

В последние десятилетия все наибольшей популярностью среди молодежи пользуется такой вид питания как вегетарианство. Сторонники такого вида питания делятся на две большие группы: вегетарианцы (люди, которые не едят мясо) и веганы (люди, которые не используют в пищу продукты животного происхождения).

На прилавках супермаркетов и крупных магазинов можно встретить большое количество вегетарианских ингредиентов и готовых блюд на полках магазинов, в том числе вегетарианские колбасы, веганский сыр (он не содержит молока) и гамбургеры без мяса. Во всем мире, в том числе и России, многие вегетарианцы и веганы предпочитают не есть мясо или продукты животного происхождения по этическим причинам. Они недовольны плохим обращением с животными и воздействием мясного и рыбного производства на окружающую среду.

Какие бывают виды вегетарианства? Полезен ли данный вид питания? Какова позиция научного сообщества относительно вегетарианства?

Какие виды бывают вегетарианства?

Всё вегетарианство можно разделить на 3 условных вида: строгое, нестрогое и условное вегетарианство.

Нестрогое вегетарианство делится на:

1. Лакто-ово-вегетарианство. Лакто-ово-вегетарианцы не едят красное или белое мясо, рыбу и моллюсков, насекомых или плоть животных любого вида, но потребляют молочные и яичные продукты ("lacto" происходит от латинского слова "молоко", а "ovo" – яйцо). Термин может идти в обоих направлениях. Лакто-ово вегетарианство означает то же самое, что и ово-лакто вегетарианство. *Это самый распространенный тип вегетарианцев.*

2. Ово-вегетарианская диета. Ово-вегетарианцы не едят красное или белое мясо, рыбу, дичь или молочные продукты. Однако ово-вегетарианцы действительно потребляют яичные продукты. Идея здесь заключается в том, что яйцо –еще не животное.

3. Лакто-вегетарианство. Лакто-вегетарианцы не едят красное или белое мясо, рыбу, дичь или яйца. Однако лакто-вегетарианцы действительно потребляют молочные продукты, такие как сыр, молоко и йогурт;

Строгие вегетарианские диеты включают следующие виды диет:

1. Веганская диета исключает все продукты животного происхождения, включая яйца и молочные продукты. Некоторые веганы также избегают употреблять другие продукты животного происхождения, такие как пчелиный воск, кожаная или шелковая одежда и гусиный жир для обуви. Упакованные и обработанные пищевые продукты, такие как торты, печенье, конфеты, шоколад, йогурт и зефир часто содержат животные ингредиенты, поэтому веганы также могут отказываться употреблять их из-за вероятности таких добавок. Часто до покупки или потребления продуктов вегетарианцы тщательно изучают упаковку продуктов, чтобы исключить ингредиенты животного происхождения;

2. Сыроедческая диета. Её сторонники считают, что потребление в основном сырых продуктов идеально подходит для здоровья человека и имеет много преимуществ, включая потерю веса и улучшение общего состояния здоровья. Сыроедческая диета, часто называемая сыроедением или сырым веганством, состоит в основном или полностью из сырых и необработанных продуктов.

Пища считается сырой, если она никогда не нагревалась более 40-48°C. Она также не должна быть очищена, пастеризована, обработана пестицидами или иным образом.

Вместо этого диета позволяет использовать несколько альтернативных методов приготовления, таких как отжим сока, смешивание, обезвоживание, замачивание и проращивание.

Подобно веганской, сыроедческая диета обычно строится на растительной основе и состоит в основном из фруктов, овощей, орехов и семян. В то время как большинство сыроедческих диет полностью основаны на растениях, некоторые люди также потребляют сырые яйца и молочные продукты. Реже могут быть включены сырая рыба и мясо. Кроме того, на сыроедческой диете принимать какие-либо пищевые добавки, как правило, не рекомендуется. Сторонники часто утверждают, что диета даст вам все необходимые питательные вещества.

Приверженцы сыроедения также считают, что приготовление пищи вредно для здоровья человека, потому что оно разрушает естественные ферменты в продуктах питания, снижает содержание питательных веществ в них и уменьшает "жизненную силу", которая, как они считают, существует во всех сырых или "живых" продуктах питания.

Люди следуют сыроедческому рациону питания для тех преимуществ, которые, по их мнению, он имеет, включая потерю веса,

повышение жизнеспособности, увеличение энергии, улучшение течения хронических заболеваний, улучшение общего состояния здоровья и снижение воздействия на окружающую среду;

3. Фрукторианство – это подвид диетического веганства, которое полностью или в основном состоит из фруктов в ботаническом смысле и, возможно, орехов и семян, но без продуктов животного происхождения.

