

ГБПОУ Осинский колледж образования и профессиональных технологий

«Осинский аграрный техникум»

ПРЕЗИНТАЦИЯ
по дисциплине: «Биология»

ТЕМА:

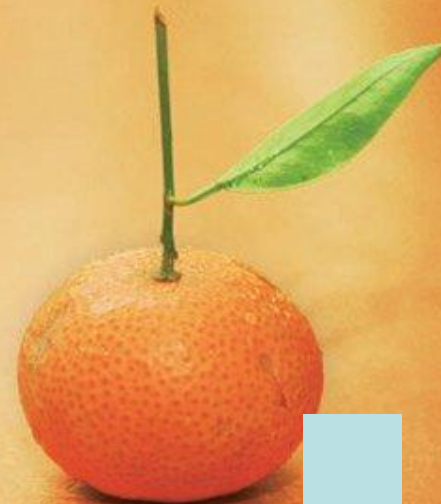
Полезно ли быть вегетарианцем?

Выполнили:
обучающиеся группы
ТВ-21-13 Каранина
Юлия и Боровикова
Елизавета.

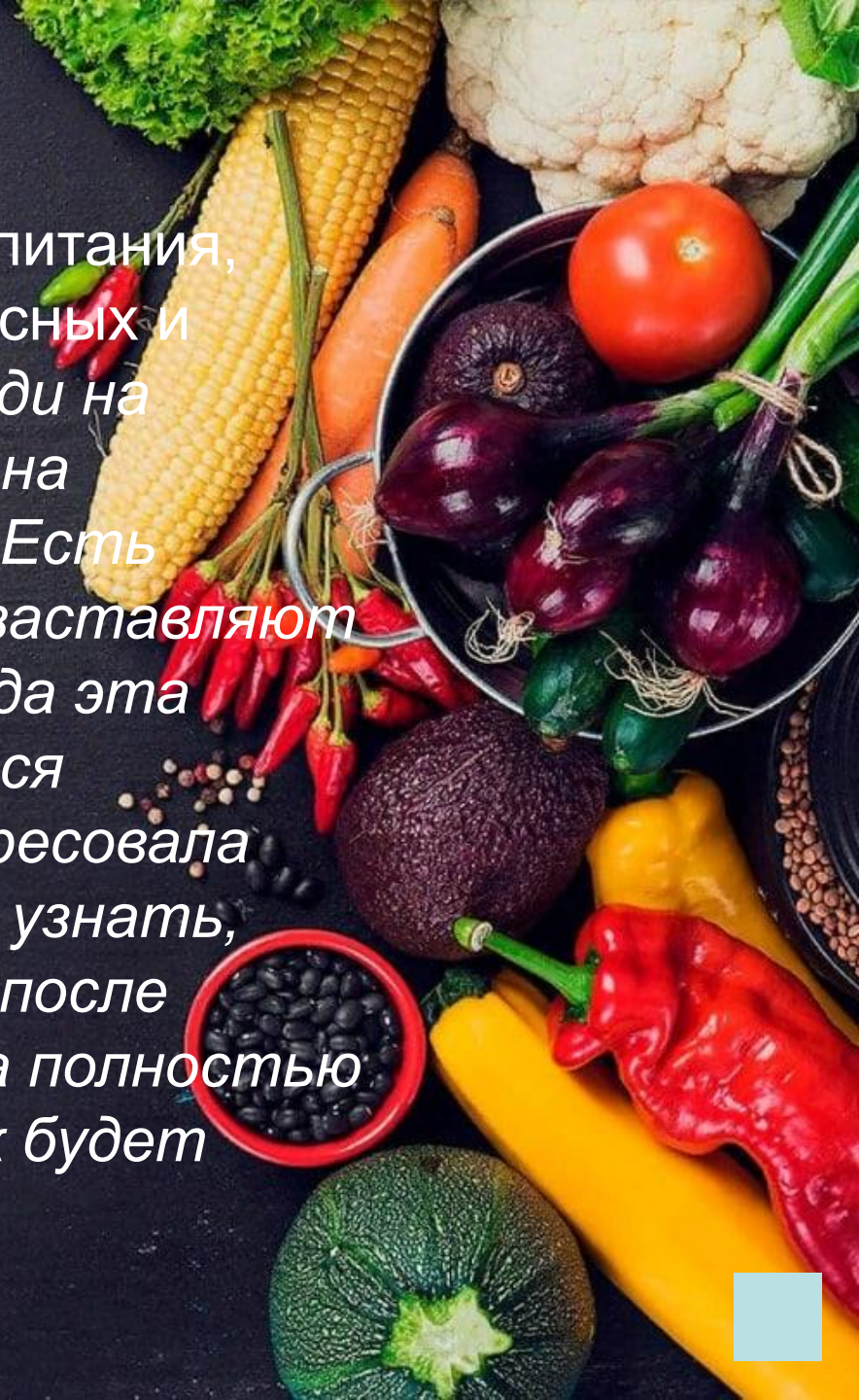
2022

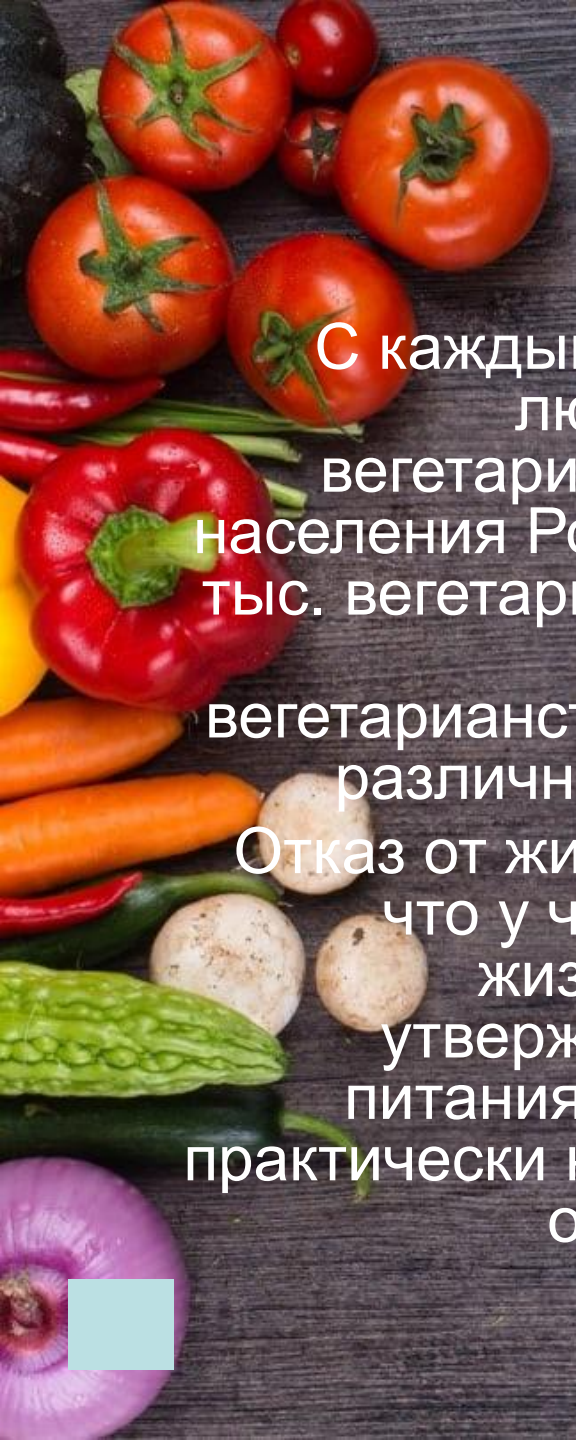
Содержание:

- Что такое вегетарианство?
- Актуальность.
- Виды вегетарианства.
- Сторонники вегетарианства.
- Мифы вегетарианства.
- Значение белка для организма человека.
- Причины вегетарианства.
- Заболеваемость.
- Заключение.



Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов. 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 эта тема, потому что я хочу узнать, какие последствия возможны после отказа мяса, рыбы и перехода полностью на растительную пищу — как будет вести себя организм.





Актуальность

С каждым годом в мире увеличивается количество людей, сознательно начавших практиковать вегетарианство. По статистике из 150 млн человек населения России по примерным подсчетам около 200 тыс. вегетарианцев. Но не каждый из них знает пользу и вред данной диеты. Одни считают, что вегетарианство продлевает жизнь, другие – приводит к различным заболеваниям, таким как анемия и т.д. Отказ от животной пищи постепенно приводит к тому, что у человека меняется мировоззрение и образ жизни. Многие из убежденных вегетарианцев утверждают при этом, что именно такая система питания является наиболее здоровой, полезной и практически не оказывающей вредного воздействия на организм. Ведь на самом деле существуют выраженные плюсы и минусы.

