МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ГОУ ВПО ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ И

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Социально-медицинские аспекты вегетарианства**

**и его значение для здоровья**

Выполнил: студент

2-го курса гр. СР-061

Научный руководитель:

к.м.н., доцент Енцова Л.Л.

ВОЛГОГРАД 2008

Содержание

Введение 3

Глава 1. Развитие общественного движения вегетарианства 6

1.1 Развитие идей вегетарианства в историческом аспекте 6

1.2 Этические предпосылки 11

Глава 2. Сущность вегетарианства с медицинской точки зрения 16

2.1 Биологические предпосылки вегетарианского стиля питания 16

2.2 Значение растительного рациона с медицинской точки зрения 19

Выводы 24

Заключение 25

Литература 26

# Введение

В наши дни растущую роль играет вегетарианство, безмясное или чисто растительное питание. Существует много разновидностей вегетарианства: лактоововегетарианцы (едят молоко, сыр и яйца), лактовегетарианцы (молоко и сыр), веганцы (никаких продуктов животного происхождения), сыроеды (никаких вареных блюд), фруктоеды, или фрукторианцы (только фрукты). К тому же есть люди, особенно в России, употребляющие в пищу рыбу и считающие себя вегетарианцами. Между всеми этими группами проходит строгая граница: та, которая отделяет лактовегетарианцев от веганцев. Ведь потребление молока и сыра все-таки предполагает определенную форму животноводства, будь оно традиционное или промышленное.

Сегодня в промышленных странах Западной Европы и в США от 3 до 10% населения придерживаются одного из разных режимов вегетарианского питания. В США, по данным опросов, 12 миллионов человек живут на вегетарианской диете, в Великобритании - 3,5 миллиона, в Германии - 3. Подавляющее большинство вегетарианцев в западных странах являются лактоововегетарианцами или лактовегетарианцами, в меньшей степени присутствуют веганцы (в США полмиллиона, в Великобританнии 200 000), а строгих сыроедов и фруктоедов вообще очень немного. Все большее количество сторонников приобретает "частичное вегетарианство" ("Teilzeitvegetarier"), которые ограничиваются только "воскресным жарким" ("Sonntagsbraten").

Вегетарианство является в том числе и экономическим фактором. В 2003 году в Германии имелось 2148 магазинов натуральных товаров, торгующих исключительно вегетарианскими продуктами ("Reformhäuser"), с годовым оборотом в 658 миллионов евро. Кроме того, существует огромная сеть торговых точек, специализирующихся на биологических товарах ("Bioläden"), как правило, и так включенных в специальный отдел общих продовольственных магазинов.

Что касается распространения среди широкой общественности знаний о вегетарианстве - знаний о том, что можно жить без мяса и рыбы, - то уровень информации до новейшего времени везде был довольно низким, несмотря на то что вегетарианские движения в отдельных странах возникли уже в середине ХIХ века. Однако с середины 1980-х годов уровень осведомленности публики о растительном режиме питания значительно повысился. В первую очередь причиной тому является деятельность средств массовой информации. Газеты и журналы, радио и телевидение стараются довести до сознания потребителей как экономические и экологические, так и этические и в особенности медицинские проблемы того образа питания, который в современном обществе является преобладающим. В различных дискуссиях, рассказывая о причинах разных нарушений обмена веществ, о раке и сердечно-сосудистых заболеваниях, представители медицины упоминают и о преимуществах растительного режима питания или лишь умеренного потребления мясных продуктов.

"Догма белка", господствующая в XIX веке, пошатнулась. "Пирамида пищи" общеизвестна: внизу как основа "здорового питания" – овощи и фрукты, в середине мучные продукты и картофель, а сверху – небольшое количество мяса и рыбы. Почти не осталось, даже в очень маленьких местечках, гостиниц или ресторанов, не предлагающих гостю, помимо традиционного второго блюда с мясом или рыбой, одно или несколько вегетарианских блюд. В студенческих и гимназических столовых этот режим играет определяющую роль, и не только в связи с сокращением расходов. В больницах растительный (вегетарианский) режим питания встречается реже, еще реже в домах престарелых - их обитатели по-прежнему любят придерживаться традиционных форм питания.

