаріанства беруть свій початок в Англії, коли і було введено однойменний термін, про нього знали ще в давнину. Перші підтверджені згадки людей, які усвідомлено відмовилися від м'яса, припадають на V – IV тисячоліття до нашої ери. На той час це допомагало їм у спілкуванні з богами, і навіть під час здійснення магічних обрядів. Зрозуміло, насамперед, до вегетаріанства зверталися саме жерці. І жили вони в Стародавньому Єгипті.

Сучасні вчені припускають, що на подібні думки їх наштотхнув звірячий вигляд більшості єгипетських богів. Щоправда, вони не виключають і того факту, що єгиптяни вірили у духів убитих тварин, які можуть перешкодити розмовам із вищими силами. Але, як би там не було насправді, вегетаріанство існувало як мінімум у кількох народів, а згодом успішно успадковувалося іншими.

Вегетаріанство у Стародавній Індії

Достовірно відомо, що з VI по II тисячоліття до нашої ери Стародавньої Індії почала зароджуватися особлива система, допомагає людині вдосконалюватися як духовно, а й фізично – хатха -йога. Причому одним із її постулатів була відмова від м'яса. Просто тому, що вона передає людині всі недуги та страждання вбитої тварини і не робить її щасливою. Саме в поїданні м'яса в той період люди бачили причину людської агресії та злості. А найкращим доказом тому були зміни, які відбувалися з усіма, хто переходив на рослинну їжу. Ці люди ставали здоровішими та сильнішими духом.

Значення буддизму у розвитку вегетаріанства

Окремим етапом становлення вегетаріанства вчені вважають зародження буддизму. Сталося це в I тисячолітті до нашої ери, коли Будда – засновник цієї релігії, разом зі своїми послідовниками почав пропагувати відмову від вина та м'ясної їжі, засуджуючи при цьому умиртвіння будь-якої живої істоти.

Зрозуміло, далеко ще не всі сучасні буддисти вегетаріанці. Пояснюється це насамперед жорсткими кліматичними умовами, в яких вони змушені проживати, наприклад, якщо йдеться про Тибет або Монголію. Проте всі вони вірять у заповіді Будди, згідно з якими в їжу не можна вживати нечисте м'ясо. Це м'ясо, до появи якого людина має пряме відношення. Наприклад, якщо тварина була вбита спеціально для неї, за її розпорядженням або нею самою.

Вегетаріанство у Стародавній Греції

Відомо, що любов до рослинної їжі тут народилася ще в античності. Найкраще підтвердження цього – праці Сократа, Платона, Плутарха, Діогена та багатьох інших філософів, які охоче міркували про користь такої дієти. Щоправда, особливо у тому числі виділялися думки філософа і математика Піфагора. Він разом зі своїми численними учнями, які були вихідцями із впливових сімей, перейшов на рослинну їжу, створивши таким чином перше «Товариство вегетаріанців». Зрозуміло, люди з їхнього оточення постійно переймалися тим, чи може нова система харчування нашкодити здоров'ю. Але у IV столітті до зв. е. знаменитий Гіппократ відповів на всі їхні запитання та розвіяв їхні сумніви.

Підігрівало інтерес до неї те, що в ті часи було досить складно знайти зайвий шматок м'яса, хіба що лише під час жертвоприношень богам. Тому їли його переважно багаті люди. Бідні ж мимоволі ставали вегетаріанцями.

Щоправда, вчені мужі чудово розуміли користь, яку вегетаріанство приносить людям і завжди про неї розповідали. Вони акцентували свою увагу на тому, що відмова від м'яса – це прямий шлях до міцного здоров'я, ефективного землекористування та, найголовніше, мінімізації насильства, яке мимоволі відроджується, коли людина вирішує позбавити життя тварини. Тим більше, що тоді люди вірили в наявність душі в них та у можливість її переселення.

До речі, саме в Стародавній Греції почали з'являтися перші суперечки про вегетаріанство. Справа в тому, що Арістотель, послідовник Піфагора, заперечував наявність душ у тварин, внаслідок чого їв їхнє м'ясо сам та іншим радив. А його вихованець, Теофраст, постійно сперечався з ним, вказуючи на те, що останні здатні відчувати біль, а отже мають почуття і душу.

Християнство та вегетаріанство

В епоху його зародження погляди на цю систему харчування були досить суперечливими. Судіть самі: згідно з християнськими канонами, тварини не мають душ, тому їх сміливо можна вживати в їжу. У той же час люди, які присвятили своє життя церкві та Богу, мимоволі тягнуться до рослинної їжі, оскільки вона не сприяє виявленню пристрастей.

Щоправда, вже III столітті нашої ери, коли популярність християнства почала зростати, всі згадали Арістотеля з його доказами на користь м'яса і почали активно вживати їх у їжу. Нарешті, воно перестало бути наділом багатіїв, що цілком і повністю підтримала церкву. Ті ж, хто так не рахував, опинялися на багаттях інквізиції. Чи варто говорити про те, що до них потрапили і тисячі справжніх вегетаріанців. І тривало майже 1000 років – з 400 до 1400 р. зв. е.

Хто ще дотримувався вегетаріанства

- Стародавні інки, чий спосіб життя досі викликає живий інтерес у багатьох.
- Стародавні римляни в ранній період республіки, у яких навіть була розроблена наукова дієтологія, щоправда, розрахована на досить багатих людей.
- Даоси Стародавнього Китаю.
- Спартанці, які жили в умовах повного аскетизму, але при цьому славилися своєю силою та витривалістю.

І це далеко не повний перелік. Достовірно відомо, що один з перших халіфів після Мухаммеда закликав своїх учнів відмовитися від м'яса і не перетворювати свої шлунки на могили для вбитих тварин. Висловлювання про необхідність вживання рослинної їжі є й у Біблії, у книзі Буття.

Епоха Відродження

Її можна назвати і епохою відродження вегетаріанства. Адже в період раннього середньовіччя людство про нього забуло. Пізніше одним із найяскравіших його представників став Леонардо да Вінчі. Він припускав, що вже незабаром до вбивства безневинних тварин ставитимуться так само, як і до вбивства людини. У свою чергу, Гассенді, французький філософ, говорив, що вживання м'ясної їжі не властиве людям, і на користь своєї теорії описував будову зубів, акцентуючи увагу на тому, що вони не призначені для пережовування м'яса.

Дж. Рей, вчений з Англії, писав про те, що м'ясна їжа не приносить сили. А великий англійський письменник Томас Трайон зайшов ще далі, заявивши на сторінках своєї книги

«Шлях до здоров'я», що м'ясо є причиною багатьох хвороб. Просто тому, що самі тварини, які існують у важких умовах, страждають від них, а потім мимоволі передають їх людям. До того ж він наполягав на тому, що позбавлення життя будь-якої істоти заради їжі – безглуздо.

Щоправда, незважаючи на всі ці аргументи охочих відмовитися від м'яса на користь рослинної їжі було не так вже й багато. Але все змінилося вже в середині XIX століття.

Новий етап у розвитку вегетаріанства

Саме в цей період модна система харчування почала набирати своєї популярності. Не останню роль у цьому відіграли англійці. Подейкують, що вони привезли її з Індії, своєї колонії разом із ведичною релігією. Як і все східне вона швидко почала набувати масового характеру. Тим більше, що сприяли цьому й інші фактори.

У 1842 році з'явився термін "*вегетаріанство*" завдяки старанням засновників "Британського вегетаріанського суспільства" в Манчестері. Народився він із вже існуючого латинського слова «*vegetus*», яке в перекладі означало «свіжий, бадьорий, здоровий». До того ж воно було досить символічним, адже за своїм звучанням нагадувало «*vegetable*» – «овоч». А раніше відому систему харчування називали просто «індійською».

З Англії вона поширилася по всій Європі та Америці. Багато в чому сприяло бажання відмовитися від вбивства заради їжі. Однак, за словами деяких політологів, не останню роль тут відіграла і економічна криза, яка спричинила подорожчання м'ясної продукції. Водночас на користь вегетаріанства висловлювалися відомі люди свого часу.

Шопенгауер говорив, що люди, які навмисно переходять на рослинну їжу, відрізняються вищими моральними підвалинами. А Бернард Шоу вважав, що він поводить як порядна людина, відмовляючись їсти м'ясо безневинних тварин.

Поява вегетаріанства у Росії

Величезний внесок у розвиток цієї системи харчування зробив Лев Толстой на початку XX століття. Сам він відмовився від м'яса ще в 1885 після зустрічі з Вільямом Фреєм, який довів йому, що людський організм не призначений для переварювання настільки жорсткої їжі. Відомо, що пропагувати вегетаріанство великому письменнику допомагали деякі з його дітей. Завдяки цьому через кілька років у Росії почали читати лекції про користь вегетаріанства та проводити однойменні конференції.

Причому розвитку вегетаріанства Толстой допомагав як словом, а й ділом. Він писав про нього в книгах, відкривав дитячі навчальні заклади та народні їдальні зі звичайною вегетаріанською їжею для людей, що потребують.

У 1901 року у Санкт-Петербурзі виникло перше вегетаріанське суспільство. У цей період розпочалася активна просвітницька робота, за якою з'явилися й перші повноцінні вегетаріанські їдальні. Одна з них знаходилася у Москві на Нікітському бульварі.

Після Жовтневої революції вегетаріанство заборонили, але вже за кілька десятирічків воно знову відродилося. Відомо, що сьогодні у світі проживає понад 1 млрд. вегетаріанців, які так само заявляють про його користь привселюдно, намагаючись зробити його популярним і, тим самим, уберегти життя безневинних тварин.

Процес розвитку та становлення вегетаріанства обчислюється тисячоліттями. Були в ньому періоди, коли воно було на піку популярності або, навпаки, у забутті, але, незважаючи на них, воно продовжує існувати та знаходити своїх шанувальників у всьому світі. Серед знаменитостей та їхніх фанатів, спортсменів, учених, письменників, поетів та звичайних людей.

Користь вегетаріанства



Ще кілька десятиріч років тому вегетаріанцями ставали з морально-етичних чи релігійних причин. Проте останніми роками, коли з'явилося дедалі більше публікацій учених, які доводять реальну користь вегетаріанської дієти, думки людей змінилися. Багато хто з них прийняв рішення відмовитися від м'яса для того, щоб бути здоровішим. Першими усвідомили шкоду тварин жирів та холестерину на заході завдяки пропаганді західних дієтологів. Але поступово ця тенденція дійшла до нашої країни.

Дослідження

Вегетаріанство існує вже кілька тисячоліть, переважно у країнах, де сповідуються такі релігії, як буддизм та індуїзм. До того ж його практикували і представники кількох філософських шкіл, у тому числі піфагорійської. Вони ж дали первісну назву вегетаріанської дієти «індійська», або «піфагорійська».

Термін «вегетаріанець» з'явився разом із заснуванням Британського товариства вегетаріанців у 1842 році. Походить він від слова «вегетус», що в перекладі означає «життєрадісний, бадьорий, цілісний, свіжий, здоровий» фізично та ментально. Мода на вегетаріанство на той час і надихнула більшість вчених на дослідження, що наочно ілюструють шкоду м'яса для людини. Найвідомішими з них вважають лише кілька.

Дослідження доктора Т. Коліна Кемпбелла

Це був один із перших дослідників вегетаріанства. Приїхавши на Філіппіни як технічний координатор з поліпшення дитячого харчування, він звернув увагу на високий рівень захворюваності на рак печінки у дітей із заможних сімей.

З цього питання велися багато суперечок, але невдовзі вдалося з'ясувати, що причиною тому є афлатоксин, речовина, що продукується пліснявим грибом, що живе на арахісі. Це токсин, який потрапляв у дитячий організм разом із арахісовим маслом.

Відповіддю на запитання «Чому раку печінки схильні саме діти заможних людей?» доктор Кемпбелл викликав обурення у своїх колег. Справа в тому, що він показав знайдену публікацію дослідників з Індії. У ній йшлося про те, що якщо експериментальних щурів тримати на дієті з вмістом білка не менше 20%, додаючи їм в їжу афлатоксин при цьому, всі вони захворіють на рак. Якщо ж зменшити кількість білка, що поїдається, до 5%, багато з цих тварин залишаться здоровими. Простіше кажучи, діти заможних людей їли надто багато м'ясної їжі, внаслідок чого страждали.

Колеги лікаря, які засумнівалися в отриманих даних, не змусили його змінити свою думку. Він повернувся до США і зайнявся своїми дослідженнями, які тривали близько 30 років. За цей час йому вдалося з'ясувати, що високий рівень білка у раціоні прискорював зростання пухлин ранньої стадії розвитку. Причому подібним чином впливають саме тваринні білки, тоді як білки рослинного походження (сої або пшениці) на ріст пухлин не впливають.

Ще раз перевірити гіпотезу про те, що тваринні жири сприяють розвитку ракових захворювань, вдалося і завдяки проведенню безпрецедентного епідеміологічного дослідження.

Китайське дослідження

Близько 40 років тому прем'єр-міністр Китаю Чжоу Енлай діагностував рак. На останній стадії хвороби він прийняв рішення провести загальнонаціональне дослідження для того, щоб з'ясувати, скільки китайців щорічно помирає від цієї недуги і як цьому можна перешкоджати. В результаті їм було отримано своєрідну карту, що відображає рівень смертності від різних форм онкології в різних округах за 1973-75 р.р. Було встановлено, що на кожні 100 тисяч людей припадає від 70 до 1212 хворих на рак. Причому в ній чітко простежувався зв'язок між певними районами та певними формами раку. Це дало привід пов'язати раціон харчування та частоту виникнення захворювань.

Ці гіпотези перевіряв професор Кемпбелл у 1980-х роках. разом із канадськими, французькими та англійськими дослідниками. На той момент вже було доведено, що західні дієти з високим рівнем жиру та м'яса та низьким рівнем харчових волокон сприяють розвитку раку товстої кишки та раку молочної залози.

Завдяки плідній роботі фахівців вдалося встановити, що в тих регіонах, де м'ясо вживали рідко, онкологічні захворювання практично не діагностувалися. Втім, як і серцево-судинні, а також діабет, старече недоумство та нирковокам'яна хвороба.

У свою чергу, в тих округах, де населення шанувало м'ясо та м'ясні продукти, відзначався підвищений рівень захворюваності на рак та інші хронічні недуги. Цікаво, що вони умовно називаються «хворобами надмірності» і є наслідком неправильного харчування.

Вегетаріанство та довгожителі

У різні часи вивчався життєвий уклад деяких вегетаріанських племен. Внаслідок цього вдалося виявити величезну кількість довгожителів, вік яких становив 110 років і більше. Причому для цих людей він вважався абсолютно нормальним, а самі вони виявлялися набагато сильнішими і

витривалішими за своїх однолітків. У віці 100 років у них відзначалася розумова та фізична активність. Відсоток ракових або серцево-судинних захворювань у них був дуже низький. Вони практично не хворіли.

Про суворе і не суворе вегетаріанство

Існує кілька видів вегетаріанства, тим часом медики умовно виділяють 2 основних:

- **Суворе** . Воно передбачає відмову як від м'яса, а й від риби, яєць, молочних та інших продуктів тваринного походження. Дотримуватись його корисно лише протягом короткого часу (близько 2-3 тижнів). Це дозволить очистити свій організм від шлаків, налагодити обмін речовин, скинути вагу та зміцнити організм загалом. Тривале дотримання такої дієти є недоцільним у нашій країні, де відзначається суворий клімат, погана екологія і, нарешті, брак різноманітної рослинної їжі в деяких регіонах.
- **Нестрогое** , яке передбачає відмову лише від м'яса. Воно корисне людям різного віку, у тому числі і дітям, і старим, і годуючим, і вагітним. Воно також робить людину здоровішою та витривалішою.

У чому полягає шкода м'яса

Останнім часом з'явилася величезна кількість людей, які почали дотримуватися вегетаріанської дієти, ознайомившись з думками вчених та лікарів.

А вони стверджують, що, з'явившись у нашому раціоні, м'ясо не додало нам ні здоров'я, ні довголіття. Навпаки, спровокувало сплеск розвитку "хвороб цивілізації", зумовлених вживанням м'ясного жиру та білка.

1. Крім холестерину , в м'ясі містяться токсичні біогенні аміни, які негативно впливають на судини і серце і підвищують артеріальний тиск. Також у ньому є пуринові кислоти, які сприяють розвитку подагри. Чесно кажучи, вони є і в бобових, і в молоці, але в іншій кількості (раз на 30-40 менше).
2. У ньому були виділені і екстрактивні речовини з кофеїноподібною дією. Будучи чимось на кшталт допінгу, вони викликають збудження нервової системи. Звідси і почуття задоволення та ейфорії після поїдання м'яса. Але весь страх ситуації в тому, що подібний допінг виснажує організм, який і без того витрачає багато сил на перетравлення такої їжі.
3. І, нарешті, найстрашніше, про що пишуть дієтологи, які запевняють у необхідності переходу на вегетаріанську дієту – це шкідливі речовини, які надходять до організму тварин у момент їх забою. Ті відчувають стрес і страх, внаслідок якого відбуваються біохімічні зміни, які отруюють їх м'ясо токсинами. У кров викидається величезна кількість гормонів, у тому числі і адреналіну, які включаються до метаболізму і призводять до появи агресивності та гіпертонії у людини, яка його поїдає. Відомий лікар та вчений В. Камінський писав, що м'ясна їжа, виготовлена з мертвої тканини, містить у величезній кількості отрути та інші білкові сполуки, що забруднюють наш організм.

Існує думка, що людина – це травоядна істота, за своєю суттю. Засноване воно на численних дослідженнях, які показали, що в раціоні його харчування повинні міститися переважно генетично далекі від нього продукти. А виходячи з того, що люди та ссавці генетично схожі на 90%, вживати тваринний білок та жир не бажано. Інша справа - молоко та яйця . Їхні тварини віддають без шкоди для себе. Також можна їсти рибу.

Чи можна замінити м'ясо?

М'ясо – це білок, а білок – це основний матеріал нашого організму. [1] Тим часом складається білок з амінокислот. Причому надходячи до організму з їжею, він розщеплюється на амінокислоти, у тому числі синтезуються необхідні білки.

Для синтезу потрібно 20 амінокислот, 12 з яких можуть бути виділені з вуглецю, фосфору, кисню, азоту та інших речовин. А решта 8 вважаються «незамінними», оскільки їх неможливо отримати в інший спосіб, окрім як із їжею.

У продуктах тваринного походження є 20 амінокислот. У свою чергу, в продуктах рослинного походження вкрай рідко зустрічаються всі амінокислоти відразу, а якщо і зустрічаються, то в менших кількостях, ніж у м'ясі. Але засвоюються вони при цьому набагато краще за тваринний білок і, отже, приносять організму набагато більше користі.

Всі ці амінокислоти є в бобових: сочевиці [2], гороху [3], сої, квасолі [4], молоці, а також морепродуктах. В останніх, крім іншого, ще й у 40-70 разів більше мікроелементів, ніж у м'ясі.

Користь вегетаріанства для здоров'я

Дослідження американських та англійських вчених показали, що вегетаріанці живуть на 8 – 14 років довше за тих, хто вживає в їжу м'ясо.

Рослинна їжа приносить користь кишечнику завдяки наявності харчових волокон, або клітковини у своєму складі. Її унікальність – у регулюванні роботи кишечника. Вона дозволяє запобігти появі запорів і має властивість зв'язування шкідливих речовин і виведення їх з організму. А чистий кишечник - це хороший імунітет, чиста шкіра та відмінне самопочуття!

Рослинна їжа при необхідності надає і лікувальну дію завдяки наявності особливих природних сполук, яких немає у тваринних тканинах. Вона знижує рівень холестерину, запобігає розвитку серцево-судинних захворювань, підвищує імунітет та уповільнює розвиток пухлин. [5]

У жінок, які дотримуються вегетаріанської дієти, зменшується кількість виділень при менструації, а у старших і зовсім припиняється. Зв'язуючи цей стан з ранньою менопаузою, вони все ж таки успішно вагітніють у результаті, чому бувають вкрай здивовані.

А тут все очевидно: рослинна їжа ефективно очищає організм жінки, тому потреби у рясних виділеннях немає. У жінок, які харчуються м'ясом, продукти діяльності лімфатичної системи регулярно виходять назовні. Спочатку через товстий кишечник, а після того як він забивається шлаками в результаті неправильного харчування, через слизові оболонки статевих органів (у вигляді менструацій) і через шкіру (у вигляді різних висипань). У занедбаних випадках – через бронхи та легені.

Аменорея або відсутність місячних у здорових жінок вважається хворобою і найчастіше відзначається у разі білкового голодування або повної відмови від білкової їжі.

Вегетаріанська дієта приносить величезну користь нашому організму, що постійно доводять нові дослідження. Але лише тоді, коли вона різноманітна та збалансована. В іншому випадку

замість здоров'я та довголіття людина ризикує отримати інші хвороби та завдати собі непоправної шкоди.

Небезпеки вегетаріанства



Про небезпеки, які таїть у собі вегетаріанство, заговорили практично відразу після його появи. Спочатку противники подібної системи харчування, а згодом і лікарі, і вчені. І хоча на сьогоднішній день дослідження в цій галузі все ще продовжуються, вже можна виділити кілька недуг, які можуть з'явитися внаслідок переходу на вегетаріанську дієту. Механізм їх виникнення описаний у публікаціях спеціалістів із харчування.

Вегетаріанство: користь чи шкода?

Ставлення до вегетаріанства завжди було неоднозначним. Навколо цього питання постійно точилися суперечки, але не тому, що вегетаріанська дієта шкідлива. Як і будь-яка інша, вона має свої плюси та мінуси. І ідеально підходить одним людям та є протипоказаною для інших. І справа тут не тільки в генетиці, а й у кліматі країни, в якій живе людина, її віці, наявності чи відсутності хронічних захворювань тощо.

До того ж велике значення має тип вегетаріанської дієти, яку людина дотримується. Медики її ділять на:

- *Сувору* - вона рекомендує виключити всі продукти тваринного походження зі свого раціону.
- *Нестрогу* - коли людина відмовляється тільки від м'яса.

І щоразу нагадують, що «Все добре в міру». Тим більше, якщо йдеться про дієту.

Небезпеки суворого вегетаріанства

Мешканцям нашої країни лікарі радять дотримуватися суворої дієти вегетаріанської лише протягом певного часу. Таким чином, вона ефективно очистить організм, не викликаючи проблем зі здоров'ям, пов'язаних із нестачею вітамінів. Їх може бути кілька: погіршення обміну речовин, стану шкіри та слизових оболонок, порушення кровотворення та роботи нервової системи, затримки росту та розвитку у дітей, поява анемії, рахіту, остеопорозу тощо.

Офтальмологи стверджують, що вегетаріанця, який дотримується суворої дієти тривалий час, легко впізнати по очах. Справа в тому, що нестача білка в його організмі сприяє вільній циркуляції токсинів, які насамперед вражають органи зору, провокуючи розвиток катаракти і не тільки.

У той же час практично всі лікарі прихильно ставляться до несуворої дієти вегетаріанської, відзначаючи її сприятливий вплив на організм.

Чого може не вистачати веганам ?

- Білка , який є в м'ясі та рибі. Його дефіцит призводить до виникнення артритів, проблем із серцем, м'язової атрофії, жовчнокам'яної хвороби і т. д. У людини при цьому спостерігається різка втрата ваги, набряки, випадання волосся, блідість шкіри та поява висипки, загальна слабкість, головний біль та безсоння. У цей період може спостерігатися повільне загоєння ран, поява дратівливості та депресії.
- Жирних кислот омега 3 які містяться в рибі. Їх дефіцит призводить до розвитку атеросклерозу, появи розладів особистості та депресій, шкірних проблем, серцево-судинних та аутоімунних захворювань, алергій, деяких форм раку, розсіяного склерозу.
- Вітаміну B12 , який є в їжі тваринного походження. Його нестача призводить до розвитку слабкості, втоми, запорів, втрати апетиту, анемії, появи депресій, недоумства, проблем з пам'яттю та водно-лужним балансом, різкої втрати ваги, порушень у роботі нервової системи, набрякості, оніміння пальців рук і ніг. [6]
- Кальція , який є у молочних продуктах. Зв'язуючись із вітаміном D, він виконує багато функцій. А його недолік негативно впливає не лише на кістки, а й на м'язи, кровоносні судини, нервову систему, синтез гормонів та ферментів. [7]
- Вітаміну D , який міститься в рибі та молочних продуктах. Його дефіцит призводить до появи серцево-судинних захворювань, розвитку рахіту та алергічних реакцій, зокрема, у дітей, еректильної дисфункції у чоловіків, а також гіпертонії, депресії, діабету, остеопорозу, остеопенії , деяких форм раку, запальних захворювань та карієсу. [8]
- Заліза , зокрема, гемо-заліза, що є у продуктах тваринного походження. Справа в тому, що існує ще й негемо -залізо, яке є в рослинній їжі. Остання гірше засвоюється організмом. Недолік цього мікроелементу призводить до розвитку анемії, слабкості, депресії та швидкої стомлюваності. У той же час у деяких вегетаріанців при неправильному плануванні дієти може спостерігатися надлишок заліза, внаслідок якого може початися інтоксикація. [9]
- Вітаміну B2 , який міститься в молочних продуктах. Його дефіцит може обернутися проблемами із кровотворенням, порушеннями роботи статеві системи та щитовидної залози, появою швидкої стомлюваності, погіршенням стану шкірних покривів та слизових оболонок.
- Йода , який надходить з морепродуктів та відповідає за нормальну роботу щитовидної залози. [10]
- Вітаміну С. . Як не дивно, але його дефіцит може виникати внаслідок надходження переважно зернових до організму. Стан загрожує появою рахіту, анемії, затримок зростання та розвитку у дітей. [11]

Проте запобігти розвитку всіх цих недуг можна ретельно продумати свій раціон та подбавши про те, щоб організм отримав усі необхідні речовини в достатній кількості хоч і з іншими продуктами. Наприклад, білок можна взяти з бобових, залізо – з бобових, горіхів та грибів, вітаміни – з овочів та фруктів. А вітамін D – і зовсім із теплих сонячних променів.

Вегетаріанство – ілюзія?

Деякі вчені наполягають на тому, що вегетаріанство, суворе чи не суворе, є лише ілюзією, тому що людина все одно отримує свої тваринні жири та незамінні амінокислоти, які є в їжі тваринного походження хоч і дещо іншим способом.

Справа в тому, що згодом тіло веганів пристосовуються до їхнього типу харчування завдяки появі в їхньому кишечнику бактерій-сапрофітів. Беручи безпосередню участь у процесі травлення, вони виробляють ті самі незамінні амінокислоти. І все б нічого, ось тільки відбувається це лише доти, доки ця мікрофлора заселяє кишечник. Але найцікавіше, що гине вона не лише від антибіотиків, а й від фітонцидів – речовин, які є у цибулі. [12], часнику [13] і навіть моркви [14].

Крім того, існує думка, що обсяг білка, який бере участь в обміні речовин вегана та м'ясоїда, ідентичний. І пояснюють це тим, що обмінні процеси не можуть перейти на вегетаріанський тип харчування, навіть якщо сама людина на нього перейшла. Відсутні речовини (білки) беруться при цьому з тканин та органів самого організму, за рахунок яких і підтримуються функції життєво важливих органів. Інакше кажучи, вегетаріанство – це ілюзія. Зрозуміло, з погляду фізіології.

Вегетаріанство та калорії

Раціон вегетаріанця відрізняється від раціону м'ясоїда нижчою калорійністю, втім, як і рослинна їжа відрізняється від їжі тваринного походження. До того ж рослинні жири без тварин практично не засвоюються. Тому для того щоб набрати потрібні 2000 ккал, веган за розрахунками повинен з'їдати 2 - 8 кг їжі на день. Але, маючи рослинне походження, у кращому разі ця їжа призведе до підвищеного газоутворення, а в гіршому – до завороту кишок.

Насправді ж вегетаріанці їдять менше. Однак іноді внаслідок неправильно складеного раціону їхній організм може недоотримувати кілокалорії. Найчастіше замість необхідних 2000 - 2500 надходить лише 1200 - 1800 ккал. Але найцікавіше, що згідно з результатами досліджень, обмінні процеси в їхньому організмі все одно протікають так само, якби кількість отриманих кілокалорій була достатньою.

Пояснюється це наявністю в тілі унікальної речовини, завдяки якій стає можливим багаторазове використання енергії, що надійшла з їжею. Йдеться про *молочну кислоту*, або *лактат*. Тієї самої, яка виробляється в м'язах під час інтенсивних фізичних навантажень, а потім надходить у кров.

Щоправда, щоб вона вироблялася у достатній кількості, вегану треба багато рухатися. Це доводить його спосіб життя. Серед прихильників вегетаріанської дієти багато спортсменів, які показують найвищі результати, або людей, які просто не уявляють свого життя без руху. І регулярно здійснюють переходи по горах та пустелях, пробігають сотні кілометрів тощо.

Звичайно ж, в організмі м'ясоїда лактат також активно виробляється. Але його надлишок, за словами Дж. Сомеро та П. Хочачка, дослідників зі США, використовується «для поліпшення роботи мозку, серця, легких та скелетних м'язів». Це твердження розвінчує міф у тому, що мозок харчується лише з допомогою глюкози. Вона, до речі, окислюється практично в 10 разів повільніше за лактат, якому мозкові клітини і віддають завжди перевагу. Мозок м'ясоїда

споживає до 90% молочної кислоти. Веган же не може «похвалитися» такими показниками, тому що вся його молочна кислота при вступі до крові відразу йде в м'язи.

Ще один важливий факт – це кисень. У звичайної людини він бере активну участь у процесі окислення лактату у мозку. У вегана цього немає. Через війну потреба у кисні у нього зменшується, дихання спочатку уповільнюється, та був перебудовується в такий спосіб, що використання мозком лактата стає неможливим. Детально про це пише М. Я. Жолондза у виданні «Вегетаріанство: загадки та уроки, користь та шкода».

Говорять, що вегетаріанці просто не можуть вести спокійний спосіб життя, оскільки сам організм підштовхує їх до руху, провокуючи спалахи гніву, які супроводжуються рефлексорною напругою всіх груп м'язів. І наводять приклад відомих вегетаріанців, відверто агресивна поведінка яких нерідко дивувала очевидців. Це Ісаак Ньютон, Лев Толстой, Адольф Гітлер і т.д.

Підсумовуючи все сказане вище, хочеться відзначити, що воно відноситься не тільки до вегетаріанців, але і до м'ясоїдів, якщо кількість споживаних ними калорій становить не більше 1200 ккал на день. У той же час правильно складений раціон з необхідною кількістю корисних речовин, які регулярно надходять в організм, позбавляє всіх проблем навіть завзятих прихильників вегетаріанської дієти.

Небезпеки вегетаріанства для жінок

Дослідження вчених США показали, що суворе вегетаріанство провокує сильні гормональні збої у представниць прекрасної статі. Відбувається це внаслідок порушення балансу гормонів щитовидної залози Т3 і Т4, яке спричиняє зменшення вироблення яєчниками естрадіолу та прогестерону.

В результаті цього можуть спостерігатися порушення менструального циклу, збої в роботі щитовидної залози або гіпотиреоз, а також уповільнення обмінних процесів. При цьому часто у жінок відзначаються в'ялість і сухість шкіри, набряклість, зниження серцебиття, запори, порушення терморегуляції (коли людина не може зігрітися).

Але найцікавіше, що всі вони зникають практично відразу після включення до раціону тварин білків – молочних продуктів, риби та яєць. До речі, недоцільно замінювати їхньою соєю, оскільки речовини, що містяться в ній, - ізофлавіони - у великих кількостях можуть викликати безпліддя і провокувати набір зайвої ваги на тлі уповільнення роботи щитовидної залози.

Як і будь-яка інша, вегетаріанська дієта при неправильно складеному раціоні або абсолютній відмові від продуктів тваринного походження, може завдати шкоди. Щоб цього не сталося, потрібно максимально урізноманітнити своє меню, обов'язково включивши до нього всі дари природи. Також не варто забувати про її протипоказання. Вона небажана дітям і підліткам, вагітним і тим, хто годує.

Причини відмовитися від м'яса



Для багатьох людей відмова від м'яса стає справжнім випробуванням. І в той час, як одні, не витримавши, відступають від своїх принципів, інші – продовжують стояти на своєму з вірою у свої сили. Не останню роль у цьому відіграє усвідомлення шкоди, яка може принести м'ясо. Щоб переконатись у всьому особисто, варто прочитати топ причин відмови від нього.

