

## **Биохимические аспекты вегетарианского питания**

*Заенчковская Алина Станиславовна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) Ермоленко Елена Михайловна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

В данный момент десятки и сотни тысяч людей в мире придерживаются различных диет. Многие из них направлены на то, чтобы улучшить состояние своего здоровья, сбросить лишний вес, вывести вредные продукты обмена веществ из организма. Зачастую, чтобы добиться желаемого результата, люди останавливают свой выбор на вегетарианстве.

### **Цель исследования**

Рассмотреть вегетарианство с биохимической точки зрения, выявить положительные и отрицательные стороны данного питания.

## **Материалы и методы**

Анализ современных зарубежных исследований по интересующим вопросам данной темы.

## **Результаты**

Путем анализа современных данных о влиянии вегетарианства на организм человека было выявлено, что соблюдение данной диеты приводит к небольшому отклонению от нормы показателей анализов крови, содержания цинка в организме, а также некоторых витаминов. Однако при правильном распределении соотношения продуктов питания растительного происхождения данное питание не наносит вреда, а может быть очень даже полезно.

## **Выводы**

Так как, в основном, данные не дают никаких серьезных отклонений, то ограничение употребления в пищу продуктов животного происхождения, при правильно спланированном рационе, может быть полезным в профилактике лечения некоторых заболеваний.