

Вегетарианство: здоровый образ жизни или психическое отклонение?

Всемирная организация здравоохранения недавно опубликовала новую классификацию заболеваний, где в списке психических расстройств оказалось вегетарианство.

Это значит, что ВОЗ считает вегетарианство отклонением от нормального поведения, или же есть другие причины? Позиция ВОЗ непонятна и Американской ассоциации диетологов, которая убеждена в том, что вегетарианство приносит пользу для здоровья.

В новой классификации заболеваний под пунктом F63.8 (расстройства привычек и влечений) можно найти сыроедение и вегетарианство, сообщают «Медвести». Одной из причин для появления этого пункта стала новость о том, что в испанском городе Малага семья, практикующая сыроедение, довела детей до глубокого истощения строгой диетой. Но если задуматься основательно, какое отношение имеет этот случай к самому сыроедению и вегетарианству? Следуя этой логике, если завтра кто-то замучает себя бегом трусцой, бег придётся тоже занести в список калечащих увлечений или психологических отклонений.

Давайте разберёмся, что же такое вегетарианство, испокон веков окружённое мифами и преубеждениями.

Побудительные мотивы вегетарианства

Что же заставляет людей встать на путь вегетарианства? Давайте посмотрим, какие мысли руководят этими людьми. Во-первых, многие люди уверены, что вегетарианство приносит существенные преимущества для здоровья. Вегетарианцы обычно не получают с пищей транс-жиров, едят меньше сахара и соли, зато потребляют больше продуктов с клетчаткой и имеют меньший вес. Все это, естественно, сказывается на состоянии их здоровья.

Во-вторых, вегетарианство благоприятно отражается на состоянии окружающей среды, и это особенно справедливо для веганства (строгого вегетарианства). Современное техническое животноводство наносит экологии нашей планеты существенный вред. Для производства мяса используется чрезмерное количество воды, вырубается много лесных массивов, чтобы выращивать зерновой корм для скота, а не для пастбищ. Крупный рогатый скот также производит много метана (парникового газа), что способствует глобальному потеплению. Кроме того, скотоводство — весьма затратный вид производства пищи. Более экономное растительное сельское хозяйство способно обеспечить едой гораздо большее число людей. То есть веганство — это вклад в экологию планеты и будущее человечества.

И, наконец, немаловажным моментом остаются этические соображения. Строгий постный образ жизни, фактически, может исходить из доброты человека по отношению к животным. Вегетарианцы не хотят есть то, что было убито ради их насыщения. Некоторые, возможно, могут поспорить по этому поводу, но разве такой милосердный ход мыслей не заслуживает уважения? В любом случае, какие бы мотивы не руководили человеком в его вегетарианских стремлениях, вегетарианцы, похоже, демонстрируют более высокий уровень мировоззрения и самосознания, исходящий не только из эгоистичной природы.

Все это прекрасно, могут подумать некоторые, однако действительно ли вегетарианство полезно для здоровья? Человек является хищником, который должен есть мясо, чтобы быть здоровым и сильным. Возможно, это так. Но некоторые наши представления, все же, отличаются от истинных. Давайте разберём некоторые популярны мифы.

Мифы о вегетарианстве

Миф №1: нехватка белка. Убеждение в том, что растительная пища содержит недостаточное количество белка, является заблуждением. Разные виды мяса содержат от 15 до 25% белка. Многие растительные продукты также содержат большое количество белка. Фрукты содержат 5-8% белка, овощи и зелень содержат

20-50%, проросшие семена и орехи содержат 10-25%. Более того, брокколи и шпинат могут похвастаться 45%-49% белка. В растительном белке также можно найти все незаменимые аминокислоты, так называемый цельный белок. Чемпионом является соя, которая содержит все виды аминокислот.

Миф №2: на вегетарианской диете нельзя набрать мышечную массу. Это также не соответствует действительности. Употребление мяса замедляет обмен веществ, так как на его переваривание тратится довольно много энергии и времени. Поэтому у вегетарианцев есть больше возможностей быстро нарастить мышечную массу. Многие известные бодибилдеры были вегетарианцами, например, Рой Халлиген, Андреас Каллинг или Билл Перл ("Мистер Вселенная" 1971 г.).

Миф №3: люди являются хищниками. Удивительно, но мы имеем много общего с травоядными животными. Наши зубы, слюна, желудочный и кишечный сок больше подходят для растительной пищи. Например, наши коренные зубы плоские, хорошо подходят для измельчения и разжевывания пищи. Мы имеем мощные слюнные железы для предварительной обработки растительной пищи в отличие от хищников. А в желудке кислота в 20 раз слабее, чем у хищников, которым необходимо переварить мышечные волокна. И так далее. Кроме того, приматы, с которыми так любят сравнивать человека, являются в 95-99% вегетарианцами. Причём физически сильными вегетарианцами.