Основні причини

Причин відмови від м'ясної їжі насправді не порахувати. Проте серед них умовно виділяється 5 головних. Тих, які змушують людину поглянути по-новому на вегетаріанський раціон харчування та задуматися про необхідність переходу на нього. Це:

1. релігійні причини;
2. фізіологічні;
3. етичні;
4. екологічні;
5. особисті.

Релігійні причини

З року в рік прихильники вегетаріанської дієти звертаються до різних релігій, щоб знайти відповідь на питання про те, як насправді ті ставляться до м'ясоїдності, але поки марно. Справа в тому, що практично всі релігії мають різні погляди на вегетаріанство і найчастіше залишають за кожною конкретною людиною право ухвалення остаточного рішення. Проте вчені на цьому не заспокоїлися і після проведення колосальної дослідницької роботи помітили одну закономірність: що старша релігія, то важливіша для неї відмова від м'ясної їжі. Судіть самі: найдавніші писання Веди, вік яких обчислюється тисячоліттями (вперше вони з'явилися близько 7 тис. років тому), стверджують, що тварини мають душу і ніхто не має права їх вбивати. Тієї ж думки дотримуються прихильники іудаїзму та індуїзму, що існують відповідно 4 тис. років і 2,5 тис. років, хоча суперечки навколо іудаїзму та його істинної позиції досі ведуться. У свою чергу християнство нагадує про необхідність відмови від тваринної їжі, проте не наполягає на ньому.

Щоправда, не варто забувати про християнські конфесії, які рекомендують постити. До того ж існує думка, що перші християни не їли м'яса, про що говорить Стівен Роузен у своїй книзі «Вегетаріанство у світових релігіях». І нехай сьогодні складно судити про достовірність цієї інформації на її користь свідчить цитата з книги Буття: «Ось, Я дав вам всяку траву, що сіяє

насіння, що є на всій землі, і всяке дерево, у якого плід деревний, що сіє насіння; вам це буде на їжу».

Фізіологічні

М'ясоїди стверджують, що людина всеїдна і це є одним із їхніх основних аргументів. Однак вегетаріанці відразу просять їх звернути увагу на такі фактори:

- зуби – наші призначені скоріше для пережовування їжі, тоді як зуби хижака – для того, щоб попередньо рвати її;
- кишечник - у хижаків він коротший для того щоб запобігти гниття продуктів розпаду м'яса в організмі і якнайшвидше їх вивести;
- шлунковий сік - у хижаків він більш концентрований, завдяки чому вони здатні перетравлювати навіть кістки.

Етичні

Вони впливають із документальних фільмів, що зображують повною мірою процес вирощування тварин та птахів, умови, в яких це відбувається, а також їхнє вбивство заради чергового шматка м'яса. Виглядає це видовище шокує, проте багатьох людей змушує переосмислити життєві цінності та змінити позицію для того, щоб остаточно зняти з себе відповідальність за найменшу причетність до цього.

Екологічні

У це важко повірити, але тваринництво справді негативно впливає на навколишнє середовище і ставить під загрозу безпеку Землі. Про це неодноразово заявляли фахівці ООН, наголошуючи на необхідності знизити кількість споживання м'ясної та молочної їжі або зовсім від неї відмовитися. І на те вони мають вагомі причини:

- За кожною порцією яловичини або курячого філе, що лежать на нашій тарілці, стоїть неймовірно марнотратна система землеробства. Це вона забруднює океани, річки та моря, а також повітря, здійснює вирубку лісу, чим суттєво впливає на зміни клімату, та повністю залежить від нафти та вугілля.
- За приблизними підрахунками на сьогоднішній день людство з'їдає майже 230 тонн тварин на рік. А це вдвічі більше, ніж ще 30 років тому. Найчастіше в їжу йдуть свині, вівці, кури та корови. Чи потрібно говорити про те, що всі вони, з одного боку, вимагають величезної кількості води та корму, необхідні для їх вирощування, а з іншого, відповідно, залишають після себе продукти життєдіяльності, що виділяють метан та парникові гази. І нехай суперечки навколо шкоди, яку завдає скотарство екології, ведуться досі, у 2006 році фахівці ООН підраховали, що показник змін клімату заради шматка м'яса дорівнює 18%, що значно більше за показник шкоди, завданої автомобілями, літаками та іншими видами транспорту разом узятими. . Декількома роками пізніше автори доповіді «Довга тінь скотарства» всі перерахували, збільшивши цифру до 51%. При цьому вони враховували гази, що виділяються з гною, та паливо, яке використовується для транспортування м'яса. А також електроенергію та газ, які витрачаються на їх обробку та приготування, корми та воду, на яких їх вирощують. Все це дозволило довести, що скотарство, а, отже, і м'ясоїдність, призводить до перегріву планети та серйозно загрожує її безпеці.

- Наступна причина - марнотратство землі. Сім'ї вегетаріанців для щастя та для вирощування овочів потрібно всього 0,4 га землі, тоді як 1 м'ясоїду, що з'їдає майже 270 кг м'яса на рік – у 20 разів більше. Відповідно, більше м'ясоїдів – більше землі. Мабуть, саме тому практично третина площі поверхні Землі, вільної від льоду, зайнята тваринництвом або вирощуванням їжі для нього. І все б нічого, тільки тварини – не вигідні перетворювачі їжі в м'ясо. Судіть самі: щоб отримати 1 кг м'яса курки, потрібно витратити 3,4 кг зерна для них, на 1 кг свинини – 8,4 кг корму тощо.
- Витрати води. Кожне з'їдене куряче філе – це «випита» вода, яка була потрібна курці для життя і зростання. Джон Роббінс, вегетаріанський письменник, розрахував, що на вирощування 0,5 кг картоплі, рису, пшениці та кукурудзи потрібно відповідно 27 л, 104 л, 49 л, 76 л води, тоді як на виробництво 0,5 кг яловичини – 9 000 л води, а 1 л молока – 1000 л води.
- Вирубка лісу. Агробізнес вже 30 років знищує тропічні ліси, але не заради деревини, а заради звільнення землі, яку можна використовувати для розведення худоби. Автори статті «Що годує нашу їжу?» підрахували, що площа у 6 млн. га лісу на рік йде на потреби сільського господарства. І стільки ж торфовищ та боліт перетворюються на поля для вирощування кормових культур для тварин.
- Отруєння Землі. Продукти життєдіяльності тварин та птахів відводяться у відстійники обсягом до 182 млн. л. І все б нічого, тільки самі вони часто дають текти або переповнюються, отруюючи землю, підземні води і річки нітратами, фосфором і азотом.
- Забруднення океанів. Щорічно до 20 тис. кв. км моря в гирлі річки Міссісіпі перетворюється на «мертву зону» через відходи тваринництва і птахівництва, що виливаються. Це призводить до цвітіння водоростей, які забирають він весь кисень із води та загибелі багатьох жителів підводного царства. Цікаво, що на площі від Скандинавських фіордів до Південно-Китайського моря вчені нарахували майже 400 мертвих зон. Причому розміри деяких із них перевищували 70 тис. кв. км.
- Забруднення повітря. Жити поряд з великою фермою просто нестерпно. Виною тому – жахливі запахи, які довкола неї витають. Насправді ж від них страждають не лише люди, а й атмосфера, оскільки в ній виділяються парникові гази, наприклад, метан та двоокис вуглецю. У результаті все це призводить до озонового забруднення та появи кислотних дощів. Останні є наслідком підвищення рівня аміаку, дві третини якого, до речі, виробляють тварини.
- Збільшення ризику хвороб. У продуктах життєдіяльності тварин налічується величезна кількість хвороботворних бактерій, таких як сальмонела, кишкова паличка, ентеробактерії, криптоспоридії і т. д. І найгірше, що вони можуть передаватися людині через контакт із водою або гною. До того ж через величезну кількість антибіотиків, що використовуються у тваринництві та птахівництві для збільшення темпів зростання живності, збільшується швидкість зростання резистентних бактерій, які ускладнюють процес лікування людей.
- Витрати нафти. Все західне тваринництво залежить від нафти, тому коли її вартість досягла свого піку в 2008 році, в 23 країнах світу пройшли голодні бунти. Більше того, процес виробництва, обробки та реалізації м'яса залежить і від електроенергії, ледь частина якої йде на потреби тваринництва.

Особисті причини

У кожного вони свої, але, за статистикою, багато людей відмовляються від м'яса через його дорожнечу та якість. Тим більше, що, зайшовши в черговий м'ясний магазин, можна тільки дивуватися запахам, які в ньому витають чогось, звичайно ж, не скажеш про будь-який

фруктовий кіоск. Ускладнює ситуацію те, що навіть охолодження та заморожування м'яса не захищають від хвороботворних бактерій, а лише уповільнюють процеси гниття.

Цікаво, що проведені останнім часом опитування показали, що в даний час все більше людей свідомо зменшує кількість м'яса, що з'їдається, або вживає його лише час від часу. І хто знає, чи спонукали їх до цього вищеописані причини чи інші, але не менш вагомі.

Топ-7 вагомих причин відмовитися від м'яса

1. М'ясо пригнічує сексуальність. І це не порожні слова, а результати досліджень, опублікованих у журналі The New England Journal of Medicine . Крім іншого, у статті згадувалося, що люди, які вживають в їжу м'ясо, страждають на ожиріння , передчасне старіння органів, що відбувається через те, що організму потрібно більше сил і енергії на перетравлення м'ясної продукції.
2. Викликає захворювання. У журналі The British Journal of Cancer була стаття, автори якої стверджували, що м'ясоїди на 12% більше схильні до розвитку раку. До того ж через пестициди, що застосовуються у фермерстві, люди страждають від безпліддя , викиднів та нервових розладів.
3. Сприяє поширенню бактерії хелікобактер пилори , яка в кращому випадку може призвести до діареї , а в гіршому – до розвитку синдрому Гієна-Барре , що виражається у вегетативних розладах та паралічі . І найкраще підтвердження цього – результати досліджень, проведених 1997 року вченими з університету Міннесоти. Вони брали на аналіз курячі філе з різних супермаркетів і у 79% з них виявили хелікобактер. пилори . Але найстрашніше, що у кожному п'ятому зараженому філе вона мутувала у стійку до антибіотиків форму.
4. Викликає сонливість, млявість і втому внаслідок дефіциту ферментів, необхідних для травлення їжі, та надмірного навантаження на органи травлення.
5. Сприяє появі постійного почуття голоду через закислення внутрішнього середовища організму та зменшення кількості азоту, який організм отримує з повітря завдяки азотфіксуючих бактерій.
6. Отрує організм гнильними бактеріями, пуриновими основами.
7. Поїдання м'яса вбиває любов до братів наших менших.

Мабуть, продовжувати список причин відмови від м'яса можна вічно, тим більше, що він поповнюється майже кожен день завдяки новим і новим дослідженням вчених. Але для того, щоб позбавити себе необхідності шукати їх, достатньо згадати слова Ісуса: «Не їжте м'яса тварин, інакше будете, як дикі звірі».

ВООЗ: червоне м'ясо викликає рак



На сьогоднішній день у світі мешкає понад 14 мільйонів людей з онкологією, з яких більше половини вмирає. Але й це ще не межа, адже згідно з офіційними даними їхні лави щороку поповнюються близько 10 мільйонів людей. Третина з них, як правило, дізнаються про страшну недугу на пізніх стадіях, через що ймовірність повного лікування від нього суттєво знижується. Хвороба вражає різних людей, зокрема і з розвинених країн. Найбільше пацієнтів онкодиспансерів мешкає у Данії. Традиційно лідирують рак молочної залози та рак товстої кишки. І якщо у випадку з першим найстрашніше може запобігти регулярному обстеженню, то у випадку з останнім – відмова від м'яса. В усякому разі, у цьому впевнені експерти ВООЗ.

Про дослідження

26 жовтня 2015 року в Ліоні співробітники Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я виступили із сенсаційною заявою: червоне м'ясо та м'ясопродукти провокують у людини розвиток раку товстої кишки, підшлункової залози та раку простати.

Передувала цій заяві колосальна робота. Взявила на себе група вчених із 22 осіб. Усі вони – експерти з 10 країн, скликані з нагоди Програми Монографії Міжнародного агентства з вивчення раку (МАІР).

Усі вони вивчали матеріали, отримані під час проведених наукових досліджень про. Таких набралось понад 1000 штук (700 стосувалися червоного м'яса та 400 – м'ясопродуктів). У них, так чи інакше, торкався зв'язок між кількістю вжитого продукту та частотністю виникнення 12 типів раку. Причому до уваги бралися різні країни світу і жителі з різними раціонами харчування.

Цікаво, що підозри в канцерогенності м'яса вчені були задовго до цієї наукової роботи. Просто в ході різних епідеміологічних досліджень вони раз у раз натрапляли на дані, що вказують на те, що регулярна присутність червоного м'яса в раціоні пов'язана з незначним підвищенням ризику розвитку окремих видів раку. І нехай цей ризик для окремої людини невеликий, проте він може бути величезним у межах цілої нації. Зрештою, рівень споживання м'яса неухильно зростає навіть у країнах із низьким та середнім рівнями життя.

У результаті, у якийсь момент на нараді було ухвалено рішення про постановку оцінки канцерогенності м'яса та м'ясних продуктів, якою й зайнялася робоча група МАІР.

Про результати

За даними експертів, червоне м'ясо – це всі види м'яса, або м'язової тканини, ссавців. До них відносяться: свиняче м'ясо, яловиче, козяче, кінське, бараняче, м'ясо ягнят.

М'ясопродукти - це м'ясна продукція, отримана в ході обробки м'яса задля збільшення його терміну придатності або покращення його смакових якостей. Подібною обробкою може виступати соління, в'ялення, копчення, всі види консервування. Іншими словами, м'ясопродуктами є шинка, ковбаса, сосиски, м'ясні консерви, інші вироби чи соуси з вмістом м'яса.

Для оцінки канцерогенності експерти використали таблицю із 4 групами ризиків для здоров'я людини.

М'ясна продукція потрапила до *1 групи* під назвою « **Канцерогенні для людини** ». Цікаво, що у цій групі зібрано все, що точно призводить до розвитку раку, про що свідчать відповідні результати досліджень, найчастіше епідеміологічних. До речі, до цієї групи потрапили тютюн і азбест, проте на питання про те чи є м'ясо настільки небезпечним для здоров'я, як і останні речовини, експерти відповідають негативно. Просто стверджують, що все, що потрапило до першої групи, сприяє розвитку раку товстої кишки і тому є вагоме наукове підтвердження.

Червоне м'ясо, у свою чергу, потрапило до *групи 2А* « **Ймовірно, канцерогенні для людини** ». А це означає, що в ході проведених епідеміологічних досліджень вченими було встановлено, що зв'язок між споживанням червоного м'яса та розвитком ракових клітин існує, проте на даному етапі через брак фактичних даних точно стверджувати про це вони не можуть. Іншими словами, вивчення продовжуватиметься.

Механізм розвитку раку

Відразу після оголошення сенсаційної заяви у людей почали постати питання, одне з яких стосувалося механізму розвитку раку.

Дослідники досі намагаються точно встановити, яким чином м'ясо провокує розвиток ракових клітин, хоча вони вже мають деякі припущення. Швидше за все, справа в м'ясі, точніше, в речовинах, які в ньому містяться. **Червоне м'ясо - це джерело гемоглобіну**. Останній є особливий полімер білок, що складається з білкової частини і залізовмісної (гем). У ході складних хімічних реакцій він розщеплюється в кишечнику, утворюючи нітросполуки. Подібні процеси ушкоджують слизову оболонку кишечника, внаслідок чого сусідніми клітинами автоматично запускається механізм реплікації.

З наукової точки зору будь-які реплікації - це величезна ймовірність помилки в ДНК клітини, що розвивається, і перший крок на шляху до раку. І це при тому, що м'ясопродукти і так можуть містити речовини, які підвищують ризик розвитку ракових клітин. Погіршує ситуацію процес приготування м'яса. Високі температури внаслідок використання грилю або барбекю можуть сприяти утворенню канцерогенів у м'ясі.

Водночас шукають підтвердження та інші версії:

- у деяких учених є всі підстави вважати, що саме залізо є причиною розвитку страшної недуги;

- інші наполягають, що всьому виною бактерії, які мешкають у кишечнику.

У будь-якому випадку, справа не тільки як м'ясо, справа в його кількості.

Висновки

Підсумовуючи все сказане вище, експерти акцентують увагу на тому, що:

- **Усього 50 г м'ясної продукції**, вжитих у їжу щодня, підвищують ризик розвитку раку товстої кишки на 18%, і це науковий факт. Складно сказати щось про максимальну кількість вжитого в їжу червоного м'яса, оскільки дослідження в цій галузі продовжуються, проте логіка дає можливість припустити, що достатньо всього 100 г продукту, щоб ризик розвитку раку зріс на 17%.
- Згідно з даними проекту «**Глобальний тягар хвороб**», щороку у світі помирає близько 34 тисяч осіб від онкології, спровокованої регулярним вживанням м'ясної продукції. Щодо червоного м'яса, то експерти припускають, що воно може бути причиною смерті від онкології 50 тисяч людей на рік. Звичайно, це ніщо, порівняно з 600 тисячами смертей від раку, спровокованого курінням, але водночас величезний біль втрати для тисяч сімей, члени яких увійшли до цього числа.
- **Спосіб приготування м'яса на його канцерогенність не впливає**. Понад те, на думку експертів, не варто відмовлятися від термічної обробки на користь сирих продуктів. По-перше, точних даних щодо нешкідливості сирого м'яса немає, а по-друге, відсутність термічної обробки – це ризик виникнення інфекційних захворювань.
- На підставі проведеної роботи зробити висновки щодо раціону осіб, які вже страждають від раку товстої кишки, поки неможливо.
- **Даних щодо впливу м'яса птиці та риби на організм людини немає**. Не тому, що вони нешкідливі, а тому, що їхнє дослідження не проводилося.
- Отримані результати є прямою агітацією переходу на вегетаріанство. Обидві системи харчування, і вегетаріанство і м'ясоїдність мають як свої переваги, так і недоліки. Дослідження, які проводилися в рамках цієї наукової роботи, не торкалися ризиків для здоров'я, яким піддаються вегетаріанці. Тим більше, що точно відповісти на запитання про те, що корисніше для людини, дослідивши її загальний стан, поки неможливо. Просто тому, що, крім раціону харчування, у м'ясоїдів та вегетаріанців можуть бути й інші відмінності.

Що ВООЗ рекомендує

З такими гучними заявами ВООЗ довго не могли погодитися м'ясоїди. Тим Тим Тим Кі, професор з Оксфордського університету, який займається дослідженнями розвитку раку, пояснив, що ця доповідь – не керівництво до дії. Як не крути - а м'ясо є джерелом цінних речовин, у тому числі і амінокислот, тому повністю виключати його зі свого життя відразу ніхто не просить. На даному етапі МАІР лише рекомендує переглянути свій раціон та зменшити кількість м'яса та м'ясопродуктів у ньому.

У свою чергу, представники спілки виробників м'яса заявили, що відмова від вищеописаних продуктів навряд чи допоможе попередити рак, адже справжніми причинами його виникнення є куріння та алкоголь. Експерти ВООЗ погодилися, але їхні дослідження продовжились.

З моменту оголошення сенсаційної заяви минуло понад рік. Завдяки доповіді, одні вже змінили своє життя, викресливши з неї м'ясо, інші – стали на шлях виправлення, а треті – просто взяли

до відома нову інформацію. Хто з них має рацію, покаже час. На цьому ж етапі хочеться нагадати слова Тіма Кі про те, що здорова дієта в будь-якому випадку полягає в помірності. І це стосується всього, зокрема й м'яса.

Види вегетаріанства



Ще кілька століть тому вегетаріанцями вважали лише тих людей, які виключили зі свого раціону тваринний білок. У міру поширення цієї системи харчування світом почали з'являтися і її різновиди. А слідом за ними і модні дієти, принципи яких не мають нічого спільного з канонами справжнього вегетаріанства, але все ж таки зараховують себе до нього.

Вегетаріанство чи псевдовегетаріанство ?

Що таке вегетаріанство для справжнього вегетаріанця? Це не просто тип харчування. Це особливий спосіб життя, філософія, в основі якої лежить кохання. Любов до всіх живих істот і до себе. Вона не приймає умовностей, тому передбачає відмову від усіх видів м'яса та риби, а не тільки від тих, виключити зі свого раціону які найпростіше. Єдине, що вона може допускати – вживання молока чи яєць – продуктів, що тварини віддають без болю.

На сьогоднішній день поряд з вегетаріанством існує і *псевдовегетаріанство*. Воно поєднує в собі дієти, що передбачають вживання м'яса певного виду іноді в менших кількостях, ніж зазвичай. Найчастіше люди, які їх дотримуються, просто віддають данину моді або хочуть стати здоровішими, відмовляючись від своїх кулінарних звичок хоча б на якийсь час. Проте багато хто з них називає себе вегетаріанцями.

Види вегетаріанства

Справжнє вегетаріанство має кілька різновидів:

- **Веганство** – це одна з найвідоміших форм. Її називають найсуворішою, оскільки вона забороняє вживання будь-яких продуктів тваринного походження – м'яса, риби, меду, яєць чи молока. Переходити на неї потрібно поступово, а дотримуючись постійно контролювати свій раціон, піклуючись про те, щоб організм отримував необхідну кількість корисних речовин. З часів свого зародження веганство є предметом регулярних суперечок між медиками, які не приймають такого радикалізму щодо харчування, і

справжніми веганами , які пишаються своїм квітучим виглядом, відмінним здоров'ям та прекрасним самопочуттям.

- **Лакто-вегетаріанство** – система харчування, під заборону якої потрапляють усі продукти тваринного походження, крім молока та меду . [15] Завдяки своїй лояльності вважається досить популярною.
- **Ово -вегетаріанство** – тип харчування, протилежний до попереднього. Забороняє вживання молока , але не має нічого проти яєць та меду.
- **Лакто- ово -вегетаріанство** – мабуть, це одна з найпоширеніших форм. Людині, що її дотримується, дозволяється ввести в свій раціон яйця , молоко і мед. Щоправда, за умови, що перші не матимуть у собі зародка курчати. Широку популярність лакто- ово -вегетаріанство набуло завдяки прихильності лікарів. Ті стверджують, що цей тип харчування не тільки не шкідливий, а й надзвичайно корисний для здоров'я. Він дозволяє вилікуватися від хронічних захворювань і попередити появу нових. Саме тому іноді кожній людині показано лакто- ово -вегетаріанство.

Сироїдіння як форма вегетаріанства

Цей тип харчування протягом останніх років успішно розповсюджується по всьому світу. Люди, які його дотримуються, називають себе сирідами . Вони вживають у їжу лише сирі, не піддаються навіть мінімальної теплової обробки продукти, і визнають спецій і приправ. Єдині способи готування, які дозволені в рамках сирідіння - це в'ялення та сушіння .

У раціоні сиріду є овочі та фрукти, пророщені зерна, рослинні олії холодного віджиму, а іноді навіть молоко, яйця, риба чи м'ясо. Свіжі або висушені, ці продукти, на думку переконаних сирідів , містять максимальну кількість корисних речовин.

Зародженню цього типу харчування передувала поява теорії у тому, що харчова ланцюжок людини міг утримувати лише сиру їжу, адже саме вона вважається природною, оскільки дається самої природою.

На користь сирідіння говорять і переваги цього типу харчування перед іншими, що свідчать, що:

1. Термічна обробка руйнує безліч вітамінів та мікроелементів, а також ферменти, які необхідні для нормального травлення;
2. Ті речовини, які все ж таки зберігаються, гірше засвоюється організмом;
3. Під впливом високих температур у продуктах з'являються нові хімічні сполуки, які були закладені природою, у результаті вони можуть надавати несприятливий впливом геть організм.

Види сирідіння

Сироїдіння , як і вегетаріанство, має свої різновиди. Воно буває:

- **Всеїдним** – цей тип харчування є найпоширенішим, оскільки дозволяє вживання будь-якої сирі чи висушеної їжі, зокрема і м'яса, риби, морепродуктів , молока та яєць.
- **Вегетаріанським** – коли виключаються риба та м'ясо, але дозволяються молочні продукти та сирі яйця.

- **Веганським** – будучи найсуворішим, цей тип харчування все ж таки залишається одним з найпоширеніших. Він забороняє вживання будь-яких продуктів тваринного походження. Замінювати їх можна лише натуральною рослинною їжею.
- **Плотоядним** – називаючись сиром'єднанням, ця форма дозволяє включення сирої риби, морепродуктів, сирого м'яса та жиру тварин, а також яєць до свого раціону. Однак споживання овочів та фруктів у цьому випадку зводиться до мінімуму.

Крім того, сиродіння може бути:

1. **змішаним**, коли використовується кілька товарів за прийом;
2. **монотрофним**. Воно ще називається сиромонодінням і передбачає вживання певного продукту в один прийом. Тобто, тільки яблук або тільки горіхів на сніданок, тільки апельсинів або тільки картоплі на обід і т.д.

Фрукторіанство як одна з форм сиродіння

Фрукторіанство - це тип харчування, що дозволяє вживання сирих плодів. Це можуть бути фрукти або овочі, ягоди, горіхи, бобові, насіння та зернові. Головне, щоб їх отримання не потрібно було знищувати рослини.

Іншими словами, в рамках цього типу харчування дозволяється їсти помідори, огірки, солодкий перець, малину та інше. Але забороняється - морква (оскільки це корінь рослини, без якого вона не зможе жити), зелена цибуля (це її листя).

Раціон харчування фрукторіанців становить щонайменше 75% плодів, які вживаються у їжу сирими без додавання спецій чи підсилювачів смаку.

Псевдовеgetаріанство та його види

На думку справжніх вегетаріанців, якщо в раціоні є навіть мінімальна кількість м'ясних або рибних продуктів, він уже вегетаріанським не є. Проте відомі як мінімум 3 види подібного псевдовеgetаріанства.

- **Флексітаріанство** – його жартома називають «полегшеною» формою вегетаріанства. Воно пропагує вживання виключно вегетаріанської їжі, але дозволяє з'їсти шматочок м'яса або кілька. У той час як вегетаріанці всього світу посміюються з такої системи харчування, лікарі називають її однією з найкорисніших за останні десятиліття. До того ж вона має цікаву історію зародження, яка нерозривно пов'язана із романтичними почуттями сера Пола Маккарті та його дружини Лінди. Справа в тому, що остання була справжньою вегетаріанкою і закликала всіх відмовитись від м'яса, щоб захистити права тварин. Легендарний музикант, будучи справжнім м'ясоїдом, намагався підтримати дружину. Влаштувавши собі один вегетаріанський день на тиждень, він закликав інших наслідувати свій приклад. А згодом заснував рух «Понеділки, вільні від м'яса». Варто відзначити, що цей тип харчування ідеально підходить вегетаріанцям-початківцям і людям, які ведуть здоровий спосіб життя.
- **Пісковеgetаріанство** - це форма псевдовеgetаріанства, при якій забороняється вживання всіх видів м'яса, молока та яєць, але дозволяється вживання будь-якої риби та морепродуктів. Навколо пісково-гетаріанства постійно точаться суперечки. Етнічні вегетаріанці не приймають знищення риб, які мають нервову систему і можуть відчувати страх. У той же час, початківці бояться повністю виключати зі свого раціону дари моря.

Зрештою, вони мають незамінні амінокислоти у своєму складі, які необхідні для нормальної життєдіяльності організму.

- **Полло -вегетаріанство** – тип харчування, який забороняє вживання молока, яєць та всіх м'ясних продуктів, крім м'яса курки .

Незважаючи на всі суперечки та розбіжності, кожен із цих видів вегетаріанства існує. Істинний чи хибний, він має своїх послідовників і, як би там не було, дозволяє людині підібрати оптимальний тип харчування для себе. І не має значення як він називається. Головне, щоб він приносив справжнє задоволення та дозволяв залишатися здоровим та щасливим.

Принципи вегетаріанства



Вегетаріанство – найдавніша система харчування, суперечки навколо користі та шкоди якої не вщухають на мить. Учасники дискусій раз у раз наводять вагомі аргументи на користь своїх доказів, адже, по суті, довести все або спростувати можна у двох пропозиціях. Тих, які описують основні принципи вегетаріанства і рік у рік переконують його прихильників у правильності свого вибору.

Основні принципи

У це складно повірити, але за популярною по всьому світу системою харчування стоїть лише 2 основні принципи:

1. **принцип ненасильства** – його називають етичним, «рушійним», оскільки у основі лежить тверде переконання у цьому, що вбивство заради їжі – неприйнятно . Тим часом останнім часом все більше вегетаріанців відмовляється не лише від тваринної їжі, а й від предметів одягу з натуральної шкіри та хутра, а також косметичних засобів та побутової хімії тих виробників, які проводять тестування на тваринах. Це дозволяє їм бути впевненими в тому, що їхнє особисте життя та звички не завдають шкоди братам нашим меншим.
2. **принцип здоров'я**. У разі маємо на увазі як фізична, і духовна його сторона. Цей принцип чудово ілюструє відомий вислів Сократа про те, що треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти. Наслідуючи його, вегетаріанці дотримуються певних правил, які стосуються підбору, приготування та вживання їжі, а також приділяють належну увагу своєму психологічному комфорту.

Базові правила вегетаріанського харчування

- Харчуватися потрібно дрібно 4 - 5 разів на день.
- Вибираючи овочі, фрукти, ягоди, необхідно звертати особливу увагу на їхню якість. Хороші плоди - стиглі, з цільною шкіркою, без гнилі та ознак псування. Особливо це стосується ніжних, м'яких ягід, які більше схильні до розвитку шкідливих мікроорганізмів. Також важливо простежити за тим, щоб на їхній поверхні були відсутні бурі та коричневі плями, які в народі називаються «загаром». Справа в тому, що вони свідчать про неправильне зберігання, коли плоди, поміщаючись у герметичну тару, просто задихалися від нестачі кисню та надлишку вуглекислого газу. Чи потрібно говорити про те, що вживання зіпсованих продуктів загрожує проблемами зі здоров'ям. Тому досвідчені вегетаріанці радять, у крайньому випадку, брати менше плодів, але вищої якості. До того ж перевагу потрібно надавати тим, які вирощувалися на відкритому ґрунті, а не в теплицях. Просто тому, що вони містять максимальну кількість необхідних для організму поживних речовин. З цієї причини завжди краще вживати сезонні овочі.
- Готувати блюда з любов'ю. Це правило впливає з наукового твердження про те, що вода, на яку особливо багаті деякі овочі та фрукти, здатна змінювати свою структуру залежно від впливу зовнішніх факторів. Причому значення мають навіть слова чи думки людини, яка працювала з цими продуктами у момент приготування їжі.
- Слідкувати за тим, щоб страви мали привабливий апетитний вигляд. Існує думка, що ступінь засвоюваності корисних речовин безпосередньо залежить від настрою та апетиту людини. Відповідно, метою цього правила є необхідність його порушення.
- Відмовитись від надмірного подрібнення продуктів харчування в процесі приготування їжі. Справа в тому, що багато хто з них в результаті цього можуть пустити сік і втратити разом з ним аромат і більшу частину корисних речовин. Також важливо зрізати м'якоть навколо плодоніжки та «хвостики» в овочів, оскільки вони накопичують у собі максимальну кількість нітратів.
- Завжди віддавати перевагу свіжоприготованим стравам. Тривале зберігання та додаткова термічна обробка може негативно впливати на кількість поживних речовин, які є в продуктах.
- Охолоджені овочі та фрукти перед їжею необхідно нагрівати до кімнатної температури, в ідеалі природним чином. Це тим, що перетравлення холодної їжі тягне у себе великі енергетичні витрати.
- Горіхи, ягоди, фрукти та сухофрукти по можливості вживати в перервах між основними прийомами їжі, тому що в цьому випадку вони краще засвоюються.
- Їсти не поспішаючи, ретельно пережовуючи їжу. Це правило, знайоме багатьом з дитинства, має під собою серйозне обґрунтування: максимально подрібнена в ротовій порожнині їжа в рази зменшує енергетичні витрати організму на її перетравлення та сприяє кращому засвоєнню.
- Дотримуватись питного режиму.
- Поступово виключати цукор та солодощі зі свого раціону, замінюючи їх сухофруктами, медом. [15]
- Відмовитися від вживання алкогольних напоїв та куріння.
- Вести здоровий та активний спосіб життя: проводити достатньо часу на свіжому повітрі, гуляти перед сном, займатися спортом. Цікаво, що саме спорт дозволяє досягти психологічного комфорту. У кожного вегетаріанця в ньому свої переваги, проте, як показує практика, більшість із них рано чи пізно починає займатися йогою. Адже вона поєднує духовні, фізичні та психічні практики, що дозволяють керувати своїм психічним станом.