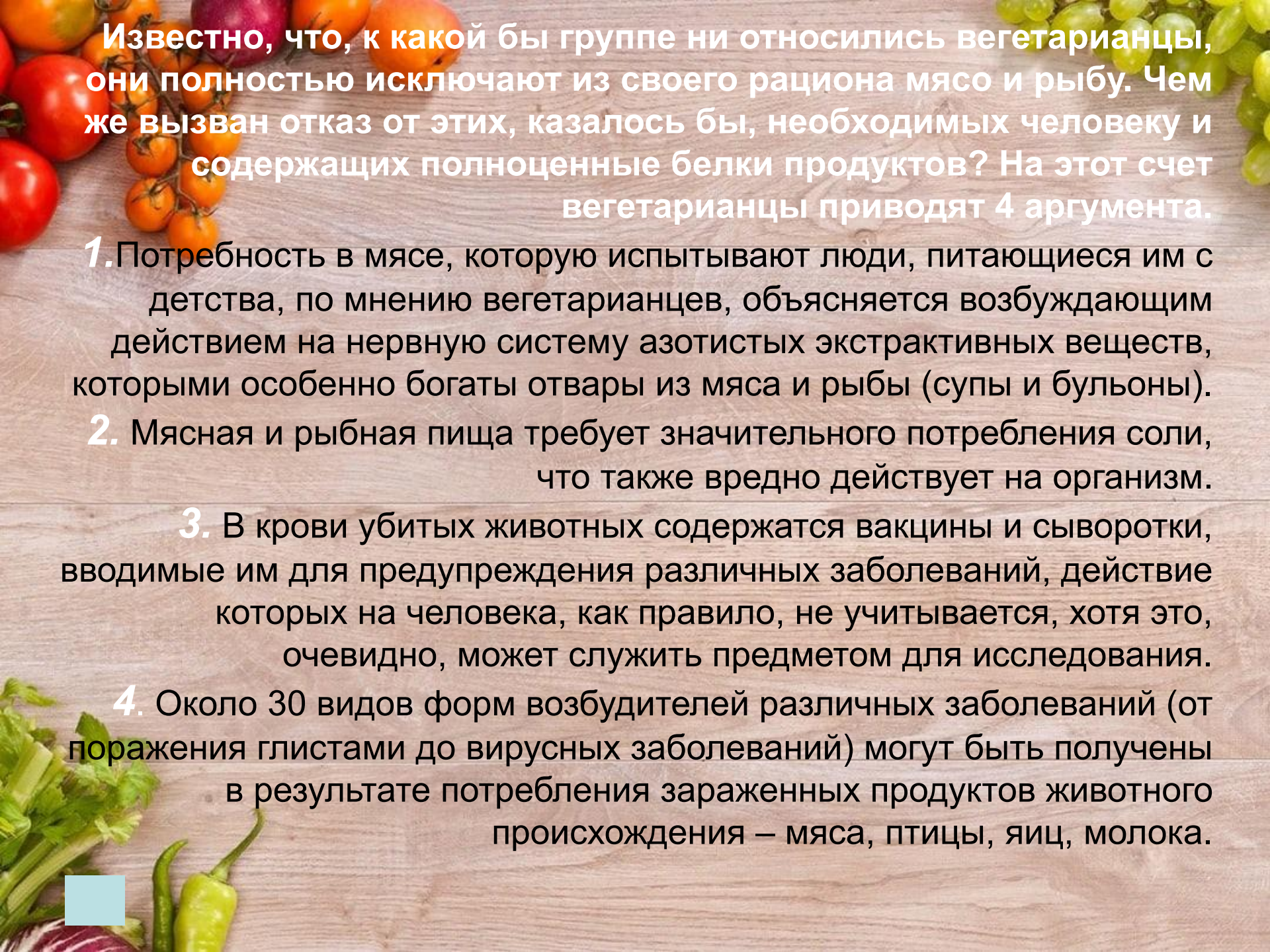
Виды вегетарианства

1. Флекситарианство – 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.

2. Лакто-ово-вегетарианство – стандартный вариант, подразумевающий потребление молочных продуктов и яиц.

