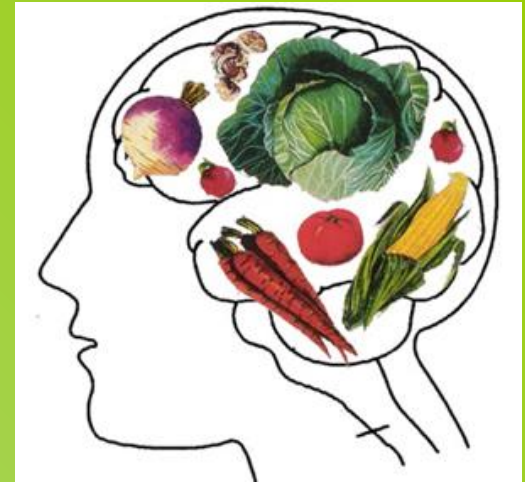


# ***Вегетарианство***



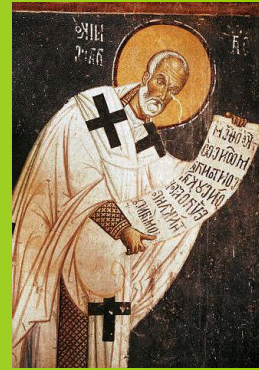
*Презентация выполнена*

...

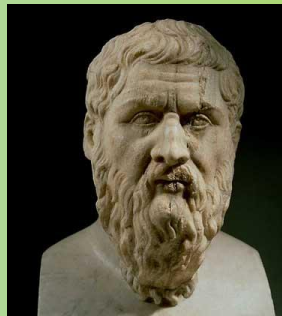


- Слово "вегетарианец", введено в обиход в 1842 году основателями "Британского вегетарианского общества". За основу было взято латинское "vegetus", что означает "крепкий, здоровый, свежий, бодрый". Словосочетание "homo vegetus" указывает на духовно и физически развитую личность.
- Изначально слово "вегетарианство" означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету.
- Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

