



Вегетарианство- основа здорового питания

Шушаков Андрей
Андреевич
ИСФ(аб)-01



Что такое вегетарианство? Вегетарианство- это общее название для разных видов питания, объединяющим для которых является отсутствие в рационе человека мяса теплокровных животных или мяса вообще. Также к вегетарианству нередко относят воззрения о человеке в гармонии с природой.





Основные мотивы перехода на вегетарианское питание:

- Нравственные
- Медицинские
- Экологические
- Духовные
- Экономические





Статистика по заболеваниям:

(показаны результаты отдельных исследований)

- Сердечно-сосудистые заболевания

Смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, следовавших своей диете более 5 лет, на 24 % ниже невегетарианцев

- Раковые заболевания

По данным ВОЗ за 2015 год, мясная продукция относится к канцерогенной (к группе 1 по классификации МАИР) а красное мясо признано «вероятно канцерогенным» и отнесено к группе 2А. Согласно заключению ВОЗ, ежедневное потребление в пищу 50 грамм мясной продукции увеличивает риск развития колоректального рака на 18 %



Статистика по заболеваниям:

(показаны результаты отдельных исследований)

- Диабет

Вегетарианское питание связано со значительно меньшим риском метаболического синдрома, совокупности расстройств, приводящих к развитию диабета и сердечно-сосудистых заболеваний

- Ожирение

В целом по выборке у вегетарианцев значение индекса массы тела меньше, чем у невегетарианцев, но не отличается от такового у тех, кто ест рыбу. Этот показатель заметно меньше у строгих вегетарианцев



Статистика по заболеваниям:

(показаны результаты отдельных исследований не полностью)

- Другие заболевания

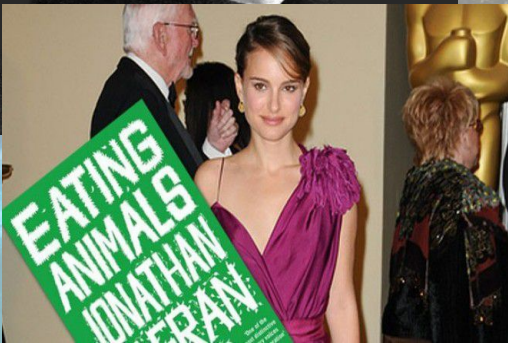
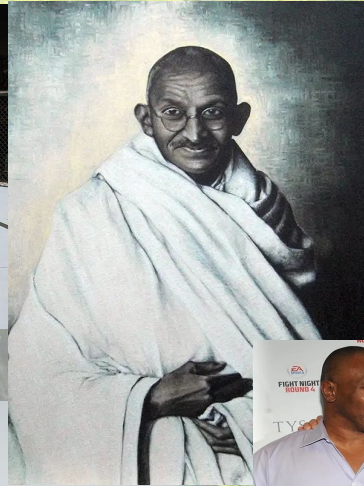
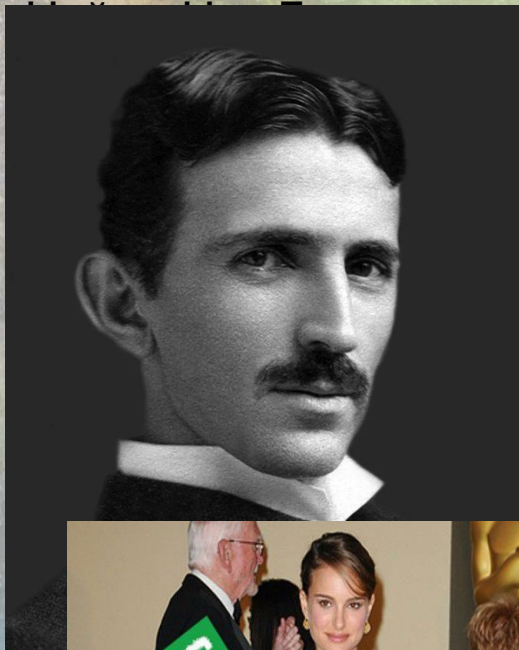
- Катаракта встречается на 30 % реже среди нестрогих вегетарианцев и на 40 % реже среди строгих, чем среди людей, употребляющих более 100 г мяса в день.

- У вегетарианцев на 31 % ниже риск возникновения камней в почках в сравнении с теми, кто ест рыбу или более 50 г мяса в день.

- У вегетарианцев на 31 % реже заболеваемость дивертикулёзом



Множество известных людей было вегетарианцами в недавнем прошлом: ученые (Томас Эдисон, Чарльз Дарвин, Никола Тесла, Андрей Бекетов и др.), деятели культуры и искусства (Иммануил Кант, Вольтер, Лев Толстой, Бернард Шоу, Илья Репин и др.), политики (Бенджамин Франклин, Махатма Ганди). Также и сейчас много известных вегетарианцев, например бодибилдер Алексей Воевода, Майк Тайсон с 2009 года, актриса Натали Портман, актер и музыкант Никита Джигурда; Магнус Карлсен, действующий, непобежденный чемпион мира по шахматам; одни из самых крепких и выносливых бойцов в UFC братья...





Всем рекомендую перейти к здоровому вегетарианскому питанию и жить в гармонии с собой и природой. Собственное здоровье и здоровье нашей Матери-Земли в на