Также есть около-вегетарианское питание, или так называемые “флекситарианство”. Сторонники этого вида питания – полувегетарианцы – питаются в основном растительной пищей, но иногда употребляют мясо. Они предпочитают фрукты, овощи и другие немускульные продукты питания.

1. Пескатарская диета (Pescetarian). Хотя технически это не вегетарианский тип, эти люди ограничивают свое потребление мяса только рыбой и морепродуктами. Пескатарцы не употребляют красное мясо, белое мясо или дичь. Это считается "полувегетарианской" диетой;

2. Поллатарианская диета. Подобно пескатарцам, эта "полувегетарианская" диета ограничивает потребление мяса только птицей (в том числе домашней) и официально не считается вегетарианской. Поллотары не употребляют красное мясо или рыбу и морепродукты.

Полезен ли данный вид питания? Какова позиция научного сообщества относительно вегетарианства?

Эксперты в области здравоохранения предупреждают, применение строгих вегетарианских диет может привести к негативным последствиям для здоровья.

Разберем несколько примеров, начиная с сыроедения. Одна из главных причин, по которой сыроеды препятствуют приготовлению пищи, заключается в убеждении, что приготовление пищи разрушает естественные ферменты в продуктах. Защитники диетпитания верят, что эти энзимы являются ключевыми для здоровья человека и пищеварения.

Высокая температура действительно заставляет большинство ферментов денатурироваться — то есть «распутываться» или менять форму. Однако многие ферменты денатурируются в кислой среде желудка в любом случае. На самом деле, организм уже производит свои собственные ферменты для облегчения химических процессов, включая пищеварение и производство энергии.

Еще одно основное убеждение, лежащее в основе сыроедения, заключается в том, что приготовление пищи разрушает содержание питательных веществ в продуктах. Приготовление пищи действительно может уменьшить некоторые питательные вещества в пище, особенно растворимые в воде, такие как витамин С и витамины группы В. Однако приготовление пищи на самом деле увеличивает доступность других питательных веществ и антиоксидантов, таких как ликопин и бета-каротин.

Приготовление пищи также помогает инактивировать или уничтожить некоторые вредные соединения в пище. Например, варка зерновых и зернобобовых культур снижает содержание лектинов (белки, необходимые растению для защиты от насекомых, бактерий, вирусов и других микроскопических организмов и способствуют развитию аллергических реакций у человека) и фитиновой кислоты (замедляет всасывание минеральных веществ в ЖКТ). Кроме того, приготовление пищи также убивает вредные бактерии

По этим причинам важно употреблять в пищу разнообразные как сырые, так и вареные продукты.

Что касается фруктоедения как разновидности вегетарианской диеты, то она также не подтверждается научными данными. Доказано, что данная диета увеличивает риск пищевых недостатков таких веществ, как витамин В12, витамин D, кальций, железо, цинк, омега-3 жирные кислоты и белок. Фрутарианство даже более ограничительно, чем веганство или сырое веганство. Поддержание этой диеты в течение длительного периода может привести к опасным недостаткам веществ, риск которого многие фруктарианцы пытаются предотвратить с помощью инъекций витаминов.

Хотя фрукты обеспечивают поступление углеводов, они имеют очень мало белка, потому белок не может накапливаться в организме в достаточном количестве. Поэтому фруктарианцы должны быть осторожны и потреблять достаточно белка каждый день. Когда организм не принимает в достаточном количестве протеин, он недополучает аминокислоты, которые необходимы для правильного функционирования организма (поддержка роста и обслуживание тканей тела). Потребление большого количества фруктов также представляет риск для тех, кто является диабетиком или преддиабетиком, из-за негативного эффекта, который оказывается при поступлении большого количества сахара из фруктов, тем самым повышая его уровень в крови. Также эти высокие уровни сахара

означают, что фрукторианцы подвергаются высокому риску развития кариеса зубов.

Другая проблема, которую представляет фрутарианство, заключается в том, что, поскольку фрукты легко усваиваются, тело быстро сжигает пищу и вскоре после еды снова голодает.

Таким образом, строгие диетические ограничения, присущие фруктовому режиму, сыроедению, веганству, несут в себе серьезный риск возникновения нервной орторексии (расстройство приёма пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию», что приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания) и множеству серьезных проблем со здоровьем людей, подвергающих себя данным видам диет.

В остальных вегетарианских диетах главное – соблюдать баланс поступления питательных веществ как из животных продуктов, так и растительных.

Как говорил великий врач и философ Древней Греции Гиппократ: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».