# Из истории...

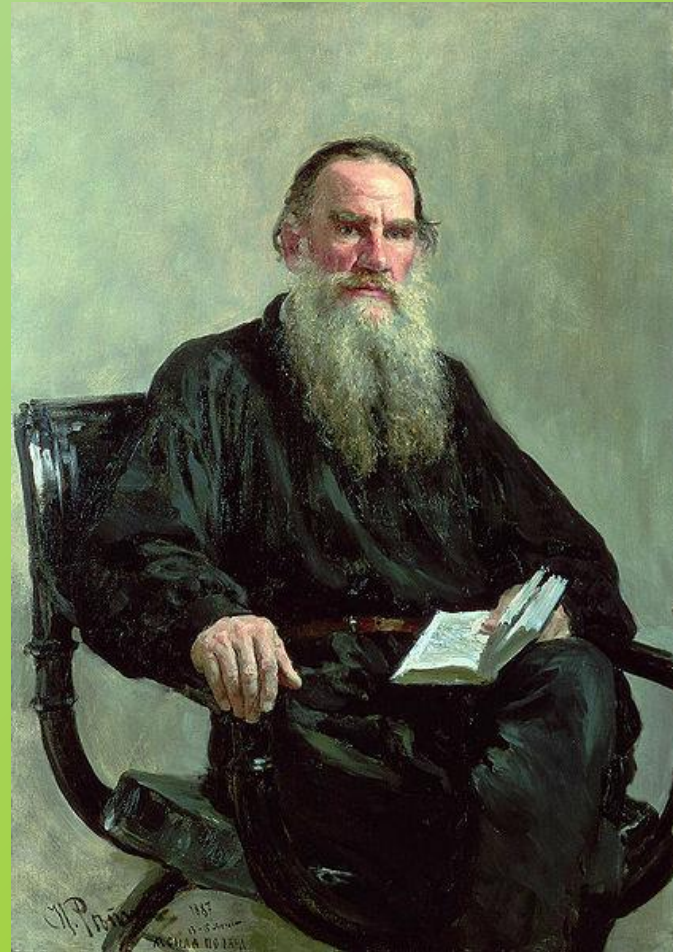


- Уже 5-6 тысяч лет до нашей эры в Древнем Египте священнослужители не употребляли мясо, разделяя чистую и нечистую пищу. Туши животных считались нечистыми. К ним нельзя было даже прикасаться.
- Многие известные философы древности и основоположники религий являлись вегетарианцами. Можно выделить Зороастра, Будду, Сократа, Платона, Пифагора, Плутарха, Овидия, Сенеку и врача Гиппократ. На заре христианства вегетарианцами были отцы церкви Ориген, Тертуллиан, Хризостом, Климент Александрийский. Среди большого числа христианских аскетов, отшельников и святых было принято питание без мяса, в первую очередь по религиозно-аскетическим причинам.



# *История вегетарианства в России*

- В России вегетарианцами были монахи (точнее псекетарианцами), многие святые и приверженцы религиозных движений. В начале XX века сформировалось большое вегетарианское движение, в 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество.
- Определенную роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — эссе «Первая ступень»



- **ИУДАИЗМ** - употребление мяса в пищу считается разрешенным, но не предписанным; вовсе не употребляли в пищу мяса ессеи - известное своим благочестием направление внутри Иудаизма времен второго Храма; в целом употребление мясной пищи обусловлено целым рядом ограничений, в частности, при умерщвлении животного из него полностью должна быть удалена вся кровь, нельзя есть мясо животных, которые сами питаются мясной пищей, а также умерщвленных иным способом кроме традиционного безболезненного; нельзя употреблять мясную пищу совместно с молочной; есть и другие ограничения.
- **ХРИСТИАНСТВО** - в Католичестве и Православии вегетарианство принято среди монашества, в том числе среди всего высшего духовенства; для мирян обычно установлена система постов, в течение которых запрещено есть мясную пищу (в Православии постных дней в течение года насчитывается около 200); в Старообрядчестве помимо того встречаются дополнительные ограничения на мясоедение, восходящие к установлениям Ветхого Завета; в традиционных русских неправославных христианских направлениях (у духоборов, молокан, христововеров) вегетарианство было принято почти повсеместно (надо заметить, что неправославных, включая Старообрядчество, христианских верований в конце XIX века придерживалась примерно половина населения России); в разных направлениях Протестантизма на этот счет существуют различные традиции, например, вегетарианства придерживаются адвентисты седьмого дня, но в целом протестантские учения к вегетарианству не склоняются.
- **МУСУЛЬМАНСТВО** - традиции отношения к мясоедению близки иудейским, но несколько мягче; в течение месяца Рамадан в дневное время принят полный пост для всех верующих; вегетарианство практикуется преимущественно среди суфиев - мусульманских мистиков.
- **БУДДИЗМ** - Хинаяна (строгий Буддизм) мясоедение отвергает, Махаяна разрешает, но не поощряет; целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн - буддистское монашество.
- **ИНДУИЗМ** - к вегетарианству весьма склонен; многие направления его прямо предписывают; индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) - почти все они вегетарианцы.
- **ВЫВОД.** Практически во всех религиозных системах отказ от мясоедения считается **необходимой составляющей очищения, без которой невозможно интенсивное духовное восхождение. Иногда очищение такого рода считается уделом избранных, иногда - всех приверженцев данной религиозной системы.**

# *Несколько причин быть вегетарианцем*

В последние годы число адептов вегетарианства увеличивается. Этому способствуют:

- **БОЛЕЗНИ:** современный образ жизни с гиподинамией и переданием вызывает "болезни цивилизации" — ожирение, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет и другие. Неестественная, излишняя обработка пищи приводит к разным заболеваниям. Одно из давно изученных — болезнь бери-бери.
- **ЭКОНОМИЯ:** вегетарианство оказалось более экономичным для людей. Ученые высчитали, что один гектар обрабатываемой земли способен дать пищу для 7 вегетарианцев, а для пропитания 1 человека-мясоеда нужны 2 гектара земли (сюда включаются поле, сад и луг). Экономия особенно важна теперь, в период мирового финансово-экономического кризиса, связанного с падением доходов и жизненного уровня людей.
  - **ЭТИКА:** этическое отношение к животным. Лев Толстой писал: *«Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?»*. Способы убоя животных чрезвычайно жестоки, хотя ученые уверены, что животные ощущают боль так же сильно, как люди.