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

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



Известно, что, к какой бы группе ни относились вегетарианцы, они полностью исключают из своего рациона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки продуктов? На этот счет вегетарианцы приводят 4 аргумента.

1. Потребность в мясе, которую испытывают люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны).
2. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.
3. В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний, действие которых на человека, как правило, не учитывается, хотя это, очевидно, может служить предметом для исследования.
4. Около 30 видов форм возбудителей различных заболеваний (от поражения глистами до вирусных заболеваний) могут быть получены в результате потребления зараженных продуктов животного происхождения – мяса, птицы, яиц, молока.



Сторонники вегетарианства

- В современном мире насчитывается около 1 млрд. сторонников вегетарианского питания. Если ранее вегетарианство было почти всегда связано с религиозными или философскими убеждениями, то теперь основными причинами такого перехода, как правило, являются следующие: желание сохранить и укрепить здоровье.
- Каковы же основные причины или мотивы, побуждающие столь большое число людей перейти к такому виду питания?
- Вегетарианская диета помогает бороться с лишним весом.
- Вегетарианские диеты содержат большое количество растительной клетчатки.
- Овощи и фрукты выводят из организма 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.

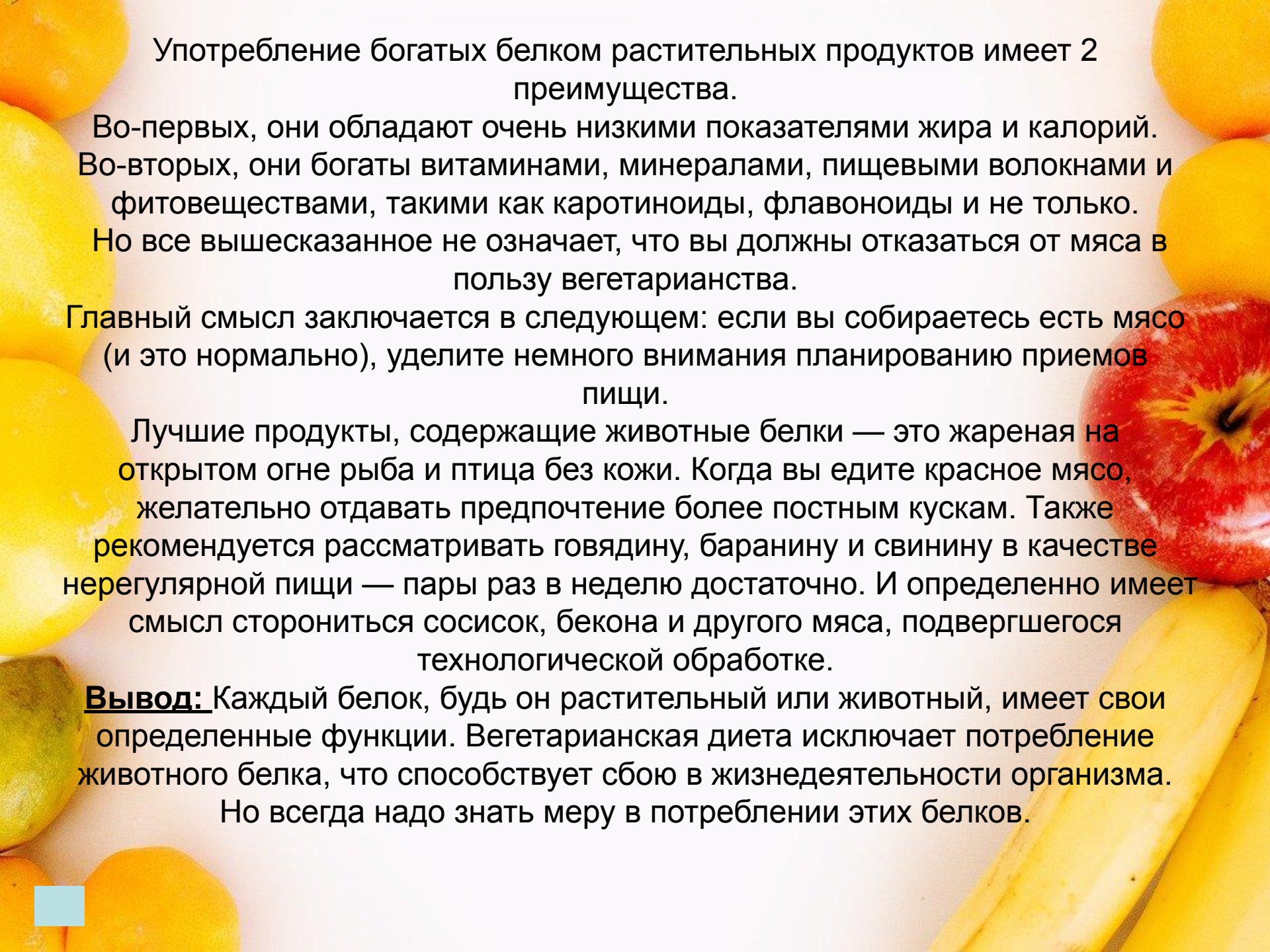


Мифы вегетарианства

- Вегетарианская пища позволяет снизить вес. Так как в растениях гораздо меньше калорий, но больше витаминов. Правда это совершенно не значит, что став вегетарианцем можно быть все время худым. Борцы Сумо, например, не едят мяса, но совсем не тощие.
- Люди, занимающиеся йогой, придерживаются растительного рациона. Поскольку в йоге отказ от мясной пищи считается правильным питанием. Все ее стили против убийства животных.
- Сторонники вегетарианства утверждают, что при таком питании увеличивается продолжительность жизни. Но это не совсем верно. Так, например, среди жителей Кавказа много людей достигших столетнего возраста. Однако в их рационе однозначно присутствует мясо.
- Народам крайнего севера приходится питаться почти только мясом, так как в условиях низких температур тратится много энергии. Да и к тому же привычные овощи и фрукты там не растут. Однако это не мешает им жить долго.

Значение белка для организма человека

- Белки играют в питании человека важную роль. Основное назначение белков пищи – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов. Единственным источником их являются белки пищи, вследствие чего они относятся к незаменимым компонентам рациона.
