



**Общественная организация «Союз Женщин России»
Воронежская городская общественная организация
«Совет Женщин»**



Цикл семинаров «Обучение навыкам ЗОЖ и раннее выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний»

**Семинар 2
«Вегетарианство - путь осознанности и радости»**

**15 марта 2017 г
г. Воронеж**



«При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России».

Основные виды вегетарианства



Миф № 1 «В вегетарианском питании не хватает белка»

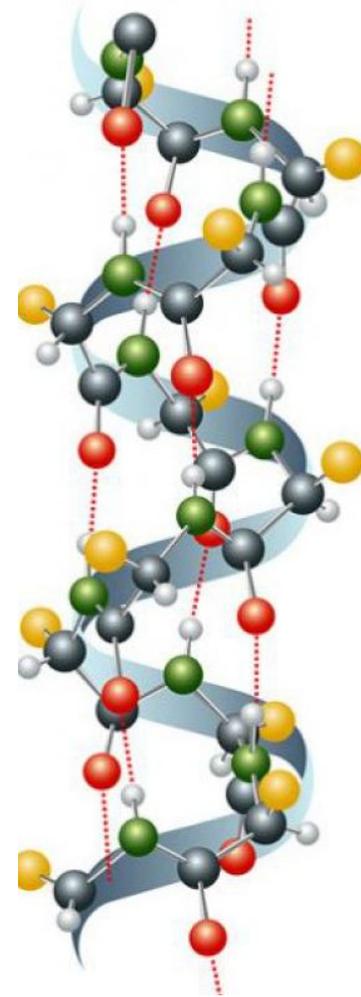
1. Вегетарианское (не веганское) питание включает животный белок (молоко, яйца, рыбу - в зависимости от вида вегетарианства).
2. Растительная пища богата белками. Бобовые и зерновые культуры, а также орехи содержат достаточно белка.
3. Избыток белка вызывает интоксикацию организма. Сегодня официально признанная норма - 30-45 г.
4. Потребление избыточного количества белка вызывает интоксикацию организма - отравление продуктами распада белков.
5. Важно не столько количество белка, поступающего с пищей, сколько наличие в нем незаменимых аминокислот.
6. Растительный белок полезнее животного белка.
7. Последние исследования доказывают, что рекомендованные ранее нормы употребления
8. белка (150 г. ежедневно) были сильно завышены.



Миф № 2 «Из вегетарианского питания нельзя получить незаменимые аминокислоты»

Факты о незаменимых аминокислотах:

1. Все незаменимые кислоты можно получить из растительных продуктов. У детей незаменимых кислот больше, чем у взрослых, но от этого ничего не меняется.
2. Сочетание бобовых и зерновых продуктов обеспечивает полный набор незаменимых аминокислот.



Миф № 3 «Витамин В12 есть только в мясе. Vegetарианцы не получают витамин В12 и у них развивается злокачественная анемия»

Факты о витамине В12:

1. Витамин В12 содержится во всех продуктах животного происхождения, а не только в мясе
2. Веганы (вегетарианцы, употребляющие только растительные продукты) вовсе не должны принимать витамин В12 в виде искусственных добавок и не обязаны есть продукты, искусственно обогащенные этим витамином. Витамин В12 синтезируется в кишечнике.
3. По другим данным (доктор Вивьен В. Ветрано - www.naturalnews.com), витамин В12 синтезируется из коэнзимов, бактериями, обитающими в полости рта.
4. Витамин В12 синтезируется из кобальта - без этого элемента синтез витамина В12 невозможен. Источником кобальта могут служить такие продукты, как пророщенная пшеница и отруби, гречка (всего в 100 гр. зеленой пророщенной гречки содержат 1100% суточной потребности в кобальте), кукуруза.
5. Дефицит витамина В12 нередко появляется у людей, употребляющих в пищу мясо. Причем, проблема не решается приемом витамина даже в большом количестве. В этом случае, дефицит витамина В12 вызван нарушениями его усвоения в организме.