Існує думка, що слова не завжди здатні описати всю глибину переконань. Проте у випадку з вегетаріанством вони взагалі зайві. За них усі говорять два його основні принципи: принцип ненасильства та принцип здоров'я, і в цьому полягає одна з багатьох його переваг!

З чого почати?



Вегетаріанство – це дієта, а спосіб життя. Бути вегетаріанцем модно, а дотримуватись вегетаріанської дієти корисно. Стати вегетаріанцем насправді легко. Щоправда, зробити перший крок до нової системи харчування треба правильно. Тоді і перехід на неї пройде безболісно, і організм відчує неймовірний приплив бадьорості та сил уже з перших днів!

З чого почати?

Це питання непокоїть людство не один десяток років. Професіонали та любителі пропонують свої варіанти його вирішення. Але, як показує практика, починати все ж таки варто з пошуку інформації.

Причому звертати увагу потрібно не лише на авторитетні джерела, а й на блоги відомих вегетаріанців, випадкові публікації медиків та напрацювання вчених. Важливо все: чужий досвід переходу на нову систему харчування, труднощі, які з нею пов'язані, варіанти виходу зі ситуацій, опис будь-яких змін, норма і відхилення, приклади вегетаріанського меню, планування раціону і рецепти цікавих вегетаріанських страв. На даному етапі слід знайти відповіді на запитання: Що таке справжнє вегетаріанство? Якому з його видів краще віддати перевагу? Чи немає у мене протипоказань до нього? Чим воно може допомогти мені?

Чим більше корисної інформації буде опрацьовано, тим легше буде надалі. Коли з'являться спокуси, нерозуміння з боку оточуючих і, нарешті, шалене бажання повернути все на свої кола і піддатися на «умовляння» організму з'їсти шматочок м'яса.

Східна література

Мрієте стати щасливішим за допомогою вегетаріанства? Тоді східна література – це те, що вам потрібно. Справа в тому, що Індія споконвіку була вегетаріанською країною. Сьогодні у ній проживає понад 80% вегетаріанців. Усі вони століттями дотримуються принципів вегетаріанського харчування, оскільки свято вірять, що невиправдане вбивство невинних тварин є великим гріхом.

Тут же існує певна філософія харчування. Для місцевих жителів вегетаріанство – це не діста для схуднення чи очищення свого організму . Це вірний спосіб знайти шлях до серця будь-якої людини, і в першу чергу самої себе, і стати духовно багатим.

Крім того, в Індії вегетаріанство тісно пов'язане з йогою. Вегетаріанці з інших країн кажуть, що саме вона дозволяє швидше поміняти свої смакові звички, легше пройти процес адаптації та стати духовно багатшими та щасливими. То, можливо, це привід попрактикуватися?

Перші кроки

Якщо різкого переходу на вегетаріанське меню не розглядається, резонно готуватися до нього заздалегідь. Не варто відразу відмовлятися від улюблених стейків і м'ясних медальйонів. Краще почати з приготування першої корисної страви. Того самого, яким у майбутньому їх можна буде замінювати. Лише сповна оцінивши його неперевершений смак, можна буде не боячись перебудовувати свій раціон.

Тим більше, що вегетаріанське меню не таке вже мізерне. Навпаки, воно може бути набагато різноманітніше м'ясоїдного . А все тому що рецептів вегетаріанських страв достатньо. Де їх шукати? В італійській, грузинській, індійській, турецькій, мексиканській, балканській, чеській, російській та українській кухнях.

Після першої випробуваної страви можна переходити до другої, третьої, десятої... Експериментуючи і особисто переконуючись у феєрії та повноті нових смаків у якийсь момент можна усвідомити, що м'ясу зовсім немає місця в раціоні.

Поетапність – наше все

Якщо відмовитися від тваринного білка безболісно не виходить, можна вдатися до хитрощів, поступово зменшуючи його кількість у стравах, а потім зовсім звівши нанівець. Як це зробити? Почати готувати котлети, тефтелі, зрази, м'ясні рулетики та інші страви з фаршу з крупами та овочами. Спочатку у співвідношенні 50х50. Потім частку круп та овочів потрібно збільшувати, а частку м'яса, відповідно, зменшувати. Це дозволить обдурити організм і нарешті легше перевести його на вегетаріанське меню.

Головне, довго не затримуватись на цьому етапі, незважаючи на «привабливі» перспективи. І пам'ятати заради чого все починалося.

Як показує практика, прискорити процес переходу на вегетаріанське меню допомагають і способи приготування . Зважаючи на те, що смажена їжа збуджує апетит, її краще замінити відвареною або запеченою. Тим більше, що в такому вигляді вона є ще й кориснішою.

Планування свого раціону

Коли стадія часткової або повної відмови від м'яса пройдено, саме час розпочати планування свого раціону. Погане самопочуття, випадання волосся, депресії або занепад сил є не більш ніж результатом зневаги до цього етапу.

Відмовляючись від м'яса, потрібно бути готовим його замінити. У цьому випадку ідеально підійдуть бобові, горіхи, соєві продукти, крупи і навіть деякі овочі, наприклад, броколі .

Крім білка, вегетаріанці можуть страждати від нестачі вітамінів D і B12, заліза, кальцію та омега-3 кислот. Зрозуміло, всі вони є у крупах та їжі рослинного походження. Але найцікавіше, що потрібно не тільки знайти їх, а й правильно подати своєму організму для того, щоб він їх точно засвоїв. Про причини кращої та гіршої засвоюваності чули? Якщо ні, у них треба розібратися.

Засвоюваність: що це і чому

Говорити про умови, за яких одні й самі продукти засвоюються краще чи гірше, можна довго. Щоб не вдаватися до подробиць, дієтологи згадують, що овочі та фрукти бажано вживати з жирною їжею, наприклад, з рослинними оліями. У такому вигляді вони краще засвоюються. Залізовмісні продукти краще їсти окремо від тих, у яких є кальцій та кофеїн. В іншому випадку можна отримати не всю користь. Але якщо доповнювати їх продуктами з вітаміном С, цю саму користь, можна подвоїти.

Що стосується вітаміну B12, про який складаються легенди та міфи, то перешкоджати його засвоєнню можуть лише деякі лікарські препарати. Та й наш організм може його синтезувати самостійно, щоправда, у здоровому кишечнику.

Поговоримо про вегетаріанське меню?

Чомусь замислюючись про вегетаріанство, всі уявляють собі відварені овочі, каші, горіхи та свіжі фрукти. Звичайно ж, ними можна харчуватися, задовольняючись малим. А можна погортати сторінки кулінарних книг та сайтів та знайти для себе щось більш прийнятне.

Тим більше що існують різні рецепти приготування піци, равіолі, різноманітних салатів, ризотто, коржів, фахітос, лобіо, супів, пюре, мусаки, брамборака, крокетів, паельї і навіть котлет зовсім без м'яса. Швидко та смачно! А, головне, користь для організму.

Харчуватись краще 5-6 разів на день невеликими порціями. Між основними прийомами їжі можна робити перекушування. Бажано здорові - фрукти, сухофрукти, горіхи або насіння.

Як не зірватись? Поради початківцям

Стародавні джерела та справжні вегетаріанці стверджують, що вегетаріанство – це спосіб життя, філософія, а не просто ще одна система харчування. Проте для багатьох людей, які з дитинства звикли до м'яса та риби у своєму раціоні, перехід на неї може стати справжнім випробуванням.

Спеціально для них збираються поради «бувалих» про те, як не піддатися спокусі і не звернути з наміченого шляху. Полягають вони наступного:

- **Продовжувати читати книги про вегетаріанство**. Це дозволить зрозуміти чому потрібно відмовитися від тварин білків. Також можна переглядати блоги вегетаріанців. У них буває безліч корисної та цікавої інформації.
- **Шукати однодумців**. Не обов'язково сусідам. У мережі існує достатня кількість форумів, де досвідчені вегетаріанці-початківці шукають відповіді на всі питання, консультуються з фахівцями або просто спілкуються до душі.
- **Шукати рецепти нових та смачних вегетаріанських страв**. Одноманітність – ворог гармонії, без якої неможливо щиро радіти життю. І це стосується не лише

вегетаріанського меню. Саме тому потрібно постійно шукати щось нове, пробувати та експериментувати. В ідеалі має бути мінімум 1 нова страва на тиждень.

- **Дбати про наявність вегетаріанської їжі заздалегідь** . Іншими словами, готувати перед роботою те, що можна буде з'їсти. Таким чином, у організму не буде спокуси з'їсти «недозволене». Те саме стосується поїздок та відряджень.
- **Активно використовувати спеції** . Це криниця корисних речовин і відмінний підсилювач смаку.
- **Шукати хобі** , намагатися зайняти вільний час чимось справді цікавим.
- **Завжди бути в хорошому настрої** , радіти життю та пам'ятати про те, що вегетаріанство – це крок до нового життя!

Вегетаріанство: 3 тижні на шляху до щастя

А тепер про приємне! Пам'ятаєте, що звичка виробляє 21 день? Так ось, перехід на вегетаріанство – не виняток! А це означає, що дотримуватися нових принципів харчування буде складно лише перші три тижні, після яких організм нарешті звикне. Звичайно, спокуси нікуди не подінуться, а, можливо, навіть таємне бажання піддатися їм. Але протистояти їм тепер значно легше.

Говорять, що вегетаріанство – це справжнє мистецтво. Мистецтво бути здоровим та щасливим. Чи вірити цьому – вирішувати лише вам. Тим більше, що зробивши перший крок до нього, ви дуже скоро про це дізнаєтесь!

Як правильно перейти на вегетаріанство



Для одних вегетаріанська дієта – це спосіб життя, для інших – філософія. Але незалежно від свого значення це одна з небагатьох систем харчування, яка здатна буквально омолодити організм, зробивши його здоровішим і витривалішим, а саму людину – щасливою. Щоправда, за умови ретельного планування свого раціону та правильного переходу на вегетаріанство.

Як правильно перейти на вегетаріанську дієту

Перехід на нову систему харчування потрібно робити свідомо. Вкрай важливо ретельно вивчити все про вегетаріанство, зрозумівши при цьому, що воно передбачає відмову від м'яса, риби чи молока, але не від білка. Будучи фактично будівельним матеріалом не тільки для м'язів, але і для всіх клітин організму, він обов'язково має бути присутнім у раціоні.

Не зайвими будуть і поради фахівців із харчування щодо переходу на вегетаріанство. Їх досить багато, одні пропагують повільну та поступову зміну звичок у їжі, інші – різку. Але всі вони згадують про можливі помилки, які можуть згубно вплинути на стан організму, тим самим спровокувавши його стрес і загострення хронічних захворювань. Саме тому їх треба знати і намагатися уникати.

Усвідомлення – перший крок до вегетаріанства

Не лише медики, а й досвідчені вегетаріанці наполягають на тому, що переходу на цю систему харчування має передувати усвідомлення. Чому потрібно відмовитись від м'яса? Чого я хочу досягти? Чи переслідую я релігійні цілі і хочу позбавити всіх тварин від страждань? Чи хочу я скинути зайву вагу, захистити себе від важких захворювань, зустріти старість без болю та прожити довге та щасливе життя? Чи, нарешті, прагну просто прислухатися до поклику природи і знову стати рослиноїдним?

Вегетаріанство - це філософія, а самі люди, які успадковують його, - глибоко ідейні. Не можна перейти на вегетаріанство просто тому, що модно. Привчений до м'ясної їжі організм вимагатиме м'яса, а сама людина – постійно відчуватиме голод, яке вимотуватиме його, робити розлюченим і нещасним.

Запорука успіху – у прагматичності

Найпростіше перейти на вегетаріанство, змінивши своє ставлення до їжі. Їжа – це вітаміни та мікроелементи, комплекс жирів, білків та вуглеводів, які забезпечують організм енергією та допомагають йому функціонувати. Крапка.

Не варто хитрувати в процесі її приготування. Краще взагалі відмовитися від складних способів обробки продуктів, що передбачають запікання в духовці протягом кількох годин або гірше – загортання одних інгредієнтів в інші. Також краще забрати з раціону страви, для приготування яких потрібно понад 6 компонентів.

Існує думка, що наші смакові уподобання суб'єктивні. І якщо сьогодні нам найчастіше подобається те, що шкідливо, то вже завтра ситуація може докорінно змінитись. Головне, усвідомити готовність до змін.

Відмовитися від м'яса? Легко!

Людині, яка багато років харчувалася м'ясними продуктами, складно відразу виключити їх зі свого раціону. Але для того, щоб спростити цей процес, фахівці з харчування рекомендують відмовитися, перш за все, від смаження, копчення та запікання м'яса. Це саме ті способи приготування, які роблять його смачним.

Щоправда, поряд з цим вони сприяють обгоранню білкових структур та утворенню канцерогенів, що і призводить до розвитку онкологічних захворювань. Відмовившись від них, можна легко та безболісно перейти на вегетаріанство.

На цьому етапі можна просто відварити шматок будь-якого м'яса та з'їсти його без спецій та соусів. У такому вигляді воно несмачне і організм це зрозуміє.

Геть сіль!

Після цього саме час відмовитися і від солі. Вона змінює смак та ховає справжні смакові якості продуктів. Саме тому відварений шматок м'яса тепер потрібно з'їсти не лише без спецій та соусу, а й без солі. І якщо просто «Несмачно!» було раніше, то тепер, взагалі, «Несмачно!».

Цей крок є одним із найважливіших для людей, які вирішили перейти на вегетаріанство. З цього моменту вони починають розуміти, що м'ясо – це не лише шкідливо, а й несмачно! Тому причин продовжувати вживати його більше немає!

Продовжуємо свій шлях

Після цього час відмовитися і від риби, якщо поставлена така мета. Зрозуміло, в ній є жирні омега-кислоти, без яких, начебто, організму не впоратися. Але, з іншого боку, у ній є й холестерин. Причому в деяких видах риби його в 3 рази більше, ніж у яловичині чи курятині.

На цьому етапі важливо відразу відмовитися від усіх видів м'яса і від усіх видів риби, просто повіривши в те, що вони є небажаними продуктами. Якщо це робити поступово, відмовляючись від них по черзі, вегетаріанцем можна так і не стати.

Продумайте раціон харчування!

Для багатьох відмова від м'яса рівнозначна відмові від приготування їжі взагалі. Цього робити не варто як мінімум із двох причин. По-перше, перехід на сиров'ядіння краще здійснювати після переходу на вегетаріанство, щоб урятувати організм від зайвих стресів. По-друге, існує безліч смачних вегетаріанських страв. Та й сам вегетаріанський раціон харчування набагато різноманітніший за м'ясоїдний.

У процесі приготування їжі вегетаріанці можуть комбінувати різні інгредієнти, які в залежності від сорту, стиглості чи співвідношення будуть давати різні смаки. Таким чином, день у день, маючи під рукою вегетаріанський набір продуктів, можна буде готувати справжні шедеври і радіти не лише новим смакам, а й сприятливим змінам у своєму організмі.

Про поступовий та різкий перехід на вегетаріанство

Існує 2 варіанти переходу на вегетаріанську дієту – **поступовий** та **різкий**.

1. Передбачає повільну зміну своїх звичок, поступове заміщення м'ясних продуктів рослинними, коли спочатку зменшується частка м'яса, а потім людина взагалі від нього відмовляється. Тривати він може від 4 до 6 місяців. Його перевага в тому, що він дозволяє організму практично безболісно перебудуватися на новий режим харчування. А недолік – у тому, що саме на цьому етапі багато хто взагалі відмовляється від переходу на вегетаріанство. Просто тому, що довкола надто багато спокус.
2. Його ще називають стрімким та ефективнішим. Медики описують його так: після обов'язкової підготовки, розповісти про яку може лише фахівець із харчування, людина починає голодувати. Триватиме процес голодування близько 7-10 днів. За цей час в організмі відбувається своєрідне "скидання початкових налаштувань". Після цього під наглядом того ж фахівця здійснюється т.з. етап виходу із голодування. Проте людина не повертається до м'ясного раціону, а вживає винятково рослинну їжу. І одержує від цього задоволення!

Який із цих способів краще – вирішувати лише Вам! Головне, пам'ятати про те, що незалежно від свого вибору, потрібно обов'язково пройти обстеження у лікаря та виключити наявність протипоказань до вегетаріанської дієти.

Секрети швидкого та безболісного переходу на вегетаріанство

- Здійснювати його найкраще влітку. По-перше, цей період багатий різноманітними овочами та фруктами. А, по-друге, у цей час покращуються обмінні процеси та мінімізується ризик виникнення стресу.
- Разом з м'ясом краще відмовитися і від цукру, і від цукрозміщених і рафінованих продуктів, а також від фаст-фуду, кави та газованих напоїв, оскільки їм немає місця в раціоні здорової людини. Тим більше що замінити будь-які солодощі можна сухофруктами та медом.
- Не варто забувати про каші та крупи. Поряд з овочами, фруктами та горіхами вони допоможуть урізноманітнити раціон і заповнити нестачу корисних речовин, зокрема вітамінів групи В, який спочатку організм може відчувати.
- Обов'язково потрібно додавати до приготовлених страв прянощі, спеції та приправи, щоправда, вибирати потрібно ті, які не містять добавок та підсилювачів смаку. По-перше, вони дозволяють кардинально змінювати смак страв, а, по-друге – діють схожі на антибіотики і вилікуватися від хвороб, якщо такі є, або просто швидше відновити свої сили.
- Дуже важливо прислухатися до свого організму. Зміна раціону харчування – це дискомфорт. Але навіть якщо після якогось часу він вимагає м'яса, швидше за все, йому просто не вистачає білка. Якщо почуття голоду не зникає, потрібно збільшити обсяг їжі, що з'їдається. Зрештою, 200 г рослинної за своєю калорійністю не співвідноситься з 200 г м'ясної. Якщо спостерігається розлад шлунка, то краще прибрати всі незнайомі продукти, залишивши лише звичні та перевірені. Вводити нові можна лише після повного відновлення.
- Пам'ятайте, що не вся вегетаріанська їжа корисна. Вегетаріанський фаст-фуд – смажена картопля або кабачки, гамбургери із сої – може завдати не менше шкоди, ніж м'ясної.
- Також краще зайвий раз проконсультуватися зі спеціалістом з харчування і спочатку додати хороший вітамінний комплекс.
- Вкрай важливо вірити у свої сили і не відступати від наміченого. На початку переходу на вегетаріанську дієту травна система все ще виробляє стільки ферментів та соку, скільки необхідно для перетравлення грубих м'ясних волокон. Тому людина може відчувати дискомфорт та легкий голод. Але згодом ситуація докорінно змінюється і організм успішно пристосовується до нового режиму харчування.

І, найголовніше, при переході на вегетаріанську дієту потрібно зберігати гарний настрій і бадьорість духу і насолоджуватися змінами, що відбуваються!

Планування раціону при вегетаріанстві



Вегетаріанство - це особлива система харчування, яка дозволяє позбавитися практично всіх хвороб і стати по-справжньому щасливим. Про це твердять і її прихильники, і трактати з багатоміліардною історією, і навіть науковці та медики. Щоправда, усі вони уточнюють, що відчуття її чарівну силу собі можна лише за умови правильного планування свого раціону.

Чому так важливо приділити особливу увагу раціону?

Саме збалансоване харчування дозволяє людині задовольнити свої потреби у найважливіших поживних елементах. Відмова від того чи іншого продукту, який збагачує організм цими поживними елементами, може призвести до наслідків у випадку, якщо їх брак не буде заповнений.

За прикладами далеко не треба ходити. Небезпеки вегетаріанства, як і недуги, які з ними пов'язані, найчастіше є не більш ніж результатом неправильного планування свого раціону. Зрозуміло, про протипоказання до самого вегетаріанства, які з якихось причин були вчасно не виявлені, це не стосується.

Помилки при плануванні раціону

- Найпоширеніша помилка, яку допускають вегетаріанці-початківці – це вживання в їжу колишніх продуктів, за винятком м'яса. Це дуже неправильно і організм дуже швидко нагадає про це. Приступами головного болю, занепадом сил, депресіями та іншими «припадами», які спостерігаються при дефіциті амінокислот. Для того, щоб цього не трапилося, потрібно просто замінити тваринні білки на рослинні. Адже саме вони забезпечують зростання м'язової тканини, синтез ферментів та нормальну життєдіяльність усіх органів та систем.
- Крім білка, вегетаріанці можуть недоотримувати залізо, цинк [16], вітамін B12, жирні кислоти омега-3 і кальцій. Останній особливо важливий, тому що відповідає за здоров'я зубів. А вегетаріанська дієта з величезною кількістю фруктів і, відповідно, органічних кислот, що містяться в них, мимоволі залишає свій слід на зубній емалі. А іноді навіть призводить до її зникнення. Уникнути цього допоможуть не тільки продукти із вмістом кальцію, але й прогулянки під сонцем (він сприяє виробленню вітаміну D). Якщо і вони виявляються безсилі, потрібно звертатися до ендокринолога і обстежити щитовидну залозу.
- Щитовидна залоза може постраждати від відмови від солі. Справа в тому, що не всі вегетаріанці-початківці знають про те, що її дефіцит в організмі теж потрібно

заповнювати. Наприклад, вживаючи морську капусту, морепродукти, різноманітні харчові добавки. Тим більше, що вони містять ще й йод, який необхідний для вироблення гормонів. Адже від останніх залежить не лише загальний стан здоров'я, а й здоров'я зубів.

Незамінні речовини при вегетаріанстві

1. Білок. Він надходить в організм із соєвих продуктів, горіхів, бобових, круп або молочних продуктів, якщо вони не виключені з раціону. Існує думка, що денна норма білка для людини не повинна бути меншою за її вагу в кілограмах. Іншими словами, організм потребує 1 грама білка на кожний кілограм.
2. Залізо. Воно виконує найважливішу роль організмі – відповідає за кровотворення, імунітет і загальне самопочуття. Найкраще залізо засвоюється з гречаної каші, темно-зелених листових овочів, горіхів, насіння, хліба з непросіянного борошна, вівсянки, сухофруктів та яєць [17].
3. Вітамін B12. Він забезпечує нормальне кровотворення та обмін речовин і міститься в соєвих продуктах, морській капусті, кедрових горіхах, кисломолочних продуктах та яйцях, але в невеликих кількостях. Саме тому нерідко вегетаріанці вживають харчові добавки для поповнення нестачі цього вітаміну. До речі, у здоровому кишечнику він може синтезуватись самостійно. Перешкоджати його засвоєнню можуть лише деякі лікарські препарати, у тому числі гормональні.
4. Кальцій – від нього залежить здоров'я зубів та кісток. Джерелами цього мікроелемента традиційно вважаються молочні продукти, але вегетаріанці можуть їх замінити на фрукти, тофу, темно-зелені листові овочі або соєве молоко. [18]
5. Цинк – він бере участь у біохімічних реакціях та відповідає за імунітет. Заповнити його нестачу вегетаріанці можуть, включаючи до свого раціону бобові, насіння гарбуза, зернові проростки.
6. Жирні кислоти омега-3. Їх особливо потребує серце, головний мозок, шкіра та суглоби. Крім риби, ці речовини є в насінні, горіхах та проростках зернових.

Засвоєння білка та заліза

Кажуть, що знайти корисні речовини у продуктах – це ще не найголовніше. Важливіше забезпечити оптимальні умови для їх максимальної засвоюваності.

- Найкраще білок засвоюється із молочних продуктів – практично на 100%. Щоправда, грає роль і рівень їхньої жирності. Надмірно високий відсоток, як і надмірно, низький перешкоджають якісному засвоєнню. До речі, сир перед вживанням потрібно трохи розігрівати. У теплому трохи розм'якшеному вигляді білок з нього засвоюється на 98%. Крім того, можна отримувати максимум користі від горіхів, зокрема від арахісу. Білок їх засвоюється на 80 – 87 %. Однак не можна забувати про те, що вони висококалорійні, повільно перетравлюються та повільно віддають енергію. Тому вживати їх бажано у першій половині дня. Також заповнити нестачу білка допоможуть бобові і навіть овочі та фрукти. Щоправда, останні містять дуже багато клітковини та грубих волокон, що погіршують процес засвоєння. виправити ситуацію можна, додавши в овочеву страву кілька крапель олії. Причому разом із жирами краще засвоїться не лише білок, а й вітаміни та мікроелементи. Саме тому дієтологи радять додавати олію і в каші або просто варити їх на молоці.
- Засвоєння заліза. Перешкоджати цьому процесу можуть фітинова кислота, кальцій та кофеїн. Фітинова кислота є у висівках, зернових, бобових і навіть деяких овочах.

Утворюючи нерозчинні сполуки з мінеральними речовинами, вона дає їм всмоктуватися кишечником. Але залишається абсолютно безпечною за умови дотримання збалансованого раціону. Відмовлятися від продуктів із кальцієм чи напоїв із кофеїном теж не варто. Набагато розумніше легко вживати їх на півгодини після їди, багатої залізом. А ось цитрусові можна вживати паралельно. Вітамін С сприяє засвоєнню заліза.

Що ще потрібно знати вегетаріанцю про білок

Бажаєте отримати максимум користі при вживанні рослинного білка? Тоді комбінуйте продукти рослинного походження. Справа в тому, що тваринний білок, від якого вегетаріанцям доводиться відмовлятися, називається повноцінним, тому що він містить усі незамінні амінокислоти у потрібній пропорції, чого не можна сказати про рослинне. Саме тому при складанні свого меню потрібно поєднувати різні види продуктів. В даному випадку йдеться про бобові та зернові. Простіше кажучи, квасоля з рисом [19] або суп із сочевиці з цільнозерновим хлібом, напевно, збагатить організм усіма необхідними амінокислотами.

Секрети складання правильного раціону

Що є головним при складанні раціону харчування, зокрема й вегетаріанського? Баланс між споживанням основних груп продуктів. Для того, щоб його досягти, дієтологи радять:

- Вживати максимум фруктів та овочів. Під час основних прийомів їжі та як перекушування. Загалом має налічуватися щонайменше 6 – 7 порцій цих продуктів щодня.
- Пам'ятайте про зернові. Це джерела амінокислот, тому вони обов'язково мають бути в щоденному меню щонайменше два рази.
- Включати до раціону бобові. Разом із зерновими вони збагатять раціон усіма незамінними амінокислотами. Вживати їх можна в один прийом чи самостійно. Головне, щоб це було не менше 1-2 разів на день.
- При необхідності вдаватися до допомоги білкових порошоків та інших харчових добавок. Вони низькокалорійні та абсолютно нешкідливі, але при цьому здатні в рази підвищувати кількість білків та мікроелементів у будь-якій страві. Правильно підібрати їх допоможе фахівець із харчування або дієтолог.
- Найчастіше вживати суперфуди. Це звичайні продукти харчування, до складу яких входить максимум корисних речовин. До них відносяться ягоди годжі та асаї, спіруліна [20], стручки ванілі, сирий кешью, живе какао, гуарана.

Яким має бути щоденне вегетаріанське меню

Дієтологи стверджують, що меню вегетаріанця має бути багатим, а самі страви – різноманітними та апетитно приготовленими. Тоді не виникатиме почуття голоду та бажання повернутися до м'яса.

Зміцнити впевненість у своєму виборі дозволять кілька простих порад:

1. Планувати свій раціон потрібно таким чином, щоб у ньому було не менше трьох основних прийомів їжі та кілька перекусів. Рослинну їжу краще їсти маленькими порціями, але частіше. Просто тому, що вона швидше перетравлюється, чого не скажеш про бобові культури.

2. Для збереження максимуму вітамінів та мікроелементів усі страви потрібно піддавати мінімальній кулінарній обробці. Від смаження краще взагалі відмовитись.
3. За наявності хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту чи серцево-судинної системи дотримуватись принципів вегетаріанського харчування можна. Однак краще обмежити споживання продуктів, які протипоказані за цих недуг. Інакше вони постійно провокуватимуть загострення.
4. Для того, щоб відчутти повноту смаків при приготуванні вегетаріанських страв, потрібно враховувати сумісність і поєднання продуктів.
5. А щоб отримати максимум користі від свого нового раціону, потрібно готувати всі страви з любов'ю!

Згідно з давніми джерелами, мета вегетаріанства не обмежується схудненням або позбавленням усіх хвороб. Ця система харчування покликана допомогти людині набутися гармонії та справжнього щастя. Але зробити це можна лише чітко дотримуючись її принципів.

Пам'ятайте про це, ретельно плануйте свій раціон, шукайте нові смаки та експериментуйте – і ви дуже скоро у цьому переконаєтесь!

Вегетаріанська харчова піраміда



Це свого роду підказка, якою можна і потрібно активно користуватися під час планування свого раціону. Тим більше, що вона містить не лише список рекомендованих продуктів, а й поради щодо частотності їх вживання, нехай навіть у вигляді їх схематичного розташування. Щоправда, варто враховувати те, що її традиційний варіант орієнтований швидше на середньостатистичного лакто- ово -вегетаріанця. Але при бажанні можна знайти і варіанти для веганів , та інші її різновиди.

Всі вони свого часу були розроблені різними організаціями та доповнені докладними роз'ясненнями з однією-єдиною метою – допомогти людині забезпечити свій організм необхідними мікро- та макроелементами у достатній кількості та звести до мінімуму ризик розвитку хвороб цивілізації. Але про все по порядку.

Традиційна вегетаріанська харчова піраміда

Вона була створена в 1998 році спільними зусиллями вчених із Корнельського та Гарвардського університетів. Відомо, що за основу ті брали середземноморську дієту просто тому, що жителі Середземномор'я вважаються одними з найбільш здорових на планеті. Крім рекомендацій щодо харчування, піраміда супроводжується і рекомендаціями щодо вживання рідини та виконання фізичних вправ.

Складається вона з наступних груп продуктів:

- Вода . Разом з іншими безалкогольними напоями вона має становити основу раціону. Людині при цьому слід випивати близько 2 л рідини на день.
- Овочі . Підійдуть сирі або свіжоприготовлені, головне, щоб за добу вегетаріанець з'їдав не менше 400 г, бажано за три їди. Замінити їх можна овочевими соками.
- Фрукти . Для здоров'я і хорошого самопочуття потрібно не мало не багато: 2 порції фруктів або не менше 300 г. Замінити їх можна соками або сухофруктами.
- Зернові та картопля . Не варто недооцінювати ці продукти, оскільки, крім складних вуглеводів, вони містять вітаміни, особливо групи В [21], клітковину, мінерали (залізо, цинк, магній [22]), а також білок. Тому їх потрібно вживати не менше 2-3 разів на день.
- Білки. Для вегетаріанця це бобові, соєві продукти та натуральні замінники м'яса (сейтан). Включати страви з них у свій раціон необхідно щодня, адже організм потребує 50 – 150 г білка на добу.
- Насіння та горіхи . Їхня основна перевага в тому, що вони містять незамінні жирні кислоти, які найчастіше можна отримати тільки з риби. А також фолієву кислоту, вітамін Е [23], залізо та цинк, від нестачі яких часом страждають вегетаріанці. До того ж, у них є білок, хоч і в невеликих кількостях. Вживати їх можна помірно, 30 – 60 г на добу.
- Рослинні олії . Відмовлятися від них не можна в жодному разі, адже вони є джерелом незамінних жирних кислот і жиророзчинних вітамінів А, D, Е, К. Головне, вибирати натуральні продукти і частіше заправляти улюблені страви. За словами вчених, на день потрібно вживати близько 2 – 4 столових ложок олії. [24]
- Молочні продукти . Зважаючи на те, що вони збагачують організм кальцієм, вітамінами групи В, включаючи цей В12, а також білком, розробники настійно рекомендують вводити їх у свій раціон, нехай навіть у незначних кількостях. Хоча в ідеалі має бути з'їдено до 50 г сиру на день або випито до 250 г молока чи кефіру.
- Яйця . Крім білка, у них є вітаміни А, D та В12, а також залізо. Щоб отримати їх, достатньо вживати до 2 яєць на тиждень.
- Алкоголь та солодощі. Допускаються в помірних кількостях червоне вино, жирні закуски та ласощі, які приносять задоволення, хоч іноді й на шкоду здоров'ю.

