

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
средняя школа № 38 г. Липецка

Индивидуальный проект на тему
«Вегетарианство : польза или вред для
организма»

Предмет : биология

Автор проекта:
Воронина Виктория Эдуардовна
Ученица 9 А класса
Руководитель проекта :
Черникова Светлана Анатольевна

Введение:

Актуальность проекта :

Многие люди на сегодняшний день переходят на вегетарианский образ жизни. Есть множество причин, которые заставляют отказаться от мяса. Не всегда эта перемена в жизни оканчивается положительно. Меня заинтересовала данная проблема, и я захотела найти то, что мешает нам спокойно отказываться от мясной пищи и в дальнейшем иметь крепкое здоровье. В процессе планирования своей исследовательской работы у меня появились четкие цели и задачи к ней:

Цели:

- Узнать более подробно о развитии и возрождении образа жизни – вегетарианства
- Выяснить, полезно ли вегетарианство и как оно влияет на организм человека
- Узнать функции белков в организме и как они влияют на его развитие

Задачи:

Собрать нужную информацию в интернете, литературе

Узнать значение белков и жиров

Узнать мнение учёных и вегетарианцев, противников вегетарианства

Провести анализ собранной информации

Выявить плюсы и минусы вегетарианства

Оформить всю собранную информацию в виде работы и компьютерной презентации

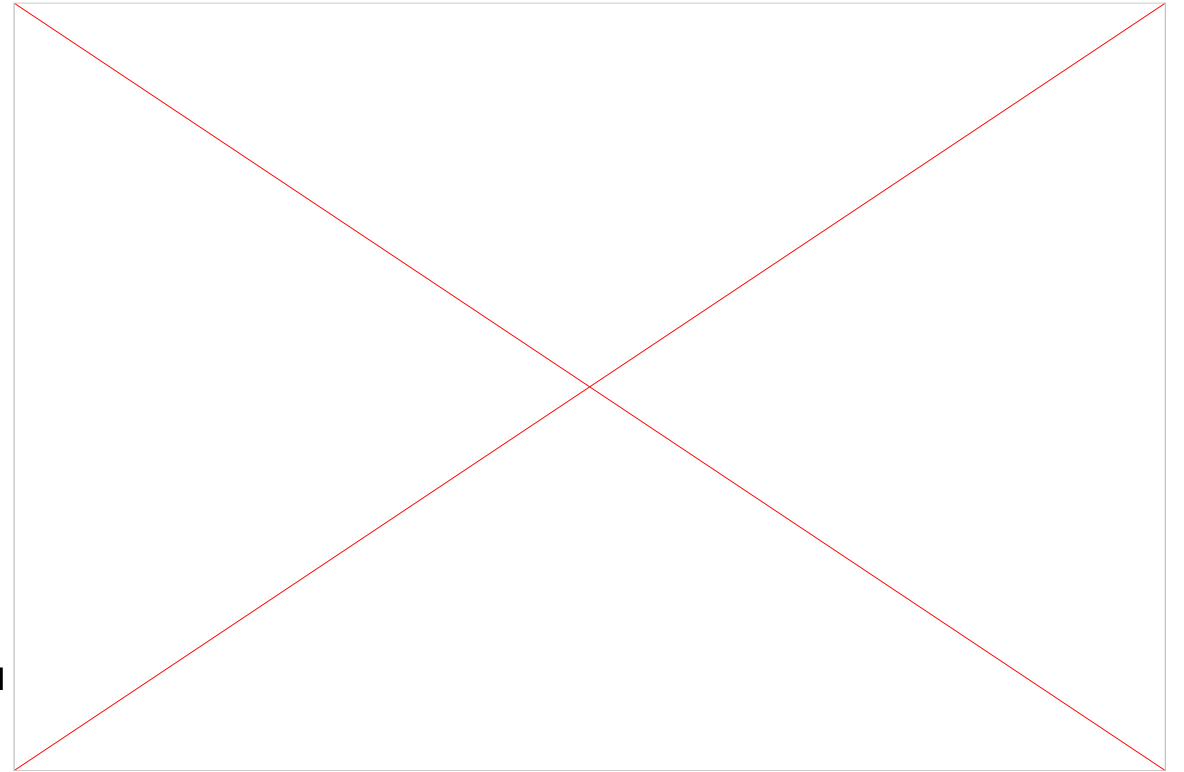
История вегетарианства :

Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Вегетарианство существовало всегда. Человек, как и другие приматы, в самом начале возникновения питался лишь растительной пищей.

Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где, по религии, после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо — другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить. Вот почему убийство животного в этой стране признается таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму.



Виды вегетарианства :

Флекситариянство – мягкий вариант вегетарианства, при котором допускается мясо и морепродукты, но раз в месяц. По мнению ведущих специалистов, это лучшая диета на данный момент. Сюда же относится и песцетарианизм, при котором разрешается рыба.

Лактоовоовегетарианство – стандартный вариант, подразумевающий потребление молочных продуктов и яиц.

Веганство – строгий вариант. Никаких продуктов животного происхождения ни в пище, ни в быту.