Миф № 4 «Вегетарианство приводит к дефициту железа и, как следствие к железодефицитной анемии»

Факты о железе

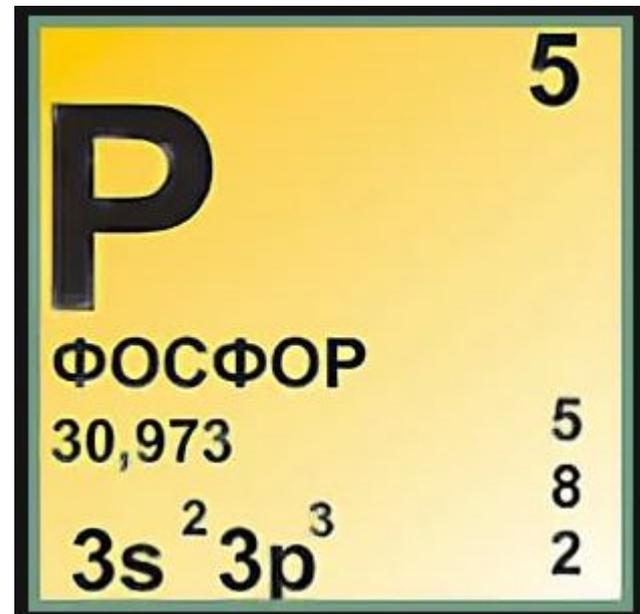
1. Железом богато не только мясо. Железо содержится во многих растительных продуктах: в овощах и фруктах, орехах, зелени, злаках (арбуз, артишок, брюква, дыня, брюссельская капуста, сладкий перец, редис, редька, свекла, помидоры, топинамбур, шпинат, щавель, сливовый сок, яблочный сок, курага, изюм, орехи, семечки, хлеб из муки грубого помола, черный хлеб, отруби, крупы, зелень, салатные овощи, капуста).
2. Для усвоения железа из растительных продуктов, желательно употреблять их вместе с продуктами, богатым витамином С (лимон, апельсин, петрушка и т.д.).
3. Усвоению железа препятствуют кофе и чай (как черный, так и зеленый). Также, усвоению железа мешает молоко и молочные продукты (из-за содержания кальция в молоке).
4. Говоря об опасности недостатка железа, часто забывают об опасности избытка железа (некоторые симптомы отравления железом очень напоминают симптомы его нехватки).



Миф № 5 «Вегетарианцы не получают фосфор, который необходим для деятельности мозга»

Факты о фосфоре:

1. Фосфор и правда необходим для мозга, только рыба не является его единственным источником. Среди животных источников фосфора не только рыба, но также яйца и молочные продукты.
2. Что касается веганов, то и они не страдают от нехватки фосфора для умственной деятельности. Фосфор в достаточном количестве содержится во многих растительных продуктах: в бобовых (фасоли и чечевице), в цветной капусте, сельдерее, огурцах, редисе, орехах (в миндале, фундуке, арахисе и грецких орехах), в семечках, цельных зернах пшеницы, тыкве, моркови, петрушке. Для улучшения усвоения фосфора, крупы и бобовые рекомендуется замочить перед кулинарной обработкой. Фосфор также содержится в сое, но соя полезна не всем из-за высокого содержания в ней фитоэстрогенов.
3. Если Вы все еще полагаете, что вегетарианство отрицательно сказывается на умственной деятельности, то вот далеко неполный список ученых, изобретателей, философов и писателей вегетарианцев: Томас Эдисон, Альберт Эйнштейн, Пифагор, Конфуций, Сократ, Гиппократ, Платон, Плутарх, Сенека, Леонардо да Винчи, Фрэнсис Бэкон, Исаак Ньютон, Вольтер, Бенджамин Франклин, Шопенгауэр, Гораций, Овидий, Байрон, Лев Толстой.