**НЕТ!**

**Я  
ВЕГЕТАРИАНЕЦ !**





## Разновидности вегетарианства:

- сыроеды (растительная пища без кулинарии);
- строгое вегетарианство (только растительная пища);
- нестрогое вегетарианство (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных);
  - лактовегетарианцы (допускают молоко и молочные продукты);
- лактоовоовегетарианцы (кроме молока и продуктов из него допускают еще и яйца)





# Питание при вегетарианстве

При **вегетарианстве** человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов. Источниками белка служат орехи, бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох), а также шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница. Источниками жира являются растительные масла – оливковое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое и др.

При **вегетарианстве** рекомендованы следующие пропорции в питании:

- 25% - сырые листовые и корневые овощи по сезону в форме салатов;
- 25% - сырые свежие фрукты или хорошо размоченные сушеные;
- 25% - зеленые и корневые овощи, приготовленные на огне;
- 10% - белки (орехи, творог, кисломолочные продукты);
- 10% - углеводы (все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар);
- 5% - жиры (масло, маргарин, растительные жиры).
- Исключается применение приправ и уксуса.



Для более полного обеспечения потребности в белках рекомендуется сочетание следующих продуктов:

- рис с бобовыми или кунжутом;
- пшеницу с бобовыми, арахисом, кунжутом и соей;
- бобовые с кукурузой или пшеницей;
- сою с рисом и пшеницей, с пшеницей и кунжутом или с арахисом и кунжутом;
- кунжут с бобовыми, с арахисом и соей, с соей и пшеницей;
- арахис с семечками подсолнечника.



# VEGAN FOOD GUIDE

## DAILY PLAN FOR HEALTHY EATING

Get at least 60 minutes of physical activity each day.



**Other Essentials** -SOURCES OF:  
**Omega-3 Fatty Acids**  
**Vitamin B12**  
**Vitamin D**

**Fortified Soymilk & Alternates**  
6-8 SERVINGS



**Beans & Bean Alternates**  
2-3 SERVINGS

**Vegetables**  
3 OR MORE SERVINGS



**Fruit**  
2 OR MORE SERVINGS

**Grains**  
6-11 SERVINGS



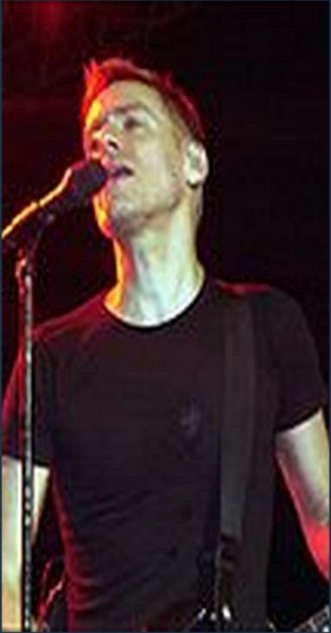
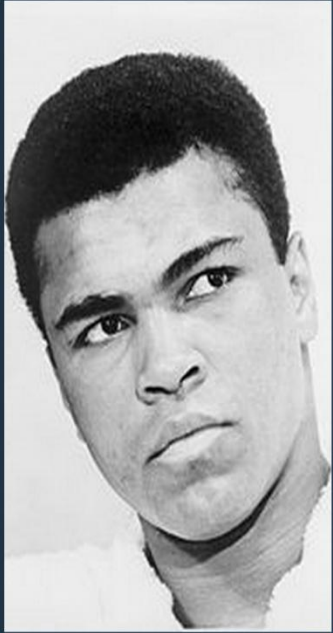
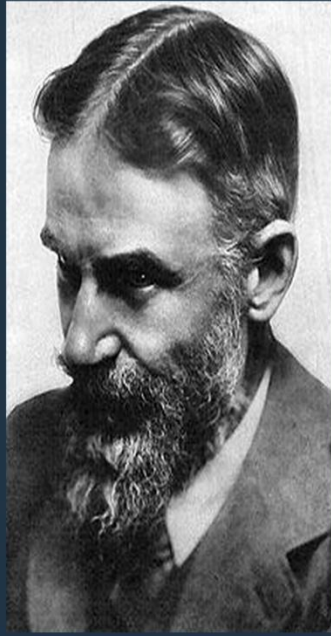
Artwork by Dave Brousseau

