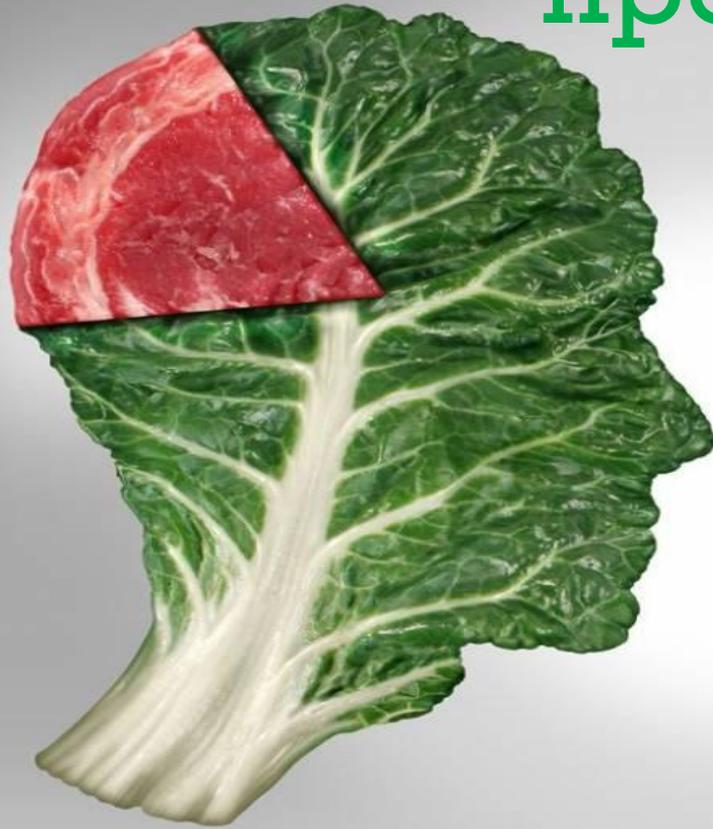


Вегетарианство – за или ПРОТИВ.



Над проектом работала
Ученица 9 «А» класса
Котова Виктория.

Руководитель:
Глушаница Инна
Альбиновна.

Цели и задачи проекта:

Цели:

- Узнать более подробно о развитии и возрождении образа жизни – вегетарианства
- Выяснить, полезно ли вегетарианство и как оно влияет на организм человека

Задачи:

- Собрать нужную информацию в интернете и в литературе
- Провести анализ собранной информации
- Выявить плюсы и минусы вегетарианства
- Подвести итоги

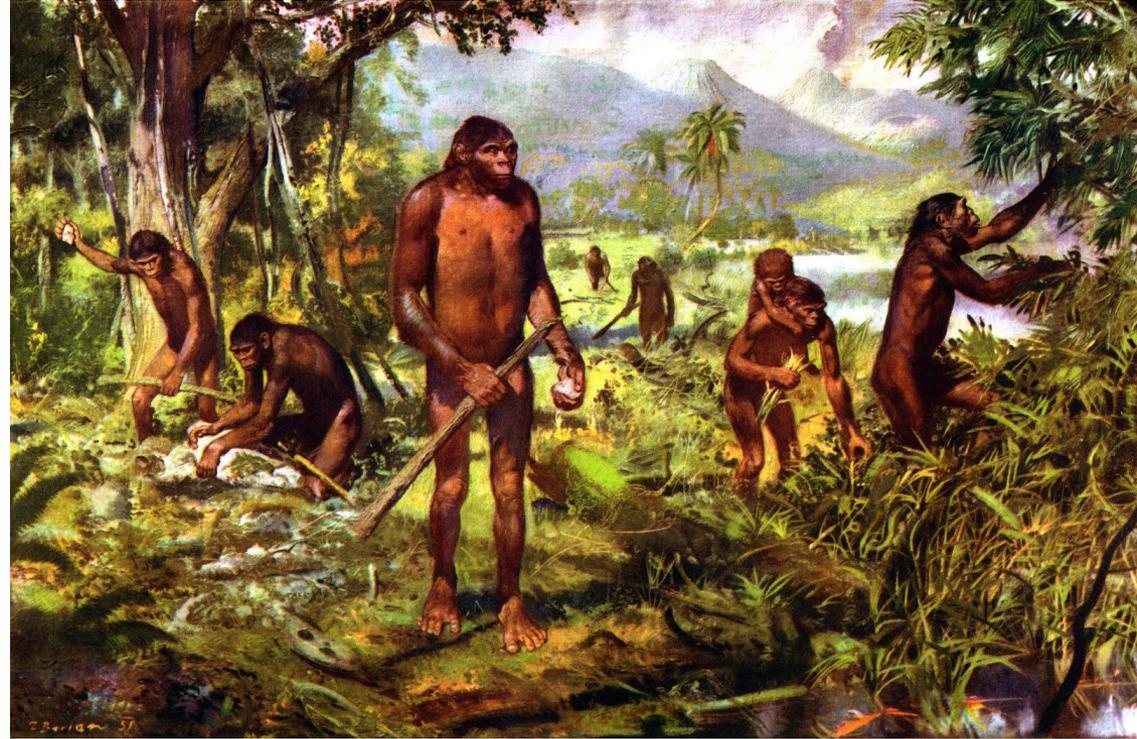
Вегетарианство – что это?

- Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов. Но правильное определение вегетарианства звучит иначе: это образ мысли и мышления, исключающие потребление продуктов, полученных путем убоя: мяса, птицы, рыбы. Молоко, молочные продукты и яйца употребляются в пищу вегетарианцами, хотя и не всеми.



История вегетарианства.

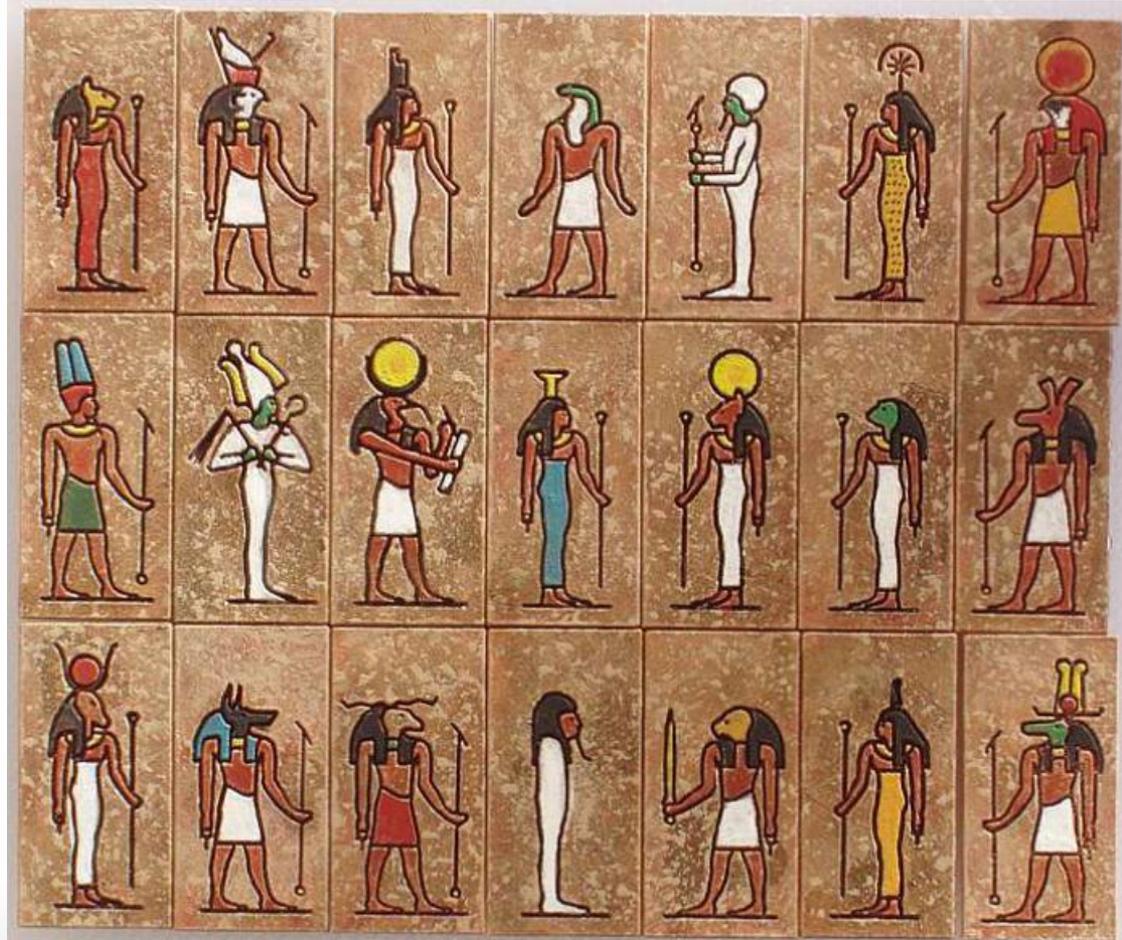
- Ученые-антропологи считают, что первые люди на Земле жили за счет собирательства и ели исключительно растительную пищу. Убивать животных им было незачем, так как места их обитания были полны плодами, ягодами