В России такое развитие вегетарианства пока еще только намечается; число вегетарианцев сравнительно невелико как в абсолютных, так и в относительных показателях. Между тем, в 1890-1917 годах именно в России возникло вегетарианское движение, которое получило значительное распространение. Оно было подавлено после Октябрьской революции, причем насильственными методами. Специфика социализации после 1917 года, и не в последнюю очередь национализация хозяйства, оставляла немного места для осуществления жизненных устремлений малых общественных групп. Тема "вегетарианство" была табуирована. Большая советская энциклопедия безапелляционно заявляла: "Вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев"[2].

 В настоящее время необходимо переосмыслить опыт вегетарианских общественных движений в прошлом и сформировать оптимальную позицию исходя из современных российских и общемировых реалий.

Цель данной работы – определить значение вегетарианства в общественной жизни граждан и его роль в формировании, укреплении и сохранении здоровья.

Достижение поставленной цели обеспечивается посредством выполнения следующих задач:

1. Изучить разновидности форм вегетарианства и динамику развития вегетарианского движения в историческом контексте;
2. Определить основные причины ведения вегетарианского образа жизни;
3. Определить медико-биологическое значение вегетарианства.

# Глава 1. Развитие общественного движения вегетарианства

##

## 1.1 Развитие идей вегетарианства в историческом аспекте

В последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов немясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Политики и артисты, спортсмены и ученые, люди буквально всех профессий нынче увлекаются вегетарианской кухней и находят в ней пользу для себя.

Разновидности вегетарианства:

* сыроеды (растительная пища без кулинарии);
* строгое вегетарианство (только растительная пища);
* нестрогое вегетарианство (допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных);
* лактовегетарианцы (допускают молоко и молочные продукты);
* лактоововегетарианцы (кроме молока и продуктов из него допускают еще и яйца).

Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

Люди переходят на растительное питание по различным причинам. Во-первых, это здоровье. Вегетарианское меню, в отличие от обычного, поставляет нашему организму большое количество балластных веществ, витаминов и ненасыщенных жировых кислот. Недостаток же этих веществ, а также жирное, богатое холестерином питание, часто приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечным заболеваниям.

Второй и наиболее распространенной среди молодого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. Массовое производство, когда животные получают с кормом различные химические или гормональные добавки, привело, по мнению вегетарианцев, еще и к тому, что вкус и качество мяса заметно ухудшились.

Итак, среди причин вегетарианства можно выделить следующие:

* этические (протест против мучительных способов умерщвления животных либо против убийства животных как такового);
* медико-гигиенические (польза для физического здоровья);
* эстетические (связанные с неприятностью ощущений, испытываемых при восприятии убоя животных и последующей мясопереработкой);
* экологические (протест против уничтожения лесов ради пастбищ, загрязнения окружающей среды отходами животноводства и др.);
* экономические (затратная нецелесообразность мясоедения).

Отказ от потребления мяса мы находим уже в античные времена, начиная с пифагорейцев VI века до н.э. и вплоть до неоплатоника III века н.э. Порфирия. Древние греки считали растительную пищу основной; мясо играло важную роль во время жертвенных и праздничных ритуалов. Таким образом, не физиологические соображения заставляли философские движения отказываться от мясной пищи, а религиозные предубеждения, в том числе вера в переселение душ (метемпсихоз), а также сложившийся стереотип, что жестокое обхождение с людьми связано с жестокостью по отношению к животным [9]. Христианская церковь на Западе и на Востоке с самого начала вела борьбу с вегетарианскими учениями, увидев их связь с различными религиозными сектами. Например, секта богомилов, возникшая на Балканах (Х-ХIV века), и катары во Франции и Италии (ХII-ХIV века) отказывались от употребления мяса. Средние века и Ренессанс почти не знали вегетарианства в современном смысле. Ревностные противники животной пищи, вроде Леонардо да Винчи, являлись скорее исключением из правил. Но Ренессанс, вновь открывая античную культуру, тем самым подготовил путь для нового вегетарианского движения. Впоследствии вегетарианцев подчас называли "пифагорейцами".