Миф № 6 «Вегетарианство приводит к недостатку витамина D и к размягчению костей»

Факты о витамине D:

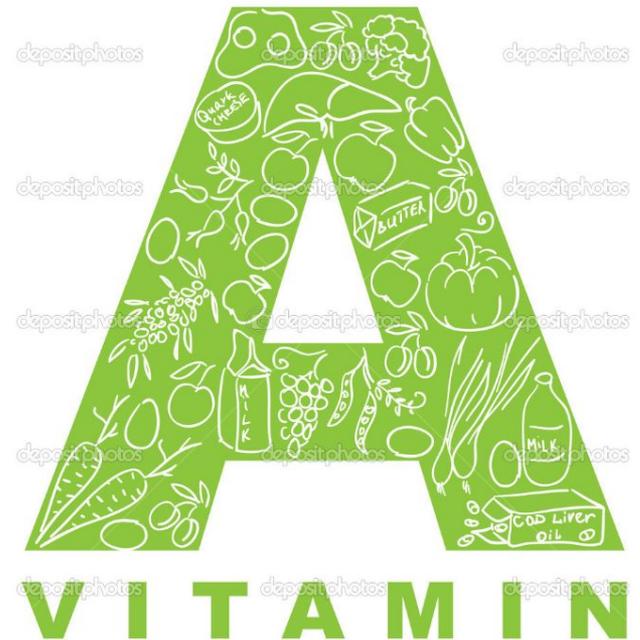
1. Витамин D играет важную роль в нашем организме. В основном, он отвечает за здоровье костей и зубов.
2. Витамин D может поступать в наш организм из пищи либо синтезироваться под воздействием солнечного света. Количество витамина D в организме лишь в небольшой степени зависит от питания.
3. Источниками витамина D являются рыба, яйца и молочные продукты, поэтому говорить о недостатке этого витамина в рационе лакто- ово- и песко-вегетарианцев не приходится.
4. Вегетарианцам, равно как и тем, кто употребляет мясо, нужно хотя бы время от времени бывать на солнце - тогда витамина D будет достаточно вне зависимости от диеты.
5. Основным фактором влияющим на дефицит витамина D, является регион проживания..
6. Веганам и вегетарианцам, употребляющим мало продуктов животного происхождения, стоит беспокоиться о витамине D только в том случае, если они мало бывают на солнце либо проживают в северных регионах. В таком случае, имеет смысл принимать дополнительно витамин D.



Миф № 7 «Вегетарианство вызывает недостаток витамина А»

Факты о витамине А:

1. Из животных продуктов, кроме внутренних органов животных, источниками витамина А являются яйца, молоко и молочные продукты. Лакто- и ово-вегетарианцы получают витамин А, в основном, из этих источников.
2. Веганами тем вегетарианцам, которые лишь изредка употребляют молоко и яйца, следует позаботиться о том, чтобы их рацион включал темно-зеленые или красно-желтые овощи и фрукты (морковь, батат, стручковый перец, шпинат, тыкву, манго, абрикосы, хурму и т.д.). Эти овощи и фрукты содержат бета-каротин, который превращается в организме в витамин А.
3. Важно: витамин А является жирорастворимым, поэтому следует употреблять достаточное количество растительных масел (растительные жиры в любом случае являются важным элементом здорового рациона питания).



ПСИХОЛОГИЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА. Вегетарианство - ключ к здоровью? Вы "за" или "против"?! Объясните почему!»

Психология вегетарианства — сложный комплекс эмоционально-психологических факторов, в основе которых лежит философский взгляд на систему питания как на нравственную проблему. В качестве внешних мотивов, побуждающих к переходу на вегетарианскую диету, могут быть следующие:

-необходимость похудеть. Одной из причин появления тучности ученые считают ничем не оправданное разнообразие пищи, постоянную гонку современного человека за вкусовым эффектом, что стимулирует переедание и получение избытка калорий, запасов жиров в большем количестве, чем это нужно;

-потребность избавиться от некоторых болезней, возникших как следствие появления токсичных веществ в результате неправильного питания. Вегетарианская диета нормализует обменные процессы и помогает активизировать защитные силы организма за счет снижения калорийности, жирности пищи, количества потребляемой соли. В первую очередь она полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми, онкологическими, желудочно-кишечными заболеваниями;

-обеспечение собственного активного долголетия, т. е. замедление процессов старения с помощью вегетарианских рационов, богатых биологически активными веществами;

-разрешение нравственно-этических проблем, связанных с отказом от употребления мяса, полученного от убитых животных.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!