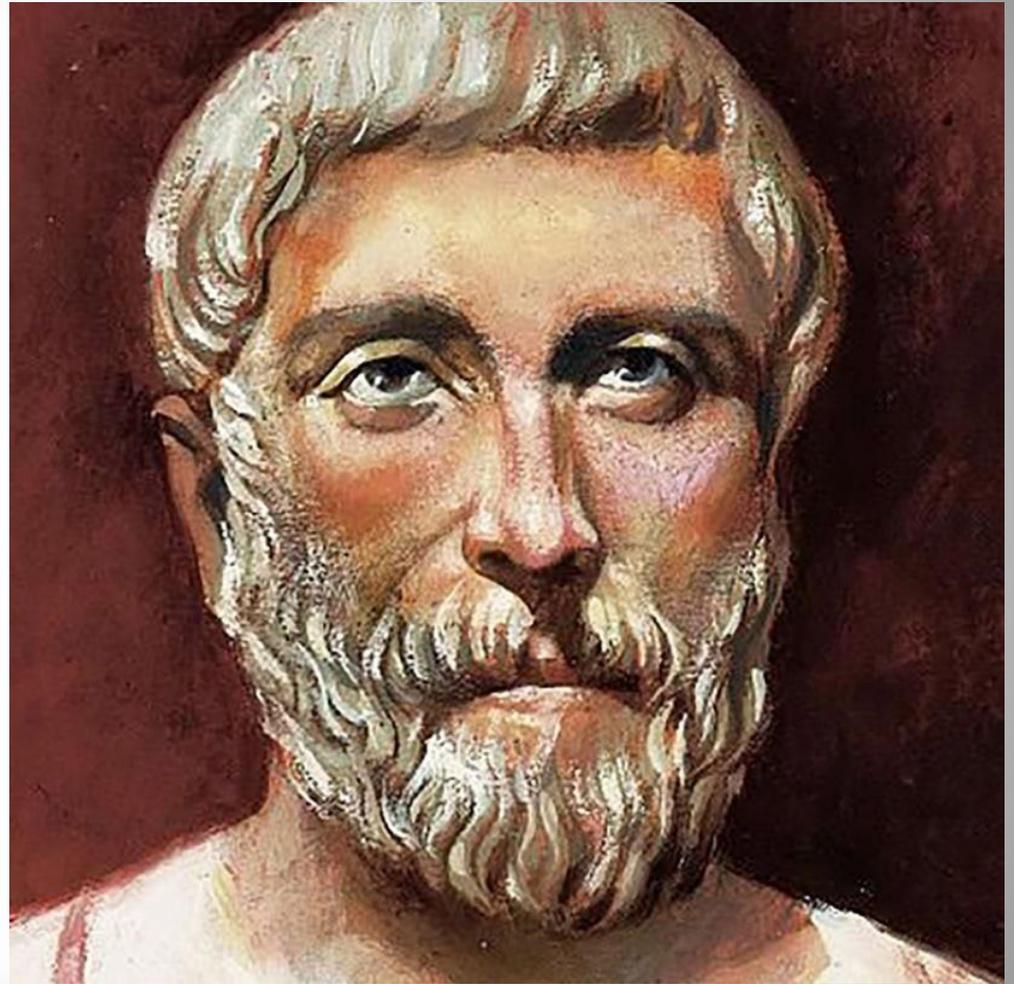
- Для чего тратить драгоценную энергию на изнурительную охоту, если вокруг уже есть готовая еда? Но с наступлением Ледникового периода картина древнего мира сильно изменилась. Человек вынужден был искать другие источники питания, так как растительности не было.



