

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Сулима М.О. Влияние веганства на жизнь человека // Материалы по итогам IX -ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей». – г. Анапа - 10 – 20 мая 2021 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОСТИ

М.О. Сулима

**Студентка 2-го курса факультета Лабораторная диагностика
Колледж ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения РФ
Научный руководитель: Божко Ю.М.
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область,
Российская Федерация**

ВЛИЯНИЕ ВЕГАНСТВА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Веганство - это образ жизни, который исключает эксплуатацию животных настолько, насколько это возможно и практически осуществимо. Важно понимать, что в данное понятие включается не только отказ от потребления таких очевидных продуктов как мясо, молоко и яйца, но и, например, мёд, рыба и другие. Следует обратить внимание на то, что люди, придерживающиеся веганства, не только исключают из рациона ряд продуктов, но и не носят одежду и обувь из животных, не дарят другим людям питомцев и не принимают их в дар, веганы выступают против использования чувствующих существ для развлечений, экспериментов, перевозок. Другими словами, веганство - это, в первую очередь, этическая позиция.

Многие люди ошибочно полагают, что такой образ жизни опасен для здоровья человека. Подобное мнение обычно формируется из-за недостаточной осведомлённости в аспектах данной темы. Наиболее частые опасения людей, которые не хотят переходить на веганский образ жизни

можно сформулировать в виде следующих вопросов: “Откуда я получу белок?”, “Буду ли получать достаточно железа, если откажусь от мяса?”, “Смогу ли я получить достаточно кальция, отказавшись от молочных продуктов?”, “А что насчёт йода?”. Конечно, не только в вопросах о рационе выражаются сомнения людей. Многие считают употребление продуктов эксплуатации животных чем-то естественным, некоторые не хотят изменять свои годами сформировавшиеся пищевые привычки. Часто проблема заключается в том, что сами врачи, в частности, диетологи, не углубляются в тему веганского рациона, ошибочно донося пациентам мысль о том, что такой рацион не может быть полноценным, а значит, обязательно приведёт к патологиям.

В данной статье я хочу оспорить позицию, представленную выше и показать, что веганский подход обладает большим количеством плюсов.

Одной из главных причин того, почему люди не хотят переходить на веганство - страх оставить свой организм без необходимых нутриентов. Частой причиной служит неосведомлённость в данном вопросе, из которой вытекает мнение о несбалансированности веганского рациона.

Большое количество здравоохранительных организаций относятся положительно к веганскому питанию. Например, Министерство Здравоохранения Латвии высказывается следующим образом: «Министерство Здравоохранения согласно, что вегетарианская и веганская диеты на здоровых и растительных продуктах способны обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами». Того же мнения придерживаются Национальный институт здравоохранения и социального обеспечения Финляндии, Американская диетологическая ассоциация и другие.

Наибольший страх у желающих перейти на веганский образ жизни - страх не получить незаменимые аминокислоты из растительной пищи. Действительно, растительные источники белка являются неполноценными, то есть не содержащими всего набора незаменимых аминокислот. При веганском подходе упор следует делать на комбинирование продуктов-источников аминокислот. К примеру, в злаковых недостаточно лизина, а в бобовых - метионина. Если есть эти продукты вместе, то всё будет в порядке. Другое опасение заключается в страхе не получить дневную норму белка. Хорошими источниками растительного белка являются бобовые (зелёный горошек, фасоль, маш, нут), злаки (гречка, киноа, булгур, кускус, дикий и красный рис), орехи (особенно кедровые, грецкие, кешью, миндаль). Другими словами, не существует никаких заслуживающих доверия доказательств, согласно которым веганский рацион не может обеспечить вас таким же качественным белком, как белок животного происхождения.

Ещё одно опасение, сопряжённое с переходом на растительное питание, выражается в страхе перед недостатком железа. Оно бывает двух видов: гемовое, которое составляет 40% железа в мясе, и негемовое, которое составляет остальные 60% железа в тканях животных и 100% железа в растениях. Гемовое железо усваивается лучше негемового, что заставляет некоторых людей опасаться недостатка железа на веганском питании. Согласно исследованиям, железодефицитная анемия не более распространена среди людей, придерживающихся веганства, чем среди населения в целом. На самом деле, большое количество растительных продуктов содержит больше железа, чем животные продукты. Много данного элемента содержится в шпинате, чечевице, цельнозерновых, сухофруктах, орехах, зелёных листовых овощах, семенах и бобовых. Кроме этого, веганский рацион обычно богаче

витамином С, который способствует лучшей усвояемости негемового железа. Другими словами, не важно, являетесь вы женщиной, мужчиной или ребёнком, на веганском питании вы с лёгкостью получите всё необходимое вам железо.

