

Bolenkova E. E.
VORTEILE UND NACHTEILE DES VEGETARISMUS
Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin G. Scharanda
Lehrstuhl für Fremdsprachen
Belarussische staatliche medizinische Universität

Unter Vegetarismus versteht man Gebrauch von pflanzlichen Lebensmitteln und Milchprodukten bei einer Ablehnung von Fleisch.

Man unterscheidet ethische, philosophische, ökologische, wirtschaftliche und medizinische Gründe des Vegetarismus.

Vegetarismus hat Vorteile und Nachteile für den Menschen.

Zu den Vorteilen gehören:

1) Die Menschen leiden weniger unter Krankheiten wie Atherosklerose, Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen, bestimmten Arten von Krebs, Arthrose und Osteoporose, Diabetes Typ 2 und Gallensteinen.

2) Man kann auf diese Weise seinen Körper von Giftstoffen reinigen.

3) Vegetarische Kost führt zum normalen Cholesterinspiegel und stärkt das Immunsystem.

Die Nachteile des Vegetarismus sind:

1) Pflanzliche Kost allein entwickelt einen Mangel an Vitaminen B12, D, Kalzium, Iod, Zink, Omega-3-polyungesättigten Säuren.

2) Es kann bei jungen Mädchen zur Unfruchtbarkeit kommen.

3) Ohne tierische Fette und Proteine ist der menschliche Organismus für Eisenmangelanämie anfällig, die Zellen und Gewebe können auch keine Enzyme und Hormone produzieren.

Deshalb ist es sehr wichtig, mit dem Arzt zu besprechen, ob die vegetarische Kost für den konkreten Organismus nützlich wäre, ob der Mensch damit seinen Körper nicht ruinieren könnte.