- На берегах Нила жрецы отказывались есть мясо и носить шкуры животных. Однако точно неизвестно, почему они это делали. Есть предположение о том, что священнослужители боялись, как бы убитые животные не помешали общению с богами. Может быть и так. Ведь почти весь египетский пантеон состоял из богов-животных. Каждое живое существо здесь ценилось очень высоко и обладало душой.

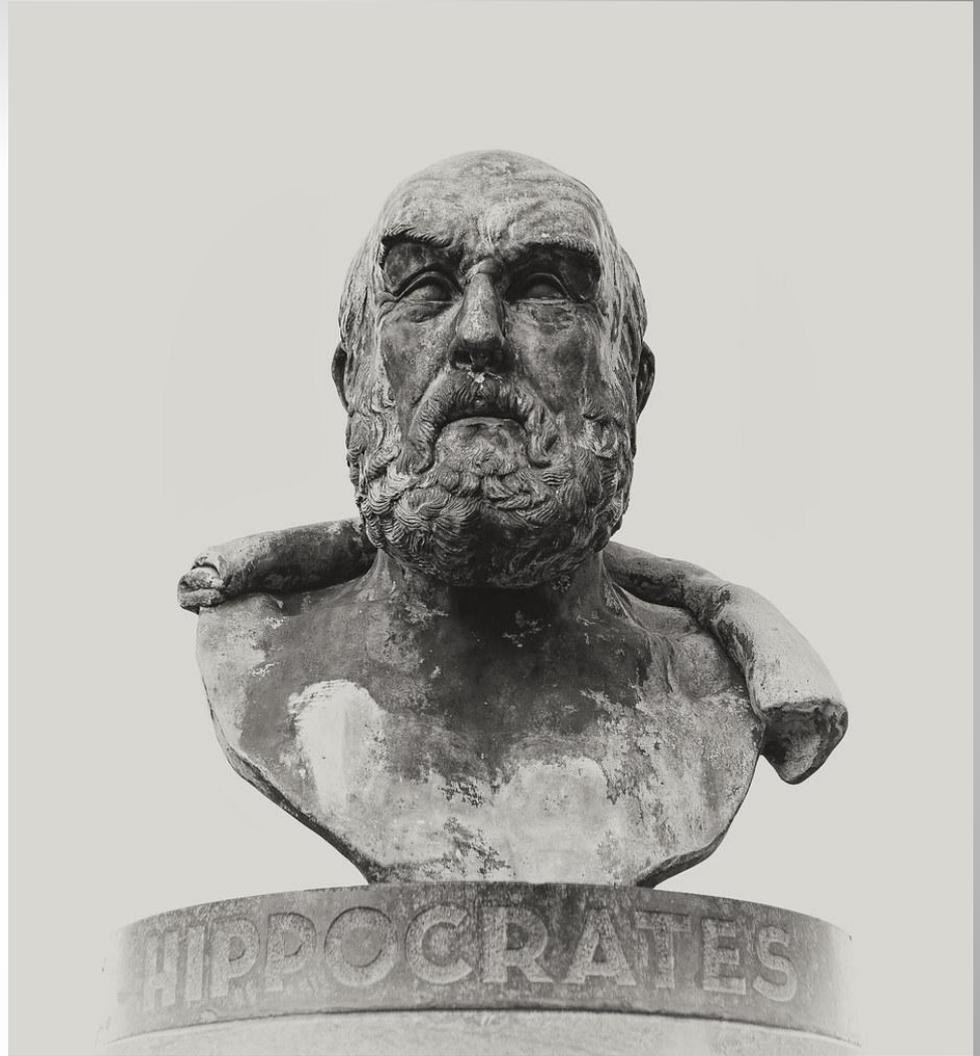


- Считается, что самый весомый вклад в развитие античного вегетарианства внес Пифагор (VI век до н. э.). Ученый полагал, что у каждой твари есть душа и верил в реинкарнацию, осуждал убийство животных и питался только растительной пищей. Ему подражали его последователи – пифагорийцы. Сегодня их называют «первым обществом вегетарианцев». Спустя еще два века отец медицины – Гиппократ – описал вегетарианство как способ лечения



Пифагор

- Спустя еще два века отец медицины – Гиппократ – описал вегетарианство как способ лечения.



Гиппократ

- Веганство – исключает из рациона мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, но мёд в некоторых случаях сохраняется.
- Сыроедение – самый строгий вид. В рацион сыроеда входят только термически необработанные овощи, фрукты, орехи, семена. Мёд исключается



Рацион питания:

Рацион питания вегетарианцев в основном состоит из:

1. Бобовые
2. Грибы
3. Злаки
4. Растительные масла
5. Овощи, фрукты, сухофрукты
6. Соя
7. Орехи
8. Макароны изделия.

Значение белка на организм человека

Я хочу разобраться, чем отличается животный белок от растительного, и какой из них будет полезней?

Белки играют в питании человека важную роль. Основное значение белков пищи – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих



