

# ВЕГЕТАРИАНСТВО





- **Вегетарианство** - общее название систем питания, исключающих из пищи продукты животного происхождения (в том числе рыбу и птицу) или ограничивающих их потребление.



# ВИДЫ вегетарианства



- Строгое - только растительная пища.
- Нестрогое (ововегетарианство) - питание яично-растительной пищей
- Лактовегетарианство - питание молочно-растительной пищей
- Оволактовегетарианство — питание яично-молочно-растительными продуктами



# История вегетарианства



- Вегетарианство практиковалось на протяжении тысячелетий в странах, в которых были распространены такие религии, как буддизм, индуизм, джайнизм. В Индии, по разным данным, вегетарианцами являются от 20% до 70% всего населения страны. Поэтому до появления термина «вегетарианство», эта диета называлась «индийской» или «пифагорейской»

# История вегетарианства в России



- В России вегетарианцами были монахи (точнее псскетарианцами), 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.
- Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — эссе «Первая ступень»

# Причины стать вегетарианцем



- **ЭТИЧЕСКИЕ:** этическое отношение к животным. Способы убоя животных чрезвычайно жестоки, хотя ученые уверены, что животные ощущают боль так же сильно, как люди.
- **ДИЕТИЧЕСКИЕ:** способ защитить себя от различных болезней (ожирение, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет и другие.)
- **ДУХОВНЫЕ И ФИЛОСОФСКИЕ:** употребление животной плоти считается препятствием духовному росту.
- **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ:** неприятие трупов как пищи.
- Экономия денежных средств



# Плюсы



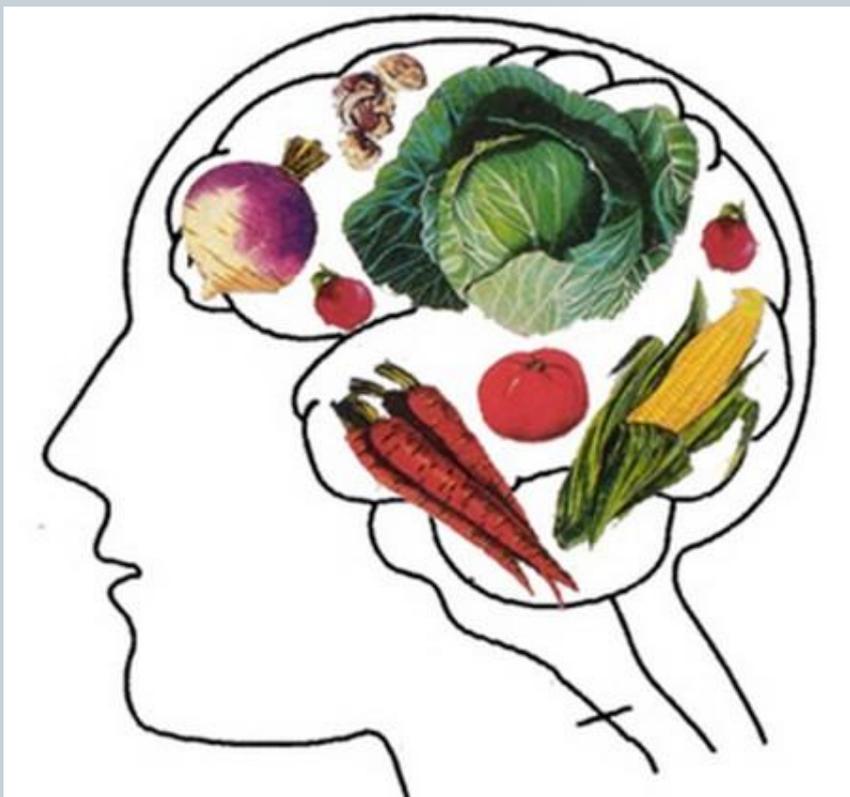
- **Вегетарианская диета помогает бороться с лишним весом**
- **Вегетарианские диеты содержат большое количество растительной клетчатки**
- **Овощи и фрукты выводят из организма шлаки и токсины, активизируют защитные силы организма, нормализуют обмен веществ**
- **В овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов, в том числе калия и магния**
- **Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма.**

# Минусы



- При использовании продуктов только растительного происхождения невозможно составить сбалансированный рацион питания
- Физиологическая потребность организма в белке не может быть полностью покрыта одной растительной пищей
- Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный
- По наблюдениям врачей, через 5—7 лет строгого вегетарианства у людей заметно снижается иммунитет.
- Для нормального роста и развития детскому организму необходимы мясо и рыба.

# факты



- 1 ноября – всемирный день вегана.
- Родиной вегетарианского движения считается Древняя Индия.
- Немалая часть людей отказывается от животной пищи во имя заботы об окружающей среде.
- В рядах «звездных» вегетарианцев, помимо прочих, числились и числятся: Леонардо да Винчи, Альберт Эйнштейн, Оззи Осборн, Генри Форд, Пол Маккартни, Шинейд О'Коннор и Брэд Питт.
- Сегодня во всем мире живет около 5-10% вегетарианцев. 70% от этого количества – население Индии, не употребляющее в пищу мясо по религиозным соображениям. В США около 6-7% людей придерживаются исключительно растительного питания. Менее всего вегетарианство в настоящее время распространено в Китае. В этой стране отказ от мясной пищи в основном практикуется буддистами. Для России подобная статистика отсутствует.

# Заключение



- **Вегетарианство — одно из древнейших направлений нетрадиционного питания, у вегетарианцев есть чему поучиться, однако здоровому человеку с нормальным весом тела следует оценивать этот режим питания с позиций здравого смысла.**



# Список используемой литературы



- 1. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена. 2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов.
- 3. Семашко Е.Н. Как обойтись без мяса.
- 4. Ташев Ташо Как питаться правильно
- 5.<https://ru.wikipedia.org/wiki>
- 6.<http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/obraz-zhizni/vegetarianstvo-plyusy-i-minusy.htm>
- 7.<http://www.kp.ru/daily/26153/3042222/>