Фрукторианство – питание только плодами тех растений, которые не нужно уничтожать – ягоды, фрукты, орехи, зерновые, семена. Считается разновидностью .

Плюсы вегетарианства	Минусы вегетарианства
Избавление от лишнего веса	Несбалансированный рацион питания
Растительная пища положительно влияет на микрофлору кишечника	Нехватка незаменимых аминокислот животного происхождения, что приводит к ухудшению и потере зрения
Нормализация обмена веществ	Увеличение объема потребляемых продуктов, неизбежное при низкокалорийной вегетарианской диете, приводит к перегрузке органов пищеварения.
Малый процент развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета и др. болезней	Нехватка животного белка
Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредит организму	Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный
Энергия и долголетие (в растительных продуктах содержится множество полезных углеводов)	Вегетарианство противопоказано детям, так как для роста и развития организма необходимо мясо и рыба
Красота	Снижение иммунитета

Заключение

Во-первых, мной было доказано, что вегетарианская пища наносит некий вред нашему организму. Но также и та и другая дает человеку полезные для жизнедеятельности вещества. Например, растительная пища нормализует обмен веществ и восстанавливает микрофлору кишечника.

Во-вторых, я подробно изучила значение питательных веществ в нашем организме, рассмотрела растительные белки. После чего сделала вывод, что и тот и другой белок нужен нашему организму. И поэтому вегетарианцы, в большинстве случаев, недополучают нужного количества питательных веществ и страдают рядом болезней.

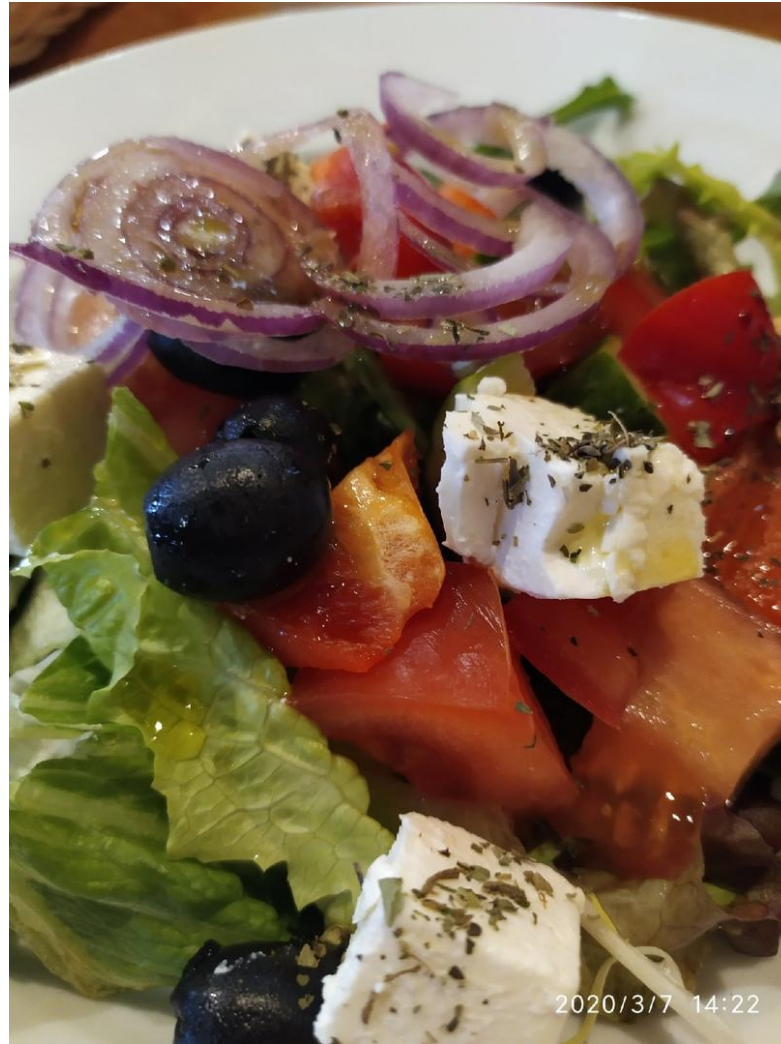
В-третьих, люди с давних пор попадали под влияние своих кумиров и идеалов. Поэтому большинство переходит на вегетарианский образ жизни. Многие известные люди считали, что человек был создан вегетарианцем, а после только стал переходить на мясо, чтобы выжить.

Для себя я ответила на поставленный мною вопрос: Полезно ли быть вегетарианцем? – я считаю, что любой способ питания с правильным рационом приема пищи для человека полезен. Поэтому вегетарианство благоприятно для нашего организма.

Литература

- И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова, Б. В. Брамбург; Москва Экономика 1992; «Все о вегетарианстве»
- Березин И.П. Целебное питание // Твое здоровье. 1990
- <http://www.veggy.ru>
- <http://vegetclub.ru>
- <http://vk.com/vegetarianism>

Приложение к проекту



Спасибо за внимание !!!