

Он ел одну лишь травку

О влиянии вегетарианства на здоровье сказано много. Но диетологический подход к этому редкому в наших широтах явлению не отражает его духовной сути. Для рядового любителя бифштексов остается неизвестным, что вегетарианство - это не дурь и не разновидность мазохизма, а средство самовыражения. Хотя и крайне неэкономичное. Но разве это аргумент?

Или пельмени, или маракуйя

Для большинства мясоедов их образ жизни не требует никаких моральных или медицинских обоснований: когда все вокруг едят животных, это уже традиция, а традиции не обсуждаются. В общем, быть мясоедом у нас так же естественно, как в Индии - вегетарианцем. Во многом пищевая ориентация определяется климатической поясностью. Преобладание мяса в естественном рационе жителей тундры и арктических пустынь напрямую связано со скудностью тамошней флоры. И, наоборот, в субтропиках, где все само так и прет из земли, логичным решением выглядит вегетарианство. Исследование продуктовых корзин в разных регионах показывает, что их содержимое соответствует специализации сельского хозяйства. Географическое положение Удмуртии и, как следствие, мясо-молочная ориентация ее агропромышленного комплекса, на первый взгляд, объясняют стабильный спрос на колбасу и другую продукцию мясокомбинатов в ижевских магазинах. В то же время наш климат благоприятен для выращивания в открытом грунте до стадии спелости многих овощей - за исключением разве что помидоров. С фруктами, которые у нас не вызревают, сегодня проблем тоже нет: хоть маракуйя зимой - были бы деньги. Поэтому отказ от пельменей и прочей культовой мясосодержащей снеди для русского человека должен иметь под собой очень серьезные основания, и вот почему.

Сила мяса

В национальном культурном контексте еда имеет половой аспект, и от этого никуда не денешься. Мясо - ярко выраженная мужская еда. Считается, что мясо дает `силу`, и, если мужчину не кормить каждый день котлетами, он быстро захиреет, одрябнет и вследствие потери работоспособности перестанет быть опорой семьи. Кстати, пытаться поправиться на растительной диете - занятие практически безнадежное (если, конечно, это не `чисто русский` вариант вегетарианства, о котором речь пойдет ниже). И это создает дополнительные психологические трудности для вегетарианца умеренных широт и особенно его ближних. Прилагательное `худой` в русском языке синонимично словам `плохой`, `испорченный`, `негодный`. Ясно, какие ассоциации вызывает стройная фигура вегетарианца у ортодоксально настроенного большинства, считающего признаком здоровья и благополучия мужчины вываливающийся из штанов живот и жировые складки под подбородком. Многие также утверждают, что не наедаются без мясных блюд. Этот феномен можно списать на психологию, поскольку большинство людей испытывает подобный дискомфорт и при отсутствии хлеба. Однако некоторых мясоедов, рискнувших попоститься, на растительной пище начинает нешуточно тошнить, они чувствуют слабость и апатию. То, что эти явления временные и связаны с процессом очищения организма, для многих так и остается неизвестным, так как приобщение к вегетарианству прекращается раньше. Многих отпугивают почерпнутые еще в 3 классе сведения из учебника `Природоведение` о том, что животный белок содержит ряд аминокислот, которые не синтезируются человеческой клеткой. Здесь надо отметить, что орехи и бобовые, которые входят в рацион любого вегетарианца, содержат белка вдвое больше, чем мясо. А в сое, продукты из которой заменяют животный белок, содержатся все аминокислоты в физиологически полезном соотношении. Кроме того, есть данные, что биосинтез в клетках человека может быть многократно увеличен за счет таких факторов, как закаливание, физические нагрузки, дыхательная гимнастика и голодание. Например, на голоде (частично и на растительной диете) разблокируется механизм синтеза белка из азота воздуха. Так что, возможно, проблема незаменимости некоторых аминокислот возникла исключительно из-за употребления в пищу животного белка, что способствует затуханию биосинтеза в организме. Но самое главное, что сила мужчины, которую он получает, съедая мясо, - в формулировке `мужская сила` - имеет прямое отношение к сексуальной сфере. В современном обществе и без вегетарианства достаточно просто стать импотентом, рассуждают мясоеды. Согласно научным данным, они правы, но только наполовину. Действительно, установлено, что вегетарианцы

занимаются сексом значительно реже, чем приверженцы традиционной кухни (примечательно, что обнаруженное мной в Интернете сообщение об этом факте должно было свидетельствовать против вегетарианства). Однако сексуальная умеренность вегетарианца не связана с нарушением физического состояния. Многочисленные исследования подтвердили, что мышечная сила и выносливость под влиянием растительной диеты, наоборот, значительно увеличиваются. А вот желание, видимо, пропадает. Недаром контроль питания в виде системы постов является одним из центральных моментов всех религий, считающих желания, тем более сексуальные, препятствием на пути к духовности.

