

## **Жоспар:**

Вегетарианшылықтың пайда болу тарихы

Вегетариандықтардың ет жемеуінің себебі

Вегетариандық идеяның пайда болуы

Вегетарианшылдардың әр түрлі ауруларға ұшырауы



**Вегетариандық** – өзін барлық жан-жануардың етін жеуден тыятын адам. Сонымен қатар, оның күрделірек «вегандық» деген түрі бар. Олар жануарлардан алынатын барлық тағам түрлерін жемейді, ол аз болғандай-ақ жануарлардан алынатын тұрмыстық заттардан (мысалға, жүн, тері, былғары) да қара басын ала қашады.



Вегетарианшылық буддизм, индуизм мен джайнизм сияқты үнді діндері дамыған мемлекеттерде мың жылдықтар бойы пайдаланылып келді. Сонымен қатар әртүрлі пәлсапалық мектептерді жақтаушылар да вегетарианшыл болды, мысалы пифагореизмшілдер. Кейбір мағлұматтар бойынша Үндістанда халықтың 20% дан 40% дейін адам вегетарианшылықты ұстанады. Сол себепті «вегетарианшылық» термині пайда болғанға дейін бұл емдәм «үнділік» не болмаса «пифагореизмшілдік» деп аталып келді.



Алғашқы вегетариандық қоғам 1847 жылы Англияда пайда болды. Кейбіреулердің сендірулері бойынша бұл жерде вегетарианшылық ағылшын отарлаушылары Үндістаннан әкелген **буддизм** мен **индуизмнің** ықпалынан тарады. Қазір Англия Еуропадағы вегетарианшылық емдамды жақтайтын адамдар саны бойынша бірінші орында тұрған мемлекет. Бұл елдегі халықтың 6% соғымдық астықты пайдаланбайды.



Вегетариандықтардың ет жемеуінің бір себебі, олар жануарларды сойып жеу, оларға көрсетілген зорлық, жәбірлеу, қиянат деп түсінеді екен. Бұл буддизм, индуизм, жайнизм деген ағымдардың діни түсінігінен шыққан деседі.



Еуропалықтар түрлі себептермен вегетариандық атанады екен. Мысалға, ет жемейтін адамдарда қатерлі ісік, атеросклероз, жүрек, асқазан аурулары аз кездеседі. Бірақ бұл аталған аурулар ет жеудің себебінен деген қате пікір қалыптаспау керек. Бұған нақты дәлел жоқ. Тағы бір себебі, алдында айтқанымыздай жануарларға жәбір көрсетпеу. Одан кейін экономикалық жағын ескеріп, ақшаны үнемдеу мақсатымен көп адамдар вегетариандық атанып жатыр. Америкалық диетология ассоциациясының мамандары вегетариандық жолмен арықтаудың тиімді екенін алға тартып отыр.



Ол азыққа тек өсімдіктен жасалған тағамдарды пайдалануды көздейді. Вегетарияндық идея өте ертеде пайда болған, бірақ ерекше дамуы. 19ғасырдың аяғында басталды.



Оның ескі вегетарияндылық қатаң шектеуді ұсынған және жас вегетарияндылық-сүт, жұмыртқа, сары май сияқты малдан өндірілген тағамдарды шамалы пайдалануға мүмкіндік беретін түрлерін ажыратады.





Вегетарияншылар малдан өндірілген тағамдарды әсіресе еттің, өсімдіктен жасалған тағамнан айырмасы, олар организмді улайтын, шірітетін уандырғыш заттарды көп мөлшерде түзеді деп есептейді.



Одан басқа вегетарияншылдар өсімдіктен жасалған тағамдар-биологиялық белсенді заттармен, дәрумендермен, минералды тұздармен, фитонцидтермен, ферменттермен, органикалық қышқылдармен, азықтық талшықтармен бай деп есептейді. Өсімдіктен жасалған тағамдар атеросклероздан сақтандыруға мүмкіндік береді деп есептелінеді.



Әрине, бұл диетада көп ұтымдылық бар, өйткені баланстық заттардың болуының маңызы бар, ал малдың майларын пайдаланбау организмге жақсы әсер етеді. Бірақ малдан жасалған тағамдарды толық пайдаланбау адамды көптеген бағалы тағамдардан айырады.



Вегетариандықтар жеміс-жидекті талғажау етіп, басқа да тағамдармен қоректенеді. Дененің қандай да бір жеріне тұз жиналу дерті бар. Осындай жағдайлардың алдын алу мақсатында вегетариандық атанып жатқандардың сөзі бұл. Себебі, вегетариандық тағамдарда тұз мөлшері әлдеқайда аз болады. Сондай-ақ вегетариандықтардың терілері ақшыл, әрі жылтыр болып тұрады-мыс. Бұдан басқа да айтар уәждері бар.