 Современное вегетарианство начинает возникать на Западе с ХVIII века, и, прежде всего, в протестантских странах, уже не знавших церковного поста. В первую очередь оно возникало в той среде, в которой потребление мяса на душу населения было особенно высоко (Англия, США). Значительное влияние на распространение вегетарианских идей имели многие философы, писатели и поэты - Вольтер, Жан Жак Руссо, Джон Ге и другие. П.Б. Шелли выступил убежденным защитником вегетарианского образа жизни в трактатах "On the Vegetable System of Diet" и "A Vindication of Natural Diet".

В 1847 году в Манчестере было учреждено первое значительное объединение вегетарианцев, "The Vegetarian Society". В Нью-Йорке в 1859 году также было основанo "Американское вегетарианское согласие" ("The American Vegetarian Convention"). Знаменитым представителем вегетарианства в США был Сильвестр Грэхэм (1794-1851), пресвитерианский священник, получивший естественно-научное образование. Он был сторонником простой пищи и здорового образа жизни. Впоследствии его именем были названы некоторые хлебные изделия из муки грубого помола (graham bread). В дальнейшем врач Джон Харви Келлог (1852-1943) продолжил эти традиции, проповедуя нечто вроде "нравственной физиологии".

Немного позднее, чем в англоязычных странах, вегетарианское движение стало распространяться в Германии. В 1867 году в Нордгаузене пастор Эдуард Бальцер основал "Союз друзей натурального образа жизни" ("Verein von Freunden der natürlichen Lebensweise"), а в 1868 году Густав фон Струве, один из участников революции 1848 года, возглавил "Вегетарианское общество" ("Die vegetarische Gesellschaft") в Штутгарте. Эти два наиболее значительные общества при моральной поддержке со стороны Льва Толстого объединились в 1892 году в "Немецкий вегетарианский союз" ("Deutscher Vegetarierbund"). Немецкое вегетарианское движение больше остальных стало реакцией на процессы индустриализации, урбанизации и на связанные с ними перемены в режиме питания. Ответом на эти процессы стало и стремление к общей реформе жизни (Lebensreform): возвращение к природе, поощрение садоводства и физических упражнений.

В римско-католических странах - во Франции, Италии, Польше, а также и в католических немецкоязычных землях - вегетарианство до сегодняшнего дня получило меньшее распространение, во многом именно благодаря наличию церковного поста. Во Франции до революции 1789 года духовенство и миряне постились около 160 дней церковного года. Но между 1850-ми и 1920-ми годами число постных дней постоянно сокращалось, а во второй половине ХХ века церковь вообще практически отказалась от строгого поста. И в 1899 году было основано "Вегетарианское общество Франции" ("Société Végétarienne de France"). Особенностью французского вегетарианства считалась ориентация на "научные идеи", фокусировавшаяся на вопросах медицины и физического развития.

 Современное вегетарианство достигло России с опозданием. Тому есть разные причины. Во-первых, в России процесс индустриализации начался позже, чем в Европе и Северной Америке. Кроме того, в России уже имелась тысячелетняя традиция религиозного воздержания от мясной пищи. Большинство населения дореволюционной России соблюдало православные традиции. Пост до начала XX века продолжал играть большую роль, чем в европейских странах. Четыре длительных периода постов и постный режим по средам и пятницам приводят к тому, что общее число постных дней в году превышает 220.

Все же в середине 1860-х годов в Петербурге возникло первое общество вегетарианцев. Называли его в шутку: "Ни рыба, ни мясо". А в 1878 году видный русский ботаник Андрей Бекетов (1825-1902) в августовском номере "Вестника Европы" опубликовал этюд "Питание человека в его настоящем и будущем" - решительно выступив в защиту вегетарианского образа жизни. В этой статье можно найти все основные аргументы, которые и в наши дни приводятся в пользу растительного режима питания: физиология питания (можно жить без мяса, что доказывает большая часть живых обитателей Земли), экономия (невозможно ввести для всего человечества пищевые привычки европейской буржуазии), экология (производство растительного питания требует гораздо меньше почвы) и этика (настоящая гуманность - любовь не к одному человеку, но и ко всему живому). Брошюра Бекетова вскоре была переведена на немецкий и французский языки, но в России она поначалу прошла практически незамеченной.