Экономика и жизнь

Сознательным вегетарианцем становятся, конечно, не из-за дороговизны колбасы. Но если поведение отдельно взятого вегетарианца на продуктовом поле почти не регулируется экономическими факторами, то склонность к мясоедству больших групп населения совершенно определенно зависит от их доходов. Так, годовой график потребления россиянами мяса в целом соответствует динамике реальных располагаемых доходов. Примерно 40 процентов годового объема мясопродукции съедается в первом полугодии, 60 - в более благополучном (не только для граждан, но и для экономики в целом) втором полугодии. Наибольшим потребление мяса, колбас и пельменей становится в ноябре, а в декабре достигает годового пика. В этот же период, по статистике, резко - где-то на треть - возрастают и реальные располагаемые доходы на душу населения. В январе мяса покупают значительно меньше. В феврале оборот мясного рынка минимален, чему немало способствует скромная январская зарплата трудящихся, полмесяца отмечавших Новый год и Рождество. В мае потребление мяса, наконец, превышает январский уровень, однако с наступлением лета и вплоть до сентября снова падает. Так как с доходами такого не происходит, очевидно действие сезонных факторов: сочетание сухости и жары предрасполагает к употреблению сочной пищи, овощей и фруктов, а термически обработанное соленое мясо, наоборот, вызывает обезвоживание организма. С понижением средней температуры интерес россиян к продукции мясоперерабатывающей промышленности резко возрастает, в результате с сентября по декабрь потребление мяса - наибольшее в году. В эти месяцы начинается экономический рост, увеличиваются денежные доходы граждан. В этот же период происходит реализация урожая местных сельхозпроизводителей по ценам в 3-5 раз ниже, чем весной и летом, однако, как видно, на рост вегетарианских настроений в обществе этот факт абсолютно не влияет. Таким образом, с повышением уровня жизни потребление мясной продукции в стране будет увеличиваться. То же самое касается фруктов, которые позиционируются не как еда, а как источник витаминов. Основная вегетарианская пища в наших широтах - картофель - судя по структуре потребления в развитых странах, будет, наоборот, терять популярность. Сегодня россияне потребляют картофеля 119 кг в год на человека - больше всех в мире. Зато по нормам потребления овощей мы отстали даже от Украины - в 2,7 раза, по фруктам - более чем в 5 раз. Любопытно сравнить эти цифры с данными 1913 года. В то время в России потреблялось на человека картофеля - 114, овощей - 40, фруктов - 11, хлеба - 200, мяса - 29, молока - 154 кг, яиц - 48 штук. Современный россиянин съедает в год 70 кг овощей, 28 кг фруктов, 118 кг хлеба, 52 кг мяса, 246 кг молока, 208 штук яиц. Однако в `дореволюционном` 1990 году потребление всех этих продуктов было значительно больше (в частности, мяса и молока - на 30-35 процентов). Возникает вопрос: не связано ли произошедшее в 90-е годы сокращение средней продолжительности жизни в России с уменьшением потребления мяса, а точнее, животного белка?

Русский вариант

Если обобщить все сказанное, то изменения в структуре питания, вызванные ростом доходов, происходят за счет уменьшения потребления крахмалистой пищи. Этот нехитрый вывод важен с точки зрения вреда вегетарианства. Ведь все лабораторные данные о пользе отказа от мяса перечеркиваются нашими российскими реалиями: есть стали меньше, а умирать чаще. Начать надо с того, что мясная кухня, безусловно, является существенной нагрузкой на семейный бюджет россиянина. Но и вегетарианство тоже требует жертв - стоит только взглянуть на ценники в овощных магазинах. Поэтому есть риск, что в наших суровых финансовых условиях благородный отказ от употребления в пищу братьев меньших обернется хлебо-макаронной диетой с дефицитом питательных веществ, минералов и витаминов вследствие промышленной обработки продуктов. Само собой, если хочешь быть здоров, на таком рационе лучше долго не засиживаться. Проблема в том, что на `крахмальной` диете сегодня в той или иной мере вынужденно находится большинство россиян. Поэтому нельзя утверждать точно, что оказывает негативное влияние на продолжительность жизни среднестатистического гражданина России - дефицит животного белка в рационе или повышенное потребление рафинированных углеводов. Но если споры о вреде мяса не прекращаются, то польза салатов для здоровья никем не оспаривается. На что же потратит лишний рубль классический россиянин - на колбасу или апельсины? Увы, если он не вегетарианец, то скорее всего - на водку. Но это уже другая история.

Нелишне вспомнить, из каких 19 продуктов состоит так называемая продовольственная корзина. Дневная норма в граммах выглядит так: хлеб пшеничный - 172, хлеб ржаной - 188, мука - 53, макароны - 14, рис, бобовые - 37, картофель - 340, овощи - 257, мясопродукты - 73 (в том числе говядина - 13, свинина - 4, птица - 48, колбаса - 2, сало - 2, баранина - 2,5, субпродукты - 1,54), рыба - 32, масло сливочное - 7, сыр - 6, творог - 27, молоко - 337, сливки - 4, яйца - 0,4 шт., масло растительное - 17, маргарин - 11, фрукты и ягоды - 53, сахар и кондитерские изделия - 57.

Автор: Артур Скальский © Информационное агентство "Мик" ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2824 18.06.2003, 12:13
👍 148

URL: <https://babr24.com/?ADE=7874> Bytes: 10145 / 10117 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

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: krsyar.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](#)