Ет жемейтіндер В12 витаминінің жетіспеушілігінен қатты зардап шегеді. В тобындағы дәрумендердің жетіспеушілігінен адамдар жүйке ауруларына көбірек шалдығатын көрінеді. Жасушалардың өсуінің тежелуі, қан айналымының нашарлауы В дәрумендерінің жетіспеуінен болады.

Вегетариандықтарда темір, кальций, цинк секілді дәрумендер тапшы. Ал, оларды басқа өсімдіктерден алу мүмкін емес екен. Сонымен қатар, рибофлавин жетіспейді. Рибофлавинді де жеміс-жидектен кездестіре алмайсыз. Еттен ғана кездестіреміз деп айтуға болады.



- Вегетарианшылдар ет, құс, балық және жануарлық теңіз өнімдерін азық ретінде пайдаланбайды. Сүтөнімдері мен жұмыртқаны вегетарианшылдардың тек бір бөлігі ғана өздерінің ас мәзіріне қоспайды.
- Кейбір вегетарианшылдар белгілі тамақ түрлерімен қоса басқа да өнімдерді қолданудан бас тартады. Олар:
  - малдың терісі мен жүнінен жасалған киімдерді және басқа өнімдер;
  - құрамына малдың компоненттері кіретін өнім. Мысалы глицерин мен желатин;
  - жануармен тестіленген, тексерілген өнім.



- Бір апта бойы вегетариандық мәзір негізінен дәнді дақылдардың, көкөністердің, жемістердің, жаңғақтардан алынатын өсімдік өнімдерінен тұрады. Сүт өнімдері, жұмыртқа қосуға болады. Жануарларды, құстарды, балықты толығымен алып тастау керек.
- Етпен немесе етсіз ішуді шешкеніңізде, тамақ үнемі толық және теңгерімді болуы керек. Тамақтанудың осы стилімен туындаған басты сұрақ - бұл ағзаға қажет ақуыздың мөлшерін толықтыру.
- Ақуыздың көздері сүт өнімдері, жұмыртқа, бұршақ (соя, бұршақ, бұршақ), жаңғақ, шпинат, кольбри, гүлді қырыққабат болып табылады және олар күнделікті диетаға қатысуы керек.
- Күн сайын мәзіріңізде жаңа піскен көкөністер мен жемістердің салатына баруға тырысыңыз. Салат - аскөк және ассимиляцияға арналған екінші, екінші тағамға тәуелсіз және қосымша болып табылатын, салауатты, дәмді және төмен калориялы тағам. Кестеде әрқашан жемістер, жаңғақтар, жаңа піскен жемістер кептірілген. Бұл дәмді және пайдалы тағам үйіммен де танымал.



- Овощи, фрукты, зелень
- Руккола – 1 большой пучок
- Помидоры черри (можно заменить обычными) –600 граммов
- Помидоры — 1 кг.
- Редис – 10 шт.
- Лимон –3 шт.
- Капуста белокочанная – 1,5 кг
- Краснокочанная капуста — 200 гр. (заменяема на белокочанную)
- Капуста цветная — 800 г (можно использовать замороженную)
- Капуста брокколи — 800 г (можно использовать замороженную)
- Грибы сушеные –50 гр.
- Вешенки – 2 кг
- Грибы замороженные — 600 гр. (заменяемы на обычные)
- Свекла – 1,5 кг
- Картофель –3,4 кг
- Морковь — 20 шт.
- Лук –10 шт.





- Көкөністер, жемістер, көкөністер
- Руккола - 1 ірі топ
- Шие қызанақтары (әдеттегі ауыстырылуы мүмкін)  
-600 грамм
- Қызанақ - 1 кг.
- Шалғам - 10 дана.
- Лимон -3 дана.
- Қырыққабат - 1,5 кг
- Қызыл қырыққабат - 200 гр. (ақ жаққышпен  
ауыстыруға болады)



- Қырыққабат түсі - 800 г (сіз мұздатылған пайдалануға болады)
- Брокколи қырыққабаты - 800 г (мұздатылған брокколиді қолдануға болады)
- Кептірілген саңырауқұлақтар -50 гр.
- Острица саңырауқұлақтары - 2 кг
- Мұздатылған саңырауқұлақтар - 600 гр. (жай ғана ауыстырылуы мүмкін)
- Жук 1.5 кг
- Картоп -3,4 кг
- Сәбіз - 20 дана.
- Пияз - 10 дана.



## **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