И все же с начала 1890-х годов вегетарианство в России стало быстро распространяться. Произошло это в первую очередь благодаря авторитету Льва Толстого, который в 1884 году обратился к безмясному питанию и с тех пор постоянно выступал в его защиту. В отказе от животной пищи Толстой увидел "первую ступень" обновления нравственной жизни. Его проповедь воздержания, опрощения, возвращения к природной жизни, но больше всего призыв "Не убий!" - повлияли на распространение растительного питания в России и на то, что за ним укрепилось название "безубойное питание". Эссе Толстого "Первая ступень" (1892) вскоре стало оказывать огромное влияние на вегетарианское движение как в России, так и за рубежом. Эту работу рассматривали как своеобразную "библию" русских вегетарианцев. Под впечатлением от этой книги ряд видных деятелей русской культуры - Николай Лесков, Николай Ге и Илья Репин - стали вегетарианцами.

Правда, как Санкт-Петербургское вегетарианское общество, основанное в декабре 1901 года, так и первый русский вегетарианский журнал - "Вегетарианский вестник" (СПб., 1904-1905), авторами которого были прежде всего университетские профессора и врачи, представляли вегетарианство скорее "западного типа". Профессор Иван Тарханов в качестве цели журнала обозначил "выяснить беспристрастно на научной почве сильные и слабые стороны вегетарианизма с точки зрения гуманитарной, биологической и врачебной"[3].

Однако если в прежнем русском вегетарианстве преобладали этический максимализм и надежда на коренное общественное обновление, то в последние годы вегетарианство тесно связано с эзотерическими и религиозными организациями, вследствие чего теряет светский и научный характер.

## 1.2 Этические предпосылки

Если следовать логике, то, возможно, нет противоречия в обоих наших интересах к животным, — это сочувствие и сострадание к мучительной судьбе и моменты гастрономические. Допустим, что некто возражает против причинения страданий животным, но не протестует против безболезненного их убийства, следовательно, он может питаться теми животными, что были лишены страданий, привольно жили на свободе, и забиты были безболезненным способом. Однако, и практически, и физиологически это невозможно — быть в благородном порыве непричинения страданий живому объекту создания и в то же время продолжать готовить из него обеды. Моральная готовность отнять жизнь у другого существа, чтобы удовлетворить вкусовые ощущения необычном сортом пищи, предполагает понимание этого существа как объекта, предназначенного для использования человеком. Возможно, со временем общество придет к тому, чтобы рассматривать животных, как вещи для наших нужд, независимо от того, насколько сильно проявляется сострадание, если присутствует целесообразность получения некой поддержки от тел этих животных. Современные животноводческие фермы — не что иное, как осуществление в технологическом плане утверждения, что животные предназначены для нашего использования. Оказывается, что привычки нашего питания слишком дороги для нас и их не так легко изменить. А пока что многие из нас испытывают сильный интерес в том, чтобы убедить себя, что наше изменение отношения к другим животным (учитывая, что и мы животные) не потребует от нас прекратить использование их в пищу. Из привычки к мясному питанию еще не следует, что никто не будет задумываться над вопросом о создании таких условий для животных, где страдания при их выращивании были бы исключены. Пока что в практическом понимании этого вопроса представляется невероятным культивирование животных в больших масштабах без причинения им страданий. Даже если не пользоваться столь ужасающими методами интенсивного животноводства, то все равно и традиционное фермерское патриархальное разведение животных включает в себя такие тяжелые моменты как кастрация, отделение матери от приплода, ломка стада у стадных видов, клеймение раскаленным металлом, транспортировка на бойню и, наконец, сам забой. Поэтому трудно представить возможность разведения животных для производства продуктов питания даже на каком-либо из перечисленных нами этапов этой отрасли. Возможно это можно сделать в маломасштабном разведении животных, но тогда мы никогда не сможем накормить мясом современное гигантское городское население, занимаясь неким камерным животноводством. И если это может быть сделано вообще, то мясо животных, и так весьма недешевый продукт, может стать еще дороже, чем сегодня. В целом это показывает, что получение пищевого протеина путем преобразования и накопления его через организмы животных — это дорогостоящий и неэффективный путь. Поэтому мясо животных, выращенное и забитое для его получения без причинения страданий, превратится в изысканный деликатес, доступный только богатым людям. Все это говорит о том, что немедленную постановку вопроса об этичности нашей ежедневной диеты в любом случае пока нельзя считать своевременной. Даже если в теоретическом плане допустить возможность культивирования животных на мясо без причинения им страданий, факт заключается в том, что мясо, доступное для потребителя через мясные лавки и супермаркеты, поступает от животных, которые в процессе своего выращивания испытывали страдания. Поэтому вопрос, который мы себе должны задать, звучит не так: имеем ли мы всегда право есть мясо? А так: вправе ли мы есть именно это мясо? Стоит отметить, что и те, кто возражает против всякой потребности в убийстве животных, и те, кто возражает только против причинения животным мук и страданий, должны объединиться и дать таким образом на это отрицательный ответ.