Незважаючи на те, що фізичні навантаження і прогулянки під сонцем не виносяться в окрему графу, вони все ж таки є невід'ємною частиною здорового вегетаріанського способу життя. Тим більше що завдяки останнім організм отримує вітамін D. Тому приділяти їм потрібно щонайменше 30 хвилин на добу.

Піраміда Лома Лінда

Вона була створена вченими з однойменного університету у 1997 році. Від попередньої ця піраміда відрізняється розташуванням рекомендованих груп продуктів. До того ж за умовну межу винесено ті з них, вживання яких необов'язкове.

- В її основі лежить маса виробів із цільних зерен, а також злаки, крупи, бобові та соєві продукти. Збагачуючи організм вегетаріанця клітковиною і рослинним білком, вони все

ж таки мають один істотний недолік - неповний амінокислотний склад. Але це не привід для розладу, скоріше просто необхідність частіше поєднувати їх в межах однієї страви. На добу людина має отримати 5 – 12 порцій злаків та круп та 1 – 3 порції бобових. Цікаво, що однією порцією вважається не лише 50 г макаронів з твердих сортів пшениці, а й скибочка цільнозернового хліба.

- Фрукти та овочі. Корисні, смачні і при цьому низькокалорійні вони об'єднуються в другу за значимістю групу незамінних продуктів для вегетаріанців. Причому їсти їх можна практично у необмежених кількостях – близько 9 порцій овочів та 4 порцій фруктів на день. До речі, однією порцією вважається навіть маленький плід.
- Горіхи та насіння. Про їхні корисні властивості сказано чимало. Залишається додати лише одне: для щастя вегетаріанцю потрібно з'їдати 1 – 2 жмені на добу.
- Рослинні олії. За словами вчених, можна прожити і без них, але якщо дуже хочеться, достатньо додавати їх до страв у помірних кількостях. Усього за добу в організм має надійти максимум 2 столові ложки олії.
- Молочні продукти та яйця. Ще один «необов'язковий» елемент раціону, щоправда, за умови надходження до організму вітамінних комплексів та добавок. Якщо їх не буде, краще з'їдати близько 50 г сиру та інших молочних продуктів і хоча б 1 яйце на день.
- Солодощі. Зважаючи на те, що в них міститься велика кількість цукру, їх потрібно їсти в помірних кількостях або не їсти взагалі.

Окрім рекомендацій щодо харчування, вчені акцентують увагу на необхідності регулярних фізичних вправ, прогулянок під сонцем, не менше 10 хвилин на день, а також правильному питному режимі. У цьому випадку йдеться про 8 склянок рідини на добу.

Харчова піраміда для веганів

Вона була представлена у 2010 році Асоціацією дієтологів США. Від попередніх варіантів ця піраміда відрізняється своїм зовнішнім виглядом, оскільки в окрему грань у ній винесені продукти, збагачені кальцієм.

Цікаво, що біля її заснування так само лежать крупи і злаки, яких має бути не менше 6 порцій на день. Наступний етап – горіхи, бобові та продукти, збагачені білком. Їх має бути не менше 5 порцій на добу. Овочі, сирі або свіжоприготовлені та овочеві соки повинні становити 4 порції на день. Фруктів, включаючи фруктові соки, вегану потрібно менше - 2 порції на день. Вершина піраміди – корисні жири, якими можуть бути звичні рослинні олії (до 2 столових ложок на день).

Однією з граней піраміди виступають продукти, багаті на кальцій – фруктові соки, мигдаль, капуста, тофу, вівсянка [25], тому важливо стежити за тим, щоб вони завжди були в раціоні. А також вести здоровий спосіб життя та приділяти належну увагу фізичним вправам.

Нова харчова піраміда

Цей варіант розроблено Міністерством сільського господарства США у квітні 2005 року у відповідь на загострення проблеми зайвої ваги в країні. Її вони, до речі, пов'язують із великими обсягами їжі, які потрібно вживати згідно з традиційною пірамідою, та малими фізичними навантаженнями. Саме тому повноцінною її гранню є емблема людини, що піднімається сходами, яка ці самі фізичні навантаження і символізує. В іншому ж все як і раніше, щоправда, групи продуктів зображені у вигляді кольорових смуг:

- Помаранчева представляє зернові та крупи, включаючи вівсянку, рис, вироби з кукурудзяного та пшеничного борошна.
- Зелена – овочі, але не лише зелені, а всілякі.
- Червона – будь-які фрукти та свіжі соки.
- Жовта – рослинні жири, одержувати які можна з натуральних олій, риби, горіхів, а також цукор та сіль. Символічно й те, що вона досить вузька, адже це означає лише одне: поміркованість у їх вживанні.
- Блакитна – молочні продукти. Вони є джерелом кальцію, тому за словами фахівців, обмежувати себе тут не варто.
- Фіолетова – бобові, горіхи, насіння, рибу та продукти, що замінюють м'ясо (сейтан).

До речі, унікальність цієї піраміди – її універсальність. Додаючи м'ясо до їжі з фіолетової смужки, використовувати її можна, відповідно, і м'ясоїдам.

Замість післямови

Існують інші варіанти вегетаріанських харчових пірамід. Покладатися на них при плануванні свого раціону чи ні особиста справа кожного. Головне, пам'ятати, що деякі з них, за словами дієтологів, досить сумнівні з точки зору корисності.

До того ж, відкритим залишається питання калорійності. Адже орієнтовані такі піраміди найчастіше на середньостатистичного вегетаріанця, до яких вагітні жінки, діти чи спортсмени, через свій особливий спосіб життя, не належать. Про це говорять і самі розробники пірамід, акцентуючи увагу на тому, що при доборі кількості порцій потрібно враховувати ще й:

- свої параметри (вага, зростання);
- вік;
- рівень фізичної активності;
- загальний стан здоров'я тощо.

Зрештою, останній чинник – регіональність. Вчені, які працювали над створенням цих пірамід, брали до уваги особливості певних національних кухонь, зокрема азійської та середземноморської. Тому переважно до них увійшли ті продукти, вживання яких найбільше характерне для цих регіонів.

Проте це зовсім не означає, що від харчової вегетаріанської піраміди потрібно повністю відмовитися. Набагато розумніше просто підібрати свій варіант і адаптувати його під себе та під свій спосіб життя. Цілком можливо, що спочатку не обійтися без фахівця з харчування, але розглядати його допомогу потрібно як внесок у майбутнє. Адже надалі його поради дозволять уникнути не лише хвороб цивілізації, а й залізодефіцитної анемії та інших проблем, із якими часом стикаються вегетаріанці.

Сумісність продуктів при вегетаріанстві



Одна з основних причин переходу на вегетаріанство серед людей різного віку – бажання відчувати неймовірний приплив сил та енергії. Але на практиці реалізується воно далеко не у всіх. Дієтологи кажуть, що у всьому виною може бути не тільки невміння грамотно скласти раціон, а й ігнорування правил сумісності продуктів. І нехай різні автори описують їх по-різному, привласнюючи свою промову при цьому страшними епітетами на кшталт «токсичний, отруйний» щодо несумісних поєднань, але факт залишається фактом: існують базові принципи, яких можна і потрібно дотримуватись кожному вегетаріанцю.

Сумісність: що це і навіщо

Продукти за своїм складом діляться на кілька груп. Щоправда, на практиці ці знання мало хто використовує, а дарма. Справа в тому, що для правильної роботи травного тракту дуже важливо одні продукти вживати разом, інші окремо, а треті взагалі в особливій послідовності. Просто тому, що інакше вони не зможуть повноцінно розщеплюватись. У результаті найстрашніших епітетів, стосовно до що надійшла їжі у свій організм, насправді уникнути вдасться.

Чому так відбувається? Причин кілька:

1. на перетравлення різних груп продуктів організм витрачає різну кількість часу;
2. при цьому він виробляє специфічний склад ферментів, що є частиною шлункового соку;
3. Велике значення мають бактерії, що у кишечнику, отже, і стан здоров'я людини.

Краще розібратися із принципами сумісності продуктів допомагає банальний опис механізму їх перетравлення. Отже:

- якщо з'їсти швидко перетравлюваний продукт слідом за тим, який потребує тривалої переробки, він зможе своєчасно вийти зі шлунка. Чим це загрожує? Наступним його бродінням, в результаті якого він починає розкладатися, виділяючи токсичні речовини, що в свою чергу, викликають підвищене газоутворення, коліки, бурчання, неприємне хвилювання в шлунку. Насправді все це можна відчувати, з'ївши фрукти на десерт після щільного обіду. З цієї ж причини не варто вживати продукти, що в'яжуть або сприяють розкладанню після їжі - айву, часник.
- Подібні відчуття можуть спіткати і якщо змішати білкову і крохмалисту їжу в одній тарілці. Просто тому, що для перетравлення першої потрібне кислотне середовище, а для перетравлення другої – лужне, інакше гальмування процесів розщеплення не уникнути. 3

цієї причини не потрібно їсти вуглеводну їжу разом із кислими фруктами чи соусами, наприклад, запивати хліб томатним соком. [26]

- Все може повторитися і якщо з'їсти вуглеводну їжу разом із білковою. У цьому випадку добре згадати фазу кишкового перетравлення. Це коли розщеплена їжа у вигляді кашки надходить із шлунка в тонкий кишечник для подальшої переробки та проходить її без проблем завдяки впливу соку підшлункової залози. В ідеалі (читайте: за умови дотримання правил сумісності продуктів). А у житті затримується там надовго, а потім нарешті залишає шлунок не повністю розщепленим. Зрозуміло, той же сік підшлункової завершить процес її переробки, але задіяє при цьому додаткові «сили», які в результаті непотрібне навантаження на печінку, тонкий кишечник і саму підшлункову. І будьте певні, що людина обов'язково її відчує, відчувши «камінь у шлунку».

На завершення, поряд з принципами сумісності, хочеться нагадати і про необхідність підтримки мікрофлори кишечника, адже саме бактерії, що знаходяться в ньому, відповідають за перетворення клітковини в поживні речовини або в токсини – тут пощастить. Але медики кажуть, що результат таких перетворень завжди помітний неозброєним оком: якщо проблеми відсутні, немає і підвищеної газоутворення, і неприємного запаху у фекалій.

Про групи продуктів

Щоб правильно поєднувати продукти, їх необхідно правильно кваліфікувати. Варто зазначити, що у різних джерелах вони можуть бути різними, але основними вважаються:

- зернові;
- бобові;
- зелень та овочі ;
- ягоди та фрукти;
- молочні продукти;
- горіхи та насіння;
- рослинні олії та тваринні жири (вершкове масло);
- прянощі та трави ;
- харчові добавки;
- напої та вода.

І якщо щодо останніх все більш менш зрозуміло, то перша група – зернові, потребує уточнення. Справа в тому, що самі зернові з давніх-давен займали в нашому раціоні особливе місце. Найкраще тому підтвердження зберігається у скарбниці народної мудрості. Але сьогодні повністю перейти на каші і залишитись при цьому абсолютно здоровим не завжди можливо. Просто тому, що має значення спосіб переробки зерен.

Корисною їжа вважається тоді, коли в процесі обробки в ній були збережені всі вітаміни та мінерали, присутні у вихідній сировині. Чи варто говорити про те, що в цьому випадку вона зможе правильно засвоїтися і позитивно вплинути на організм. На цьому, до речі, і побудований один із принципів здорового харчування, який каже, що природа знає як краще.

Відповідно зерновий продукт виявляється корисним лише у тому випадку, коли збережено його «цілісність». Відокремили від зернятка оболонку або зародок - воно втратило корисні речовини, які в деяких випадках відіграють вирішальну роль у процесі засвоєння інших речовин з нього ж, наприклад, крохмалю , який міститься у внутрішній частині зерен. І все б нічого, тільки з часом вживання такої їжі може призвести до розвитку хронічних захворювань, пов'язаних з обміном

речовин. Яскравий приклад – цукровий діабет, який з'являється «з нізвідки» при переході на рафінований цукор.

Тому потрібно запам'ятати які каші складаються із цільного або слабо переробленого зерна. Це вівсяна, гречана, перлова, пшоняна, пшенична, ячна. Вживаючи їх, можна збагатити організм білками, вуглеводами, вітамінами, мікроелементами та харчовими волокнами. До речі, на окрему увагу заслуговує і нешліфований «бурий» рис, в якому є білкова оболонка з вітамінами групи В, а також випічка з цільного зерна без дріжджів і цукру – особливі сорти хліба та всім відомі хлібці.

Приємна новина для вегетаріанців: за допомогою каш та хлібців можна заповнити і дефіцит вуглеводів та дефіцит білків. Головне, комбінувати їх із насінням, свіжим сиром або бобовими.

Принципи сумісності продуктів

Нижче наводяться основні правила, на які спираються багато дієтологів. Тим часом, слідувати їм сліпо не варто просто тому, що всі люди різні і не всім вони можуть підходити за станом здоров'я. В окремих випадках, при проблемах із травленням, наприклад, здорові та дуже корисні продукти можуть нашкодити.

В ідеалі ж:

- Зернові добре поєднуються з овочами, бобовими, горіхами та сирами.
- Бобові – із зерновими, овочами чи горіхами. Причому зовсім необов'язково змішувати в одній тарілці. Існує маса рецептів вегетаріанських страв з кількох інгредієнтів, які відповідають цим принципам: овочеві рагу із зеленим горошком, рис із горіхами або насінням, овочеві супи з хлібом з борошна грубого помелу.
- Овочі – з бобовими, сирами, горіхами, зерновими, фруктами, кисломолочними продуктами. Щоправда, у випадку з картоплею краще відмовитися від борошняного (хліба) і цукру відразу після його вживання, інакше крохмаль, що міститься в ньому, сприяє гальмуванню травлення.
- Фрукти – з сиром, горіхами, насінням, медом, пророщеною пшеницею (інші зернові продукти у поєднанні з фруктами можуть спричинити підвищену газоутворення). Інша справа страви, в яких ці дві групи продуктів були схильні до загальної теплової обробки, наприклад, фруктові пироги, плави, запіканки або вареники. Хоча захоплюватися ними не варто через велику кількість цукру у складі. Останній разом із крохмалем перешкоджатиме засвоєнню поживних речовин.
- Кислі овочі та фрукти – вони заслуговують на окрему увагу, оскільки поєднуються лише з горіхами, сирами та деякими видами кисломолочних продуктів, крім сиру. Тому закуски з них краще вживати окремо або з'їдати хоча б за 10 хвилин до основного прийому їжі. Існує думка, що помідори відмінно поєднуються з тофу та іншими соєвими продуктами, але не поєднуються із зерновими, картоплею та бобовими, що підтверджується особистим досвідом самих вегетаріанців. Ті відзначають появу тяжкості у шлунку та занепаду сил, який триває до кількох годин. Проте це чомусь не впливає на вегетаріанські рецепти, що передбачають заправку рису або картопляного салату апельсиновим соком. [27]
- Рослинні олії та тваринні жири – практично з усіма продуктами. Щоправда, поєднувати ці два види олії в межах однієї страви не рекомендується, інакше проблем із травленням не уникнути.
- Зелень – із білками, кисломолочними продуктами, овочами, зерновими.

- Горіхи – із фруктами, кисломолочними продуктами, сухофруктами, зерновими, медом .
- Напої не поєднуються ні з чим. Звичка запивати їжу насправді може обернутися дискомфортом у шлунку. Просто тому, що рідина розбавляє шлунковий сік і гальмує перетравлення їжі. Отже, якщо вона є, від неї краще відмовитись.

Вживання «капризних» продуктів

Їх всього 2, але вони виділені в окремий розділ, оскільки через особливості свого складу погано поєднуються з будь-якими іншими продуктами. Тому їх краще вживати окремо або взагалі не вживати, як жартують дієтологи. Мова йде про:

1. Молоці – його варто сприймати як окремий продукт харчування, а чи не як звичайний напій. Справа в тому, що у шлунку під впливом кислоти воно згортається. А за наявності в ньому інших продуктів просто обволікає їх, перешкоджаючи їх переробці під впливом шлункового соку. У результаті це лише відтягує процес перетравлення їжі та обертається підвищеним газоутворенням, запорами та дискомфортом. Виняток становлять солодкі фрукти, ягоди, мед, вершкове масло та деякі крупи, з яких готують молочні супи чи каші для дітей.
2. Дині [28] і кавунах [29] – їх потрібно вживати між їдою або за 15 – 20 хвилин до них.

Сумісність продуктів – це ціла наука, про правила та принципи якої вперше заговорив у 30-х роках минулого сторіччя доктор Хей . І нехай на перший погляд вони здаються складними та заплутаними, на практиці швидко та легко засвоюються. А найкращою нагородою за їхнє дотримання є не тільки відмінне самопочуття, а й покращення власного здоров'я.

Найкращі продукти при вегетаріанстві



Виявляється, для здоров'я та щастя вегетаріанцю потрібно не так вже й багато – включити в раціон продукти, склад яких дозволить йому забезпечити себе необхідними вітамінами та мікроелементами в потрібній кількості. Тим більше, що більшість із них завжди є під рукою. Просто ще не всі знають, що вони мають такі приголомшливі властивості.

Чому саме вони?

Відмовляючись від м'яса, молока та яєць, людина мимоволі позбавляє себе 6 найважливіших речовин:

- білка ;
- заліза ;
- кальцію ;
- цинку ;
- вітаміну B12 ;
- вітаміну D.

Чи варто говорити про те, що згодом від цього страждає весь організм. Адже білок – це, по суті, будівельний матеріал, який підтримує м'язову масу, допомагає зміцнювати імунітет і нормалізує гормональний фон. Його дефіцит відбивається не лише на загальному стані здоров'я, а й на стані шкіри, волосся та нігтів. Залізо - елемент, що впливає на рівень гемоглобіну і як результат, на стійкість до хвороб та стресів.

Кальцій – це здоров'я зубів, кісток та нігтів, а цинк – здоров'я шкіри та волосся, а також запорука міцного імунітету та хорошого обміну речовин. Вітамін B12 – учасник низки процесів: кровотворення, поділу клітин, створення мієлінової оболонки нервових волокон, без яких ті просто руйнуються, синтезу амінокислот тощо. Вітамін D – це не тільки профілактика рахіту, а й захист від простудних та ракових захворювань.

Зрозуміло, всі вони є й у «вегетаріанських» продуктах харчування, щоправда, іноді у малих кількостях. Убезпечити себе в цьому випадку, не зрадивши своїх переконань, можна ретельніше продумуючи раціон.

Топ-10 продуктів із білком

- Тофу , або соєвий сир. Він містить близько 8 г білка на кожні 100 г ваги та підходить для приготування різноманітних страв, включаючи салати, рагу та котлети. Також у ньому є цинк, залізо, кальцій, жирні кислоти омега-3 та вітамін D.
- Хумус - холодна закуска з нуту з оливковою олією, соком лимона та спеціями. Джерело білка, клітковини, корисних жирів, кальцію, заліза, цинку, фолієвої кислоти та магнію.
- Сейтан , або "вегетаріанське м'ясо". На 100 г продукту припадає близько 75 г білка. Крім нього містить цинк, залізо, мідь та ін мікроелементи, тому входить до складу деяких дієт, наприклад, Дюкана . [30]
- Горіхи. З'їдаючи щодня жменю горіхів, можна наситити організм не лише білком, а й цинком, магнієм, жирними кислотами омега-3, залізом, фолієвою кислотою, вітаміном E.
- Арахісова олія (арахісова паста). У 100 г продукту налічується 25 г білка, а також велика кількість магнію, калію, вітамінів та клітковини.
- Насіння соняшнику, кунжут, маку. Вони містяться 18 – 25 г білка на кожні 100 г продукту, і навіть залізо, цинк, мідь, магній, вітаміни групи У.
- Сочевиця – джерело білка, розчинної клітковини, заліза, вітамінів групи В та фолієвої кислоти.
- Зелені листові овочі - шпинат [31], броколі [32], листяні буряки та капуста. Вони є білок, клітковина, антиоксиданти, кальцій, фолієва кислота.
- Авокадо . У 100 г плоду всього 2 г білка, проте, у ньому багато інших корисних речовин – заліза, кальцію, магнію, йоду, бору, вітамінів А, В, С, К, РР. Тому він завжди займає особливе місце в раціоні вегетаріанців, тим більше що при цьому відмінно доповнює смак різних страв. [33]

- Кіноа (квіноа) – колись цей продукт увійшов до двадцятки найкращих у світі. І це не дивно. У ньому міститься 14 г білка на кожні 100 г, а також залізо, клітковина, кальцій, калій, магній, цинк та вуглеводи.

Топ-11 продуктів із залізом

- Сухофрукти. Крім заліза вони містять кальцій, мідь, магній, калій, натрій, фосфор, вітаміни А, В, С.
- Брюссельська капуста . Також у ній є антиоксиданти, фолієва кислота, клітковина та вітаміни.
- Гарбузове насіння – жменя таких ядер містить 5% добової дози заліза, а також цинк та інші мікроелементи. Вживати їх можна замість перекушування або у складі інших страв. Існує думка, що особливо корисні поєднання з медом.
- Буряк – у ній багато корисних речовин, включаючи залізо, кальцій, фолієву кислоту, марганець, антиоксиданти. Відомо, що древні римляни використовували буряк для загоєння ран, позбавлення від високої температури та запору, сьогодні ж вона незамінна при нормалізації кров'яного тиску та зниженні витривалості. [34]
- Паста з цільнозернового борошна (макарони, локшина). Крім іншого, у ній є калій, магній, кальцій та маса вуглеводів, які збагачують організм енергією та дарують тривале відчуття насиченості.
- чебрець. Прянощі з дивовижним лимонно-перечним смаком, яка здатна перетворити безліч страв, і, за сумісництвом, відмінне джерело заліза. [35]
- Коричневий рис – універсальний продукт, якому є застосування у багатьох кухнях світу. Багатий на залізо і клітковину, тому чудово насичує і очищає організм, а також допомагає йому боротися з почуттям втоми.
- Вівсянка . Кажуть, якщо починати свій день з вівсянки, можна забути про дефіцит заліза, тим більше що в ній є й інші корисні речовини, включаючи цинк, магній, фосфор, вітаміни групи В, Е, РР.
- Сливовий сік. Мабуть, одне з найсмачніших джерел заліза. До того ж у ньому є вітамін С та органічні кислоти, тому його рекомендують пити при анемії, або недовокрів'ї. [36]
- Картопля. Хто б міг подумати, що крім заліза, клітковини та органічних кислот, у ньому є вітамін С, калій, кальцій, бор, марганець та магній. Правда, в дуже маленьких кількостях і найчастіше в бульбах червоного кольору, особливо в їхній шкірці. [37]
- Чорний шоколад. У 100 г міститься до 35% добової норми заліза.

Топ-8 продуктів із кальцієм

- Темно-зелені листові овочі – криниця корисних речовин.
- Тофу.
- Мигдаль - відмінний перекус і смачне доповнення до повноцінних страв. В одній жмені горіхів міститься до 175 мг кальцію, а також фосфор, магній, калій та вітамін Е. Незамінний при швидкій стомлюваності, депресії, мігрені та безсонні.
- Крупи. Практично всі зернові культури містять багато кальцію та вітаміну D.
- Ожина. У 1 жмені ягід міститься до 40 мг кальцію, а також калій, магній, фосфор, залізо, марганець, вітаміни А, В, С, Е, К, РР. [38]
- Апельсини. У 1 плоді – до 50 мг кальцію, а також магній, фосфор, калій, вітаміни А, В, С, РР. [39]
- Кунжут . У це складно повірити, але у 100 г продукту налічується близько 1000 мг кальцію. Його можна додавати до складу улюблених страв, включаючи десерти.
- Бобові. У 100 г міститься до 160 мг кальцію, залежно від їхнього виду.

Топ-10 продуктів із цинком

- Шпинат.
- Часник . Про цілющі властивості цього продукту ходять легенди, і не дарма. У ньому міститься величезна кількість корисних речовин, включаючи цинк, тому його сміливо можна вводити у свій щоденний раціон.
- Арахіс, щоправда, через його відсутність підійдуть і інші горіхи.
- Чорний шоколад. Один із найсмачніших джерел цинку, а також гарного настрою. Ось тільки через підвищений вміст цукру в складі вживати його потрібно в міру.
- Коричневий рис.
- Гриби, особливо масляни, підберезники, лисички. Окрім цинку, у них є ще й марганець та мідь. [40]
- Смородина, в якій міститься ще й вітамін С у величезних кількостях. [41]
- Дріжджі пивні та пекарські – джерело цинку та заліза. [42]
- Імбирний корінь . У ньому є цинк, кальцій, натрій, калій, залізо, усі незамінні амінокислоти, вітаміни А, В, С. [43]
- Риба та морепродукти. Вони вважаються найкращими джерелами цинку, тому відмовлятися від них медики не рекомендують навіть суворим вегетаріанцям.

Найкращі продукти з вітаміном В12

Незважаючи на те, що потреба у вітаміні В12 невелика (всього 3 мг на добу), його нестача призводить до розвитку серйозних захворювань серцево-судинної системи. До того ж його дефіцит негативно впливає на імунітет, роботу мозку та печінки. Отримати його вегетаріанці можуть з соєвих продуктів, зелені рослин, включаючи бадилля редиски або моркви, зеленої цибулі, шпинату, морської капусти , проростків пшениці, а також кисломолочних продуктів. Тим самим вегетаріанцям, які рішуче відмовилися від останніх, медики рекомендують звернути увагу на вітамінні комплекси з його вмістом. Щоправда, підбирати їх потрібно лише разом із лікарем.

Топ-5 продуктів із вітаміном D

- Гриби.
- Апельсини та апельсиновий сік.
- Соєва олія.
- Кисломолочні продукти. Крім вітаміну D, містять кальцій та білок.
- Яйця . Вони також є залізо, марганець, цинк, вітаміни А, У, Е.

Підсумовуючи все сказане вище, хочеться акцентувати увагу на тому, що концентрація того чи іншого вітаміну або мікроелемента в продукті залежить не тільки від його виду, але і від якості ґрунту, на якому він виростав (якщо вона мала місце бути), і ступеня термічної обробки. Також має значення та присутність інших мікроелементів, які необхідні для їх повноцінного засвоєння. Наприклад, якщо йдеться про залозу, яка краще засвоюється разом із вітаміном С.

Але в цьому є свої плюси. Адже які б цілющі властивості не приписувалися цим речовини, всі вони корисні лише у разі помірного надходження до організму. Яскравий приклад – цинк, який у великих кількостях, на жаль, сприяє поділу ракових клітин. Тому озиратися на поради та

рекомендації дієтологів можна і потрібно. Але найкращим підтвердженням правильності складеного раціону має бути міцне здоров'я та відмінне самопочуття!

Як очищати та готувати продукти



Вегетаріанці зі стажем запевняють, що мало знати про те, які продукти корисно вживати при вегетаріанстві. Необхідно розібратися ще й з тим, як їх правильно очищати та готувати до приготування та вживання, щоб не просто вичавити з них максимум користі, а й в окремих випадках не отруїтися. Своїми порадами та рекомендаціями вони охоче діляться на форумах та фестивалях здорового харчування та сиродіння, тому відвідавши їх та підслухавши, можна винести багато нового.

Необхідність очищення та підготовки

Мало хто знає про те, що смачні та корисні вегетаріанські продукти мимоволі можуть зберігати в собі масу неприємних сюрпризів. Так, придбані на ринку зернові чи бобові іноді покриваються плямами або стають притулком для ледь помітних жучків, овочі та фрукти – сховищем нітратів та пестицидів, а горіхи – губкою для накопичення пилу. Чи треба говорити про те, що всі ці речовини згубно впливають не лише на смакові якості приготовлених із цих продуктів страв, а й на загальний стан організму. Тому їх необхідно позбавлятися. Тим більше, що для цього існує кілька простих та дієвих способів, але про все по порядку.

Зернові

Будь-яку крупу перед приготуванням бажано просіяти та промити. Це дозволить видалити з неї борошно, лушпиння, пил, непотрібні домішки. Поряд із цим можна і потрібно користуватися маленькими кулінарними хитрощами, які сприяють покращенню смаку або зовнішнього вигляду каш. Наприклад, досвідчені кухарі, рекомендують ошпарювати пшоняну крупу окропом безпосередньо перед приготуванням, завдяки чому вона втратить свій характерний присмак гіркоти. А також трохи просмажувати гречку на сухій сковороді для того, щоб згодом каша з неї вийшла ароматною та розсипчастою.

Бобові

Бобові перед приготуванням необхідно перебрати, прибравши з них непотрібні домішки і кілька разів промити в холодній воді. Особливо це стосується нуту або мунг -дала. Справа в

тому, що купити їх у наших краях вкрай важко, хіба що у спеціалізованих торгових точках або на ринках, де їх реалізують під назвою "узбецька сочевиця", або " маш ". У них якраз і можуть траплятися дрібні камінці і ті самі ледь помітні жучки. Про присутність комах розкажуть характерні дрібні отвори у бобах, тому останні потрібно ретельно оглядати.

До речі, оселитися ці комахи можуть і в домашніх крупах. У рунеті є безліч інформації, що стосується їх виведення. Проте найчастіше вона зводиться до обробки тари, в якій вони зберігалися, насиченим мильним розчином та приміщенні самих круп у морозильну камеру на дві доби. Зрозуміло, робити це резонно, тільки якщо вони ще не були вражені жучками, інакше їх варто викинути.

Існує також кілька хитрощів, які стосуються приготування бобових. Щоб скоротити час варіння, достатньо замочити їх у холодній воді (не вище 15°C) на 6 – 8 годин. Завдяки цьому вони набухнуть і згодом збережуть свою форму.

Горіхи

Підготовка горіхів до вживання та приготування багато в чому залежить від того, чи були вони очищені чи ні. Справа в тому, що очищені ядра достатньо промити теплою водою та підсушити. Це дозволить видалити з них пил та інші домішки. Щоправда, коштують вони в рази дорожче за свої неочищені аналоги, тому купуються рідше. Та й чи це доцільно, коли є маса способів швидкого і легкого очищення ядер від шкаралупи. Судіть самі:

- Кедрові горіхи – для легкого видалення шкаралупи їх замочують на 10 – 15 хвилин у гарячій воді, а потім викладають на дошку, накриваючи зверху рушником. Залишається лише розбити їх молотком або качалкою та перебрати. Ще один варіант зводиться до того, що горіхи нагрівають на розпеченій сковороді, після чого висипають у холодну воду з льодом.
- Грецькі горіхи . Їх потрібно залити окропом в емальованому посуді, зливши його буквально через 10 хвилин. Це дозволить повністю витягувати ядра зі шкаралупи, просто розколюючи її ножем. Крім того, завжди можна поставити їх у духовку на 10 - 15 хвилин, встановивши в ній температуру 200 ° С, а потім просто накрити рушником і розбити качалкою. [44]
- Фундук . Для його очищення підійде звичайна часникодавка , після якої їх обов'язково підсушують у духовці.
- Арахіс . Якщо трохи підсушити його в духовці при температурі 180 ° С (не більше 5 хвилин), а потім загорнути горіхи в рушник і розкотити його качалкою, шкаралупа зніметься сама.
- Мигдаль . Щоб зняти з нього шкаралупу, потрібно просто кинути горіхи в окріп на пару хвилин, а потім викласти на дошку для охолодження. Тепер залишається помістити їх у пакет, перетерти качалкою та просіяти через сито. Очищений мигдаль за бажанням можна додатково підсушити в духовці.

Овочі та фрукти

Найбільша небезпека, яку вони можуть зберігати – це сліди отруйних хімікатів. Рік у рік з настанням літнього сезону фахівці дають рекомендації щодо вибору безпечних та корисних плодів. Найчастіше вони зводяться до того, що краще відмовитися від покупки великих, акуратних, яскравих плодів без відповідної документації. У той же час купувати потрібно ароматні сезонні овочі та фрукти, характерні для нашого регіону просто тому, що їх не

зберігання та транспортування не потребує додаткової порції хімічної обробки. Також вибираючи між двома однаковими за розміром плодами різних виробників, перевагу краще віддавати тому, питома вага якого виявляється більшою. Це свідчить про те, що хімії у ньому менше. А значить, ризик розвитку тяжких алергічних реакцій та отруєнь, панкреатиту, раку сечового міхура, грудей та нирок у випадку з ними зводиться до нуля.

