

*Петрова А.М. Вегетарианство: польза и вред // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №3 (март). – АРТ 269-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 613.261**

**Петрова Анна Михайловна**  
студентка 1 курса факультета подготовки специалистов  
юридического института  
*Научный руководитель:* Рогожников Максим Алексеевич  
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская  
академия Следственного комитета Российской Федерации»,  
г. Санкт-Петербург, Россия  
e-mail: [petrovaanna99@mail.ru](mailto:petrovaanna99@mail.ru)

**ВЕГЕТАРИАНСТВО: ПОЛЬЗА И ВРЕД**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается польза и вред вегетарианской диеты. Делается вывод о несомненных преимуществах вегетарианства, а также о необходимости проверки организма перед переходом на пищу растительного происхождения.

*Ключевые слова:* вегетарианство, пища растительного происхождения, исследования, витамины.

**Petrova Anna Mikhailovna**  
1st year student, faculty of training of specialists  
of law institute  
Supervisor: M. Rogozhnikov, PhD, Associate Professor  
FSTEIHE «St.Petersburg Academy of the Investigative Committee of the  
Russian Federation»  
Saint-Petersburg, Russian Federation  
e-mail: [mrogozhnikov89@gmail.com](mailto:mrogozhnikov89@gmail.com)

## **VEGETARIANISM: BENEFITS AND HARMS**

*Abstract:* this article discusses the benefits and harms of a vegetarian diet. It is concluded that the undoubted advantages of vegetarianism, as well as the need to check the body before switching to food of plant origin.

*Key words:* vegetarianism, food of plant origin, research, vitamins.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условиях современного мира с неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды и малоподвижным образом жизни человеческий организм подвергается негативному воздействию: ослабевают иммунитет, ухудшается сопротивляемость организма различным заболеваниям, нарушается нормальное функционирование организма. И именно поэтому крайне важно получать из своего ежедневного рациона как можно больше полезных веществ, что и позволяет делать вегетарианство.

Вегетарианство – это питание растительной и молочной пищей, которое включает полный отказ от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Хотя некоторые варианты вегетарианской диеты могут включать в рацион сыры, молоко и другую молочную продукцию, а также яйца.

Вегетарианство существует еще со времен древних цивилизаций. Так, например, известно, что знаменитый философ и математик Пифагор отказывался употреблять в пищу мясо животных, поскольку верил в переселение душ.

Позже его многочисленные ученики также перешли на растительную пищу.

В настоящее время все больше людей отказывается от употребления в пищу мясной пищи животного происхождения, заменяя ее растительной пищей. Они уверены, что таким образом улучшают свое здоровье. Но так ли это на самом деле?

Несомненно у вегетарианской диеты есть свои достоинства.

Специалисты утверждают, что поскольку эта система питания является менее калорийной, чем питание с употреблением продуктов животного происхождения, она позволяет лучше контролировать вес.

Кроме того, несомненным преимуществом данной диеты является снижение риска быть подверженным таким заболеваниям, как атеросклероз, гипертонии и ишемической болезни сердца, артрит, артроз, остеопороз, диабет второго типа и некоторым видам раковых заболеваний. Так, например, известно, что:

- ликопин, содержащийся в помидорах, защищает от рака предстательной железы;
- индол-3-карбинол, входящий в состав овощей семейства крестоцветных (капуста, брокколи, цветная капуста), необходимо употреблять для профилактики рака груди;
- органические вещества из группы флавоноидов, присутствующие в чае, помогают предотвратить рак кожи, прямой кишки, легких, груди;
- ресвератрол, присутствующий в кожуре винограда и красном вине, обладает профилактическими свойствами при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Помимо этого, вегетарианская диета способствует снижению уровня холестерина в крови. Научные исследования показали, что люди с диабетом второго типа, придерживающиеся вегетарианской диеты, снизили уровень ЛПНП (липопротеидов низкой плотности), переносящих холестерин в

крови. По сравнению с контрольной группой их результат оказался лучше на 21%.

Благодаря вегетарианской диете в организм поступает огромное количество антиоксидантов, клетчатки, фитонцидов, витаминов и минералов, которые содержатся в овощах, фруктах, а также в бобовых и злаковых. Известно, что когда люди практикуют смешанное питание (то есть включают в свой рацион не только пищу растительного происхождения, но и мясо животных, а также рыбу и различные морепродукты), то намного быстрее наедаются животной пищей и не нуждаются больше ни в чем. Переход на вегетарианство приводит к необходимости съесть больше продуктов, тем самым устраняя дефицит полезных питательных веществ. То есть, к примеру, если вместо одного яблока съесть одно яблоко + одну чашку черники + одну чашку смородины, то организм в итоге получит втрое больше фитонцидов.

Несмотря на все преимущества вегетарианской диеты многие ученые считают, что полный отказ от пищи животного происхождения и переход к растительной пище может негативно сказываться на организме человека.

Специалисты утверждают, что мясо является незаменимым продуктом, поскольку в нем содержится целый ряд аминокислот, которые поступают в организм только с пищей. Исходя из наблюдений врачей, любители бифштексов редко жалуются на хрупкие кости и проблемы с центральной нервной системой. А все потому, что в красном мясе содержится ударная доза витамина D и вся группа витаминов B. Кроме того, говядина, свинина и баранина богаты фосфором, калием, цинком, йодом и железом. Несмотря на то, что последнего элемента в овощах и фруктах присутствует на порядок больше, из растений он почти не усваивается. Поэтому каждый второй вегетарианец испытывает дефицит железа. А это

чревато массой проблем, начиная от выпадения волос и заканчивая резким снижением уровня гемоглобина в крови. Впрочем, не одними витаминами, минералами и белком ценится мясо. В нем присутствуют особые вещества, которые обладают весьма нужным для организма свойством. Они усиливают выделение пищеварительных соков, облегчают процесс переваривания пищи и облегчают работу желудочно-кишечному тракту.

Если все же человек принял решение отказаться от пищи животного происхождения и перейти на растительную пищу, то этот переход должен быть максимально плавным, потому что резкая смена рациона уже точно навредит организму даже самого здорового человека. Кроме того, организм некоторых людей просто неспособен «отказаться» от мяса, рыбы как бы этого не хотелось человеку. В связи с этим настоятельно рекомендуется осуществить проверку организма, прежде чем окончательно перейти к новому питанию. Помимо этого, вегетарианцы нуждаются в специализированной подборке витаминов из-за того, что некоторые вещества можно получить лишь из пищи животного происхождения.

#### **Список использованной литературы:**

1. Информационный портал «MedAboutMe» [Электронный ресурс] URL: <https://medaboutme.ru/>
2. Информационный портал «Живи Медиа» [Электронный ресурс] URL: <https://www.jv.ru/>
3. Информационный портал «MED Портал» [Электронный ресурс] URL: <https://medportal.ru/>

***Дата поступления в редакцию: 26.03.2019 г.***

***Опубликовано: 26.03.2019 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2019***

***© Петрова А.М., 2019***