Переход к вегетарианству — это не просто символический жест. И это не попытка изолироваться от отвратительных реалий и безобразий мира, спрятавшись под колпак чистоты и праведности, и таким образом снять с себя ответственность за жестокость и кровавую резню, царящие вокруг. Переход к вегетарианству — это, скорее, практический и эффективный шаг, который делают, чтобы покончить как с убийством созданий родственных нам видов, так и с причинением им мучительных пыток. Представим на минуту, что существует только одно из этих ужасных явлений — страдание, которое мы не одобряем, то и тогда вегетарианство заслуживает глубокой благодарности ему. Да и как без вегетарианства мы сможем остановить использование интенсивных методов выращивания животных, которые были описаны в предыдущей главе? До тех пор, пока люди изъявляют готовность покупать продукты интенсивного животноводства, обычные формы протеста и политических акций никогда не приведут к осуществлению коренных реформ. Даже в Британии, отличающейся довольно щадящим отношением к животным, несмотря на широкую полемику, вызванную публикацией Рут Гаррисон «Животные-машины», заставившую правительство назначить группу независимых экспертов (комитет Брэмбелла) по расследованию вопроса и выработке рекомендаций — дело замерло на стадии полумер. И когда комитетский доклад был подан, правительство отказалось от практического использования его рекомендаций. Хотя эти сдержанные рекомендации, как всегда, имели компромиссный характер между позициями комитета по рассмотрению необходимости гарантировать благополучие животных на фермах и подходами в этой связи парламентского комитета. Если уж такова печальная судьба движения за реформы в Британии, то ни на что лучшее нельзя надеяться в Соединенных Штатах, где сильное лобби агробизнеса хозяйничает еще более самовластно.

Многие мировые религии считают вегетарианство показателем религиозного развития. Некоторые из них видят в нем ритуал очищения. Другие видят в нем защиту от жестокости по отношению к животным. Подобные запреты накладывают такие религии, как Буддизм и Индуизм, в раннегреческих пифагореанских системах также присутствовали табу очищения на употребление некоторых видов мяса. Буддизм тяготеет к вегетарианству в его наиболее абсолютной форме - веганизму, запрещающему употреблять в пищу даже такие продукты животных, как молоко, сыр и яйца.

 ИУДАИЗМ - употребление мяса в пищу считается разрешенным, но не предписанным; вовсе не употребляли в пищу мяса ессеи - известное своим благочестием направление внутри Иудаизма времен второго Храма; в целом употребление мясной пищи обусловлено целым рядом ограничений, в частности, при умерщвлении животного из него полностью должна быть удалена вся кровь, нельзя есть мясо животных, которые сами питаются мясной пищей, а также умерщвленных иным способом, кроме традиционного безболезненного; нельзя употреблять мясную пищу совместно с молочной; есть и другие ограничения.