Eat a variety of foods from each of the food groups.  
Drink 6-8 glasses of water and/or other fluids each day.  
Limit intake of concentrated fats, oils, and added sugars, if used.



# *Веггибургер*







## Вред вегетарианства

- Однозначно можно утверждать, что длительное применение ортодоксального **вегетарианства** или **веганства** с годами приводит к резкому дефициту железа, цинка, кальция, витаминов А1, В2, В12, D, незаменимых аминокислот, поскольку они отсутствуют в растительной пище или имеются в недостаточном количестве. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационах веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов низка.
- Даже у здоровых людей, исключивших из своего рациона все продукты животного происхождения, могут развиваться дисбиоз, гиповитаминоз и белковая недостаточность. Следовательно, строгое **вегетарианство** нельзя считать рациональным питанием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов.
- Также **вегетарианство** не может обеспечить повышенную потребность в легкоусвояемом кальции у женщин в период постменопаузы и у пожилых людей, высок риск развития остеопороза.



## Лечение вегетарианством

- **Лактовегетарианство** и тем более **лактоовоовегетарианство** не вызывает таких возражений как **веганство**. Оно может быть рекомендовано при ряде заболеваний (обычно в виде разгрузочных дней или коротких курсов):
  - гипертоническая болезнь;
  - недостаточность кровообращения;
    - атеросклероз;
    - подагра;
    - ожирение;
  - мочекаменная болезнь с уратурией;
    - пиелонефрит;
  - хроническая почечная недостаточность;
  - острый гепатит или цирроз печени (только растительные продукты с минимальным количеством белков и жиров).
  - Современная диетология, признавая очень большое значение растительной пищи, отвергает утверждение сторонников **веганства** о возможности лечения большинства болезней только растительными продуктами.



# Отношение Всемирной Организации Здравоохранения к вегетарианству

Отношение к **вегетарианству** неоднозначно даже среди специалистов. Согласно экспертным консультациям ВОЗ ( 1989 ) **вегетарианская** диета признана адекватной. Другие же исследования под эгидой ВОЗ ( Young, Pellet, 1990 ) подтверждают, что в рационе должен в обязательном порядке присутствовать белок животного происхождения ( примерно 30% от общей квоты белка ).

Почему ты ешь меня?



*Would you eat me? - By Linda*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В заключение отмечу, что в последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов немясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Политики и артисты, спортсмены и ученые, люди буквально всех профессий нынче увлекаются вегетарианской кухней и находят в ней пользу для себя. Главное, при этом, подчеркнуть, что в каждом деле важно определить для себя необходимость и целесообразность.
- И, если все больше людей будет проповедовать здоровый образ жизни, одним из элементов которого является вегетарианство, на Земле уменьшится число больных атеросклерозом и ишемией, гипертонией и аллергопатологией, а также многими другими недугами. А это - важнейший путь к долголетию.



# Список литературы

- Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон. Энциклопедический словарь. М., 1990.
- В. С. Безрукова. "Педагогика". Екатеринбург, 1994г.
- А. И. Немировский. "Мифы и легенды Древнего Востока". Москва, 1994г.
- И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова. "Альтернативный мир". М., "Интер-Соя", 2000.
- Е. В. Щадилов. "Идеальное питание". С-Пб., "Питер", 2000.
- Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://study.online.ks.ua/>