ID: 2013-02-35-T-2172 Тезис

Гончарова О.Д.

Польза и вред вегетарианства

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им В. И. Разумовского Минздрава России, Медицинский лицей

Научный руководитель: к.б.н., доцент Андронова Т.А.

Цель работы: по данным литературы, изучить вегетарианство, ставшее модным в настоящее время, его влияние на здоровье, физическое состояние и общее самочувствие людей.

Актуальность: установлено, что вегетарианство имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Польза вегетарианства:

1) В рационе содержится значительное количество растительных волокон, которые способствуют выведению из кишечного тракта токсинов и вредных веществ, дают своевременное чувство насыщенности
2) Овощи и фрукты содержат значительное количество калия и магния. В них преобладают щелочные эквиваленты, которые способствуют защите организма от болезней
3) Фрукты и овощи – основные поставщики витаминов (Р и С, бета-каротин, фолаты) и противораковых терпеноидов
4) В растительных продуктах отсутствует холестерин, а некоторые из них обладают способностью снижать его содержание в крови
5) Организм становится менее подверженным заболеваниям сердечнососудистой системы, рака, атеросклероза.

Опасность и вред вегетарианства:

1) Недостаточное присутствие в организме ряда аминокислот, которые особенно необходимы для роста и полноценного развития детей
2) Отсутствие в пище растительного происхождения витамина В12, который непосредственно участвует в процессе кроветворения, нехватка витамина D
3) Вследствие отказа от молока и молочных продуктов организм испытывает нехватку витамина В2
4) При преимущественном зерновом рационе недостаток витамина С

Для достижения поставленной цели изучали характер питания двух супружеских пар с разными типами питания: одна семья питалась исключительно мясопродуктами, а вторая семья придерживалась строгого вегетарианства. Было замечено, что спустя два месяца после начала эксперимента в семье, питавшейся только мясными продуктами, произошли следующие изменения: оба супруга стали быстрее утомляться, чувствовать себя подавленно, испытывать не проходящую «тяжесть в желудке». Их вес остался прежним, однако периодически они набирали 1-2 кг из-за участившихся отеков. Желания сделать данный рацион своим постоянным не возникло. В семье вегетарианцев у обоих супругов снизился вес, повысилась работоспособность и общее самочувствие. Они стали насыщаться меньшим количеством еды. Супруги и в дальнейшем намерены придерживаться подобного рациона, включив в него мясо птицы и нежирную говядину.

Ключевые слова
вегетарианство, польза, вред, здоровье, питание