

# ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## Филоненко Р.Ю.

*Филоненко Роман Юрьевич – студент,  
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины,  
факультет лечебного дела,  
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,  
г. Ханты-Мансийск*

**Аннотация:** *статья посвящена анализу таких понятий, как вегетарианство, веганство. Наличие питательных веществ и витаминов в пище животного происхождения и в растительной пище. Проводится сравнительный анализ получаемых витаминов и микроэлементов при различных диетах, в том числе и при полном или неполном отказе от пищи животного происхождения.*

**Ключевые слова:** *вегетарианство, веганство, здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание.*

## INFLUENCE OF VEGETARIANISM ON HUMAN HEALTH

### Filonenko R.Yu.

*Filonenko Roman Yurievich – Student,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, REHABILITATION  
AND SPORTS MEDICINE, FACULTY OF GENERAL MEDICINE,  
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,  
KHANTY-MANSIYSK*

**Abstract:** *the article is devoted to the analysis of such concepts as vegetarianism, veganism. The presence of nutrients and vitamins in food of animal origin and in plant foods. A comparative analysis of the vitamins and trace elements obtained with various diets, including complete or incomplete rejection of food of animal origin, is carried out.*

**Keywords:** *vegetarianism, veganism, health, healthy lifestyle, proper nutrition.*

УДК 613.261

Многолетние исследования дали возможность ученым прийти к выводу, что все люди состоят из трех частей: физической, общественной (социальной) и моральной (духовной). Человек развивается со всех сторон и немалую роль в этом играет его питание. В этом плане мнения и людей, и ученых расходятся. Одни считают, что для здоровья необходимо употреблять в пищу мясо, другие же утверждают, что для сохранения здоровья необходимо от него категорически отказаться. Одну из основных ролей в этом споре играет вегетарианство.

Вегетарианство – это такая система питания, которая исключается употребление в пищу мяса животных. Также есть еще одно течение, которое называется веганство, это родственное вегетарианству течение. Оно

подразумевает отказ от использования в принципе всех продуктов животного происхождения.<sup>1</sup>

Вегетарианство бывает строгое и нестрогое. Строгое вегетарианство – это веганство, то есть отказ не только от мяса, но и от продуктов животного происхождения. Нестрогое вегетарианство предполагает отказ только от мяса, либо только от какого-то иного продукта животного происхождения.

Раньше вегетарианцами становились потому, что так хотелось, так было модно, хотелось выделяться, то в наши дни большое количество людей отказываются от мяса только потому, что хотят улучшить состояние своего здоровья, так как исследования последних нескольких десятков лет говорят о том, что перегрузка организма белком животного происхождения.

Нужно помнить, что основным строительным материалом живых организмов выступает белок, а основным строительным материалом для белка – аминокислоты. Белки, которые поступают в организм с едой, сначала разбиваются на аминокислоты, а после этого уже из этих аминокислот образуются нужные белки. В общей сложности в образовании белков принимают участие 20 аминокислот, 12 из которых могут быть построены из углерода, азота, кислорода, фосфора и так далее. Только 8 аминокислот не образуются в организме человека и должны в обязательном порядке поступать в организм с едой. По этой причине их называют незаменимыми.<sup>3</sup>

Все продукты животного происхождения богаты белками, которые включают полный набор из 20 необходимых аминокислот. В отличие от животных белков белки растительного происхождения почти никогда не содержат все аминокислоты сразу, а общее количество белка в растениях меньше, чем в тканях животных.

Также есть значительная разница между жирами растительного происхождения и жирами животного происхождения. Все животные жиры (кроме рыбьего жира) достаточно плотные, вязкие, в то время как жиры растительного происхождения чаще всего являются эфирными маслами. Даже внешнее отличие объясняется разницей в химической структуре растительных и животных жиров. В жирах животного происхождения в больше количестве обнаруживаются насыщенные жирные кислоты, а в жирах растительного происхождения – ненасыщенные.

В растительной пище содержится много сложных по строению углеводов, таких как пищевые волокна или растительная клетчатка. К ним можно отнести целлюлозу, декстрины, лигнины, пектины. Некоторые типы пищевых волокон не перевариваются совсем, а некоторые из них подвергаются только частичной переработке в кишечнике человека. Пищевые волокна играют очень большую роль в связывании разных вредных веществ и выведении их из организма. Подвергаясь в организме человека ферментативной и микробиологической обработке, данные вещества выступают питательной средой для личной микрофлоры кишечника.<sup>4</sup>

Немалая часть растительных природных соединений, которые не встречаются в животных тканях, имеет способность замедлять развитие

раковых опухолей, понижать содержание холестерина и предотвращать развитие сердечно-сосудистых болезней, стимулировать защитные свойства организма.

Вегетарианцам, которые употребляют всю пищу животного происхождения кроме мяса, такие как молоко, например, стоит помнить, что молоко блокирует всасывание железа, по этой причине стоит его пить отдельно от продуктов, которые богаты железом.

Молоко считает очень важным источником кальция, но именно там, где принято пить много молока, самый высокий уровень старческого истончения костей, который ведет к переломам, что говорит о том, что любое излишество в питании приводит к негативным результатам.

Необходимо помнить о том, что любая диета, в том числе вегетарианская, должна быть разнообразной и правильно сбалансированной. Только в таком случае она принесет пользу организму.

### ***Список литературы / References***

1. *Живая Любава*. Экологичное питание: натуральное, природное, живое / Живая Любава. М.: Амрита-Русь, 2016. 652 с.
2. *Якуба Анна*. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Якуба Анна. М.: Питер, 2014. 163 с.
3. *Блюменталь Бретт*. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. М.: Альпина Паблишер, 2016. 450 с.
4. *Коблин Симор*. О вкусной и здоровой жизни. Мирная еда (комплект из 2 книг) / Симор Коблин, Рудигер Дальке. М.: ИГ "Весь", 2013. 516 с.
5. *Морозов М.А.* Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. М.: СпецЛит, 2013. 176 с.