Ежедневное получение достаточного кол-ва белка – неотъемлемое условие для хорошего здоровья. Проблема большинства людей связана с типами потребляемого белка. Чаще всего люди едят слишком много животного белка (бургеры, жаренная курица, и т.д.) и слишком мало белка овощного происхождения в виде цельных злаков, орехов и прочего.



Животные белки могут и являются полноценными, т.е. содержат все незаменимые аминокислоты, необходимые вашему организму для формирования и поддержания тканей, но в животных белках слишком много насыщенных жиров. Поэтому употребление красного мяса – не самый здоровый выбор.



Употребление богатых белком растительных продуктов имеет 2 преимущества. Во-первых, они обладают очень низкими показателями жира и калорий. Во-вторых, они богаты витаминами, минералами, пищевыми волокнами и фитовеществами



Плюсы	Минусы
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 объёма потребляемых продуктов, неизбежное при низкокалорийной диете, приводит к перегрузке органов пищеварения
Малый процент развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета, и др. болезней	Нехватка животного белка
Энергия и долголетие (в растительных продуктах содержится множество полезных углеводов)	Немалые экономические затраты на продукты питания (инжир, курага, орехи, изюм, и т.д.)
Красота	Отказ от рыбы приводит к снижению белка, витаминов, кальция, марганца, магния, фосфора, цинка без которых организм человека не будет до настоящего времени

- Вы «за» или «против» вегетарианства?

А) «за» – 1 голос

Б) «против» – 8 голосов

В) 50/5 – 9 голосов

- Как вы думаете, вредит ли вегетарианство здоровью?

А) да – 9 голосов

Б) нет – 9 голосов

- Всегда ли вегетарианская диета полезна для здоровья?

А) да, всегда – 1 голос

Б) не всегда – 15 голосов

В) вообще не полезна – 2 голоса