**Быкова Мария Сергеевна,**

**Студентка КГБПОУ «Красноярского педагогического колледжа № 2»**

**Багузова Лариса Валентиновна**

**ст. преподаватель ФГАОУ ВО «Сибирского федерального университета» Торгово-экономического института**

**спланированное вегетарианское питание приемлемо на любом этапе жизни**

В последнее время на Западе наблюдается всплеск интереса к вегетарианству — частичному или полному. Социологическая статистика показывает, что на сегодняшней день около 55% россиян к вегетарианству относятся положительно, однако сами оказываются не готовыми перейти на растительное питание. В России и США 4% жителей являются убежденными вегетарианцами. Традиционно вегетарианство считалось неполноценной диетой, не обеспечивающей организм человека всеми необходимыми веществами. Поэтому врачи рекомендовали подумать, прежде чем отказываться от мясных продуктов. Но теперь отношение диетологов к вегетарианству стало меняться, особенно на Западе. И если раньше вегетарианцами чаще всего становились по «зову сердца», то теперь всё больше людей отказываются от мяса, рассчитывая улучшить здоровье, поскольку исследования последних десятилетий свидетельствуют, что перегрузка организма животным белком, калориями и насыщенными жирами повышает риск многих болезней. [1].

Целью данной статьи является рассмотрение влияния растительной пищи на организм человека.

Для решения данной цели были поставлены следующие задачи: провести анализ выводов различных исследований по данной теме и обосновать, что правильно скорректированное вегетарианское питание благоприятно влияет на организм человека.

Одним из тех, кто усомнился в правильности постулата о полезности и необходимости животного белка, стал доктор Т. Колин Кэмпбелл. По средству исследования питания филиппинских детей занялся проблемой взаимосвязи между питанием и развитием опухолей. Он проводил эксперименты на животных, которые продлились почти три десятилетия. Результаты экспериментов показали, что афлатоксин (вырабатывается плесневым грибком, растущим на арахисе, и обладает канцерогенными свойствами) неизменно вызывал опухоли у крыс, питающихся пищей с высоким содержанием белка, и оказывался менее вредным для крыс, получавших низкобелковый рацион. Более того, было установлено, что высокое содержание белка в пище ускоряло развитие опухолей, находившихся на ранней стадии развития. [2].

В 80-х г. был задуман проект, к которому присоединились исследователи из Англии, Канады и Франции. Идея заключалась в том, чтобы выявить взаимосвязь между структурой питания и частотой возникновения онкологических заболеваний, а также сравнить эти данные с теми, которые были получены в 1970-е годы. К тому времени уже было установлено, что западные диеты с высоким содержанием жира и мяса и с низким содержанием пищевых волокон тесно связаны с частотой возникновения рака толстой кишки и рака молочной железы. Было замечено также, что число онкологических заболеваний увеличивалось при усиленном соблюдении западной диеты.

Итогом этого визита стал широкомасштабный проект «Китай — Корнелл — Оксфорд» («China — Cornell — Oxford Project»), в настоящее время более известный как «Китайское исследование» («China Study»). В качестве объектов исследования были выбраны 65 административных округов, расположенных в разных районах Китая. Детально изучив питание 100 произвольно выбранных человек в каждом округе, учёные получили достаточно полное представление об особенностях питания в каждом районе.

Оказалось, что там, где мясо было редким гостем на столе, значительно реже встречались и злокачественные заболевания. Кроме того, на этих же территориях были редки сердечно-сосудистые заболевания, диабет, старческое слабоумие, почечно-каменная болезнь.

В многочисленных работах отечественных и зарубежных ученых показано значение питания как важнейшего фактора, определяющего здоровье человека. Фактическое питание любого человека оказывает влияние на самочувствие, здоровье, способность адаптироваться к неблагоприятным факторам окружающей среды. На сегодняшний день вегетарианское питание становится все более популярным во многих странах мира, в том числе и в России. Основными причинами этой тенденции являются проблемы со здоровьем, а также этические, экологические и социальные вопросы.