ХРИСТИАHСТВО - в Католичестве и Православии вегетарианство принято среди монашества, в том числе среди всего высшего духовенства; для мирян обычно установлена система постов, в течение которых запрещено есть мясную пищу (в Православии постных дней в течение года насчитывается около 200); в Старообрядчестве помимо того встречаются дополнительные ограничения на мясоедение, восходящие к установлениям Ветхого Завета; в традиционных русских неправославных христианских направлениях (у духоборов, молокан, христововеров) вегетарианство было принято почти повсеместно (надо заметить, что неправославных, включая Старообрядчество, христианских верований в конце XIX века придерживалась примерно половина населения России); в разных направлениях Протестантизма на этот счет существуют различные традиции, например, вегетарианства придерживаются адвентисты седьмого дня, но в целом протестантские учения к вегетарианству не склоняются.

МУСУЛЬМАHСТВО - традиции отношения к мясоедению близки иудейским, но несколько мягче; в течение месяца Рамадан в дневное время принят полный пост для всех верующих; вегетарианство практикуется преимущественно среди суфиев - мусульманских мистиков.

БУДДИЗМ - Хинаяна (строгий Буддизм) мясоедение отвергает, Махаяна разрешает, но не поощряет; целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн - буддистское монашество.

ИHДУИЗМ - к вегетарианству весьма склонен; многие направления его прямо предписывают; индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) - почти все они вегетарианцы.

ДЖАЙHИЗМ - предполагает строгое вегетарианство для всех своих последователей.

ЗОРОАСТРИЗМ - вегетарианство является частью учения и практики для всех верующих.

Практически во всех религиозных системах отказ от мясоедения считается необходимой составляющей очищения, без которой невозможно интенсивное духовное восхождение. Иногда очищение такого рода считается уделом избранных, иногда - всех приверженцев данной религиозной системы.

# Глава 2. Сущность вегетарианства с медицинской точки зрения

##

## 2.1 Биологические предпосылки вегетарианского стиля питания

Слово "вегетарианец" введено в обиход в 1842г. основателями "Британского вегетарианского общества", оно происходит от латинского vegetus, что означает "крепкий, здоровый, свежий, бодрый", как в словосочетании homo vegetus, которое означает духовно и физически развитую личность. Изначально "вегетарианский" означало гармоничный с философской и нравственной точки зрения образ жизни, а не способ питания.

Преимущества вегетарианства очивидны с различных позиций: здоровья, экономики, этики, развития сознания. Пища растительного происхождения предопределяет высокую степень чистоты тела, нормализацию всех функций организма, выравнивание чувств.

А.С. Залманов так высказывался о питании «...для больного человека, зашлакованного организма, как, естественно, и для здорового, более приемлемы и рациональны растительные, а не животные продукты» [8, с.79.].

Европейский теоретик натуропатического питания М. Бикхер-Беннер считает, что жизнедеятельность человека зависит от пищевой энергии. Солнечная энергия, содержащаяся в растениях, является естественным стимулом всех функций в организме. И более рационально потреблять эту энергию через растения, а не через животную пищу [8, с. 90.].

При избыточном потреблении животных белков происходит вытеснение углеводов из обмена веществ и принудительное отложение их в виде жира. Чрезмерная любовь к продуктам из белой муки приводит к дефициту кремния и полному нарушению обмена веществ.

Все вместе - злоупотребление продуктами животного происхождения и другие нарушения целесообразного физиологического питания - приводит к увеличению шлаков в организме.

Один из видов **вегетарианства** - сыроедение. Эта система известна давно. Сыроеды считают, что пища не должна подвергаться термической обработке, а должна состоять из свежих сырых овощей, фруктов, ягод. Считается, что клетчатка растительной пищи понижает тяжесть хронических болезней и способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, что в свою очередь усиливает выведение шлаков из организма.

 Употребление мяса увеличивает вероятность раковых и сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз и др.). Переход на вегетарианскую пищу в 90-97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. После алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Плотоядные** | **Травоядные** | **Человек** |
| нет пор на коже, тело охлаждается через язык | много пор на коже, потоотделение | много пор на коже, потоотделение |
| острые резцы для разрывания мяса | тупые резцы | тупые резцы |
| неразвитые слюнные железы для предварительного переваривания | хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания | хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания |
| кислая слюна без птиалина | щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов | щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов |
| нет плоских задних зубов для пережевывания | есть плоские задние зубы для пережевывания | есть плоские задние зубы для пережевывания |
| сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных | соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных | соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных |
| длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса | длина желудочно-кишечного тракта в 6-10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается медленнее, чем мясо | длина кишечника в 6 раз больше длины тела |

Как следует из Таблицы 1, по многим параметрам человеческий организм следует отнести к группе травоядных. Пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстроразлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо. Человек, как и травоядные, имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и способствуют развитию артритов, ревматизма, подагры и даже рака.

