

ВЕГЕТАРИАНСТВО



ВЕГЕТАРИАНСТВО - ЭТО ЧАСТИЧНЫЙ ИЛИ ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ЖИВОТНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ. ДАННЫЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ И УЖЕ ВЕСЬМА РАСПРОСТРАНЕННЫМ В МИРЕ, И В НАШЕЙ СТРАНЕ



ПИТАНИЕ ПРИ ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

- При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов.



ВЕГЕТАРИАНСТВО: В ЧЕМ ВРЕД И В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

- Снижается риск заболеваний (польза):
- рака желудка;
- рака печени;
- рака кишечника;
- рака молочной железы у женщин;
- рака яичников;
- рака простаты — на 30%;
- колоректального рака — на 18%;
- инфаркта;



- Повышается риск заболеваний (вред):
- анемии;
- железодефицита;
- туберкулёза (при отказе от яиц и молока).







