**5. Для чего нужно вегетарианство и какую его форму выбрать**

Принцип потребления пищи во время которого из меню исключены продукты из животных называется вегетарианством. Я никого не ем – это лозунг вегетарианцев. При этом приемлемо заметное сокращение поедания мясных продуктов. Идеальным считается наложить табу на продукты, колыченные через смерть животных.

В России эта культура питания получила распространение от Льва Николаевича Толстого. Сторонники объединялись в секты, идеями которых было пассивное принятие зла. В современном мире вегетарианство распространено у поклонников йоги, а также у борцов за повышение экологии. В западных странах эта культура популярна как обычный способ здорового и спортивного питания и не наделена какой-то идеологией. Но при даже таком безобидном преподношении окружающим в этой культуре есть вопросы и спорные темы.

Для некоторых людей отказ от мясной продукции является противопоказанием. Это касается детей, организм которых активно растет. Также отказ от мяса противопоказан пожилым и людям, имеющим некоторые хронические заболевания. Перед тем как принимать эту культуру употребления пищи необходимо получить консультацию у диетолога. Те люди, которые не приемлют пищу животного происхождения руководствуются лишь общими принципами как отношения к животному миру, так и здорового питания.

Виды вегетарианства:

• Веганство – категорическая неприемлемость производных мяса животных;

• Лактовегетарианство – можно кушать изделия из молока;

• Лактоововегетарианство – к изделиям из молока в качестве исключения добавляются яйца.

Диетологическая характеристика ветвей вегетарианства

Знаменитый принцип Льва Толстого «отмерь семь раз» характерен для веганов. В официальной медицине нету поддержки этого образа жизни – он просто не оправдывается. С усеченной диетой организм человека не получает необходимые ему жиры и белки, а также ощущает нехватку витамина В12, кальция и рибофлавина.

Приверженцы лактовегетарианства лояльнее относятся к своей физиологии. В молоке содержится большая часть витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования организма. Также в нем присутствуют такие аминокислоты как метионин и лизин – они играют важную роль в физиологии человека помогая усилить иммунитет. Несмотря на эти положительные качества этого направления, диетологи советуют попеременно следовать как обычному питанию, так и лактовегетарианской диете.

Лактоововегетарианство отличается своей мягкостью. Благодаря разрешению употребления яиц в организм поступают остальные недостающие элементы. Это йод, железо, марганец, фосфор, комплекс витаминов, кислоты. Если решено отказаться от мяса, то лучше кушать побольше сырых яиц благодаря наличию в них многих витаминов. Благодаря наличию лецитина предотвращается атеросклероз.

Отказаться от мяса или нет?

Имеется ли емкое и точное обоснование отказа от мяса? Приверженцы вегетарианства приводят в качестве основного довода факт, что люди стали массово кушать мясо не ранее ста лет назад. Это произошло благодаря изобретению холодильника. В тоже время был совершен технологический скачек по производству мяса – были внедрены специальные методы убоя животных на заводах. Многие люди только из-за этого отказывались от мяса, мотивируя это накоплением в своем организме тех ужасов, что пережило перед смертью животное. Это не подтверждено наукой. Но остается не оспоримым тот факт, что для большей продуктивности на специальных фермах животных кормят большими объемами корма с содержанием специальных гормонов и стимуляторов для ускоренного роста. Как итог вся эта производственная химия скапливается в мясе животного и передается человеку. Для людей же это чревато патологиями.

Еще в мясе есть жир, в котором преобладают насыщенные жирные кислоты. Они приводят к лишнему весу в организме человека, поскольку нарушают обмен веществ. Также негативно влияют на печень, накапливаясь там, приводя к ее воспалению. Насыщенные жирные кислоты провоцируют развитие атеросклероза.

Ненасыщенные кислоты, которые содержатся в растениях и морепродуктах, положительно влияют на состояние организма. Они улучшают обмен веществ, позволяют укрепить стенки сосудов. Так что насыщенные кислоты жира в мясе очень плохо усваивается организмом – они тяжело перевариваются, и их питательная ценность значительно ниже. Это особенно относится к тяжелым сортам мяса – баранины, свинины. Жиры этих животных тугоплавки. В меньшей степени это относится к мясу курицы и кроликов.

Согласно статистики Всемирной Организации Здравоохранения уровень заболевания раком населения зависит от уровня потребления мяса. В вегетарианских странах случаи заболевания раком на довольно низком уровне.

Принимайте самостоятельное решение

Несмотря на обширный перечень болезней, в результате которых врачи настоятельно рекомендуют избегать употребления мяса – это болезни почек, сердечно-сосудистые болезни, проблемы с избыточным весом, проблемы с пищеварением и желудочно-кишечным трактом. Без советов врачей самостоятельно полностью отказываться от употребления мяса не стоит.

Вегетарианство не является универсальной диетой. Длительное воздержание от употребление мяса для некоторых людей может быть смертельно опасно. Если у людей, престарелого возраста наблюдается анемия и их костная ткань отличается хрупкостью ни к коем случае нельзя придерживаться вегетарианской диеты. Нельзя убирать мясо из меню детей и подростков. В мясе содержится белок – это основа для здорового роста молодого организма. Но данные показания не относятся к копченым изделиям и колбасам. В них мясо подвергается сильно переработке и уровень белка снижается. Тем более при переработке мясо насыщается вредными веществами, особенно при копчении, а также увеличивается концентрация жира.

Во время вегетарианской диеты нужно употреблять в пищу морепродукты, поскольку в них, как и в мясе, содержаться важные микроэлементы и витамины – цинк, кальций, железо. Эти вещества необходимы каждому человеку для нормального функционирования его организма и постоянной работы иммунитета.

С чего начинать?

Нельзя сразу же переходить к вегетарианской диете. В случае ваших зрелых убеждений и если решение непоколебимо, то следует приучить организм и желудочно-кишечный тракт к переменам в рационе. В первое время, особенно с начала две недели, нужно замещать несколько мясных изысков на бобовые культуры, но не все блюда сразу. Затем две недели нужно добавлять по дню, в которые будут отсутствовать мясные блюда. Так будет произведен плавный переход к растительной пище. Обязательно нужно проследить, чтобы энергетическая ценность не упала на большие значения.

Если вам безразлична значения судьба зверьков и нет в жизни принципов не кушать других животных, то следует быть более практичным в питании ради своего же здоровья. Нужно рационализировать меню и разбавить мясные блюда фруктами, молочными продуктами, хорошим вином, и обязательно овощами. В купе с мясом получится замечательный стол, которые позволит хорошо отдохнуть и позаботиться о своем здоровье, благодаря сбалансированному рациону. Это позволит сэкономить средства на посещение лечебных заведений.