ГАПОУ РУ «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

ВЕГЕТАРИАНСТВО

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 352 ГРУППЫ:
БОЙЦОВА ВАЛЕРИЯ.

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО».

ПОНЯТИЕ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

- Вегетарианство — это система питания, при которой исключается или ограничивается прием мяса и продуктов животного происхождения. К такому образу жизни нужно относиться с осторожностью, ответственно, а также знать и соблюдать основные правила, чтобы вегетарианская система питания действительно служила на благо здоровья, а не уничтожала его.

ТИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- Существует 3 типа вегетарианства, к ним относится:

1. Веганство — самый строгий вегетарианский способ питания, при котором исключены все виды мяса: животных, птиц, рыбы, морепродуктов; не употребляются даже яйца, молоко и другие молочные продукты, а в большинстве случаях и мед; таких вегетарианцев еще называют вегенами или старовегетарианцами.
2. Лактовегетарианство — вегетарианство, в рацион которого включается еще и молоко, а также молочные продукты.
3. Лактоововегетарианство — вегетарианство, которое допускает кроме растительных продуктов также молочные и яйца домашних птиц.

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЖИЗНЕННО – НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩЕСТВА?

- Заменители жизненно-необходимых веществ:
- Белок — можно получить от бобовых, орехов, шпината, цветной капусты, кольраби и пшеницы;
- Жиры — содержат различные растительные масла: оливковое, льняное, подсолнечное, конопляное, кокосовое, хлопковое, кукурузное, ореховое и др.;
- Железо — необходимое количество содержится в орехах, семенах, сухофруктах, бобах и зеленых овощах;
- Кальций и цинк — можно получить из молочных продуктов, а также из листовых овощей насыщенного зеленого цвета, в частности кудрявой капусты кале, шпината и кресса, семян, бразильских и миндальных орехов, сухофруктов и тофу;
- Жирные кислоты омега-3 — источниками являются семена льна, различные орехи, бобы и зерновые породы;
- Витамин D — им организм насыщают солнечные лучи, а также такие продукты как дрожжи, грибы, крапива, петрушка, ростки пшеницы, яичный желток.

ЧЕМ ОПАСЕН ПЕРЕХОД К ВЕГЕТАРИАНСТВУ?

- *Опасные свойства вегетарианства. Если неправильно сбалансировать питание и упустить жизненно-важные компоненты при вегетарианском образе жизни, то это приведет к опасным последствиям. Очень часто у вегетарианцев возникает дефицит железа, кальция, белка, жирных кислот омега-3, цинка, витаминов D и B12.Вероятность возникновения заболеваний при строгом вегетарианствеНеобеспеченность организма витаминами D и B12 приводит к проблемам кроветворных процессов, а также к сбоям работы нервной системы.При нехватке аминокислот и некоторых витаминов (особенно витамина D) нарушается рост и развитие ребенка (даже если дитя еще в лоне матери), что приводит к появлению рахита, малокровия и других заболеваний, связанных с неполноценностью. При недостаточности этих же веществ у взрослых начинают выпадать зубы, волосы, а кости стают более хрупкими.При отказе от молочных продуктов организму не хватает витамина B2.Недостаток веществ, которые содержат исключительно продукты животного происхождения, может вызвать анемию, привести к снижению мышечной массы и болезней костей.Хотя кальций, медь, железо и цинк можно получить из растительных продуктов, их усвояемость может быть весьма низкой. Вегетарианский рацион не способен обеспечить необходимым количеством усвояемого кальция организм женщин в период менопаузы, а также людей пожилого возраста и спортсменов. При этом возникает высокий риск развития остеопороза.*

КАКИЕ ПЛЮСЫ ЕСТЬ В ВЕГЕТАРИАНСТВЕ ?

- *Появляется больше энергии, легкость в теле, состояние бодрости сохраняется значительно дольше.Вегетарианцам проще сбросить вес, не переедать.Велик шанс избежать проблем с сердцем (по статистике, количество людей, хоть раз переживших инфаркт, выше среди любителей мясных блюд).Молочные, растительные, бобовые и зерновые продукты очень полезны и способны доставить в организм ценные микроэлементы.Такой способ питания способствует очищению организма – вредные бактерии, холестерин, слизи быстрее выводятся из организма.Снижение риска подвергнуться заболеванию раком вследствие употребления в пищу мяса, пропитанного нежелательными для человеческого организма гормонами, анаболиками, сильными антибиотиками.Улучшение работы ЖКТ благодаря клетчатке, содержащейся в овощах и фруктах.*

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЕГЕТАРИАНСТВУ

- Противопоказания к переходу на вегетарианскую диету следующие:гастрит и любые нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;нервные срывы;физическая усталость, эмоциональное и нервное истощение организма;регулярное употребление алкогольных продуктов, курение;недостаток витамина B12, кальция в организме (в таком случае принимайте БИО-добавки во время диеты, содержащие такие витамины).

ВЫВОДЫ

- Проработав тему вегетарианства, хочу сказать следующее:

1. Если вы задумались о том, чтобы перейти на один из типов вегетарианско питания, не делайте это самостоятельно.
2. Проконсультируйтесь с врачом.
3. Узнайте, нет ли у вас противопокпзаний и можете ли вы отказать от тех , или инных продуктов.
4. Не пытайтесь угнаться за модными трендами, все может оказать отрицательное воздействие на ваш организм.

ИСТОЧНИКИ

1. https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fmystroimmir.ru%2Fzdorove%2Fvegetarianstvo-plyusy-minusy.html
2. https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5917&text=что такое вегетарианство&ids=5917&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1586715708138322-602521889692407804000332-production-app-host-sas-web-yp-36