Поряд з цим варто пам'ятати і про підготовку кожного певного овочів або фруктів до приготування, адже тут теж є свої секрети:

- Капуста . [45] У новопридбаній головки необхідно зняти верхнє листя і вирізати качан. Остання та накопичує нітрати, якщо вони були використані.
- Картопля . За словами фахівців, він накопичує хімію під шкіркою та в серцевині. Причому найчастіше вирізати їх зовсім необов'язково. Достатньо просто злити першу воду при його кипінні, тим самим очистивши овоч.
- Помідори . [46] Мало хто знає про те, що максимум нітратів накопичують саме пасльонові. Від інших вони відрізняються наявністю товстої шкірки. Тому фахівці рекомендують по можливості відмовлятися від них, а також від плодів неприродного оранжево-червоного кольору, які виглядають трохи недостиглими. До речі, присутність хімікатів може виявити не лише зовнішній вигляд овочів, а й вигляд у розрізі. У цьому випадку відзначається наявність білої м'якоті та товстих прожилок. Тим не менш, навіть якщо вони були помічені безпосередньо перед приготуванням, плоди з ними краще залити холодною водою і залишити в ній на годину. Це дозволить зробити їх безпечними для здоров'я.
- Огірки . [47] Кажуть, що ранні корисні плоди легко впізнати за кольором: він має бути ніжно-трав'яним. Відповідно, перші темно-зелені овочі, що з'явилися, на прилавках краще обходити стороною, втім, як і дуже м'які або ті, у яких відсутні насіння і пружний хвостик. Купуючи огірки не в сезон, важливо пам'ятати і про те, що вони, швидше за все, оброблені парафіном, тому потребують очищення від шкірки.
- Баклажани та кабачки . [48,49] Поласувати і убезпечити себе у випадку з ними можна, просто очищаючи від шкірки і зрізуючи плодоніжки. У них це завжди найболючіше місце.
- Гарбуз . [50] Тут все просто: небезпечні плоди видають себе наявністю нерівних волокнистих смуг на шкірці, тому їх потрібно уникати.
- Буряк, морква, редис. [51] Максимум шкідливих речовин у них накопичується в кінчиках і верхівках коренеплодів, тому обов'язково потрібно зрізати. У випадку з морквою варто видаляти позеленеву частину і кінчик хвостика довжиною 1 см. До того ж, потрібно відмовлятися від покупки буряків із закрученим хвостиком.
- Кріп [52] , петрушка [53] , зелений салат. Нітрати можуть накопичувати в черешках і прожилках, тому їх краще викидати, а саму зелень безпосередньо перед вживанням в їжу вимочувати в прохолодній воді протягом години. Просто тому, що вона найшвидше вбирає хімію.
- Виноградів. [54] Як правило, він піддається обробці фунгіцидами, які суттєво продовжують термін його придатності. Позбутися їх дозволяє слабкий розчин соди, в якому виноград краще вимити перед вживанням.
- Яблука . [55] Вони давно заслужили звання одного з найнітратніших плодів, особливо якщо йдеться про імпорتنі фрукти, тому їх завжди потрібно очищати від шкірки. До того ж не варто купувати яблука провесною, адже без додаткової хімічної обробки вони здатні пролежати в підвалі лише до лютого. Після цього красиві та апетитні на вигляд плоди насправді виявляються обробленими парафіном із додаванням шкідливих

речовин. Переконатись у його наявності можна і по характерній масляній плівці, яка з'являється на шкірці при zalиванні окропом.

- Груші. [56] Перед покупкою їх варто помацати, негайно відмовляючись від липких, слизьких плодів. Вони, напевно, були оброблені дифенілом, який здатний продовжити термін їх зберігання та зберегти презентабельний зовнішній вигляд. До речі, цю речовину давно заборонили у США та Євросоюзі, назвавши алергенним та канцерогенним препаратом. Тим часом, навіть якщо шкірка чиста, її все ж таки краще зрізати.
- Кавуни. Від ароматних, апетитних плодів, що розрізають навпіл, завжди потрібно відмовлятися. Просто тому, що вони є чудовим середовищем для розмноження мікробів і бактерій, втім, як і від плодів з товстими жовтими прожилками, які можуть з'являтися за умови додаткового підживлення. Переконатися ж у її відсутності допомагає простий тест, у якому м'якоть на кілька хвилин заливають водою. Якщо та лише помутніла, хімії в ягоді немає, а якщо змінила колір – вона є.
- Цибуля, щавель [57], бобові. Як правило, у них відзначається найнижчий вміст нітратів, тому їх достатньо залишити в прохолодній воді на якийсь час.

Підсумовуючи сказане вище, варто відзначити, що знайти овочі та фрукти, які вирощувалися зовсім без використання нітратів, практично неможливо. Адже останніх потребують усі рослини. Інша справа – у їх кількості, яку найчастіше за першої вдалої можливості вони з легкістю і видають. Тому ретельно оглядайте їх та інші продукти, які Ви купуєте, і тоді життя заграє яскравими фарбами, а організм через багато років скаже: «Дякую!».

Як визначити тваринні інгредієнти у продуктах



Ось уже багато років борці за права тварин усіма правдами та неправдами намагаються домогтися заборони на використання інгредієнтів тваринного походження у промисловості, але поки що марно. І якщо м'ясоїдів ці питання мало цікавлять, то вегетаріанці, які навмисно відмовилися від м'яса, молока чи яєць, можуть продовжувати вживати їх чи їх похідні, навіть не знаючи про те. Виключити подібні ситуації та залишитись при своїй думці можна, навчившись їх визначати. Тим більше, що робити це не так складно, як здається.

Харчові добавки: що це і чому їх краще уникати

Мабуть, без харчових добавок немислиме промислове виробництво. Вони допомагають покращити смакові якості продуктів харчування, змінити їхнє забарвлення, продовжити термін

придатності, нарешті. Залежно від свого походження всі вони поділяються на кілька видів, але вегетаріанців через їх переконання цікавлять саме натуральні добавки тваринного походження. Просто тому, що виробляють їх із сировини, яку дають тварини. Найчастіше це *тваринні жири* або їх *пигментні клітини*. Перші використовують для виготовлення **емульгаторів**, а другі – **барвників**. Тим часом нерідко такі інгредієнти виробляють із хрящів, подрібнених кісток убитих тварин або ферментів, що їх виділяють шлунками.

Як визначити тваринні інгредієнти у продуктах

Найвірніший спосіб визначення походження інгредієнтів – звернення до технолога. Справа в тому, що поряд з добавками тваринного або рослинного походження, існують і спірні інгредієнти, які можуть виготовлятися і з однієї, з іншої сировини. Правда, інформація про них завжди вказується на упаковці, хоча часом дещо завуальовано, що може спантеличити навіть досвідченого вегетаріанця. Тому для того, щоб розібратися з нею, варто вивчити весь список харчових добавок тваринного походження, а також особливості їх використання там, де це можливо.

Тваринні інгредієнти у продуктах харчування

За даними ради тваринницьких ферм Онтаріо, у промисловості використовується 98% організму тварин, 55% з яких припадає саме на харчову. Що це і куди вони йдуть? Варіантів маса.

- Желатин - та сама речовина, яку отримують з кісток, сухожил'я і хрящів тварин після їх загибелі в процесі тривалого кип'ятіння. Утворюється воно завдяки **колагену**, невід'ємній складовій сполучній тканині, що трансформується в **глютин**. Отриману після варіння рідину випарюють та освітлюють. Після охолодження вона перетворюється на желе, яке потім висушують і використовують в процесі виготовлення мармеладу, борошняного та солодоців. Основні переваги желатину визначаються його властивостями: він прозорий, не має смаку та запаху і при цьому легко перетворює кондитерську масу на холодець. Тим часом мало хто знає, що такими ж властивостями володіє і рослинний желатин, який більш переважний для вегетаріанців. Його виготовляють із агар-агар, шкірки цитрусових та яблук, морських водоростей, плодів річкового дерева. На кондитерські вироби, зроблені за допомогою рослинного желатину, і потрібно орієнтуватися людині, яка одного разу відмовилася від м'яса.
- Сичуг, або сичужний фермент. Може бути тваринного походження, коли його отримують зі шлунка новонародженого теляти, або рослинного, мікробіального або мікробактеріального. Всі останні способи дозволяють отримати інгредієнт, який можуть вживати вегетаріанці. Сам по собі сичуг – це речовина, яка широко використовується у процесі виробництва сирів та деяких видів сиру. Його основна перевага, за яку воно і цінується в харчовій промисловості, – у здатності розщеплювати та переробляти молоко. Цікаво, що цей фермент немає аналогів і виробляється штучним шляхом, тому коштує досить дорого. Тим часом застосовується, на щастя, не завжди. У продажу все ж таки можна знайти сири, виготовлені з додаванням інгредієнтів рослинного походження, такі як: Адигейський або Oltermanni та ін. Перш за все їх видають добавки неживотного походження, які позначаються назвами: Microbial Rennet.
- Альбумін – речовина, яка є ніщо інше, як висушені білки сироватки крові. Застосовується замість дорожчого яєчного білка при випіканні хлібобулочних виробів, тортів, тістечок, оскільки добре збивається, утворюючи піну.

- Пепсин - найчастіше добавка тваринного походження, крім тих випадків, коли він супроводжується припискою " мікробіальний ". Тільки в цьому випадку він «дозволений» вегетаріанцям.
- Вітамін D3. Добавка тваринного походження, так як сировиною для її виготовлення є риба́чий жир .
- Лецитін. Ця інформація зацікавить насамперед веганів , оскільки лецитин тваринного походження виготовляється з яєць, тоді як соєвий – із сої. Поряд з ним можна зустріти і рослинний лецитин, який також активно використовується в харчовій промисловості.
- Кармін. Може позначатися назвами кармінова кислота, кошеніль, **E120** . Це барвник, який надає джемам, напоям чи повидлу червоного відтінку. Отримують його із тіла самок *Coccus cacti* або *Dactylopius coccus* . Це комахи, які живуть на м'ясистих рослинах та їх яйцях. Чи потрібно говорити про те, що для виробництва 1 кг речовини використовують величезну кількість самок, зібраних якраз перед відкладанням яєць, тому що в цей період вони набувають червоного забарвлення. Згодом їх оболонки підсушують, обробляють різноманітними речовинами та фільтрують, отримуючи натуральний, але дорогий барвник. Його відтінки при цьому залежать виключно від кислотності середовища і можуть змінюватись від помаранчевого до червоного та пурпурного.
- Вугілля , або CARBON BLACK (hydrocarbon). Позначається позначкою **E152** і може бути інгредієнтом рослинного чи тваринного походження. Його різновидом є Carbo Animalis , який отримують у процесі спалювання останків корів. Може зустрічатися на етикетках окремих продуктів, хоча є забороненим до використання деякими організаціями.
- Лютеїн , або LUTEIN (**E161b**) - Виготовляється з жовтків яєць , правда, в окремих випадках може бути отриманий і з рослинної сировини, наприклад, резеди.
- Криптоксантин , або KRYPTOXANTHIN – інгредієнт, який може позначатися як **E161c** і виготовляється і з рослинної сировини, і з сировини тваринного походження.
- Рубіксантин , або RUBIXANTHIN - харчова добавка, яка на упаковках маркується значком **E161d** і також може мати тваринне та нетваринне походження.
- Родоксантин , або RHODOXANTHIN – інгредієнт, що позначається на упаковках як **E161f** і виготовляється із сировини обох видів.
- Віолоксантин , або VIOLOXANTHIN. Дізнатися цю добавку можна за маркуванням **E161e** . Також може бути тваринного та нетваринного походження.
- Кантаксантин , або CANTHANTHIN. Позначається позначкою **E161g** і буває двох видів: рослинного та тваринного походження.
- Нітрат калію, або POTASSIUM NITRATE – інгредієнт, який виробники найчастіше позначають позначкою **E252** . Речовина негативно впливає на організм, тому що в кращому випадку просто підвищує тиск, а в гіршому - сприяє розвитку раку. При цьому виготовляти його можуть і з сировини тварини, і з неживотного сировини походження (калієва селітра).
- Пропіонова кислота або PROPIONIC ACID. Відома під маркуванням **E280** . По суті є побічним продуктом виробництва оцтової кислоти, який отримують при бродінні. Однак існує думка, що в окремих випадках вона може бути інгредієнтом тваринного походження. Проте уникати її потрібно не лише тому. Справа в тому, що пропіонова кислота – канцероген.
- Малати кальцію, або CALCIUM MALATES. Позначаються позначкою **E352** і вважаються інгредієнтами тваринного походження, хоча думка спірна.
- Поліоксіетиленсорбітан моноолеат , або **E433** . Щодо цієї харчової добавки є сумніви, тому що подекуди, що її отримують за допомогою свинячого жиру.

- Ді- та моногліцериди жирних кислот, або MONO-AND DI-GLYCERIDES OF FATTY ACIDS. Позначаються маркуванням **E471** і утворюються з побічних продуктів м'ясної промисловості, таких як сало або з рослинних жирів.
- Фосфат кальцію, або кістковий фосфат, який відомий під позначкою **E542**.
- Глутамат натрію або MONOSODIUM GLUTAMATE. Знайти його на упаковці нескладно, тому що там він позначений позначкою **E621**. Походження інгредієнта спірне, оскільки у Росії його одержують із відходів цукрового виробництва. Тим не менш, це не привід зберігати до нього лояльність, адже, на думку американської громадськості, саме глутамат натрію призводить до розвитку синдрому дефіциту уваги і навіть ожиріння у школярів. Найчастіше перший проявляється у вигляді різких, необґрунтованих бажань поїсти, хай навіть певних продуктів. Однак на сьогодні це лише здогади, які так і не були підтверджені офіційною наукою.
- Інозинова кислота, або INOSINIC ACID (**E630**) - це інгредієнт, що отримується з тканин тварин та риб.
- Натрієва та калієва солі L- лисейну , або L-CYSTEINE AND ITS HYDROCHLORIDES – SODIUM AND POTASSIUM SALTS – добавка, що позначається маркуванням **E920** і, за непідтвердженими даними, виготовляється з вовни тварин, пера птахів або волосся людини.
- Ланолін, або LANOLINE – інгредієнт, який позначається позначкою **E913** і є потожировими слідами, що з'являються на вовні овець.

Чого ще варто побоюватись вегетаріанцям?

Серед харчових добавок є й інші особливо небезпечні види, яких краще уникати. І справа тут не тільки в їхньому походженні, а й у впливі на організм. Мова йде про:

- **E220** . Це діоксид сірки, або SULPHUR DIOXIDE, яким часто обкурюють сухофрукти . На вигляд звичайна речовина насправді може перешкоджати засвоєнню вітаміну B12, або того гірше – сприяти його знищенню.
- **E951** . Це аспартам, або ASPARTAME, на перший погляд, безпечна синтетична речовина, яка виконує функцію упорядника . Але насправді це найсильніша отрута, яка в організмі трансформується мало не в формалін і може стати причиною смерті. Аспартам цінується виробниками за неймовірне почуття голоду та бажання тоннами їсти вуглеводневу їжу, завдяки чому і додається до складу солодких газировок. До речі, саме тому останні частенько стоять на прилавках пліч-о-пліч з чіпсами і пластівцями. У кількох країнах його заборонили після того, як спортсмен після тренування випив дієтичну пепсі з його змістом і помер.

Чи варто говорити про те, що список шкідливих і навіть небезпечних інгредієнтів, які є небажаними не тільки для вегетаріанців, а й для звичайних людей, можна продовжувати нескінченно, адже він постійно поповнюється. Як у цих умовах уберегти себе та своє здоров'я? Уважно читати етикетки, по можливості готувати самостійно та використовувати тільки натуральні харчові добавки, наприклад, стручки ванілі замість штучного ваніліну, і ніколи не заціклюватись на поганому, а просто радіти життю!

Соки та сокотерапія



«Для здоров'я людині потрібно як мінімум 3 різні овочі та 5 різних фруктів на день», стверджують фахівці з харчування. Але що робити, якщо з'їсти їх просто не під силу? Насамперед, не засмучуватися, а дістати улюблену соковитискач і зробити з них фреш . Буряковий, морквяний, томатний, яблучний, гарбузовий, вишневий або навіть картопляний – він не лише збагатить організм вітамінами, а й продовжить молодість. Щоправда, за умови дотримання всіх правил сокотерапії .

Історія появи сокотерапії

Сокотерапія – це терапія, спрямована на профілактику та лікування різних недуг за допомогою свіжих соків, фруктових або овочевих. Її батьком-засновником був американський дієтолог та бізнесмен Норман Вокер. Суворий вегетаріанець і прихильник здорового способу життя, він написав 8 книг з правильного харчування.

Його основою він вважав максимальне споживання свіжих фруктів та овочів, а також горіхів та насіння і не визнавав термічно обробленої їжі, відвареної чи смаженої , називаючи її «мертвою». "І нехай насправді вона живить організм і підтримує його життєдіяльність, але робить це на шкоду здоров'ю, що в результаті і призводить до втрати енергії та життєвої сили", говорив він. До того ж, він рекомендував виключити м'ясо, молочні продукти, крім сирого козячого молока, рибу, яйця, хліб, макаронні вироби, рис і цукор, пояснюючи це тим, що вони провокують запор. А він, своєю чергою, є базовою причиною всіх порушень в організмі.

За оцінками дієтолога, до 80% всіх хвороб починаються у товстій кишці. Справа в тому, що кал, що розкладається в ній, породжує токсемію, при якій у кров потрапляють отруєні речовини, що сприяють зростанню патогенних та хвороботворних бактерій, що негайно відбивається на здоров'ї людини. У кращому разі появою характерних висипань на шкірі, у гіршому – розвитком низки захворювань, включаючи грип , бруцельоз , туберкульоз , бронхіальні хвороби, астму , сінну лихоманку, запалення легенів і навіть артрити .

Запобігти їм усі можуть звичайні соки. Як і плоди, вони містять вітаміни, мінерали, клітковину, пектини, органічні кислоти, ефірні олії та ароматичні сполуки, які становлять величезну користь для організму. Детально спосіб їх впливу Норман Уокер описав у книзі « *Сирі овочеві соки* » (1936 р.) (сам він вірив, що саме овочеві соки мають лікувальні властивості) і навіть розробив власну соковитискач, яка користується популярністю досі, втім, як і його система харчування. Причому користь її застосування доведено практично. Сам автор прожив 99 років і помер, будучи фізично та розумово абсолютно здоровим.

Чому саме соки?

В даний час дуже часто корисність соків зменшується. Багато хто помилково вважає, що краще з'їсти фрукт чи овоч цілком, навіть не підозрюючи про те, що:

- соки засвоюються швидше (за 10 – 15 хвилин), тоді як плоди з їжею можуть перетравлюватися від 3 до 5 годин;
- у соку більше корисних речовин просто тому, що для приготування 1 склянки цього напою використовують не менше 2 – 3 плодів;
- сік містить до 95% води, що відповідає за обмінні процеси, що протікають в організмі.

Але це ще не все. Наукові дослідження, що проводилися не один рік, показали, що соки сприяють виробленню ферментів, регулюють обмін речовин, підтримують гормональний фон, нормалізують діяльність травної та нервової систем, а також відповідають за здоров'я шкіри, нігтів, волосся та зубів. Щоправда, дієтологи радять регулярно вживати їх ще й з інших причин.

3 причини включення соків до свого раціону

По-перше, вони несуть величезну користь для здоров'я. Сік - це джерело корисних речовин, в якому також містяться фітонциди, що знижують ріст бактерій, вірусів та грибків. Саме тому його радять пити у весняний період, а також після хвороб для поповнення дефіциту вітамінів. А для того, щоб підвищити імунітет і запобігти появі частих простудних захворювань у зимову пору року, потрібно починаючи з осені випивати по 2 склянки соку на день, вранці та ввечері.

Існують навіть спеціальні рецепти соків для імунітету, наприклад, «*Аскорбіновий енергетик*». Готується він з 2 яблук, апельсина та жмені улюблених ягід і збагачує організм вітамінами B1, C, фолієвою кислотою, селеном [58], кальцієм, магнієм та ін речовинами.

По-друге, соки допомагають схуднути. Це натуральні проносні, які, крім іншого, містять пектини. З одного боку, вони знижують ступінь всмоктування жирів, поглинання глюкози та холестерину, а також прискорюють метаболізм, за яким відбувається втрата ваги та зменшення живота.

А з іншого – пектини сприяють утворенню маси, яка виводить з організму шлаки та токсини, тим самим очищаючи його і змушуючи працювати, як годинник. До того ж пектин відрізняється залізоутворюючою властивістю, що створює відчуття повноти в шлунку, яке лежить в основі багатьох дієт для схуднення.

Особисто переконатися у цьому можна, випиваючи по 2 склянки соку щодня протягом 1 – 2 місяців. Швидкість появи результату залежить від кількості інгредієнтів.

По-третє, соки продовжують молодість. Ні для кого не секрет, що фрукти, овочі та ягоди є джерелами антиоксидантів – речовин, які борються із вільними радикалами. Шкоди від них для організму вистачає, але найголовніше, що вони провокують його передчасне старіння.

Крім того, сік багатий на вуглеводи [59]. У 1 склянці їх налічується приблизно стільки ж, скільки й у 5 – 7 ч. л. цукру (все залежить від виду та ступеня зрілості плода). А враховуючи те, що вони поглинаються в рази швидше, цей напій по праву вважається чудовим джерелом енергії. Найкраще підтвердження цього – приплив сил і поліпшення настрою, які відчуваються слідом за випитою склянкою соку.

Як приготувати сік

Приготування хорошого соку схоже на мистецтво. Фрукти та овочі для цього підбираються з особливою ретельністю. Підійдуть свіжі, красиві, стиглі, але не залежали. Усі м'які плоди промиваються під проточною прохолодною водою. Тверді – під теплою, але не гарячою. Замочувати їх не можна, інакше втрати корисних речовин не уникнути. Також за потреби забруднені в землі боки труться щіткою або зовсім зрізаються, а разом з ними видаляються і все листя, і ущільнення.

У разі моркви додатково зрізається не менше 1,5 см широкої верхньої частини. Те саме стосується і фруктів, і овочів, як яких виникають сумніви. Щоправда, з них просто видаляють шкірку, а якщо це капуста – то верхні листи та качан.

Безпосередньо перед приготуванням очищені плоди викладаються лише у фаянсову, скляну або емальовану посуд і за необхідності розрізаються ножами з нержавіючої сталі. Просто тому, що кислоти, що містяться в них, вступають у реакцію з алюмінієм і перетворюють напій з корисного на шкідливий.

До речі, соки не підлягають тривалому зберіганню. Виняток становить лише буряковий, якому перед вживанням необхідно відстояти у холодильнику. Інші ж мають бути випиті протягом перших 10 – 20 хвилин. Пізніше в них може зменшуватися кількість корисних речовин (у середньому це відбувається вже через 20 хвилин, хоча все залежить від температури повітря і освітленості). Після цього вони темніють і вони утворюються токсини, здатні викликати серйозні отруєння.

Овочеві соки та соки з кислих ягід та фруктів краще розводити водою у співвідношенні 2:1. У випадку із соками для дітей співвідношення має становити 1:1.

Добавки до соків

Поліпшити ступінь засвоюваності вітамінів та мікроелементів із соку допоможе звичайна рослинна олія. Соняшникова або оливкова, вона може додаватися безпосередньо в склянку або ж випиватися в об'ємі 1 ст. л. до чи після соку. Замінити його можна жирними вершками чи сметаною. Смакові якості кислих соків краще покращувати медом.

Для зміцнення імунітету в соки можна додавати пшеничні паростки, насіння льону, лецитин або кілька крапель аптечних настоянок лікарських рослин (ехінацеї [60] або ромашки [61]), щоправда, лише після консультації з лікарем. Прянощі, спеції та алкоголь додавати в соки небажано, оскільки це зменшує їх лікувальні властивості.

Сумісність плодів при приготуванні соків

Ще одним важливим фактором при приготуванні соків є сумісність плодів. Справа в тому, що не всі вони можуть поєднуватися в одній склянці. Щоб уникнути типових помилок і отримати максимальну користь від сокотерапії, необхідно дотримуватися простих правил:

- соки плодів з насінням (груші, яблука) можуть змішуватися з соками будь-яких інших овочів та фруктів;
- соки плодів із кісточками (абрикоси [62] , сливи) вживаються лише окремо;
- прісні соки розбавляються соками цитрусових, яблук чи кислих ягід;

- сік буряків може становити не більше 1/3 склянки через свою високу концентрованість. Інакше він може зашкодити;
- сік хрону, цибулі, редьки, часнику, редиски можна додавати з інших соків у дуже малих дозах.

Правила вживання соків

Добова доза будь-якого соку в людини становить 1 – 2 склянки. Причому пити їх можна у будь-який час дня та ночі. Правда, щоб відчути чудодійний ефект на собі, робити це потрібно в перервах між основними прийомами їжі або натщесерце. Курс прийому соків повинен тривати 1-2 місяці з перервами на 10 днів.

Але на особливу увагу заслуговують овочеві соки. Справа в тому, що пити їх без звички потрібно з великою обережністю та в малих кількостях. Починати варто з 50 мл, а у разі бурякового соку – з 1 ст. л. Згодом порцію можна буде збільшити. Щоправда, все залежить від якості плоду. Наприклад, не можна пити більше 100 мл бурякового соку на день, тоді як томатного можна випити кілька склянок.

До речі, чисті овочеві соки завжди розбавляються водою або яблучним соком у співвідношенні 1:2 (на 1 частину овочевого соку 2 частини яблучного). У ті, що були зроблені з червоних, помаранчевих або жовтих овочів, додатково додається олія для засвоєння каротину.

Після споживання соків завжди потрібно обполіскувати ротову порожнину водою, оскільки кислота може руйнувати зубну емаль.

Шкода

Сокотерапія – це легко, смачно та корисно. Щоправда, не для всіх, і ось чому:

По-перше, як і будь-яка інша система харчування, вона має свої протипоказання. Тому переходити на неї можна лише після консультації з лікарем.

По-друге, деякі соки у великій кількості надають сильне навантаження на печінку та інші органи, тим самим завдаючи шкоди організму.

По-третє, фруктові соки містять цукор, як і самі плоди. Але завдяки прискореному процесу перетравлення він швидше надходить у кров, підвищуючи тим самим загальний рівень цукру в ній. А це може негативно вплинути на здоров'я людей, які і так мають з ним проблеми.

По-четверте, небажано приймати соки після курсів хіміотерапії чи радіаційного опромінення.

По-п'яте, дітям, людям із хронічними хворобами, особливо травного тракту, а також тим, хто дотримується дієт, пити соки у великих кількостях можна лише після консультації з лікарем.

Натуральний сік – це надзвичайно смачний та корисний напій. Тому не упускайте можливості насолодитися ним, щоправда, попередньо обговоривши її з лікарем.

А у разі відсутності протипоказань пийте соки та будьте здорові!

Вегетаріанство та вагітність



Спекотні суперечки навколо вегетаріанства та його справжнього впливу на жіночий організм, особливо в період вагітності, не вщухають на мить. Вчені раз у раз щось доводять і спростовують, але олії у вогонь підливають факти – справжні історії з життя зірок та звичайних жінок, які змогли виносити та народити здорових та міцних малюків на заздрість громадськості. Чим вони пояснюються і чи можливо все ж таки відмовитися від базового будівельного елемента в найвідповідальніший період без наслідків? Відповіді на ці та інші питання потрібно шукати у публікаціях медиків та дієтологів.

Вегетаріанство та вагітність: за та проти

У це складно повірити, але сучасна медицина просто рекомендує вагітній жінці дотримуватися традиційного меню з обов'язковим включенням м'яса до повсякденного раціону, щоб забезпечити себе і свого малюка незамінними амінокислотами, які є в тваринному білку. А наполягати на своєму рішенні вона не може. Просто тому, що перебіг вагітності залежить не лише від харчування, а й від інших факторів, включаючи емоційний стан жінки. Іншими словами, пересилувати себе, з'їдаючи черговий шматок м'яса, і жити при цьому в атмосфері постійного стресу також шкідливо.

Однак, перш ніж повністю перейти на вегетаріанську дієту потрібно все ж таки проаналізувати її користь і шкоду, щоб переконатися чи засумніватися у своєму рішенні.

Чим може бути небезпечним вегетаріанство при вагітності

У Теннесі, США, вчені провели дослідження під назвою «Ферма» за участю вагітних жінок-веганок. Вони виявили брак фолієвої кислоти, заліза, цинку, йоду, вітамінів D і B12. Чи варто говорити про те, що вони містяться в продуктах тваринного походження, від яких майбутні мами відмовилися в силу своїх переконань.

Причому результати подібної відмови були видні неозброєним оком – жінки відчували симптоми анемії, або неокрів'я. Йшлося про підвищену стомлюваність і часті запаморочення, спровоковані якраз дефіцитом заліза і недостатнім синтезом еритроцитів. Адже такий стан загрожує не тільки зниженням імунітету, а й кровотечами, і навіть онкологією. Справа в тому, що відсутність м'яса та молока в раціоні може обернутися ще й нестачею лінолієвої кислоти, яка перешкоджає розвитку ракових клітин.

У той же час поліпшення самопочуття, яке можуть відчувати спочатку вегани, вчені пояснювали своєрідним розвантаженням організму, яке триває не більше 7 років. Після цього людина обов'язково відчує брак найважливіших мікроелементів, від якої спочатку постраждає його імунна система, а потім і вона сама.

Підкріплюють усі ці дані результати іншого дослідження, у якому брали участь діти вагітних жінок, у раціоні яких регулярно м'ясо. У них спостерігався величезний інтелектуальний потенціал, а самі вони визнавалися здоровішими порівняно з дітьми веганок.

На цьому напевно суперечка була б вичерпана, якби не дослідження інших вчених, що підтверджують користь вегетаріанства при вагітності.

Чим може бути корисним вегетаріанство

На думку деяких американських учених, збалансована рослинна дієта зміцнює імунітет та продовжує життя. До того ж вона дозволяє легше перенести вагітність і мінімізує ризик розвитку ускладнень. Крім того, вегетаріанство:

- захищає вагітну жінку від гіповітамінозу, оскільки величезна кількість овочів та фруктів, які вона споживає, збагачує організм усіма необхідними вітамінами та мікроелементами;
- захищає її від серцево-судинних захворювань, тому що в рослинній їжі просто немає шкідливого холестерину, який призводить до формування бляшок холестерину, що закупорюють кровоносні судини;
- попереджає появу зайвої ваги, яка насправді ускладнює життя не лише майбутній мамі, а й її малюкові. Пояснюється це тим, що вагітна вегетаріанка не вживає висококалорійних продуктів тваринного походження;
- допомагає мамі виносити міцного малюка, тому що мимоволі змушує її вживати горіхи, насіння, бобові та цільнозернові продукти в достатній кількості. Адже саме вони забезпечують організм вітамінами групи В, Е, цинком, поліненасиченими жирними кислотами та іншими корисними речовинами, які на практиці жінки-м'ясоїди можуть недоотримувати;
- захищає від токсикозу. Як показують дослідження, жінки-вегетаріанки відчують лише незначну нудоту на ранніх термінах вагітності або не відчують її взагалі. І знову ж таки, все пояснюється відсутністю в їхньому раціоні надмірно жирної їжі тваринного походження;
- оберігає здоров'я мам та малюка. Справа в тому, що в м'ясних продуктах частіше виявляють антибіотики та токсини, які можуть завдати колосальної шкоди обом;
- забезпечує нормальний обмін речовин та мінімізує ризик розвитку порушень метаболізму. Вагітним жінкам-вегетаріанкам не знайомі проблеми із травленням та запори і це одна з основних переваг рослинної їжі.

Щоправда, відчути всі ці переваги на собі можна лише правильно складаючи свій раціон і дотримуючись порад медиків та дієтологів. До речі, вони розробили щось подібне до правил для жінок-вегетаріанок, які перебувають у цікавому становищі.

Правила здорового вегетаріанства

1. Переходити на вегетаріанську дієту потрібно до зачаття, адже це у будь-якому випадку стрес для організму, який напевно відчує на собі майбутнє маля. Як показує практика, найлегше вагітність переноситься жінками-вегетаріанками зі стажем не менше 2-3 років.

2. Стежити за своєю вагою. В ідеалі жінка має набрати близько 1,2 – 2 кг за перший триместр вагітності, а потім по 1,3 – 1,9 кг за кожний наступний місяць. Для цього їй необхідно забезпечити добову калорійність раціону на рівні 2300 - 2500 ккал . Причому дуже важливо робити це не за рахунок продуктів із порожніми калоріями. Йдеться про борошняне, солодке, а також напівфабрикати. У них немає м'яса, але вони шкодять організму, і набір зайвої ваги провокують. Набагато розумніше просто підбирати здорову та корисну їжу та контролювати кількість з'їденого.
3. Ретельно планувати своє меню, щоб забезпечити організм усіма необхідними речовинами. У цьому випадку краще зайвий раз відвідати дієтолога, ніж потім відчувати всі «принади» своїх помилок.