Миф №4: дефицит витамина B12. Снова ошибка. Любая пища, которая подвергается загрязнению бактериями, получает витамин B12 в результате их жизнедеятельности. Недостаток витамина B12 возникает в результате «патологической чистоплотности». Так как мясо более грязное, оно содержит больше витамина B12. Потребность в витамине B12 для человека небольшая, если сейчас полностью прекратить употреблять витамин B12, последствия этого в виде анемии скажутся лишь через несколько лет.

Теперь, когда мы разведали некоторые предубеждения, давайте посмотрим на вегетарианство и его роль в сохранении здоровья на основе данных последних научных исследований.

Вегетарианство предлагает здоровые преимущества

Болезни цивилизации (рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, сахарный диабет) являются самыми популярными причинами смерти для человечества. Вегетарианство, возможно, способно защитить людей от этих напастей.

Рак. Вегетарианцы имеют гораздо меньше шансов заболеть раком, чем мясоеды. Согласно результатам исследования, проведенного учеными из университетов в Новой Зеландии и Великобритании, которые были опубликованы в Британском журнале рака, употребление красного, и особенно обработанного, мяса увеличивает риск развития рака желудка.

Ученые исследовали 61 566 взрослых британцев и сравнили показатели заболеваемости раком среди вегетарианцев, тех, кто ел рыбу и тех, кто не имел диетических ограничений. Они обнаружили, что риск развития рака у вегетарианцев был на 14% ниже, чем в общей популяции. Защитный эффект был наибольшим в случае рака желудка, мочевого пузыря, неходжкинской лимфомы и лейкозов. Вегетарианцы имели меньше шансов на развитие лейкозов на 50% и на 75% меньше риск развития рака костного мозга.

Сердечно-сосудистые заболевания и ожирение. Доктор Дин Орниш, наверное, стал первым учёным, который доказал, что болезни сердца можно обратить вспять, если перевести пациентов на вегетарианскую диету. Кроме того, заболевания сердца и сосудов имеют тесную связь с метаболическим синдромом и ожирением.

Если у вас высокое артериальное давление, низкий уровень липопротеидов высокой плотности, высокий уровень сахара в крови и триглицеридов, а также слишком большая окружность талии, в вашем организме происходят нездоровые изменения обмена веществ, которые называются метаболическим синдромом. Метаболический синдром является предвестником болезней сердца, диабета и инсульта.

Как показали исследования учёных из Университета Лома Линда, вегетарианцы имеют на 36% ниже риск развития метаболического синдрома, чем невегетарианцы. Это оставалось верным даже после учёта всех других влияющих факторов как возраст, пол, раса, физическая активность, количество потребляемых калорий, курение и употребление алкоголя. Результаты этого исследования были опубликованы в журнале *Diabetes Care*.

Билл Клинтон, бывший президент США, является вегетарианцем. Его целью прихода к вегетарианскому образу жизни стало противостояние именно проблемам с сердцем, которые беспокоили его в прошлом.

Заболевания желудочно-кишечного тракта. Результаты исследования учёных из Оксфордского университета, опубликованного на сайте Британского медицинского журнала, заверяет, что вегетарианцы имеют на треть меньше шансов развития дивертикулита, чем мясоеды. Дивертикулит более характерен для «западных» народов, которые потребляют меньше клетчатки, что сказывается на состоянии толстой кишки.

Из 47 033 взрослых британцев, ведущих в целом здоровый образ жизни, 15 459 сообщили о том, что являются вегетарианцами. За период наблюдения в 11,6 лет было выявлено 812 случаев дивертикулита. Оказалось, что вегетарианцы и люди, употреблявшие большое количество клетчатки, имели меньше шансов развития дивертикулита.

Доля уважения

Наверное, после всего прочитанного вы подумаете, что я буду агитировать вас к принятию вегетарианского образа жизни. Нет. У каждого человека есть свои мотивы для поступков и образа жизни. Несмотря на то, что вегетарианство предлагает такие преимущества для здоровья, мне кажется, что большая часть людей не сможет следовать этим путём.

Тем не менее, на мой взгляд, вегетарианство заслуживает более уважительного отношения, чем унизительный пункт F63.8 (расстройство привычек и влечений) в классификации заболеваний. В противном случае, это лишь усугубит предрасположения и заблуждения относительно вегетарианства.

Автор: Кирилл Белан © Великая эпоха ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5986 27.03.2012, 10:13 📄 435
URL: <https://babr24.com/?ADE=104103> Bytes: 9339 / 9254 Версия для печати Скачать PDF

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Кирилл Белан.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)