

КОМПЕНСАЦИЯ НЕДОСТАТКА БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВЫБРАЛ ВЕГЕТАРИАНСТВО

*Задорожный Александр Юрьевич, Российская Федерация
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь, г. Минск
Научный руководитель – ст.преподаватель Левашова С.А.*

Аннотация. Данная работа дает возможность ознакомиться с информацией о системе питания преимущественно либо исключительно растительной пищей. Рассказывается о различных видах вегетарианства, которые сводятся к двум основным направлениям: с полным исключением продуктов животного происхождения («старовегетарианцы»), либо с употреблением в дополнение к растительной пище яиц или молока («младовегетарианцы»).

Ключевые слова: белок, вегетарианство, компенсация, человек.

1. Что такое вегетарианство

Вегетарианство — это не просто режим питания, который имеет свои выгоды для организма. Многие люди отказываются от животной пищи по политическим, этическим и религиозным убеждениям.

С каждым годом вегетарианство становится все более популярным. В большинстве государств ЕС вегетарианской диеты придерживается от 5% до 10% населения. Среди вегетарианцев много голливудских звезд — например, Райан Гослинг, Ричард Гир, Дженнифер Лопес.

2. Виды вегетарианства

Главный принцип вегетарианства — отказ от мяса. Другие животные продукты могут быть разрешены или запрещены в зависимости от вида диеты:

- лакто-вегетарианство: яйца нельзя, молочные продукты — можно;
- ово-вегетарианство: молочные продукты нельзя, яйца — можно;
- лакто-ово-вегетарианство: можно и яйца, и молочные продукты;
- веганство: можно только растительные продукты.

3. Плюсы вегетарианства

Может способствовать снижению веса.

Результаты исследований, отобранных Тумпанакисом, говорят не только о позитивном влиянии вегетарианства на здоровье и физическое самочувствие, но также о стабилизации и снижении избыточного веса. Ученые заключили, что в десяти из одиннадцати исследований испытуемым не ограничивали размеры порций вегетарианской еды. Не было ограничений по объему и калорийности рациона, при этом у всех участников экспериментов зафиксирована потеря лишнего веса без дополнительных усилий.

Может быть полезно при диабете.

Анастасиос Тумпанакис, докторант медицинской психологии в Школе Медицинских наук Лондонского университета, и его коллеги провели

системный анализ 11 исследований о воздействии вегетарианства и веганства на пациентов с диабетом второго типа. Ученые подтвердили, что у больных снизился уровень холестерина и триглицеридов. Исследователи также отметили улучшения общего физического и эмоционального состояния испытуемых, снижение признаков депрессии и риска сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Минусы вегетарианства

Возможный дефицит полезных веществ.

И хотя растительная диета может полностью удовлетворить потребности человека в витаминах и микроэлементах, вегетарианцам нужно следить за своим рационом гораздо тщательнее, чем мясоедам. К примеру, множество полезных веществ обычные люди получают из одного молока — компенсировать отказ от него сразу несколькими продуктами. Сегодня это не так уж и сложно, однако требует времени и энергии.

Возможное воздействие гербицидов и пестицидов.

Сегодня большинство овощей и фруктов выращиваются с использованием ядов, которые убивают паразитов и сорняки. Остатки этих веществ могут оставаться в пище. Некоторые исследования показали, что вегетарианцы получают больше остатков таких ядов, чем средний всеядный потребитель.

5. Вегетарианские страны мира

Индия.

Эта страна отличается наиболее низким потреблением мяса на душу населения — около 32 килограмм, что составляет пятую часть потребления в США. Это имеет смысл, если вспомнить, что мясоедение запрещено некоторыми религиями. Точное число вегетарианцев в стране подсчитать невозможно, однако, предположительно, они составляют от 20 до 40 % населения Индии. В основном от мяса отказываются индуисты, джайнисты и буддисты. Кроме того, значительная часть из них отдает предпочтение вегетарианству.

Италия.

Родина пиццы считается самой комфортной для вегетарианцев страной в Европе. На начало 2017 года здесь насчитывается почти 3 млн. вегетарианцев и 1,8 млн. веганов. Большая часть из них живет на северо-западе, в то время как южане пока еще отдают предпочтение морепродуктам и рыбе.

Ливан.

Традиция вегетарианства зародилась в Ливане, наверное, вместе с появлением сельского хозяйства. Затем на эту землю пришли финикийцы, которые были хорошими торговцами, а после появились османы, известные своим кулинарным искусством. После распада Османской империи начали процветать православные христианские общины, которые отказывались от мяса на период поста.

Среднее количество белка, которое человек должен получать в день, зависит от массы его тела. Для того чтобы рассчитать норму белка в день, нужно свой вес (кг) умножить на 0.8-1.5г.

10 продуктов с максимальным содержанием белка растительного происхождения (на 100 г. продукта), а также грибы:

- Брокколи 3 г.
- Нут 19 г.
- Фасоль 5 г.
- Орехи 16 г.
- Сыр(тофу) 25 г.
- Соя 35 г.
- Шампиньоны 2.11 г.
- Картофель 1.68 г.
- Овсянка 11.9 г.
- Киноа 14 г.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что отказ от пищи животного происхождения стремительно набирает популярность по всему миру. Вегетарианство может быть полезно и для человека, и для планеты.

Литература:

1. Артамонов, А. Зачем становиться вегетарианцем и как сделать это с пользой для организма. – Режим доступа : <https://style.rbc.ru/>. – Дата доступа: 09.09.2024.
2. Письменная, А. Страны, в которых больше всего вегетарианцев. – Режим доступа : <https://fb.ru/post/wellness/2017/5/18/13050>– Дата доступа: 15.09.2024.