Що має обов'язково входити до раціону

Збалансований раціон вагітної вегетаріанки передбачає достатню кількість:

- Білків . Про них уже сказано чимало. Щоправда, мало хто знає, що їх брак відчуває на собі не тільки мама, а й сам плід. Внаслідок дефіциту тваринного білка може недоодержувати холестеролу – речовини, що викликає закупорку судин. Для того, щоб цього не трапилося, важливо стежити за тим, щоб добове споживання білка, хай і рослинного, становило не менше 30%. Одержувати його можна з молочних продуктів, якщо, звичайно, від них також не довелося відмовитися, цільнозернових , бобових, насіння, горіхів.
- Залізо . Зважаючи на те, що другого триместру організм вагітної жінки посилено його потребує, медики, як правило, рекомендують поповнювати його запаси не тільки з продуктів харчування, а й з вітамінних комплексів, підбирати які вони повинні самі на підставі загального стану здоров'я жінки. Традиційно джерелами заліза є: яблука, гречка, бобові, зелені листові овочі, буряк, сухофрукти та горіхи, особливо фундук та волоські, насіння.
- Вітаміну B12 . Він відіграє найважливішу роль в обмінних процесах, процесах кровотворення, у роботі нирок та печінки, яким у цей період доводиться працювати за двох, у процесі формування кісткової системи та стабілізації нервових клітин плода. Це він, до речі, попереджає розвиток великих поразок ЦНС, але, на жаль, міститься у рослинній їжі. Отримати його можна, вживаючи морську капусту та інші їстівні водорості. У крайньому випадку після консультації з лікарем можна придбати спеціальні вітамінні комплекси з його вмістом.
- Вітаміну D. Він бере участь у процесі засвоєння мікроелементів, забезпечує здоров'я зубів та кісток матері, а також сприяє формуванню кісткової системи майбутнього малюка. Крім того, він покращує імунітет і зміцнює стінки судин, благотворно впливаючи тим самим на здоров'я серцево-судинної системи матері. А також мінімізує ризик розвитку у неї пухлин та цукрового діабету. Тому відмовляючись від молочних продуктів, в яких зазвичай міститься цей вітамін, потрібно бути готовим чимось його поміняти. Підійдуть: соєві продукти, м'ясо, крупі, а також прогулянки під сонячними променями. Під їх впливом вітамін D може вироблятися в організмі.
- Кальція . Він також відповідає за процес формування кісткової системи малюка. Якщо в раціоні матері його виявиться замало, той, не замислюючись, візьме його із внутрішніх резервів її організму. І хто знає чим це в результаті обернеться для неї та її власних зубів та кісток. Для того щоб цього не трапилося, необхідно вживати сир тофу, темно-зелені листові овочі, капусту, бобові, соняшникове насіння, кунжут, мигдаль, крупі.
- Вітаміну С. . На нього покладається одразу кілька функцій. З одного боку, він відповідає за імунітет, а з іншого – бере участь у процесі засвоєння заліза. Того самого, без якого

падає гемоглобін та розвивається анемія. Відновити його нестачу можна, вживаючи цитрусові, шипшину [63], чорну смородину або брюссельську капусту.

- Жири . Вони забезпечують правильний розвиток плода, а також збагачує організм жінки поліненасиченими кислотами та нормалізують її гормональне тло. Джерелами рослинних жирів є кукурудзяна, соняшникова, оливкова та інші олії.

Кажуть, що вагітність – це найкраща пора у житті будь-якої жінки. Але для того, щоб це твердження було вірним і у разі справжньої вегетаріанки, потрібно відповідально підходити до складання свого раціону, дотримуватися порад лікаря, регулярно здаючи аналізи для контролю рівня гемоглобіну і просто радіти життю!

Вегетаріанство та діти



Величезна популярність, яку стрімко набирає вегетаріанство, породжує як міфи і суперечки навколо нього, а й питання. І якщо відповіді на одні з них цілком очевидні і легко можуть бути знайдені у відповідній літературі та історії, інші іноді викликають подив і, безумовно, вимагають вичерпної консультації фахівців. Одним із таких і є питання про доцільність переходу дітей, особливо зовсім маленьких, на вегетаріанську дієту.

Вегетаріанство та діти: за та проти

Серед причин, які спонукають дорослих переходити на вегетаріанський раціон харчування, бажання зберегти життя тваринам стоїть далеко не на останньому місці. Навколо нього дуже часто і крутяться всі аргументи на користь цієї системи харчування. Щоправда, часто їх підкріплюють результатами наукових досліджень про її переваги, історичними фактами та іншим.

З дітьми все по-іншому. Стати вегетаріанцями вони можуть за бажанням, коли зовсім відмовляються їсти м'ясо від народження або за переконаннями. Чи варто говорити, що в останньому випадку їх прищеплюють батьки. Чи правильно це? І так і ні.

За словами медиків, у цьому є сенс, якщо до питання планування дитячого раціону поставитись відповідально та забезпечити дитину продуктами, з яких вона отримає всі необхідні вітаміни та мікроелементи для нормального зростання та розвитку. Судити про останній потім можна буде

за загальним станом його здоров'я, а також станом його шкіри, зубів або волосся. Відповідно, якщо воно виявиться незадовільним, отже, мали місце недбалість чи незнання основ складання вегетаріанського раціону. Тому далі дотримуватись його не варто.

Проте, якщо все добре, обов'язково помітні переваги вегетаріанської дієти для дітей:

1. діти-вегетаріанці їдять більше овочів і фруктів, ніж діти-м'ясоїди, які часто від них відмовляються;
2. у них не підвищується рівень холестерину в крові та, отже, ризик розвитку серцево-судинних хвороб;
3. вони не страждають надмірною вагою.

Як правильно скласти вегетаріанський раціон

Основою вегетаріанського раціону має бути збалансоване меню. Цікаво, що воно не просто насичує організм білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мікроелементами, а й відіграє найважливішу роль у процесі його життєдіяльності. Іншими словами, забезпечує нормальну роботу шлунково-кишкового тракту, від якої залежить імунітет і завдяки якій виключається ожиріння та багато захворювань у майбутньому.

Зрозуміло, найлегше спланувати таке меню у випадку з дітьми, які вживають у їжу яйця та молочні продукти. Тим більше, що в такому вигляді вегетаріанська дієта підтримується лікарями.

Щоправда, при його складанні вони все ж рекомендують дотримуватися простих порад.

- Завжди слід пам'ятати про правила харчової піраміди. Виключені з раціону м'ясо та рибу необхідно замінювати іншими продуктами з високим вмістом білка. Це можуть бути яйця, бобові, насіння, горіхи. Щоправда, давати їх можна лише старшим дітям. Малюкам не підійдуть навіть подрібнені горіхи або насіння як мінімум доти, доки вони не навчаться жувати. В іншому випадку все може закінчитися плачевно. До речі, бобові спочатку їм краще пропонувати у вигляді пюре.
- Вкрай важливо ретельно вибирати молоко чи молочну суміш. Однією з основних проблем дітей-вегетаріанців вважається дефіцит вітаміну D. Тому, якщо є така можливість, потрібно брати молочні продукти, збагачені ним. Малюкам-вегетаріанцям поряд із сумішами на коров'ячому молоці можна пропонувати і ті, які зроблені на соєвому, тому що додаткове джерело білка їм не зашкодить.
- Також важливо підібрати достатню кількість продуктів із залізом. Зрозуміло, воно є в овочах та зернових, проте не в таких кількостях як у м'ясі. Щоб хоч якось виправити ситуацію і поліпшити процес його засвоєння, потрібно регулярно (пару щодня) пропонувати дитині продукти з вітаміном С – цитрусові, соки, солодкий перець [64], томати.
- Не варто переборщувати із цілісним зерном. Звичайно, воно корисне, тому що багате на клітковину. Але справа в тому, що наповнює воно нею шлунок ще до того, як дитина відчує насичення. У результаті здуття живота, нудоти, а то й болю не уникнути. До того ж, велика кількість клітковини перешкоджає процесу засвоєння міді, цинку та заліза. Тому в половині випадків дієтологи радять замінювати його збагаченим борошном вищого ґатунку, білими макаронними виробами, білим рисом.
- Обов'язково потрібно включати до раціону жири, адже маленький організм несе колосальні енергетичні втрати, тому без страв із цим макроелементом у достатній

кількості йому не обійтися. Робити це можна, заправляючи салати олією або додаючи їх в соуси, готові страви. Тим більше, що жири не тільки користь приносять, а й смакові якості їжі покращують. Крім олії підійде вершкове [24] або маргарин.

- Небажано змішувати білки та вуглеводи в одній страві. У такому разі вони гірше засвоюються, і дитина може відчувати коліки, розлади травлення або страждати на дисбактеріоз.
- Також треба пам'ятати про воду. З неї складається наше тіло, вона бере участь в обміні речовин та процесі вироблення енергії. Для того, щоб усе це працювало без збоїв, потрібно давати її дітям регулярно. Замінити воду можуть морси, компоти, чаї чи соки.
- І, нарешті, завжди намагатися максимально урізноманітнити раціон. Одноманітність може не тільки швидко набриднути, але й завдати шкоди маленькому організму, що росте.

Вегетаріанська дієта для дітей різного віку

Діти різного віку потребують різної кількості та якості їжі. Пояснюється це їх фізіологічними особливостями, віком, способом життя та іншим. І якщо з традиційним меню все більш менш зрозуміло, то з вегетаріанським знову ж таки можуть бути питання. У таких випадках на допомогу приходять поради дієтологів щодо складання меню для дітей різного віку.

Немовлята-вегетаріанці

Основний продукт харчування для малюків від народження та до року – грудне молоко чи молочна суміш. А основна проблема, яка може виникати в цей період - дефіцит вітамінів D і B12. Запобігти їй можна, додавши в раціон мамам-вегетаріанцям, що годують вітамінні комплекси з їх вмістом або підібравши відповідні суміші. Чи варто говорити, що їх вибір має здійснюватись лише кваліфікованим лікарем.

Пізніше як прикорм дитині можна буде пропонувати фруктові та овочеві пюре з бобами, сири, йогурти, а також каші, збагачені вітамінами та мікроелементами і, особливо, залізом.

Діти від 1 до 3 років

Особливістю цього періоду є відлучення багатьох дітей від грудей чи відмова від молочної суміші. Слідом за ним може зростати ризик появи дефіциту корисних речовин, особливо білка, кальцію, заліза, цинку, вітамінів групи B, D, що загрожує затримками розумового та фізичного розвитку. Щоб цього не трапилося, необхідно не лише забезпечити малюка різноманітним харчуванням, а й поговорити з лікарем про необхідність використання спеціальних вітамінних комплексів.

До того ж, потрібно бути готовим до того, що будь-якої миті характер малюка може ускладнити ситуацію. Адже всі діти у цьому віці вибагливі та люблять одні продукти, відмовляючись від інших. Причому діти-вегетаріанці – не виняток. Збільшення порції з'їденого який завжди приносить результати, та й який завжди виявляється реальним. Проте це не привід для розладу. Виручити батьків у такій ситуації можуть фантазія та оригінальні ідеї оформлення дитячих страв.

Діти від 3 років та старше

Раціон дитини у такому віці практично не відрізняється від раціону дорослого, за винятком, мабуть, калорійності та кількості необхідних корисних речовин. Їх завжди можна уточнити у педіатра чи дієтолога.

Інша справа – бажання маленької людини проявити свою незалежність і стійку життєву позицію. Саме вони, до речі, спонукають дітей у сім'ях м'ясоїдів категорично відмовлятися від м'яса після кількох років його вживання, особливо у підлітковому віці. Чи це добре, чи погано – покаже час.

Батькам у цьому випадку медики радять лише спробувати переконати дитину, а у разі невдачі всіляко її підтримувати. Наприклад, допомагаючи у складанні збалансованого меню або влаштовуючи один вегетаріанський день на тиждень. Тим більше, що насправді існує величезна кількість смачних страв із «дозволених» продуктів.

Які проблеми можуть виникнути

Для того, щоб перехід на вегетаріанство приніс максимум користі і самим батькам, і їхнім діткам, необхідно заздалегідь підготуватися до можливих труднощів, з якими вони можуть зіткнутися.

У випадку з малюками-вегетаріанцями це *дитячі садки*, а, точніше, перелік страв, які в них пропонуються. Безумовно, вони дієтичні та дуже корисні, але розраховані вони на дітей, які їдять м'ясо. Тому супи на бульйоні, котлетки, риба та каші з м'ясною підливою тут не рідкість.

Відмовитися від них повністю, не залишивши при цьому дитину голодною, неможливо. Винятки становлять лише медичні показання. Тоді дитині готуватимуть їжу окремо.

Інша річ приватні сади для вегетаріанців. Там усі побажання батьків будуть враховані, а самі малюки отримають максимум корисних речовин із різноманітних страв, які є частиною збалансованого вегетаріанського раціону. Щоправда, за це доведеться заплатити. І часом чималі гроші.

Школярі-вегетаріанці, до речі, також можуть стикатися з такими ситуаціями. Але в крайніх випадках їм можна сподіватися лише на варіант домашнього навчання та жертвувати, відповідно, соціумом, можливістю навчитися взаємодіяти з іншими людьми, отримати безцінний життєвий досвід.

Підсумовуючи все сказане вище, хочеться відзначити, що дитина і вегетаріанство - поняття цілком сумісні. Тим більше, що існує маса прикладів, що доводять це на практиці, і підкріплені словами відомих педіатрів. Рівнятися на них можна і потрібно, але лише в тому випадку, якщо сама дитина почувається чудово на новій системі харчування і не має жодних проблем зі здоров'ям.

Рекомендації для спортсменів-вегетаріанців



Існує думка, що раціон харчування спортсменів-вегетаріанців практично нічим не відрізняється від будь-якого збалансованого, за винятком м'яса, від якого вони свідомо відмовилися. Ось тільки дотримуючись його, одні з них почуваються чудово і продовжують бити поставлені рекорди, а інші – в якийсь момент здаються та повертаються на свої кола. Причини цього явища фахівці вбачають у нестачі інформації. Іншими словами, не всі ще знають про оптимальне дозування макроелементів, необхідних вегетаріанцю спортсмену, та способи їх отримання.

Спорт та види вегетаріанства

Що таке вегетаріанство? Це ціла філософія, завдяки якій кожна людина зможе задовольнити свої бажання та потреби в їжі. Адже сьогодні світові відомо понад 15 його видів. Який із них найкраще підходить спортсмену-вегетаріанцю? Виявляється, відповісти на це запитання може лише він сам.

Зрештою, оптимальний перехід на вегетаріанство передбачає проходження 5 своєрідних етапів:

- відмови від м'яса теплокровних тварин;
- відмови від м'яса птахів;
- відмови від риби та дарів моря;
- відмови від яєць;
- відмови від молочних продуктів.

І хто знає, на якому з них захочеться зупинитися. Адже за умови дотримання рекомендацій фахівців організм отримає своє, а сам спортсмен почуватиметься чудово. Більше того, він зможе і далі нарощувати м'язову масу за потреби і ставити нові рекорди.

Практичні рекомендації щодо харчування для спортсменів-вегетаріанців

Для щастя і здоров'я людині, відданій спорту, потрібно не так багато:

- білок для відновлення м'язової тканини;
- вітаміни А, В1, В2, В6, В12, С, Е;
- а також корисні речовини, такі як залізо, цинк, кальцій та калій [65].

Отримати їх можна повністю ретельно продумуючи денний і тижневий дієт-план і стежачи за тим, щоб меню було максимально різноманітним. Але найцікавіше, що у деяких випадках страшний як дефіцит вітамінів і мікроелементів, а й надлишок. Але про все по порядку.

Білок

Для зростання м'язової маси спортсмену необхідно приймати щодня до 250 – 300 г білка. Цю цифру вказано не випадково, а взято з розрахунку 1,5 – 5 г білка на кожен кілограм «сухої» маси тіла. Причому цей білок має бути повноцінним. Іншими словами, складатися з 8 незамінних амінокислот: лізину, триптофану, метіоніну, треоніну, лейцину, валіну, ізолейцину, фенілаланіну.

У веганів із цим часто виникають проблеми з огляду на неповноцінності рослинних білків, які вони легко долають завдяки принципу комплементарності, або взаємодоповненню. Це коли за прийом вживається кілька видів рослинної їжі, кожен із яких містить частину незамінних амінокислот. Яскраві тому приклади – сніданок із сочевичного супу та хліба з борошна грубого помелу, рис та боби, тушкована квасоля та кукурудзяна каша. Єдиним недоліком такої дієти є надлишок вуглеводів. Зрозуміло, вони теж потрібні спортсмену, але в помірних кількостях, інакше про рельєф іноді можна забути. Але й тут можна виправити ситуацію. Соеві продукти та харчові добавки на їх основі для спортсменів вирішують проблему надлишку вуглеводів завдяки повноцінності соєвого білка.

Лактовегетаріанцям легше. Вони можуть дозволити собі нежирні молочні продукти, наприклад сир, чим і забезпечити себе максимально білком. Цікаво, що у професійних культуристів-вегетаріанців нежирний сир входить до улюблених страв, які вони вживають щодня. До речі, непогано зарекомендувало себе знежирене молоко. Адже багато хто чув про те, як відомий у культуристських колах Сержіо Оліва підготувався до конкурсу «Містер Олімпія» на хлібі та молоці. І це при тому, що він паралельно ще й на будівництві орав. А все тому, що у 100 г знежиреного молока до 3,5 г білка та до 1 г жиру. Останній, до речі, теж неймовірно важливий.

Жири

Що потрібно знати спортсмену-вегетаріанцю про жири? Що всі вони умовно поділяються на три види:

1. насичені – це, молекули яких перенасичені воднем. У зв'язку з цим при потраплянні в кров вони утворюють речовини, які потім відкладаються в жировій тканині. До речі, насичені жири є джерелом поганого холестерину. Найяскравіший приклад таких жирів – маргарин. Тим не менш, є вони і в яєчному жовтку, молочних продуктах, шоколаді, тому їх вживання краще обмежувати;
2. ненасичені – відповідно ті, у яких немає такої кількості водню, яка могла б бути. До того ж найчастіше вони надходять в організм у рідкому стані, тому легко засвоюються, надаючи при цьому позитивний вплив на нього та знижуючи рівень поганого холестерину. Джерелами ненасичених жирів є рослинні олії, горіхи, риба, насіння, оливки, авокадо;
3. поліненасичені – тобто «дуже ненасичені». Чи варто говорити, що вони вважаються неймовірно корисними. Збагатити свій організм ними можна, вживаючи рослинні олії, насіння, горіхи та рибу.

Спортсменам, а також людям, які просто прагнуть скинути зайву вагу завдяки фізичним вправам, необхідно зменшити кількість насичених жирів, замінивши їх ненасиченими та поліненасиченими. Тим більше, що згодом це добре позначиться не лише на їх результатах, а й на загальному стані здоров'я, зокрема на роботі серцево-судинної системи.

Вуглеводи

Вони замикають трійку найважливіших речовин, які становлять збалансований раціон, але йдуть на користь організму далеко не завжди. Річ у тім, що надлишок вуглеводів відкладається їм «на потім» як підшкірного жиру. А це означає, що бажаних кубиків черевного преса спортсмену не бачити ще дуже довго. Запобігти такій ситуації та забезпечити себе енергією можна, вживаючи продукти рослинного походження з низьким глікемічним індексом та клітковиною. Йдеться про гречку, картоплю, рис, макарони з темного борошна, хліб з борошна грубого помелу.

У той самий час кількість солодошів, включаючи фрукти, краще обмежити. Просто тому, що для нарощування потужної м'язової маси необхідно вживати не більше 4 г цукру на кожен кілограм маси тіла на день, в ідеалі не раніше 9-ї ранку і не пізніше 6 вечора. Хоча завжди можна коригувати час, виходячи з індивідуальних особливостей організму та режиму дня.

Впевнитися в тому, що з кількістю та якістю вуглеводів, що надходять в організм, все нормально, можна, контролюючи ріст м'язової тканини. Для цього потрібно прорахувати для себе максимально точну кількість цукрів, які будуть вживатися щодня, а потім просто вимірювати коло талії на вдиху та видиху разом з об'ємом ніг, рук та грудної клітки. Необов'язково робити це щодня, але хоча б 2-3 рази на тиждень. Отримані дані краще записувати в щоденник тренувальних показників, щоб згодом на їх основі зробити правильні висновки.

Іншими словами, якщо збільшення кількості цукрів не призводить до покращення результатів, з чистою совістю можна відмовлятися від певної частки вуглеводів на користь білка чи корисних жирів. Щоправда, перед цим потрібно переглянути свої погляди на тривалість тренувань, виключаючи «переробку». Можливо, саме вона є причиною невдач.

Залізо

Усі докази медиків на користь всеїдності будуються на відсутності необхідної кількості заліза у продуктах рослинного походження. Існує думка, що люди, які відмовляються від м'яса, страждають на дефіцит цього мікроелемента, а, отже, і недокрів'я. Але на практиці виявляється, що далеко не все і не завжди. Вся справа у видах заліза та відношенні самого організму до нього.

Існує залізо *гемове* та *негемове*. Перше є у м'ясі та рибі, друге – у рослинних продуктах. Причому засвоюються організмом обидва види, щоправда, із різною інтенсивністю. Процес засвоєння негемового заліза залежить кількості цього мікроелемента в організмі. Якщо його занадто мало, він протікає швидше, а якщо його вже забагато – повільніше. До того ж має значення ступінь розчинності в кишечнику, а на неї впливає якісний склад їжі. Проте все це свідчить лише про те, що організм дуже обережно ставиться до заліза. Підтверджує цей факт і те, що засвоюється з нього лише 10% загального обсягу.

Але найцікавіше, що в цьому немає нічого дивного, адже корисний цей мікроелемент лише у малих дозах. Надлишок заліза, яке, по суті, є прооксидантом, сприяє виробленню вільних радикалів. А це означає, що на відміну від антиоксидантів, у великих кількостях він негативно впливає на організм і знижує ступінь його сприйнятливості до різних захворювань, включаючи рак та хвороби серцево-судинної системи.

Твердження про те, що максимум заліза принесе максимум користі людині, є не більше ніж міфом, який народився близько півстоліття тому в США завдяки старанням маркетологів. У результаті будь-які прояви втоми люди звикли пов'язувати саме з нестачею заліза, навіть не підозрюючи про те, що чоловік потребує лише 10 мг цього мікроелемента на добу, а жінка - 20 мг. Однак це не означає, що потрібно навідріз відмовлятися від продуктів із його змістом. Скоріше від бездумного вживання харчових добавок із залізом у складі. Тим більше, що, за словами медиків, вони можуть бути корисними лише на етапі переходу на вегетаріанську дієту, коли організм деяких людей адаптується до засвоєння негемового заліза.

Мабуть, одна з небагатьох речовин, які дійсно потрібно вживати як харчову добавку – це вітамін B12.

Вітамін B12

Вітамін B12 необхідний здоров'ю кожної людини. Просто тому, що він бере участь у процесах кровотворення та впливає на роботу нервової системи. І якщо лакто- ово -вегетаріанці можуть отримувати його з молочних продуктів та яєць, то веганам складніше. Немає рослинних продуктів, збагачених цим вітаміном, тому вони зможуть взяти його тільки з напоїв рису та сої, пластівців для сніданку.

Не встановлено верхньої добової межі споживання вітаміну B12. Але встановлено, що він може накопичуватися в організмі і зберігатися там до кількох років. Тому людям, які стали веганами - спортсменами зовсім недавно, спочатку про його нестачу можна не турбуватися, хоча лікарі наполягають на обов'язковому його прийомі у вигляді різних харчових добавок. Пояснюють вони це тим, що перевірити рівень вітаміну B12 в організмі неможливо, а дефіцит можна виявити лише тоді, коли незворотні процеси в роботі нервової системи вже почалися.

З усього сказаного вище можна зробити один-єдиний висновок: харчування має бути різноманітним, але все добре в міру. Це, до речі, стосується кількості їжі. Їсти потрібно так, щоб почуватися ситим не об'їдаючись. У пропорціях поживних речовин можна орієнтуватися на рекомендації Ленса Армстронга та Кріса Кармайкла, описані в книзі « Food for Fitness », згідно з якими спортсмену потрібно:

- 13% білка;
- 65% вуглеводів;
- 22% жиру.

Зрозуміло, цифри можна коригувати залежно від інтенсивності тренувань.

Вітамін B12: правда та міф



На дефіциті вітаміну B12 в організмі вегетаріанців та його наслідках побудовано не одну статтю з доводами на користь м'ясоїдіння. Безумовно, цей вітамін відіграє найважливішу роль у процесі функціонування нервової системи, травлення, синтезу жирів та вуглеводів, поділу клітин нарешті. І міститься він переважно у м'ясних продуктах та субпродуктах. Але чи справді відмова від них спричиняє його дефіцит і серйозні наслідки для організму у вигляді розладу зору, постійних головних болів та анемії? Виявляється, відповісти на це питання однозначно можна, але лише в усьому розібравшись.

Що потрібно знати про вітамін B12

Висловлюючись складними хімічними термінами, вітамін B12 – це загальна назва двох варіантів молекули кобаламіну, іншими словами речовин, у складі яких присутній кобальт. Звідси і назва, присвоєна йому медиками – ціанокобаламін. Правда, в народі його часто називають « червоним вітаміном » за аналогією з джерелами цієї речовини для організму – печінки та нирках тварин.

Вперше про вітамін B12 заговорили в 1934 році, коли 3 талановитих гарвардських лікарів, Джордж Майкот, Джордж Уїлл та Вільям Паррі Мерфі отримали Нобелівську премію за відкриття його цілющих властивостей. Трохи пізніше було встановлено, що він є ще й одним із найстійкіших вітамінів, який чудово зберігається у їжі навіть під впливом високих температур, при приготуванні, наприклад. Хоча треба визнати, що він боїться світла та води, проте з часом може накопичуватися в окремих органах нашого організму – нирках, легенях, селезінці та печінці. Саме завдяки цьому перші ознаки нестачі вітаміну B12 у раціоні виявляються далеко не відразу, а через 2 – 3 роки. Причому в цьому випадку йдеться не лише про вегетаріанців, а й про м'ясоїдів.

Яка його роль

Не варто розслаблятися, дізнавшись про можливість організму накопичувати вітамін B12. Просто тому, що перевірити його фактичний рівень можна одним-єдиним способом, який зводиться до складання спеціального аналізу. І добре, якщо він покаже, що все гаразд, адже традиційно цей вітамін виконує кілька найважливіших функцій:

- перешкоджає розвитку анемії та зниження імунітету за рахунок активного вироблення еритроцитів у кістковому мозку та підтримки оптимального рівня гемоглобіну в крові;
- регулює роботу кровотворних органів;

- відповідає за здоров'я репродуктивних органів представників обох статей;
- впливає на синтез білків, жирів та вуглеводів;
- підвищує споживання кисню клітинами у разі виникнення гіпоксії;
- сприяє посиленому зростанню кісток;
- відповідає за життєдіяльність клітин спинного мозку і, отже, розвиток мускулатури;
- підтримує оптимальний рівень холестерину ;
- покращує стан шкіри голови та волосся та перешкоджає появі лупи;
- впливає роботу нервової системи. Тому від нього залежить злагоджена робота всіх органів, включаючи головний мозок, та загальне самопочуття людини. У цьому випадку йдеться про відсутність у нього безсоння та розладів сну, дратівливості, забудькуватості, хронічної втоми.

Норми споживання

В ідеалі в крові має бути 09 нг /мл вітаміну B12. Для цього, згідно з рекомендаціями наших медиків, середньостатистичній людині потрібно не мало не багато – 3 мкг цього вітаміну на добу. Причому цифра може збільшуватися при інтенсивних заняттях спортом, вагітності та годуванні груддю. Дитині потрібно трохи менше – до 2 мкг на добу. У той же час у Німеччині та деяких інших країнах існує свій погляд на добову потребу у вітаміні B12. Там впевнені, що дорослому достатньо лише 2,4 мкг речовини. Але як би там не було, його роль неоціненна, тому подбати про те, щоб він вступив до організму вкрай важливо. Як це зробити вегетаріанцю? Навколо цього питання й рояться міфи.

Міфи про вітамін B12

Вітамін B12 по праву вважається одним із найспірніших. Адже якщо вищевикладену інформацію і теоретики, і практики майже ніколи не заперечують, то способи його отримання, місце засвоюваності, основні джерела нарешті цілком обговорюють. Погляди у всіх різні, а істина, як підказує практика, знаходиться десь посередині. Але про все по порядку.

- **Міф 1** . Потрібно постійно вживати продукти з вітаміном B12 для того, щоб ніколи не дізнатися, що таке його дефіцит.

Процес розвитку авітамінозу у випадку з вітаміном B12 може розтягнутися років на 20. І справа тут не в існуючих резервах організму, а в природному процесі, який лікарі називають ентерогепатичної циркуляцією. Це коли вітамін B12 виділяється із жовчю, а потім повторно поглинається організмом. Причому в даному випадку його кількість може досягати 10 мкг на добу. Більш того, завдяки цьому процесу деякі вегани та вегетаріанці отримують більше вітаміну B12, ніж у моменти, коли він надходить із їжі. Підсумовуючи все сказане вище, варто відзначити, що авітаміноз може наступити через 2 - 3 роки не через відмову від продуктів харчування з вітаміном B12, а через збій в ентерогепатичній циркуляції. І все б нічого, тільки з цього впливає наступний міф.

- **Міф 2** . Вітамін B12 не потрібен, тому що в організмі чудово працює ентерогепатична циркуляція

Це твердження є помилковим просто тому, що на вищеописаний процес впливають інші чинники, а саме: кількість кальцію, білка і кобальту, що надходять в організм з їжею, і стан кишечника. Причому переконатися, що все гаразд можна лише регулярно здаючи відповідні аналізи.

- **Міф 3** . Вітамін B12, який виробляється в шлунку та кишечнику, не засвоюється.

За словами доктора Вірджинії Ветрано , народився цей міф багато років тому, коли вчені були впевнені, що ця речовина синтезується занадто низько в кишечнику, внаслідок чого не може бути поглинена. Згодом його успішно розвіяли, провівши відповідні дослідження та довівши протилежне. Парадокс у тому, що відтоді минуло понад 20 років. Результати тих досліджень були опубліковані в кількох наукових фахових виданнях, наприклад, у книзі «Анатомія і фізіологія людини» з Маріеба , але міф, який сьогодні є не більш ніж застарілою науковою теорією, продовжує існувати.

- **Міф 4** . Вітамін B12 міститься лише у продуктах тваринного походження.

Це твердження не відповідає дійсності з однієї простої причини: у світі немає продуктів, у яких міститься вітамін B12. Просто тому, що вітамін B12 – результат засвоєння кобальту організмом. Виробляється він у тонкому кишечнику кишковими бактеріями. Більше того, доктор Ветрано стверджує, що активні коферменти спірного вітаміну містяться і в ротовій порожнині, навколо зубів і мигдаликів, і в складках біля основи язика, і в носоглотці, і у верхніх бронхах. Це дає можливість зробити висновок, що поглинання коферментів B12 може відбуватися не тільки в тонкому кишечнику, але і в бронхах, стравоході, горлі, в роті, вздовж всього шлунково-кишкового тракту, нарешті.

До того ж коферменти вітаміну B12 були знайдені в насінні та горіхах , деяких видах зелені, фруктах та овочах. А якщо вірити Повній книзі вітамінів Родалу , вони є і в інших продуктах. Судіть самі: «В-комплекс вітамінів називається комплексом, тому що є поєднанням пов'язаних вітамінів, які містяться, як правило, в одних і тих же продуктах».

- **Міф 5** . Дефіцит вітаміну B12 може бути лише у вегетаріанців

Основою народження цього міфу, зрозуміло, є відмова від м'яса. Проте, за словами доктора Ветрано , це твердження є не більш ніж маркетинговим ходом. Справа в тому, що вітамін B12, що надходить з їжею, може бути засвоєний лише після з'єднання з особливим ферментом - Внутрішнім фактором, або фактором Касла . Останній в ідеалі є у шлунковому секреті. Відповідно, якщо з якихось причин його там не виявиться, процес всмоктування не станеться. І не має значення, скільки продуктів з його вмістом було з'їдено. Крім того, на процес поглинання напевно вплинуть антибіотики, які можуть бути не лише у медикаментах, а й у молоці та у м'ясі. А також спирт чи сигаретний дим, якщо людина зловживає алкоголем чи курить, часті стресові ситуації.

