

*Алексеева Ирина Александровна,*

*студентка;*

*научный руководитель – Герасимов Николай Петрович,*

*доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин,*

*Набережночелнинский филиал*

*ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский*

*технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»,*

*г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия*

## **ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК СИСТЕМА ПИТАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

В статье рассматривается вопрос вегетарианского питания. С целью его объективного исследования был проведен анализ причин перехода людей на вегетарианское питание.

**Ключевые слова:** Вегетарианство, здоровье, система питания.

*Irina A. Alekseeva,*

*Student;*

*Scientific supervisor – Nikolay P. Gerasimov,*

*Associate Professor,*

*Naberezhny Chelny branch*

*of Kazan National Research Technical University*

*named after A.N. Tupolev,*

*Naberezhnye Chelny, Republic of Tatarstan, Russia*

## **VEGETARIANISM AS A FOOD SYSTEM AND ITS IMPACT ON HEALTH**

The article deals with the issue of vegetarian food. With the aim objective of the study was the analysis of the reasons for the transition to a vegetarian diet.

**Keywords:** vegetarianism, health, food system.

В настоящее время вегетарианство приобретает все больше сторонников по всему миру. В связи с возрастающим интересом к теме здорового образа

жизни повышается интерес и к различным системам питания, в число которых входит вегетарианство. По данным Meat Atlas (Heinrich Böll Foundation and Friends of the Earth Europe) количество вегетарианцев на 2014 год исчислялось 385 миллионами человек [3, p. 68].

**Цель данной работы:** изучить влияние вегетарианства на организм человека.

Вегетарианство – это система питания, которая предполагает исключение из рациона любой мясной, рыбной пищи и морепродуктов. Наиболее строгая форма вегетарианства – веганство – исключает потребление всех продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молока (не считая грудного вскармливания младенцев), молочных продуктов и мёда [1, p. 62].

Разновидности вегетарианства допускают употребление в пищу молока и молочной продукции (лакто-вегетарианство), яиц (ово-вегетарианство), а наиболее распространенной вариацией вегетарианства является оволактовегетарианство, допускающее потребление и того? и другого.

Кроме пищи, в состав которой входят продукты животного происхождения, часть вегетарианцев отказываются от:

- одежды и другой продукции, части которой изготовлены из меха, кожи, шёлка и шерсти животных;
- продукции, прошедшей испытание на животных [1, p. 65].

Причины, побуждающие людей на переход к растительному питанию, довольно разнородные. В основном люди руководствуются мотивами этики, здоровья, религии, экономики и экологии.

По данным немецкого исследования «Vegetarisch-Vegane Lebenswelten» 2015 года, участие в котором приняли 2352 вегетарианца, самыми популярными причинами является моральные и этнические, неприятие современного животноводства и любовь к животным [5, p. 1949].

Ответы респондентов распределились следующим образом (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Причины перехода на вегетарианство

Этнические/моральные причины	85,3	92,7
Неприятие современного животноводства	73,6	88,1
Любовь к животным	70,4	73,3
Экологические причины	43,5	82,3
Отвращение к определенным продуктам питания	28,2	39,1
Состояние здоровья	26,4	49,3
Влияние друзей и знакомых	24	5,9
Желание хорошо выглядеть	9,1	11
Религиозные причины / Увлечение эзотерикой	7,4	11,4
Имеющиеся заболевания	5,7	6,2
Иные причины	3,7	4,5
Семейные традиции	1,3	0,8

По данным опроса можно увидеть, что забота о здоровье занимает далеко не первое место в списке, хотя влияние питания на организм человека неоспоримо. А такой серьезный поступок, как исключения из каждодневного рациона целого ряда продуктов, определенно повлечет за собой последствия, которые могут быть и позитивными, и негативными.

На данный момент утверждение о необходимости животного белка в рационе человека считается довольно спорным, существует множество исследований, подтверждающих, что средняя продолжительность жизни вегетарианцев больше, а вероятность появления хронических заболеваний – меньше. Однако вопрос полноценности питания все еще остается открытым.

В вегетарианской диете – высокое содержание углеводов, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, каротиноидов, фолиевой кислоты, витаминов С и Е,

магния, железа, и относительно низкое содержание белка, ретинола, витамина В12 и цинка.

Позиция Американской ассоциации диетологов (ADA) на этот счет является довольно однозначной: «Правильно спланированный вегетарианский рацион является полноценным и полезен для профилактики и лечения определенных заболеваний».

Правильно составленная вегетарианская диета способна обеспечить потребности организма:

- в белке (белком богаты бобовые, продукты из сои, спирулина, псевдозерновые культуры);
- в железе (многие веганские продукты содержат большое количество железа, в их числе бобы, зерновые культуры, семечки, капуста, горох);
- в жирных кислотах омега-3 (данные кислоты содержатся в льняном, рапсовом, конопляном маслах, льняном семени, грецких орехах);
- в витамине В12 (существует в виде пищевой добавки, содержится в молочной продукции и яйцах) [4, р. 1640].

Возможный недостаток белка в вегетарианской диете легко восполнить, и это не является угрозой здоровью; чего нельзя сказать об избытке белка и насыщенных жирных кислот, который грозит ожирением, повышенным уровнем холестерина, как следствие – сердечно-сосудистые заболевания, при частом употреблении мясной продукции.

Результаты обследования более 44,5 тысяч человек, находившихся под наблюдением с 1990 по 2009 год, опубликованные в 2013 году Американским журналом клинического питания, показали, что риск заболевания и смерти от ишемической болезни у вегетарианцев на 32% меньше; кроме того среди них реже встречается гипертония [2, з. 598].

Вместе с тем вегетарианская диета снижает риск заболевания диабетом 2-го типа. Исследование «Комитета врачей за ответственную медицину» в 2004-2005 годах выявило, что вегетарианская диета с цельной растительностью,

низкая по содержанию жира, ограниченная по калорийности, значительно увеличила чувствительность к инсулину в сравнении с обычной диабетической диетой.

Согласно исследованию того же Американского журнала клинического питания долгосрочная (более 20 лет) приверженность вегетарианству может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года.

Идея вегетарианства действительно является полезной для современного человека, что подтверждают многочисленные исследования. Благоприятным фактором данной диеты является большее количество растительной пищи, что улучшает качество питания человека. Вегетарианство достойно популяризации, и, возможно, в будущем станет одной из наиболее распространенных систем питания.

*СПИСОК ИС ЛИТЕРАТУРЫ:*

1. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. – 2003. – 64(2). – P. 62-81/
2. Crowe F.L., Appleby P.N., Travis R.C., Key T.J. Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study (англ.) // *The American journal of clinical nutrition*. – 2013. – Т. 97, № 3. – P. 597-603.
3. *Friends of the Earth Europe Meat Atlas*. Heinrich Böll Foundation. – 2014. – P. 68.
4. McGrievy G.M., Barnard N.D., Cohen J., Jenkins D.J., Gloede L., Green A.A. Changes in nutrient intake and dietary quality among participants with type 2 diabetes following a low-fat vegan diet or a conventional diabetes diet for 22 weeks. (англ.) // *Journal of the American Dietetic Association*. – 2008. – Т 108, № 10. – P. 1636-1645.
5. Veser P., Taylor K., Singer S. Diet, authoritarianism, social dominance orientation, and predisposition to prejudice. (англ.) // *British Food Journal*. – 2015. – P. 1949-1960.