

0.



**Работу выполнил
студент 1 курса
группы У15ТП спец.**

19.02.10

Сафонов С.К

● *Вегетарианство*-это добровольный отказ от потребления мяса. Вегетарианцы не едят мясные продукты в силу различных причин (религиозных, этических и медицинских). При этом некоторые из них едят молочные продукты и яйца, а так называемые строгие вегетарианцы полностью отказываются от продуктов животного происхождения.

Цель.

Вегетарианская диета может назначаться при различных заболеваниях (сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном уровне холестерина в крови, сахарном диабете 2 типа и инсульте). На вегетарианстве основаны некоторые альтернативные методы лечения рака. Такая диета эффективна при ожирении, артрите, аллергии, астме, заболеваниях, обусловленных факторами внешней среды, гипертензии, подагре, желчнокаменной болезни, геморрое, почечнокаменной болезни, язвенной болезни, колите, ПМС, повышенной тревожности и депрессии.

Вегетарианцы зачастую более энергичны, у них ясное мышление и хорошее пищеварение. к тому же отказ от мяса- простой и выгодный способ профилактики



*многих
болезней.*

История вегетарианства.

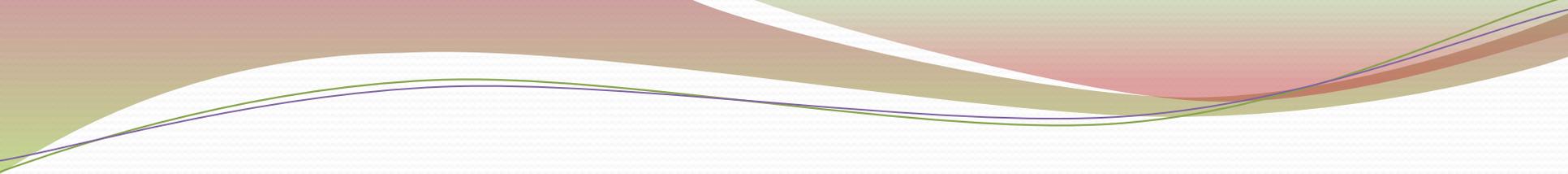


Термин «Вегетарианство» впервые употреблен в 1847г. основателями «Британского вегетарианского общества», но сам принцип существовал издревле. В древнейших культурах вегетарианство практикуется по медицинским и религиозным соображениям. для миллионов индусов отказ от продуктов животного происхождения является частью их религиозных убеждений. согласно древнему индийскому эпосу Махабхарата, «тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи». На вегетарианстве основана и йога. Считается, что Прана- универсальная жизненная энергия- содержится в свежих фруктах, овощах, зернах, орехах, но никак не в мясе убитых животных.

- *Интерес к вегетарианству возник в конце 19-наале 20 века одновременно с началом увлечения всевозможными диетами и оздоровительными практиками. для многих людей отказ от мяса носит религиозный характер.*

В целом сбалансированная вегетарианская диета полезна и безопасна. В ней содержится достаточное количество питательных веществ. К тому же вегетарианство способствует предотвращению и устранению некоторых заболеваний. Однако вегетарианцы, особенно строгие (не употребляющие вообще никаких продуктов животного происхождения), нуждаются в восполнении питательных веществ, отсутствующих в продуктах растительного происхождения.





2018 год