Не варто забувати і про те, що вітамін B12 має один недолік - він може руйнуватися в надмірно кислих або лужних умовах. А це означає, що соляна кислота, яка надходить у шлунок для травлення м'яса, також може його зруйнувати. До того ж, якщо додати сюди гнильні бактерії, які, з'являючись у кишечнику м'ясоїда, знищують корисні, можна отримати картину пошкодженого кишечника, який не в змозі виконувати свої прямі функції, що включають поглинання вітаміну B12.

- **Міф 6** . Кожен вегетаріанець повинен приймати вітамінні комплекси із вмістом вітаміну B12 для запобігання його дефіциту

Справді, вирішити проблему авітамінозу, якщо вона вже існує, і це доведено клінічними тестами, можна за допомогою спеціальних таблеток. Однак не варто забувати про те, що вони

виробляються із глибоко ферментованих бактерій. Іншими словами, такий вітамінний коктейль корисний у короткостроковій перспективі. Надалі потрібно обов'язково докопатися до суті і зрозуміти, чому в організмі виник дефіцит вітаміну B12 і що потрібно зробити для того, щоб повернути все на круги своя.

- **Міф 7** . Якщо підозрюється дефіцит вітаміну B12, необхідно переглянути свої погляди на харчування та повернутися до м'яса

Це твердження частково є правильним. Просто тому, що у разі виникнення будь-яких неполадок в організмі потрібно щось змінювати. Зрозуміло, робити це необхідно лише під керівництвом кваліфікованого лікаря, який зможе встановити точну причину проблеми та вибрати найвірніший спосіб її вирішення. Зрештою, будь-які вітаміни, мікроелементи чи навіть гормони працюють у комплексі. А це означає, що іноді для того, щоб заповнити нестачу одного з них, потрібно скоротити обсяги надходження іншого або взагалі почати постити.

Спорів та міфів навколо вітаміну B12 завжди вистачало. Але викликали їх суперечливі наукові теорії, а скоріш відсутність достовірної інформації. Та й дослідження людського організму та впливу різноманітних речовин на нього велися завжди і ведуться досі. А це означає, що суперечки завжди були і з'являтимуться. Але не варто засмучуватися. Адже для здоров'я та щастя потрібно зовсім небагато: вести правильний спосіб життя, ретельно продумувати свій раціон та прислухатися до себе, підкріплюючи впевненість у тому, що все гаразд, результатами відповідних аналізів!

Міфи вегетаріанства



За час свого існування, а це не одне століття, вегетаріанська дієта обросла безліччю міфів, причому як про свою користь, так і про шкоду. Сьогодні їх переказують однодумці, використовують у своїх рекламних кампаніях виробники різних продуктів харчування, та що там – інколи на них просто заробляють гроші. Але мало хто знає, що практично всі вони розвіюються завдяки елементарній логіці та найменшим знанням з біології та біохімії. Не вірите? Дивіться самі.

Міфи про користь вегетаріанства

Травна система людини не призначена для травлення м'яса.

Вчені не одне десятиліття сперечаються про те, хто ж ми насправді – травоядні чи хижаки? Причому їх докази здебільшого ґрунтуються на порівнянні розмірів кишечника людини та різних тварин. У нас він довгий, як у овець чи лані. А у тих же тигрів чи левів – короткий. Звідси висновок – що він і пристосований для м'яса краще. Просто тому, що воно проходить швидше, ніде не затримуючись і не розкладаючись, чого, зрозуміло, не скажеш про наш кишечник.

Але насправді усі ці аргументи не підтверджуються наукою. Дієтологи погоджуються з тим, що наш кишечник довший, ніж кишечник хижаків, але в той же час наполягають на тому, що якщо у людини немає проблем із травленням, він добре перетравлює м'ясні страви. Адже у нього все для цього є: у шлунку – соляна кислота, а у дванадцятипалій кишці – ферменти. Таким чином, до тонкого кишечника доходять тільки амінокислоти, тому ні про яку затримку і гниє їжі тут і мови бути не може. Інша річ, якщо проблеми є, наприклад, гастрит зі зниженою кислотністю. Але в цьому випадку на місці погано переробленого шматочка м'яса може виявитися і шматочок хліба чи якогось фрукта. Тому з реальністю цей міф не має нічого спільного, а правда в тому, що людина всеїдна.

М'ясо може перероблятися і навіть гнити в шлунку до 36 годин, забираючи при цьому у людини його енергію.

Продовження попереднього міфу, що заперечується наукою. Справа в тому, що концентрація соляної кислоти в шлунку просто зашкалює, тому довго перетравлюватися і тим більше гнити в ньому нічого не може. Єдина бактерія, яка виносить такі моторошні умови - *Helicobacter pylori*. Але до процесів розкладання та гниття вона не має жодного стосунку.

Вегетаріанська дієта корисніша

Безумовно, правильно продуманий раціон, у якому є місце продуктам, що містять усі макро- та мікроелементи, сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, раку та іншого. Але, по-перше, насправді дотримуються його далеко не всі. А, по-друге, існують ще й наукові дослідження (*Food Shoppers Study*, *EPIC- Oxford*), що доводять протилежне. Так, наприклад, у Британії встановили, що у м'ясоїдів рідше розвивається рак мозку, шийки матки та прямої кишки порівняно з вегетаріанцями.

Прихильники вегетаріанської дієти живуть довше

Народився цей міф, швидше за все, тоді, коли було доведено, що вегетаріанство допомагає запобігти деяким захворюванням. Але найцікавіше, що підтверджених статистичних даних про життя людей із різним раціоном ні в кого немає. А якщо згадати про те, що в Індії – на батьківщині вегетаріанства – люди живуть у середньому до 63 років, а в країнах Скандинавії, де складно собі уявити день без м'яса та жирної риби – до 75 років, на думку спадає протилежне.

Вегетаріанство дозволяє швидко скинути зайву вагу

Згідно з дослідженнями, індекс маси тіла у вегетаріанців нижчий, ніж у м'ясоїдів. Але не варто забувати про те, що цей показник може свідчити не лише про відсутність підшкірного жиру, а й про дефіцит м'язової маси. Крім того, має значення вегетаріанський раціон.

Ні для кого не секрет, що скласти його правильно, домігшись оптимального співвідношення макроелементів та мінімальної калорійності страв дуже важко, тим більше, у нашій країні, де

фрукти та овочі не ростуть цілий рік. Ось і доводиться замінювати їх іншими продуктами чи збільшувати порції з'їденого. Адже самі зернові калорійні, оливкова олія важча від вершкового, а ті ж банани чи виноград – аж надто солодкі. Таким чином, відмовляючись повністю від м'яса та від жиру, який у ньому знаходиться, людина може просто розчаруватися. І не скинути пару-трійку зайвих кіло, а навпаки, набрати їх.

Рослинний білок аналогічний до тварини

Спростовується цей міф знаннями, отриманими ще у школі під час уроку біології. Річ у тім, що у рослинному білку немає повного набору амінокислот. До того ж, він гірше засвоюється, ніж тварина. А отримуючи його повністю із сої, людина ризикує «збагатити» свій організм ще й фітоестрогенами, які негативно позначаються на гормональному обміні чоловіків. Крім того, вегетаріанський раціон дещо обмежує організм у деяких корисних речовинах, таких як вітамін B12, якого немає в рослинах взагалі, залізо, цинк та кальцій (якщо йдеться про вегани).

Підсумовуючи все сказане вище, можна було б вважати питання про користь вегетаріанства закритим, якби жодне «але». Поряд із цими міфами, існують ще й міфи про шкоду вегетаріанства. Вони також породжують суперечки та розбіжності та нерідко спростовують вищевикладене. І так само успішно розвіюються.

Міфи про шкоду вегетаріанства

Всі вегетаріанці – слабкі, адже сила від м'яса з'являється

Мабуть, вигадали його люди, які до самого вегетаріанства жодного стосунку не мають. І доказ цього – досягнення спортсменів-вегетаріанців. А їх достатньо – чемпіони, рекордсмени та володарі завидних титулів. Всі вони стверджують, що саме вуглеводна дієта вегетаріанська подарувала їх організму максимум енергії і сил для підкорення спортивного Олімпу. Серед них – Брюс Лі, Карл Льюїс, Кріс Кемпбел та інші.

Але не варто забувати про те, що цей міф залишається лише міфом до тих пір, поки людина, яка вирішила перейти на вегетаріанську дієту, ретельно планує свій раціон і стежить за тим, щоб у організм надходила необхідна кількість макро-і мікроелементів.

Відмовляючись від м'яса, вегетаріанці відчувають дефіцит білка

Що таке білок? Це певний набір амінокислот. Звісно, він є у м'ясі, але, крім нього, він є й у рослинній їжі. Кедровий горіх і водорість спіруліна містять його у тому вигляді, в якому він і потрібний людині – з усіма незамінними амінокислотами. Із зерновими (пшениця, рис), іншими видами горіхів та бобовими все складніше – у них не вистачає 1 або більше амінокислот. Але й тут не варто зневірятися! Проблема успішно вирішується вмілим їх поєднанням. Іншими словами, змішуючи в одній страві зернові та бобові (соя, квасоля, горох, сочевиця), людина отримує повноцінний набір амінокислот. Зверніть увагу, не з'ївши при цьому ні грама м'яса.

Підтверджують вищесказане слова з Британської енциклопедії про те, що в горіхах, бобових, молочних продуктах та злаках до 56% білка, чого не скажеш про м'ясо.

М'ясоїди розумніші за вегетаріанців

Грунтується цей міф на загальноприйнятій думці про те, що вегетаріанцям не вистачає фосфору. Адже вони ж відмовляються від м'яса, риби, інколи ж і від молока, і яєць. Але виявляється, все не так страшно. Адже цей мікроелемент міститься ще й у бобових, горіхах, цвітній капусті, селери, редисі, огірках, гарбузі, моркві, пшениці, петрушці тощо.

Причому іноді саме з цих продуктів він ще й засвоюється максимум. Наприклад, якщо замочити зерна та бобові безпосередньо перед приготуванням. Найкращий доказ цього – слід на землі, який залишили по собі великі мислителі, вчені, композитори, художники та письменники всіх часів і народів – Піфагор, Сократ, Гіппократ, Сенека, Леонардо да Вінчі, Лев Толстой, Ісаак Ньютон, Шопенгауер та інші.

Вегетаріанство - прямий шлях до недокрів'я

Народився цей міф із переконання в тому, що залізо надходить в організм лише з м'яса. Але вірять у нього ті, хто не знайомий із біохімічними процесами. Адже, якщо розібратися, то, крім м'яса, молока та яєць, залізо міститься ще й в апельсинах, арахісі, родзинках, кабачках, бананах [66], капусті, полуниці [67], малині [68], оливках, помідорах, гарбузі, яблуках, фініках, сочевиці, шипшині, спаржі [69] та багатьох інших продуктах.

Щоправда, називають його негемовим. А це означає, що для того, щоб воно засвоїлося, необхідно створити певні умови. У нашому випадку, вживати одночасно продукти, багаті на залізо, з продуктами, багатими на вітамін С. І не переборщувати з напоями, у складі яких є кофеїн, оскільки вони пригнічують процеси засвоєння мікроелемента.

До того ж, не можна забувати і про те, що недокрів'я, або анемія, зустрічаються і у м'ясоїдів. І пояснює це медицина переважно психосоматикою – це коли хвороба з'являється внаслідок психологічних проблем. Що стосується анемією їй передували песимізм, невпевненість у собі, депресія чи перевтома. Тому більше відпочивайте, частіше посміхайтесь і будете здорові!

Вегетаріанці відчують дефіцит вітаміну B12

Вірять у цей міф ті, хто знає, що він є у м'ясі, рибі, яйцях і молоці, а й у спіруліні [70], і морської капусти. А за умови відсутності проблем із шлунково-кишковим трактом, навіть у самому кишечнику, де він успішно синтезується, хоч і в малих кількостях.

Вегетаріанці страждають від зайвої худорлявості та знемоги

Зважаючи на все, цей міф був придуманий тими, хто не чув про знаменитих вегетаріанців. Серед них: Том Круз, Річард Гір, Ніколь Кідман, Бріджіт Бардо, Бред Пітт, Кейт Уінслет, Демі Мур, Орландо Блум, Памела Андерсон, Лайма Вайкуле, а також Алісія Сільверстоун, яку весь світ визнав найсексуальнішою вегетаріанкою.

Дієтологи не визнають вегетаріанської дієти

Тут насправді досі є розбіжності. Сучасна медицина не проти раціону, в якому є всі необхідні організму макро- та мікроелементи. Інша річ, що продумати його до дрібниць досить складно, тож роблять це далеко не всі. Інші задовольняються тим, що в них вийшло і, зрештою, страждають від нестачі корисних речовин. Подібною самодіяльності і не визнають дієтологи.

Діти та вагітні не можуть жити без м'яса

Суперечки навколо цього міфу точаться донині. Обидві сторони наводять переконливі аргументи, але факти говорять самі за себе: Алісія Сільверстоун виносила та народила міцного та здорового малюка. Розуму Турман, яка дотримувалася вегетаріанства з 11 років, виносила та народила двох міцних та здорових діток. Та що там – населення Індії, 80% якого не їсть м'яса, риби та яєць, вважається одним із найплодючіших у світі. Білок вони беруть із зернових, бобових та молока.

Наші предки завжди їли м'ясо

Заперечує цей міф народна мудрість. Адже про слабку людину споконвіку говорили, що він мало каші з'їв. І це далеко не єдина приказка щодо цього. Підтверджують ці слова та знання історії. Наші пращури їли переважно каші, хліб з борошна грубого помелу, фрукти та овочі (яблука та квашена капуста у них були цілий рік), гриби, ягоди, горіхи, бобові, молоко та зелень. М'ясо у них було великою рідкістю просто тому, що вони постили понад 200 днів на рік. І при цьому виховували до 10-ти дітей!

Як постскриптом, хотілося б уточнити, що це далеко не повний список міфів про вегетаріанство. Насправді, їх безліч. Вони щось доводять чи спростовують і часом зовсім суперечать одне одному. Але це лише доводить те, що ця система харчування набирає популярності. Нею цікавляться, на неї переходять, її дотримуються і при цьому почуваються абсолютно щасливими. А чи не це найголовніше?

Вегетаріанство та релігія



Останнім аргументом на користь тієї чи іншої системи харчування для багатьох була релігія. Вивчаючи священні писання, люди переконуються у тому, що одні продукти є правильно, тоді як інші – грішно, і часто помиляються. Виною тому, на думку фахівців, є неправильне тлумачення прочитаного, викликане часом неправильним перекладом. Тим більше детальне вивчення дозволяє не тільки знайти відповіді на всі питання, але також зрозуміти, як насправді ставляться ті чи інші релігії до вегетаріанства.

Про дослідження

Незважаючи на те, що кожна з релігій заснована на вірі, кожна з них має певні вчення, обряди і традиції, які вшановують віруючі. З одного боку, всі ці релігії здаються абсолютно різними, але при найближчому розгляді видно їх спільні риси. В усякому разі, у цьому впевнений релігієзнавець Стівен Роузен, який намагався виявити справжнє ставлення різних конфесій до вегетаріанства.

Вивчаючи всілякі релігійні вчення, він дійшов висновку, що чим старша сама релігія, тим більше значення для неї має відмова від тваринної їжі. Судіть самі:

- Наймолодшою і водночас однією з найбільших систем віросповідань, якою є **іслам**, понад 1300 років. І вона не вважає вегетаріанське харчування єдиним вірним.
- Трохи іншої думки дотримується **християнство**, якому понад 2000 років. Воно заохочує відмову від м'яса.
- Найдавніша монотеїстична релігія, якою є **іудаїзм**, має в своєму розпорядженні навіть сформовану традицію вегетаріанства. Їй, до речі, вже 4000 років. Тієї ж думки дотримуються і **буддизм**, і **джайнізм**, вчення, що народилися з іудаїзму 2500 років тому.
- І лише древні писання **Веди**, вік яких налічує 5000 – 7000 років, виступають повністю «за» відмову від м'яса на користь рослинної їжі.

Щоправда, вчений нагадує про те, що ці відомості узагальнені, і вони мають також винятки з правил. Наприклад, існують певні християнські течії, до яких належать **мормони** чи **адвентисти**, які дотримуються суворого вегетаріанського життя. І серед мусульман є свідомі вегетаріанці, які проповідують **бахайїзм**. І нехай їх навчання не забороняють вживати м'ясо, проте всіляко рекомендують від нього відмовлятися.

Але краще дізнатися про думку проповідників тих чи інших релігій, дозволяють факти.

Іслам та вегетаріанство

Ніхто не каже, що ця релігія всіляко підтримує вегетаріанство. Проте людям спостережливим все зрозуміло без слів. Згідно з традиціями, що склалися, в Мекці, яка є рідним містом Магомеда, заборонені вбивства. Іншими словами, все живе тут має жити у злагоді. Вирушаючи в Мекку, мусульмани одягаються в ритуальні одягу - *ihram*, після чого їм забороняється когось вбивати, нехай навіть це буде воша або сарана.

Що робити, якщо вони опиняться на шляху паломника? Обходити комах і попереджати про них своїх супутників, щоб ті ненароком не наступили на них.

Ще один вагомий аргумент на користь вегетаріанства - це вчення, що описують життя Магомета. Згідно з ними, той забороняв лучникам цілитися в птахів-матерів, читав моралі тим, хто погано поведився з верблюдами, нарешті, змушував усіх, хто з'їв м'ясо, ополоснути рота перед молитвою. Чому він взагалі не заборонив м'ясоїдіння? Вчені кажуть, що вся справа в терпимості до пристрастей своїх потенційних учнів та поступовому їхньому виході на шлях духовного просвітління. До речі, таких самих поглядів дотримується і Біблія.

Цікаво, що досліджуючи сторінки священних писань, можна знайти ще багато прикладів, що описують харчові звички самого пророка. Зрозуміло, вони повністю стосувалися вегетаріанства. Більше того, навіть його смерть всіляко наголошувала на важливості відмови від м'ясної їжі.

За легендою, Магомед зі своїми супутниками прийняв запрошення жінки- немусульманки та погодився з'їсти подане нею отруєне м'ясо. Зрозуміло, духовне осяяння дозволило йому зрозуміти, що частування - отрута і своєчасно заборонити іншим торкатися їжі. Сам же він її їв, незважаючи на те, що раніше не любив м'яса. Після того випадку, він прожив близько 2 років і після помер, на власному прикладі спробувавши довести впертим людям шкідливість м'ясоїдства .

Християнство та вегетаріанство

В основі священного писання, Біблії – милість та співчуття до всіх живих істот. Зайвим підтвердженням цього є закон про їжу, що розкриває волю Божу. Згідно з ним, Всевишній сказав: *« Я дав вам усяку траву, що сіє насіння, що є на всій землі, і всяке дерево, у якого плід деревний, що сіє насіння,— вам це буде в їжу »*.

І все б нічого, ось тільки в Книзі Буття хтось знайшов слова, що дозволяють людям вживати все, що живе і рухається. А в Новому Завіті хтось натрапив на прохання Христа дати йому м'яса. А в Євангеліє взагалі йшлося про те, що учні пішли купити м'яса. Всі ці слова дали можливість любителям м'ясної їжі підкріплювати свої гастрономічні пристрасті біблійними цитатами, а світові – міф про те, що Біблія підтримує вживання м'яса.

Однак релігієзнавці все ж таки розвіяли його. Виявляється, слова, написані у Книзі Буття, належали до часів, коли розпочався Всесвітній потоп. На той час Ною потрібно було будь-що пережити лихо. Як це зробити за умов, де вся рослинність вимерла? Почати їсти м'ясо. Для цього було надано дозвіл, але не наказ.

Витлумачення дивного прохання Христа і не менш дивних слів його учнів про купівлю м'яса релігієзнавці пояснюють неправильним перекладом. Справа в тому, що грецьке " *broma* " дослівно перекладається як " *їжа* ", а не як м'ясо. Відповідно до тексту, зустрічаються слова, під якими мається на увазі «щось їстівне» чи «живлення». У звичайних умовах людина, яка пам'ятає про закон про їжу, все витлумачила б правильно, тим часом насправді з'явився неправильний переклад та протиріччя.

Підтверджують ці слова та результати подальших досліджень історичних документів. Відповідно до них:

- перші християни відмовлялися від м'яса з міркувань чистоти та милосердя;
- принципів вегетаріанства дотримувались і 12 апостолів;
- у «Милосердних проповідях», датованих II століттям нашої ери, йдеться про те, що поїдання плоті тварин ототожнюється з язичництвом;
- нарешті, покликання до вегетаріанства є основою шостої заповіді: «Не вбивай».

Все це дає можливість стверджувати, що перші християни були вегетаріанцями, точніше прихильниками молочно-рослинної дієти. Чому все змінилося? На думку дослідників, під час Нікейського Собору, датованого 325 роком нашої ери, священники та політики внесли зміни до справжніх християнських текстів, щоб зробити їх угодними імператору Костянтину. Надалі планувалося домогтися визнання християнства релігією Римської імперії.

В одному зі своїх перекладів Гідеон Джаспер Річард Оуслі пише, що подібні коригування зазнали ті Божі веління, яким влада не хотіла слідувати. До речі, після внесення всіх правок поряд із м'ясоїдженням дозволялося також вживання спиртного.

Як останній аргумент на користь вегетаріанства хочеться навести ще один приклад неправильно витлумаченого перекладу. Відома всім молитва Господу починається словами: *awoon dwashmaya* », які найчастіше люди вимовляють як « *Отче наш, що існує на Небесах* ». Тим часом, правильніше було б говорити « *Отче наш спільний, що існує на Небесах* ». Просто тому, що Бог є батьком усіх живих істот, і його любов всеосяжна. Для справжніх вегетаріанців також мають величезне значення інші слова молитви: «хліб наш насущний дай нам сьогодні».

Юдаїзм та вегетаріанство

На сьогоднішній день іудаїзм зазвичай не вважає заповіддю вегетаріанство. Тим часом, це просто вкотре доводить те, що було написано в Писаннях: « **кожне нове покоління неправильно тлумачить Тору** ». Тим більше, що перший закон про їжу, запропонований у Торі, відомий також як Старий Завіт, наполягає на необхідності дотримання принципів вегетаріанства. Згідно з ним Бог дав людям в їжу трави, що сіяли насіння, та плоді дерева.

І навіть після Всесвітнього потопу, під час якого дозволялося вживання м'ясних продуктів, Господь спробував знову прищепити людству любов до вегетаріанства. Про це свідчить надіслана їм « *манна небесна* », яка насправді була рослинною їжею. Зрозуміло, задовольнялися нею далеко не всі, тому що серед мандрівних були і м'яса. До речі, останнім Бог його таки дав, щоправда, разом із смертельною хворобою, про що свідчить запис у Книзі Чисел.

Цікаво, що багатьох ввело в оману панування, яке було дано людям над створеним світом. Їм часто прикривалися ті, хто не міг відмовити собі в задоволенні і далі поїдати тіло тварин. Тим часом відповів на всі питання згодом Доктор Річард Шварц у своїх працях. Він пояснював, що панування означає лише піклування і турботу про цей світ, але не вбивство заради їжі.

На користь вегетаріанства свідчать закони про їжу, що включають обмеження на вживання м'яса. Згідно з ними, вся рослинна та молочна їжа вважається кошерною, або дозволеною. У той же час м'ясна, щоб стати нею, повинна відповідати особливим вимогам і бути приготовлена спеціальним чином.

Також на особливу увагу заслуговує історія Данила. За переказами, він разом із трьома іншими юнаками став бранцем Вавилонського царя. Останній надіслав юнакам слугу зі справжніми ласощами, серед яких були й м'ясо з вином, проте Данило від них відмовився. Свою відмову він пояснив бажанням показати цареві досвідченим шляхом користь вживання виключно овочів і води. Молоді люди їли їх 10 днів. І після цього їхні тіла та обличчя справді стали гарнішими, ніж у людей, які харчуються царськими стравами.

Не можна не згадати і походження слова " **bazar** " - " *м'ясо* ", яке описується в Талмуді. На думку стародавніх, воно було складено з перших літер наступних слів: " **bet** " - " *ганьба* ", " **sin** " - " *процес гниття* ", " **resh** " - " *черв'яки* ". Просто тому, що в результаті слово « *bazar* » мало нагадувати відому цитату зі священної книги, що засуджує обжерливість і говорить, що м'ясо призводить до розвитку черв'яків.

Веди та вегетаріанство

Священні тексти, написані на санскриті, всіляко заохочували вегетаріанство. Просто тому, що шкодити живим істотам заборонялося. Причому засуджувалися не лише люди, які зважилися на вбивство тварини, а й ті, хто пізніше до неї торкався, наприклад, коли різав м'ясо, продавав його, готував чи просто їв.

Згідно з давніми вченнями, будь-яке життя шановане, тому що в будь-якому тілі живе душа. Цікаво, що послідовники Ведичного вчення вірили, що у світі є 8400000 форм життя. Не всі вони високорозвинені, тим часом всі заслуговують на шанобливе звернення.

З усього вищеописаного випливає, що вегетаріанство – старе як світ. І нехай суперечки довкола нього не вщухають, його користь применшують, а шкоду – перебільшують, вона всіляко допомагає людям. Ставати здоровішим, міцнішим, витривалішим. Воно змушує їх ставити нові цілі та перемагати. Воно робить їх щасливішим і в цьому, мабуть, і полягає його основна заслуга!

Знамениті вегетаріанці

Серед нас живуть тисячі, а то й десятки тисяч справжніх вегетаріанців. Серед них є далеко не звичайні люди, а й видатні спортсмени, відомі актори, співаки, вчені та письменники. Щодня вони дотримуються принципів вегетаріанського харчування, ставлять нові цілі, досягають неймовірних висот і при цьому щиро радіють життю. Дивлячись на них, важко повірити, що вегетаріанство може бути небезпечним. Хіба що надихнутися їхніми перемогами і в чомусь наслідувати їхній приклад.

Спортсмени-вегетаріанці

Деякі лікарі стверджують, що спорт та вегетаріанство несумісні. Просто тому, що люди, які навмисно відмовляються від білка, згодом відчуватимуть його нестачу, страждатимуть від анемії, відчуватимуть занепад сил, а часом навіть не матиме їх для того, щоб підвестися з ліжка. Однак справжні вегетаріанці, досягнення яких увійшли до історії світового спорту, так не вважають. Навпаки, вони стверджують, що фізичні навантаження та вегетаріанське харчування – речі, що взаємодоповнюються.

Нижче наведено список деяких з них:

- Майк Тайсон, або Залізний Майк – американський боксер та абсолютний чемпіон світу, яким він, до речі, став у 21 рік. За свою кар'єру Майк встиг поставити кілька рекордів, які побити не можуть до цього дня. На суворе вегетаріанство спортсмен перейшов ще 2010 року. Це рішення дозволило йому не лише скинути 45 кг, а й стати набагато щасливішим, про що він і розповів журналістам в одному з недавніх інтерв'ю.
- Карл Льюїс. 9-кратний олімпійський чемпіон та 8-кратний чемпіон світу у спринтерському бігу та стрибках у довжину. Його по праву називають найкращим у своєму виді спорту вже за те, що він зміг чотири рази поспіль завоювати золото. На запитання "Як йому вдається досягати таких висот?" він відповідає, що вся справа в харчуванні. Принципи суворого вегетаріанства, яких він дотримується з 1990 року, дозволяють йому вживати лише найкраще, що дає природа. За його словами, свої найкращі результати він показав саме у перший рік зміни раціону.
- Білл Перл – бодібілдер і відомий тренер, який видав книгу «Ключі до внутрішнього всесвіту», яка стала своєрідним путівником для спортсменів-початківців. Білл був удостоєний титулу «Містер Всесвіт» 4 рази.
- Мохаммед Алі – американський боксер, який виграв Олімпійські ігри 1960 року. Алі неодноразово ставав чемпіоном світу серед професіоналів у важкій вазі. 1999 року був удостоєний звання «Спортсмен століття».

- Роберт Періш – 4-разовий чемпіон асоціації, баскетболіст зі світовим ім'ям, яке міцно закріпилося в історії НБА завдяки кількості проведених матчів. Їх ні багато ні мало 1611 року. Своїм вегетаріанським способом життя він довів, що навіть величезний зріст (216 см) не є передумовою для вживання м'яса.
- Едвін Мозес – легкоатлет, світовий рекордсмен, який був удостоєний двох золотих медалей на Олімпійських іграх та, за сумісництвом, вегетаріанець зі стажем.
- Джон Саллі – легендарний баскетболіст, актор та справжній шанувальник вегетаріанства.
- Тоні Гонсалес – іспанський футболіст, який довго експериментував із харчуванням. Справа в тому, що він «приміряв на себе» веганство та вегетаріанство, але згодом прийняв рішення дотримуватись принципів вегетаріанської дієти, розведеної за порадою його тренера кількома порціями з'їденої риби чи курчати на тиждень.
- Мартіна Навратилова – на рахунку цієї тенісистки 18 перемог у одиночному розряді, 10 – у змішаному парному та 31 – у жіночому парному. А сама вона є не лише справжньою вегетаріанкою, а й затятою представницею організації PETA, яка бореться за права тварин.
- Принц Філдер – відомий бейсболіст, який відмовився від м'яса, дізнавшись про те, що доводиться переносити великої рогатої худоби та птиці на фермах.
- Тоні Ла Русса – тренер з бейсболу, який працює у Національній та Американській лігах. Вегетаріанцем він став після того, як в одній із програм побачив, яким чином м'ясо телятини потрапляє на столи своїх споживачів.
- Джо Намат – зірка американського футболу, якого ввели до Зали Слави НФЛ у 1985 році. На своєму прикладі він показав, що для того, щоб добре грати у футбол, зовсім необов'язково їсти м'ясо.
- Девід Забріскі – відомий велосипедист, який 5 разів вигравав Національний чемпіонат перегонів в Америці, посівши при цьому почесне місце у Гранд Турі. Є не тільки досвідченим велогонником, а й пристрасним веганом .
- Білл Волтон – американський баскетболіст, який отримав титул чемпіона НБА двічі. Згодом його назвали найціннішим гравцем. Здобути великих перемог та визнання йому вдалося без краплі тваринного протеїну.
- Ед Темплтон – скейтбордист, художник та суворий веган з 1990 року.
- Скотт Юрек – багаторазовий переможець ультрамарафонів , або бігу на надмарафонівські дистанції, який став вегетаріанцем у 1999 році.
- Аманда Рістер – боксер, бодібілдер, тренер, володар 4 титулів «Золоті рукавички Чикаго», чемпіон Північної Америки з фітнесу та бодібілдингу. Аманда є пристрасним веганом , яким, за її словами, вона стала ще у дитинстві. А також займається реабілітацією бездомних собак і вирощує при цьому 4 врятованих нею пітбулів .
- Олексій Воевода – один із найсильніших людей світу. Він тричі здобував Кубок світу з армрестлінгу і двічі ставав олімпійським чемпіоном (бобслей).
- Катерина Садурська – українська синхроністка, яка входить до складу збірної країни та дотримується принципів вегетаріанського харчування.
- Денис Михайлов – не тільки веган , а й сирोїд . Будучи ультрамарафонцем , він потрапив до Книги рекордів Гіннеса за свій 12-годинний біг на біговій доріжці.
- Наташа Бадман – вегетаріанка та перша у світі жінка, яка здобула титул чемпіона світу з триатлону.

Вчені-вегетаріанці

Лікарі кажуть, що вегетаріанська дієта негативно впливає на роботу головного мозку. Однак грандіозні світові відкриття, які роблять справжні вегетаріанці, дозволяють у цьому

засумніватися. Важко сказати, скільки насправді вчених чоловіків відмовилося від тваринного білка. Проте назвати найяскравіших шанувальників цієї системи харчування цілком можливо.

