

**Вегетарианство** – это общее название систем питания, исключающих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения и основанных на потреблении растительных продуктов.

**Мотивов перехода** к вегетарианству может быть несколько, и чаще всего это этические (нежелание причинять страдания животным), религиозные убеждения (буддизм, индуизм), экономические (убежденность, что это дешевле, чем употребление мясных продуктов), экологические (убежденность, что выращивание животных негативно сказывается на экологии), медицинские.



Существует **несколько разновидностей вегетарианства**:

- лактоово вегетарианство, исключающее мясо, рыбу и морепродукты, но допускающее яйца, молоко и мед;
- лакто вегетарианство, исключающее мясо, рыбу, морепродукты и яйца, но допускающее молоко и мед;
- ово вегетарианство, исключающее мясо, рыбу, морепродукты, молоко, но допускающее употребление яиц и меда;
- веганство, исключающее мясо, рыбу, морепродукты, яйца и молоко, иногда допускающее мед.

**Особый вид вегетарианства** – сыроедение («витарианизм») – употребление продуктов в сыром виде, без какой-либо тепловой обработки. В данном случае необходимо быть абсолютно уверенным в качестве и безопасности употребляемых продуктов, а также уметь их грамотно употреблять и сочетать.

У вегетарианства существует ряд неоспоримых **преимуществ**: уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь) и снижение риска заболевания диабетом 2 типа.

Наряду с этим вегетарианская диета, за счет потребления преимущественно растительной пищи, содержит больше пищевых волокон, фитонутриентов, фолиевой кислоты. Однако невегетарианцы также могут увеличить в своем рационе продукты растительного происхождения, что не делает это преимущество столь весомым. Также особенностью рациона является то, что данная диета содержит меньше насыщенных жирных кислот и больше ненасыщенных.

**Проблемы веганов**, следующие:

- недостаточное поступление белка, неполноценный аминокислотный состав;
- недостаточное поступление витаминов В12, Д;
- недостаточное поступление кальция и йода;
- недостаточное поступление омега 3 ПНЖК (докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты);
- недостаточное поступление активного ретинола.

Самая важная **рекомендация для всех вегетарианцев** – поддерживать в своем рационе разнообразие. Бобовые богаты белком, витаминами группы В и железом; нерафинированное зерно является хорошим источником углеводов, белка, витамина В1, железа и микроэлементов; орехи и другие семена содержат белок, жир, витамины группы В и железо; темно-зеленые овощи являются источниками кальция, рибофлавина и каротинов (предшественников витамина А). Сложность заключается в том, что биодоступность ряда указанных компонентов в растительных продуктах существенно ниже, чем в продуктах животного происхождения.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.