Таблица 1. Медианы среднесуточного потребления некоторых пищевых веществ в группах сравнения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа питания | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Пищевые волокна | Холестерин, мг | Витамин В12, мгк | Витамин В6, мг | Кальций, мг | Фосфор, мг |
| Сыроеды | 23,5 | 48,2 | 206,7 | 29,1 | 0 | 0 | 1,8 | 574,8 | 556,4 |
| Веганы | 40,9 | 74,2 | 218,4 | 11,3 | 120 | 1,17 | 1,18 | 391,5 | 822,4 |
| Лактоововегетарианцы | 43, | 69,1 | 230,9 | 17,9 | 170 | 1,56 | 1,38 | 729,4 | 822,4 |
| Смешанное питание | 67,8 | 86,2 | 231,8 | 14,3 | 450 | 4,77 | 1,5 | 704,8 | 1038,0 |
| Рекомендуемое потребление | 65 - 117 | 70 - 154 | 257 - 586 | 20 | 300 | 3 | 2,0 | 1000 | 800 |

По такому компоненту, как углеводы, выявлены наименьшие отличия между представителями всех четырех групп, однако величины потребления ниже рекомендуемых норм во всех группах. По количеству потребляемых пищевых волокон лидировала группа сыроедов, количество пищевых волокон в их рационе было вполне достаточным; представители других групп имели данный показатель ниже нормы и друг от друга не отличались. При анализе микронутриентного состава рациона выявлены различия в величинах поступления в организм витаминов группы В, кальция и фосфора. [4].

По мнению многих исследователей, хорошо спланированное вегетарианское питание приемлемо на любом этапе жизни, включая детский возраст, беременность и кормление грудью, и способно принести пользу здоровью. Следовательно, основным профилактическим мероприятием для восполнения дефицита пищевых веществ и калорийности рациона является тщательное планирование и подбор продуктов, способных по максимуму удовлетворить физиологические потребности в пищевых веществах и энергии. Если это невозможно, необходимо использовать биологически активные добавки к пище, витаминно-минеральные комплексы.

Научные исследования, недавно проведенные в Великобритании, показали, что вегетарианцы, в среднем, имеют меньший вес. У них ниже уровень холестерола и показатель смертности от болезней сердца. Они реже страдают запорами, у них реже бывают камни в желчном пузыре, аппендицит и дивертикулез (воспаление толстого кишечника), возникающий из-за нехватки в пище растительных волокон. Что же касается смертности от рака, здесь у вегетарианцев показатели в 2 раза ниже. [7].

Исследования последних десятилетий показали, что избыток животного белка в питании людей лежит в основе многих хронических заболеваний. Поэтому, отказаться об животного белка не подготовленному организму, разумеется, невозможно, перегружать им свой организм тоже не стоит. В этом смысле вегетарианская диета имеет преимущество перед смешанным питанием, так как растения содержат меньше белка и он в них менее концентрирован, чем в тканях животных.

В заключении можно сказать, что помимо ограничения белка вегетарианская диета имеет и другие плюсы. Сейчас многие тратят средства на покупку всевозможных пищевых добавок, содержащих незаменимые жирные кислоты, пищевые волокна, антиоксиданты и другие широко разрекламированные биологически активные вещества растений, совершенно забывая о том, что практически все эти вещества, но по более умеренной цене, можно получить, перейдя на питание фруктами, ягодами, овощами, злаками и бобовыми.

**ЛИТЕРАТУРА**

* + - 1. Анна Марголина, Вегетарианство и здоровье // журнал "Наука и Жизнь" №4. – М., 2010.
1. Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл., Китайское исследование // «Манн, Иванов и Фербер». - М., 2013.
2. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Баева B.C., Пятницкая И.Н., Пескова Е.В., Феоктистова А.И. и др. Разработка метода исследования фактического питания по анализу частоты потребления пищевых продуктов: создание вопросника и общая оценка достоверности метода// Вопросы питания. 1998.
3. Юнацкая Т.А., ТурчаниноваМ.С., КостинаН.Н. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И ЛИЦ СО СМЕШАННЫМ ПИТАНИЕМ // ГБОУ ВПО Омский государственный медицинский университет Минздрава России. - Омск, 2015.
4. American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. Can. J. Diet. Pract. Res. 2003; 62-81.
5. Craig W.J., Mangels A.R., American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J. Am. Diet. Assoc. 2009; 1266-82.
6. Key T.J., Appleby P.N., Rosell M.S. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc. Nutr. Soc. 2006; 35-41.
7. Tonstad S., Butler T., Yan R., Fraser G.E. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. Diabetes Care. 2009; 791-6.
8. Mitek M., Anyzewska A., Wawrzyniak A. Estimated dietary intakes of nitrates in vegetarians compared to a traditional diet in Poland and acceptable daily intakes: is there a risk? Rocz. Panstw. Zakl. Hig. 2013; 105-9.