- Леонардо да Вінчі – відомий математик, фізик, дослідник і анатом, а також архітектор, скульптор, живописець, якого по праву вважали прикладом «Універсальної людини». Він дбайливо ставився до всіх живих істот, часто викупуваючи їх і відпускаючи на волю. Тому просто не міг вживати м'ясо.
- Піфагор Самоський – філософ та математик древньої Греції. Свою пристрасть до вегетаріанства він пояснював простою фразою: "Не можна те, що має очі".
- Плутарх – філософ, мораліст та біограф древньої Греції, який свято вірив у те, що «розум людини тупіє від м'яса».
- Альберт Ейнштейн - вчений, який стояв біля витоків сучасної теоретичної фізики, який став лауреатом Нобелівської премії 1921 року. Будучи почесним доктором 20 найкращих університетів світу, членом кількох Академій наук, у тому числі й СРСР, він був справжнім вегетаріанцем. Поряд із цим він писав наукові роботи, книги та статті. За рік до смерті він став веганом.
- Микола Дроздов – доктор біологічних наук, професор, ведучий програми «У світі тварин» та справжній вегетаріанець, яким він став ще 1970 року.
- Бенджамін Маклейн Спок – американський педіатр зі світовим ім'ям, автор видання «Дитина та догляд за ним» (1946 року), яке стало одним із найбільших бестселерів в історії цієї країни. З моменту своєї появи книга перекладалася 39 мовами світу і видавалася мільйонними тиражами кілька разів. В останньому сьомому виданні її автор наполегливо рекомендує дітей різного віку перевести на веганське харчування, прихильником якого є він сам.
- Бенджамін Франклін – вчений, видавець, політичний діяч, масон, журналіст і дипломат, який став першим американцем, прийнятим до Російської академії наук. Перекоаний вегетаріанець, котрий твердив, що краще витратити гроші на книги, ніж на м'ясо.
- Бернارد Шоу – письменник, драматург, романіст та лауреат Нобелівської премії. У 1938 році він отримав премію "Оскар" за сценарій до фільму "Пігмаліон". Громадський діяч з активною життєвою позицією, що дожив до 94 років, до останнього залишався вегетаріанцем з прекрасним почуттям гумору. Спочатку він нарікав на лікарів, які переконували його, що без м'яса довго не протягне. А потім підсумував, що всі, хто був стурбований його станом здоров'я, давно померли. А сам він дотримувався принципів вегетаріанства протягом 70 років!

Зірки-вегетаріанці

Серед зятятих вегетаріанців є й актори, музиканти, моделі, телеведучі та справжні зірки світового та вітчизняного шоу-бізнесу, а саме:

- Браян Адамс – рок-музикант, гітарист та автор пісень, який вийшов на сцену ще 1976 року. Як переконаний вегетаріанець і не бажаючи відступати від своїх принципів, він постійно бере їжу на свої концерти, незалежно від країни, в якій вони проходять.
- Памела Андерсон – актриса та фотомодель, яка не лише дотримується принципів вегетаріанського харчування, а й відстоює права тварин, а також бере участь у багатьох благодійних акціях. 1999 року за свою активну життєву позицію щодо цієї системи харчування вона була нагороджена премією Лінди Маккартні.
- Ольга Будіна – російська акторка, яка давно відмовилася від м'яса. За її словами, воно нагадує їй про тварин, які «бігали, дихали, закохувалися та жили своїм життям». Саме тому їсти їх неможливо.

- Лайма Вайкуле – співачка та актриса, на рахунок якої – понад 20 млн проданих дисків у США, Європі та Росії. Є вегетаріанцем з етичних міркувань, оскільки приймає вбивства тварин.
- Тимур «Каштан» Батрутдінов – телеведучий та комедійний актор, який, зізнається, що будучи вегетаріанцем, все ж таки носить шкіряне взуття.
- Річард Гір – відомий актор та переконаний веган.
- Боб Ділан – співак, поет, актор та художник, який до того ж перебуває у вегетаріанському суспільстві Австралії.
- Кім Бейсінгер – талановита актриса, яка була удостоєна премій «Золотий глобус» та «Оскар». Є справжнім веганом і дуже любить тварин.
- Мадонна – співачка, продюсер, актриса, сценарист, режисер та, за сумісництвом, веган зі стажем та рівнем IQ 140 балів.
- Пол Маккартні – рок-музикант, співак та композитор, один із учасників легендарного гурту «The Beatles». Кілька разів він став лауреатом премії "Греммі". Довгий час відстоював права тварин разом зі своєю дружиною Ліндою. Згодом вегетаріанкою стала і їхня дочка Стелла – модельєр, який відмовився від хутра та шкіри у своїх колекціях.
- Ен Маккеллен – актор, який знімався у фільмах «Люди Ікс» та «Володар кілець», автор статті «Чому я вегетаріанець».
- Боб Марлі – музикант та композитор, який виконував пісні у стилі реггі.
- Мобі – співак та композитор, який став веганом із релігійних спонукань.
- Бред Пітт – відомий актор та продюсер, який є вегетаріанцем близько 10 років. Весь цей час він намагається прищепити любов до нього і своїм дітям, і дружині – Анджеліні Джолі, але поки що безрезультатно.
- Наталі Портман – акторка та справжній веган з 8 років.
- Кейт Уінслет – зірка «Титаніка» та затята вегетаріанка, яка перевела на цю систему харчування та своїх дітей.
- Адріано Челентано – актор, співак та композитор, який відстоює права тварин та є справжнім вегетаріанцем.
- Орlando Блум – зірка фільмів «Володар кілець» та «Пірати Карибського моря». Як вегетаріанець, він може їсти м'ясо, але лише у випадках, коли цього вимагає режисер під час зйомок чергової картини.
- Кіану Рівз – актор та музикант, який також є вегетаріанцем.
- Ума Турман – актриса, яка стала вегетаріанкою у 11 років.
- Стів Джобс - про нього заговорили після появи на ринку продукції компанії Apple, засновником якої він був. Страждаючи від раку майже з 20 років, відомий інженер вирішив стати веганом. Це дозволило йому прожити набагато довше, ніж прогнозували лікарі.

Вище перераховані лише найяскравіші прихильники вегетаріанства. Цей список є неповним, проте він містить імена людей, які на своєму прикладі показали, що ця система харчування є не тільки нешкідливою, а й дуже корисною. Щоправда, за умови ретельного планування свого раціону.

Цитати про вегетаріанство



Існує думка, що вегетаріанству стільки ж років, як і людству. Тому суперечки та роздуми про нього постійно наштовхували великих і відомих особистостей нашої планети на цікаві думки, які пізніше були відбиті в історії у вигляді цитат, віршів та афоризмів. Переглядаючи їх сьогодні, мимоволі переконаєшся, що людей, які свідомо відмовилися від тваринної їжі, насправді не порахувати. Просто не всі їхні слова та ідеї поки що вдалося відшукати. Тим не менш, завдяки копіткій праці істориків було складено наступний список. Мабуть, дізнатися хто до нього увійшов цікаво всім, незалежно від того хто ми за вдачею і як ми до цього ставимося.

Традиційно про користь рослинної їжі та шкоду м'ясної міркували:

- мудреці та філософи, вчені;
- письменники, поети, художники, лікарі;
- політики та політичні діячі всіх країн та народів;
- музиканти, актори, радіоведучі.

Але що спонукало їх самих до вегетаріанства? Кажуть, етичні міркування. Просто тому, що останні дозволяли проникнути в суть речей та відчувати на собі чужий біль. Маючи загострене почуття справедливості, такі люди просто не могли не переступити через власні погляди, бажання та інтереси, якщо комусь через них погано. Про них насамперед і поговоримо.

Мудреці та філософи Стародавньої Греції та Риму про вегетаріанство

Діоген Синопський (412 - 323 рр. До н. Е.)

«Ми можемо так само поїдати людське тіло, як ми поїдаємо м'ясо тварин».

Плутарх (приблизно 45 – 127 рр. н. е.)

«Я не розумію, якими мають бути відчуття, стан душі і розуму першої людини, яка, вчинивши вбивство тварини, заходила поїдати її закривавлену плоть. Як він, виставивши перед гостями на столі частування з мертвечини, називав їх словами «м'ясо» та «їстівне», якщо ще вчора вони ходили, мукали і розглядали все довкола? Як може зір його зносити картини понівечених, обдертих і безневинно вбитих тіл із пролітою кров'ю? Як нюх його міг зносити страшний запах смерті, а весь цей жах не псував йому апетит?

«Як безумство ненажерливості та жадібності штовхає людей на гріх кровопролиття, якщо довкола у надлишку ресурсів для забезпечення безбідного існування? Як їм не соромно ставити на один шабель продукт землеробства із роздертою жертвою бійні? Серед них заведено кликати змій, левів та леопардів дикими звірами, тоді як самі вони вкриті кров'ю і ні в чому не поступаються їм».

«Ми не їмо левів та вовків. Ми ловимо безневинних і беззахисних і безжально їх убиваємо».
(Про поїдання плоті).

Порфирій (233 – бл . 301 – 305 рр. н. е.)

«Той, хто утримується від заподіяння шкоди живому, буде набагато обережнішим, щоб не заподіяти шкоди представникам свого виду».

Горацій (65 – 8 рр. до зв. е.)

«Зважись стати мудрим! Перестань вбивати тварин! Той, хто відкладає справедливість на потім, подібний до селянина, який сподівається, що річка обміліє, перш ніж він її перейде».

Луцій Анною Сенека (бл . 4 р. до н. е. – 65 р. н. е.)

«Принципи уникнення м'ясної їжі Піфагора, якщо вони вірні, вчать чистоті та невинності, а якщо ні – принаймні вчать ощадливості. Чи велика буде ваша втрата, втратите жорстокість?»

Євангеліє світу від Єсеїв зберігає **слова Ісуса про вегетаріанство** : «І тіло умертвлених тварюків у тілі його стане його могилою. Бо кажу я вам істинно: той, хто вбиває, вбиває себе, поїдає тіло вбите, їсть від тіла смерті».

Письменники, поети, художники про вегетаріанство

Їхні праці радують очі, душу, серце. Проте, окрім їхнього творіння, вони активно закликали людей відмовитися від жорстокості, вбивства та насильства і, за сумісництвом, від м'ясної їжі.

Овідій (43 р. до н. е. – 18 р. н. е.)

О, смертні! Страшиться оскверняти,
Свої тіла цією їжею безбожною, Погляньте — ваші ниви злаками повні, І гілки дерев під вагою
плодів схилилися, Дані вам овочі і трави, що смачні,
Коли майстерною приготовлені рукою, Багата гроном виноградна лоза, І мед
дарує запашний, Природа-мати щедра, Даруючи нам цих ласощів достатку,
У неї є все для вашого столу,
Все ... щоб уникнути вбивства і кровопролиття.

Леонардо да Вінчі (1452 – 1519)

«Воістину людина - цар звірів, бо який ще звір зрівнятися з ним у жорстокості!»

Ми живемо за рахунок вбивства інших. Ми – ходячі могили!

Олександр Поуп (1688 – 1744)

«Як розкоші розпусний сон,
Занепад і хвороба змінює, Так смерть у собі помсту несе, І пролита кров до відплати
волає. Божевільної люті хвиля
Сією кров'ю народжена від віку, Спустивши на рід людської
напасть, Свірішого звіра — Людині.

(«Есе про людину»)

Франсуа Вольтер (1694 – 1778)

«Порфірій розглядає тварин як наших братів. Вони, як і ми, наділені життям і ділять із нами
життєві принципи, поняття, сподівання, почуття – самі, як і ми. Людське мовлення – єдине, чим
вони обділені. Якби вони мали нею, чи насміли б ми вбивати і поїдати їх? Чи станемо ми ї
надалі вершити це братовбивство?»

Жан-Жак Руссо (1712 – 1778)

Одним з доказів того, що м'ясна їжа невласлива людині, є байдужість до неї дітей. Вони воліють
фрукти, молочні продукти, печиво, овочі тощо».

Жан Поль (1763 – 1825)

«О, справедливий Господь! З кількох годин пекельних мук тварин людина видає одну-єдину
хвилину насолоди для мови».

Генрі Девід Торо (1817 – 1862)

"Я не сумніваюся в тому, що людство в процесі своєї еволюції припинить поїдати тварин так
само, як колись дикі племена перестали поїдати один одного, коли вони увійшли в контакт з
більш розвиненими".

Лев Толстой (1828 – 1910)

"Як можна сподіватися, що на землі запанує мир і процвітання, якщо наші тіла є живими
могилами, в яких поховані вбиті тварини?"

«Якщо людина серйозна і щира в пошуках моральності, перше, від чого вона повинна
відвернутися – м'ясоїдність. Вегетаріанство вважається критерієм, яким можна розпізнати,
наскільки серйозне і щире прагнення людини до моральної досконалості».

Джордж Бернард Шоу (1859 – 1950)

«Тварини – це мої друзі... і я не їм своїх друзів. Це жахливо! Не лише стражданням і смертю
тварин, а й тим, що людина даремно придушує у собі найвищий духовний скарб – співчуття та
співчуття до живих істот, подібних до себе».

«Ми молимо Бога осяяти наш шлях:

"Даруй нам світло, о, всеблагий Господь!" Кошмар війни нам не дає заснути, Але на зубах у нас
тварин мертвих плоть».

Джон Харві Келлог (1852 – 1943), американський хірург, засновник шпиталю Батл Крік Санаторіум

«Плоть не є оптимальним продуктом харчування для людини. Вона не входила до раціону харчування наших предків. М'ясна їжа - це вторинний похідний продукт, бо спочатку вся їжа постачається рослинним світом. У м'ясі немає нічого корисного чи незамінного для людини. Того, чого не зміг він знайти у рослинній їжі. Мертва вівця чи корова, що лежить лузі – це падаль. Делікатес, прикрашений та підвішений у м'ясній лавці – це труп! Лише ретельне мікроскопічне дослідження покаже різницю між мертвечиною під парканом і м'ясною тушею в лавці, а то й повна відсутність таких. Обидві вони кишать хвороботворними бактеріями і випромінюють гнильний запах».

Франц Кафка (1853 – 1924) про рибки в акваріумі

"Тепер я можу дивитися на вас спокійно: я вас більше не їм".

Альберт Ейнштейн (1879 – 1955)

Ніщо не принесе такої користі людському здоров'ю і не збільшить шанси збереження життя на Землі, як поширення вегетаріанства.

Сергій Єсенін (1895 – 1925)

Стара, випали зуби,
Свиток років на рогах. Бив її вигонщик грубий
На перегонних полях.

Серце неласкове до шуму,
Миші шкребуть в куточку. Думає сумну думу
Про білоного телиці.

Не дали матері сина,
Перша радість не на користь.
І на колу під осиною
Шкуру тріпав вітерець.

Скоро на гречаному свеї,
З тією ж синівською долею, Зв'яжуть її петлю на шії
І поведуть на забій.

Жалібно, сумно і худо
В землю воп'ються роги ... Сниться їй білий гай
І трав'яні луки.

(«Корова»)

Політики та економісти про вегетаріанство

Бенджамін Франклін (1706 - 1790), американський політичний діяч

«Я став вегетаріанцем у віці шістдесяти років. Ясна голова і підвищена кмітливість – так би я охарактеризував зміни, що відбулися після цього. М'ясоїдвання – нічим не виправдане вбивство».

Мохандас Ганді (1869 – 1948), лідер та ідеолог індійського національно-визвольного руху

«Показником величі нації та рівня моральності в суспільстві може бути те, як її представники поведуться з тваринами».

Прасад Раджендра (1884 - 1963), перший президент Індії

«Будь-який інтегрований погляд на життя як єдине ціле виявить взаємозв'язок між тим, що індивід їсть і як чинить стосовно оточуючих. Шляхом подальшого роздуму ми прийдемо до висновку, що єдиним способом уникнення водневої бомби буде відхід від стану розуму, який її породив. А єдиним способом уникнення ментальності буде розвиток поваги до всього живого, всіх форм життя за будь-яких обставин. І все це лише ще один синонім вегетаріанства».

У Ну (1907 - 1995), прем'єр-міністр Бірми

«Світ на землі перебуває у величезній залежності від стану розуму. Вегетаріанство дає правильний ментальний стан світу. Воно несе в собі силу кращого шляху життя, який, якщо стане загальним, може призвести до кращої, більш справедливої та мирної спільноти націй».

Музиканти та актори

Сева Новгородців (1940), радіоведучий ВПС.

«Потрапив під дощ – вимок. Потрапив у бруд – забруднився. Випустив річ із рук — вона впала. За такими ж незаперечними, тільки невидимими законами людина знаходить те, що на санскриті називають кармою. Кожен вчинок та думка визначають подальше життя. І все — куди хочеш, туди і рухай, до святих чи крокодилів. У святі мені не потрапити, але й у крокодили не хочеться. Я десь посередині. М'яса не їм з 1982 року, запах його згодом став гидким до гидоти, так що сосискою ви мене не спокусите».

Пол Маккартні (1942)

«Сьогодні на нашій планеті дуже багато проблем. Ми чуємо багато слів від бізнесменів, від уряду, але вони нічого не збираються робити. Але ти сам можеш дещо змінити! Ви можете допомогти доквіллю, можете допомогти припинити жорстоке поводження з тваринами, і ви можете покращити своє здоров'я. Все, що вам потрібно зробити, це стати вегетаріанцем. Тож подумайте про це, це чудова ідея!»

Михайло Задорнов (1948)

«Я бачив, як жінка їсть шашлик. Ця ж жінка не може дивитися, як забивають баранчика. Я вважаю це лицемірством. Коли людина бачить явне вбивство, вона не хоче бути агресором. Ви бачили бійню? Це як ядерний вибух, тільки ядерний вибух ми можемо зняти, а тут лише відчуваємо вихід страшної негативної енергії. Це жахне останнього обивателя. Я вважаю, що людина, яка прагне самовдосконалення, повинна починати з харчування, я навіть сказала б, з філософії, але не кожному це дано. Зараз мало знайдеться людей, здатних почати з філософії і дійти заповіді «не вбивай», тому правильно розпочатиме з їжі; через здорову їжу очищається свідомість і, отже, змінюється філософія».

Наталі Портман (1981)

Коли мені було вісім років, батько взяв мене на медичну конференцію, де демонстрували досягнення лазерної хірургії. Як наочний посібник використовували живу курку. З того часу я м'яса не їм».

Найцікавіше, що цей список нескінченний. Вище представлені лише найяскравіші цитати. Повірити їм та змінити своє життя на краще чи ні – особиста справа кожного. Але спробувати зробити це варто обов'язково!

Книги про вегетаріанство



Складно уявити собі яким було б людство сьогодні, якби одного разу воно не винайшло книжки. Великі та маленькі, яскраві та не дуже, вони у всі часи служили джерелом знань, мудрості та натхнення. Особливо для людей, які вирішувалися на кардинальні зміни у своєму житті, наприклад, таких як вегетаріанці.

Про те, які книги вони читають найчастіше, у яких шукають підтримку і стимул рухатися далі і чому, ми й розповімо в цій статті.

Топ-11 книг про вегетаріанство та веганство

Кеті Фрестон «Стройняшка»

Це не просто книга, а справжня знахідка для людей, які бажають схуднути за допомогою дієти вегетаріанської. У ній автор розповідає про те, як зробити процес переходу на нову систему харчування легким та безболісним для організму, а також захоплюючим для самої людини. Читається на одному диханні та обіцяє своїм читачам швидкий та довготривалий ефект довжиною в ціле життя.

Кеті Фрестон «Вегетаріанець»

Ще один бестселер відомого американського дієтолога та за сумісництвом вегетаріанки з багаторічним стажем. У ній вона ділиться цікавою і корисною теоретичною інформацією, дає поради веганам -початківцям на кожен день і пропонує безліч рецептів вегетаріанських страв. Саме тому її називають своєрідною «Біблією» для початківців та рекомендують до прочитання.

Елізабет Касторія « Як стати вегетаріанцем »

Цікаве видання, призначене як для тих, що відбулися, так і для досвідчених вегетаріанців. У ньому автор у цікавій формі розповідає про те, як повністю змінити своє життя за допомогою вегетаріанства. Йдеться не тільки про уподобання в їжі, а й про уподобання в одязі, косметиці, постільну білизну. Крім теоретичної інформації, у книзі містяться і практичні поради для мандрівників, які шукають місця з вегетаріанським меню і не лише. А також 50 рецептів смачних та корисних вегетаріанських страв.

Джек Норріс , Вірджинія Мессіна « Вегетаріанець на все життя »

Ця книга – своєрідний підручник з вегетаріанства, в якому розглядаються питання харчування та складання меню та пропонуються практичні поради щодо приготування їжі, а також прості та легкі рецепти для вегетаріанців.

Пожежні на дієті

Книга-історія однієї команди пожежників зі штату Техас, які в якийсь момент вирішили стати вегетаріанцями на 28 днів. Що з того вийшло? Всі вони змогли схуднути та відчувати себе витривалішими та енергійнішими. До того ж у них знизився рівень холестерину та цукру в крові. Про все це, а також про те, як готувати корисну їжу, не маючи жодного досвіду, вони розповіли в цьому виданні.

Колін Патрік Гудро « Називайте мене вегетаріанцем »

Ця книга є справжнім посібником, який вчить готувати прості та корисні страви з рослинної їжі, будь то гарніри, десерти або навіть бургери . Поряд з цим, автор торкається питань переваги вегетаріанської дієти та розповідає багато нового та цікавого про здорові продукти.

Анджела Ліддон « О, вона сяє »

Анджела – відомий блогер та автор гучного бестселера про вегетаріанство. У своєму виданні вона пише про поживні властивості рослинної їжі і переконує спробувати її, скориставшись одним із ста рецептів перевірених та неймовірно смачних вегетаріанських страв, які є на його сторінках.

Колін Кемпбелл , Колдуелл Есселстін « Виделки проти ножів: рослинний шлях до здоров'я »

Книга-сенсація, яка пізніше була екранізована. Вона вийшла з-під пера двох лікарів, тому у захоплюючій формі розповідає про всі переваги вегетаріанської дієти, підтверджуючи їх результатами проведених досліджень. Вона вчить, надихає та спрямовує, а також ділиться нескладними рецептами смачних та корисних страв.

Рорі Фрідман « Я вродлива. Я худа. Я стерво. І я вмю готувати »

Книга в дещо зухвалій манері вчить готувати рослинну їжу та отримувати від цього справжнє задоволення, відмовлятися від шкідливих продуктів та контролювати свою вагу. А також жити повним життям.

Кріс Карр «Божевільна сексуальна дієта: харчуйтеся веганськи, запаліть свою іскру, живіть як хочете!»

У книзі описано досвід переходу на вегетаріанську дієту американки, якій одного разу поставили страшний діагноз – рак. Незважаючи на весь трагізм ситуації, вона не тільки не опустила руки, а й знайшла сили кардинально змінити своє життя. Яким чином? Просто відмовившись від тваринної їжі, цукру, фастфуду та напівфабрикатів, які створюють в організмі ідеальні умови для розвитку клітин раку – кислотне середовище. Замінивши їх рослинною їжею, яка має лужний ефект, Кріс не тільки погарнішала, а й повністю вилікувалася від страшною недуги. Про те як повторити цей досвід, як стати красивішим, сексуальнішим і молодшим за свій вік, вона і розповідає на сторінках свого бестселера.

Боб Торрес, Джена Торрес «Веган-Фрік»

Своєрідний практичний посібник, створений для людей, які вже дотримуються принципів суворої дієти вегетаріанської, але живуть у невегетаріанському світі, або тільки планують на неї перейти.

Топ-7 книг про сиродіння

Вадим Зеланд «Жива кухня»

Книга зачіпає принципи сиродіння та розповідає про правила переходу на цю систему харчування. Вона містить теоретичні та практичні поради, навчає та надихає, а також розповідає про все просто та зрозуміло. Приємним бонусом для читачів стане добірка рецептів для сиродів від шеф-кухаря Чеда Сарно.

Вікторія Бутенко «12 кроків до сиродіння»

Хочете легко і швидко перейти на сиродство, але не знаєте з чого почати? Тоді ця книга для вас! Простою та доступною мовою її автор описує конкретні етапи переходу на нову дієту без шкоди для здоров'я та без стресу для організму.

Павло Себастьянович «Нова книга про сиродіння, або чому корови хижаки»

Одна з найпопулярніших книг, яка, до того ж вийшла з-під пера справжнього сироду. Секрет її успіху простий: цікаві факти, практичні поради для початківців, безцінний досвід її автора і зрозуміла мова, якою все це написано. Завдяки їм видання читається буквально на одному диханні та дозволяє всім без винятку раз і назавжди перейти на нову систему харчування.

Тер-Аванесян Аршавір «Сиродіння»

Від книги, як, зрештою, і від історії її створення, захоплює дух. Справа в тому, що написана вона була людиною, яка втратила двох дітей. Їхнє життя забрали хвороби, і автор вирішив виростити свою третю доньку виключно на сирій їжі. Його не завжди розуміли, проти нього розпочали судовий процес, але він стояв на своєму і лише переконувався у своїй правоті, спостерігаючи за своєю дочкою. Вона росла міцною, здоровою та розумною дівчинкою. Результати такого експерименту спочатку зацікавили пресу. А згодом стали основою для написання цієї книги. У ній автор детально та грамотно описує сиродіння. Багато хто говорить, що вона надихає і додає впевненості початківцям сиродам.

Едмонд Бордо Шекелі «Євангеліє Світу від Єсеїв»

Колись ця книга вийшла давньоарамейською мовою і зберігалася в секретних бібліотеках Ватикану. Зовсім недавно її розсекретили та показали громадськості. Особливо нею зацікавилися сиріїди, адже в ній були вказані цитати Ісуса Христа про сиріодіння та очищення організму. Деякі з них пізніше потрапили до книги Зеланда «Жива кухня».

Джана Хемшо «Віддаючи перевагу сирій їжі»

Книга, написана дієтологом та автором популярного блогу про вегетаріанство і стала широко затребуваною у всьому світі. Просто тому, що вона розповідає про важливість вживання рослинної та натуральної їжі. А також пропонує безліч рецептів незвичайних, простих та неймовірно смачних страв, які підійдуть як для сиріодів, так і для вегетаріанців.

Олексій Ятленко «Сиріодіння для всіх. Записки сиріоду»

Книжка представляє величезну цінність для спортсменів, оскільки містить практичний досвід переходу на сиріодіння професійного бодібілдера. У ній він розповідає про ейфорію та помилки, пов'язані з новою системою харчування, а також про все, що допомогло йому не збитися з наміченого шляху. Сиріод за покликанням, Олексій прочитав масу книг і, поєднавши їх зі своїм власним досвідом, подарував світу свій посібник.

Топ-4 книги про фрукторіанство

Вікторія Бутенко «Зелень для життя»

На сторінках цієї книги представлена добірка найкращих зелених коктейлів. Усі вони підкріплені справжніми історіями оздоровлення з допомогою. І у цьому немає нічого дивного. Адже насправді вони покращують стан здоров'я і буквально омолоджують. А ще дуже подобаються дітям.

Дуглас Грем «Дієта 80/10/10»

Невелика книга, яка, як запевняє всіх, хто її прочитав, здатна в буквальному сенсі слова змінювати життя людей. Простою та доступною мовою в ній викладено всю інформацію, що стосується правильного харчування та його впливу на організм. Завдяки їй можна раз і назавжди скинути зайву вагу та забути про всі хронічні захворювання та недуги.

Олексій Ятленко «Фруктовий бодібілдинг»

Це не просто книга, але справжня трилогія, що об'єднує видання, однаково корисні і для початківців, і для фрукторіанців. Вона ідеально підійде людям, які ведуть активний спосіб життя, оскільки написана вона професійним спортсменом. У публікації порушуються теоретичні та практичні основи харчування, а також питання набору м'язової маси на фруктовій дієті.

Арнольд Ерет «Лікування голодом і плодами»

Книга написана для всіх, хто хоче прожити довге та здорове життя. У ній описується «теорія слизу», яка пізніше була підтверджена наукою, а також пропонується кілька практичних порад

харчування, які сприяють оздоровленню та омолодженню організму. Зрозуміло, всі вони засновані на фруктовій, або " безслизовій " дієті.

Книги про вегетаріанство для дітей

Діти та вегетаріанство. Чи сумісні ці два поняття? Про це сперечаються медики та вчені не одне десятиліття. Незважаючи на всілякі протиріччя та переконання, багато хто з них випускає цікаві та корисні книги, що торкаються питань дитячого вегетаріанства.

Бенджамін Спок «Дитина та догляд за нею»

Одна з найпопулярніших книг. І найкращий доказ цього – безліч її видань. В останньому автор не просто описав вегетаріанське меню для дітей різного віку, а й навів переконливі докази на його користь.

Лучано Проетті « Діти-вегетаріанці »

У своїй книзі фахівець із дитячої макробіотики описав результати багаторічних досліджень, які показали, що збалансована вегетаріанська дієта не лише показана дітям, а й дуже корисна.

Колін Кемпбелл «Китайське дослідження»

Одна із найпопулярніших у світі книг про вплив харчування на здоров'я людини. У чому секрет її успіху? У справжньому китайському дослідженні, що лягло в її основу. В результаті його проведення вдалося встановити, що існує справжнісінький зв'язок між споживанням продуктів тваринного походження і найнебезпечнішими хронічними захворюваннями, такими як рак, діабет і коронарна хвороба серця. Цікаво, що сам автор в одному з інтерв'ю згадував про те, що свідомо не вживає слова «вегетаріанець» та «веган», оскільки описує питання харчування лише з наукового погляду, не надаючи їм ідеологічного забарвлення.

Елга Борівська «Вегетаріанська кухня»

Книга, яка написана для людей, які прагнуть здорового способу життя. Тих, які не збираються поки що повністю відмовлятися від їжі тваринного походження, але прагнуть ввести до свого раціону максимум здорових і корисних продуктів, зокрема, зернових та овочів.

Це лише добірка найпопулярніших книг про вегетаріанство. Насправді їх значно більше. Цікаві та корисні, вони займають своє місце на полиці затятого вегетаріанця і перечитуються їм знову і знову. Але найцікавіше, що їхня кількість постійно зростає, втім, як і кількість людей, які починають дотримуватися принципів вегетаріанства.

Література

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
3. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Pisum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaseolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
5. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
6. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін В12 - опис, користь, вплив на організм і кращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
7. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (*Ca*, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
9. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (*Fe*) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (*I*) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
11. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
13. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium*) *sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus*) *carota subsp . sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (*Zn*) - значення для організму та здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
17. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
18. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Соєве молоко: кому можна та потрібно пити безлактозний напій. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 68-72. DOI: 10.59316/.vi20.180
19. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98

20. Єлісеєва, Т. (2021). Спіруліна – користь для організму, протипоказання та інструкція із застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120
21. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
22. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg , Magnesium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
23. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
25. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
26. Eliseeva , Т., & Shelestun , А. (2023). Томатний сік-10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
28. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
29. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrullus lanatus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
30. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Кетонова дієта – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 93-106. DOI: 10.59316/.vi13.85
31. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia) oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
32. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
33. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
34. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Bēta) vulgāris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
35. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Чабрець (Thimus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
36. Єлісеєва, Т. (2022). Сливовий сік-10 доведених наукою корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 65-70. DOI: 10.59316/.v3i21.200
37. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solānum tuberōsum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
38. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. Rubus) caesius). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
39. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. Cītrus × sinēnsis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27

40. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2022). Мідь (Cu) - значення для організму та здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
41. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nigrum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
42. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
43. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
44. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
45. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
46. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
47. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (Cucumis sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
48. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
49. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucurbita pépo). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
50. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
51. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
52. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
53. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
54. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
55. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
56. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. Pyrus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
57. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
58. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) - значення для організму і здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
59. Єлісеєва, Т., & Шелестун , А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
60. Шелестун , А., & Єлісеєва, Т. (2021). Ехінацея - користь для жінок і чоловіків, протипоказання та правила застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (17), 62-66. DOI: 10.59316/.vi17.125
61. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6

62. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus*) *armeniaca* Лін.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
63. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
64. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum*) *annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
65. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, *potassium*) -опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
66. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
67. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
68. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus*) *idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
69. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Спаржа (лат. *Aspáragus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
70. Єлісєєва, Т. (2021). Спіруліна – користь для організму, протипоказання та інструкція із застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120

[HTML-версії статей](#) на сайті foodplus.in.ua.

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@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Отримано 30.12.17

Реферат. У статті розглянуто ключові питання вегетаріанства. З чого почати? Види та способи переходу. Чи доведена шкода м'яса і звідки брати білок? Чи шкідливе вегетаріанство для дітей і вагітних? Ці та інші питання турбують людство не один десяток років. Професіонали й аматори пропонують свої варіанти вирішення. Але, як показує практика, починати все ж варто з пошуку інформації. У цій статті ми постараємося аргументовано відповісти на основні питання, пов'язані з вегетаріанством. Для цього буде використано особистий досвід і наукові джерела інформації.

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.