Один из наиболее распространённых вопросов у людей, опасющихся веганского рациона: “Смогу ли я получить достаточно кальция, если откажусь от молочных продуктов?”. На самом деле, если отказаться от молочных продуктов и следить за получением кальция из растительных источников, можно сократить риск возникновения остеопороза. Ошибочное суждение о необходимости молочных продуктов навязано нам представителями молочной индустрии, которые заверяют, что молоко является единственным или по меньшей мере лучшим источником кальция. На самом деле, это не так. Многие растительные продукты богаты кальцием: кунжут, семена подсолнечника, миндаль, соя, укроп, нут, фундук, шпинат, чеснок, базилик, грецкий орех, горох и другие. Кроме этого, усвоению кальция способствует магний, которого в коровьем молоке недостаточно, чтобы обеспечить усвоение всего содержащегося в молоке кальция. В результате этого его излишки накапливаются в организме и откладываются в почках и суставах. Вместе с этим, употребление белка животного происхождения окисляет кровь, что в результате приводит к вымыванию из костей кальция и выведению его из организма. Подводя итог, можно сказать, что отказ от употребления молочных продуктов, в частности молока, не только не способствует дефициту кальция (при оптимальном рационе), но и снижает риск рака и сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с употреблением белков коровьего молока.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Ещё одно опасение связано с тем, что невеганы не знают, получают ли они достаточно йода на растительном питании. Ответ - да, получают. Употребление небольшого количества морских водорослей может обеспечить человека достаточным объёмом йода. Помимо этого, он содержится в печёном картофеле, белой фасоли и йодированной соли.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что все необходимые человеку нутриенты легко получить из растительных источников.

Также нужно затронуть тему того, от каких заболеваний может уберечь человека растительное питание. Важную роль в этом вопросе играют зоонозы - группа инфекционных и паразитарных заболеваний, вызванных патогеном, перешедшим от определённого вида животного к человеку. Всех этих заболеваний можно было бы полностью или частично избежать, прекратив забой животных, употребление продуктов их эксплуатации, тесный контакт с животными на сельскохозяйственных предприятиях, охоту: сап, сибирская язва, хламидиоз, токсоплазмоз, листериоз, эхинококкоз, криптоспоридиоз, коровье бешенство, бруцеллёз, тениоз, цистицеркоз, сальмонеллёз, лепра, трихинеллёз. Также по мнению учёных ВИЧ-инфекция возникла в результате поедания людьми мяса обезьян или других диких животных, заражённых ВИЧ. Если говорить о коронавирусной инфекции, то она является заболеванием, перешедшим к человеку от панголинов - питающихся муравьями и покрытых чешуёй млекопитающих. Мясо этих животных считается деликатесом и используется в китайской медицине. Другими словами, отказ от эксплуатации животных - наиболее верный шаг, ведущий к частичному избавлению от зоонозов.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Помимо этого, затрагивая тему плюсов веганского образа жизни, следует сказать, что веганы реже страдают от ишемической болезни сердца, диабета II типа, гипертонии, ожирения и некоторых видов рака. Придерживаясь растительного рациона, люди едят меньше продуктов, богатых насыщенными жирами. Одновременно увеличивается употребление овощей, фруктов, зерновых и бобовых культур, соевых продуктов, орехов и семян. Эти продукты богаты клетчаткой и фитохимическими веществами, которые стимулируют естественные защитные функции организма.

Подходя к теме веганства со стороны экологии, нельзя не обратить внимание на разницу расхода природных ресурсов на производство растительных продуктов и продуктов эксплуатации животных (при производстве растительных продуктов используется меньше природных ресурсов). Нагрузка на окружающую среду от индустрии животноводства чрезмерно высока - оценивая глобальные масштабы, данная индустрия вызывает ежегодные выбросы более 32 миллиардов тонн парниковых газов, что составляет более половины от всех выбросов в масштабах планеты.

Резюмируя, следует сказать, что веганский образ жизни обладает огромным количеством преимуществ: снижение риска некоторых заболеваний, благоприятное влияние на экологию и, самое главное, прекращение овеществления животных, которые имеют право не быть собственностью. Мы морально обязаны не причинять животным страданий без необходимости.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Список использованной литературы:

1. Гэри Фрэнсион, Анна Чарльтон Ешь, будто тебе не все равно: разбор этических вопросов употребления животных в пищу; 2020. - 122 с.
2. Гэри Фрэнсион, Анна Чарльтон Права животных: аболиционистский подход; 2019. - 162 с.
3. Марина Ястремская Веганство в вопросах и ответах; 2020. - 233 с.
4. Ристо Исомяки Мясо, молоко и климат: почему нам абсолютно необходимо сократить потребление продуктов животного происхождения: Антропоцен, 2021. - 120 с.
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
6. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/zoonoses>
7. <https://www.bbc.com/russian/features-51628123>

Опубликовано: 12.05.2021 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2021

© Сулима М.О., 2021