- Ежедневное получение достаточного количества белка — неотъемлемое условие для хорошего здоровья. Проблема большинства людей связана с типами потребляемого белка, так как белок белку рознь. Чаще всего люди едят слишком много животного белка (бургеры, жареная курица и так далее) 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 они в животных белках обычно слишком много жира, насыщенных жиров и дополнительных калорий. Поэтому употребление красного мяса в больших количествах — 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, такими как каротиноиды, флавоноиды и не только. Но все вышесказанное не означает, что вы должны отказаться от мяса в пользу вегетарианства.

Главный смысл заключается в следующем: если вы собираетесь есть мясо (и это нормально), уделите немного внимания планированию приемов пищи.

Лучшие продукты, содержащие животные белки — это жареная на открытом огне рыба и птица без кожи. Когда вы едите красное мясо, желательно отдавать предпочтение более постным кускам. Также рекомендуется рассматривать говядину, баранину и свинину в качестве нерегулярной пищи — пары раз в неделю достаточно. И определенно имеет смысл сторониться сосисок, бекона и другого мяса, подвергнутого технологической обработке.

Вывод: Каждый белок, будь он растительный или животный, имеет свои определенные функции. Вегетарианская диета исключает потребление животного белка, что способствует сбою в жизнедеятельности организма. Но всегда надо знать меру в потреблении этих белков.

Причины вегетарианства

- Этические (моральные) — во избежание эксплуатации и убийств животных;
- Медицинские — вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;
- Экологические — убеждённость в том, что выращивание животных негативно сказывается на экологии;
- Прочие — убеждённость в том, что растительная пища естественна для человека.



Заболеваемость

Смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, следовавших своей диете более 5 лет.

В сравнении с невегетарианской, вегетарианская диета была связана со значимым снижением риска раковых заболеваний.

Однако.

У вегетарианцев чаще встречается дефицит витамина B12, который приводит к неврологическим и психическим расстройствам, включая слепоту, а также ведет к гибели нейронов и уменьшению массы головного мозга.



Заключение

- И вегетарианская и животная пища, могут нанести вред нашему организму. Но также и та и другая дает человеку полезные для жизнедеятельности вещества. Например, в мясе содержатся множество белков, участвующих в работе организма и обеспечивающих его жизнедеятельность. Растительная пища нормализует обмен веществ и восстанавливает микрофлору кишечника.
- Чрезмерное увлечение мясоедством или вегетарианством вредно влияют на человека. Впоследствии, они вызывают серьезные заболевания, сбои в работе организма. *Поэтому нужно контролировать себя и стараться не увлекаться каким-то определенным образом питания.*