Определенно для человека не естественно питаться мясом. Анатомическое строение - зубы, челюсти и система пищеварения - более приспособлено к употреблению вегетарианской пищи. Учеными отмечено, что подавляющее большинство людей на протяжении всей истории человечества питалось вегетарианской и преимущественно вегетарианской пищей. Большая часть мира придерживается этого до сих пор. В развитых странах мира привычка к мясу распространилась не более ста лет назад после появлении холодильников. Однако даже в XX-м веке организм человека не приспособился к перевариванию мяса.

Доктор Пааво Айрола, специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: "Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150г, а сегодня официально признанная норма снижена до 45г. Благодаря исследованиям теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и его ежедневная норма составляет 30-45г. Избыточное потребления белков не только бесполезно, но и приносит вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45г белка в день совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов и др., вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка". [Dr. Paavo Airola "Health Forum", Vegetarion Times, August, 1982, p.52]

Диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (т.е. содержащие все 8 незаменимых аминокислот, не вырабатываемых организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Hо исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легко усваиваются и не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных растительных продуктов полностью исключает недостаток белка в организме.

## 2.2 Значение растительного рациона с медицинской точки зрения

Наверное, сколько существует вегетарианство, столько и ведутся споры вокруг него. На каждый аргумент убежденных вегетарианцев у «мясоедов» существуют свои антиаргументы, и наоборот. Общественное мнение неоднозначно оценивает вегетарианство, но нельзя не учитывать, что около 11% населения Земного шара придерживается этого стиля питания, таким образом, очевидна необходимость целенаправленного научного изучения данной проблемы

Отметим, что существует несколько типов вегетарианцев. Песто-ово-лакто-вегетарианцы исключают из своего меню только мясо, и продолжают употреблять в пищу рыбу, яйца и молочные продукты. Ово-лакто-вегетарианцы также не едят рыбу – «песто». Лакто-вегетарианцы ограничивают свой рацион только молоком и растительной пищей. Самые строгие вегетарианцы – это веганеры. По их убеждениям, никакой пищи животного происхождения организм получать не должен. Последний тип также называют старовегетарианцами, а всех остальных младовегетарианцами. Все необходимые для жизнедеятельности человека вещества, микроэлементы и витамины у тех, кто отказался от мяса, но не от рыбы, морепродуктов, яиц и всего молочного, в организм поступают в полном объеме. Сложнее веганерам, так как они вынуждены поддерживать нормальное состояние своего здоровья витаминами в таблетках, йодированной солью и компенсировать недостающие белки пророщенной соей. В современных условиях, когда приобрести витамины не представляет никакой проблемы, быть веганером в принципе возможно.

Вегетарианцами были Пифагор, Платон, Сенека, Плутарх, Вольтер, Руссо, Купер, Шиллер, Ньютон, Эйнштейн, Леонардо да Винчи, Байрон, Шопенгауэр, Толстой, Бернард Шоу. Основываясь на их авторитете, вегетарианцы получают общественное признание. Оппоненты мясоедов считают, что вегетарианцы обладают более крепким здоровьем и показывают лучшие спортивные результаты. Но, во-первых, речь идет не о веганерах, а лишь о тех, кто не полностью исключил из своего рациона животную пищу. А во-вторых, большинство медиков объясняют данный факт тем, что вегетарианцы просто более внимательно относятся к своему здоровью, стараются вести физически активный образ жизни, отказаться от вредных привычек.

Некоторые сторонники исключительно растительной пищи полагают, что рано или поздно все человечество придет к вегетарианству. В качестве подтверждения приводятся данные о росте в последние годы их последователей в разных странах мира. Например, первое вегетарианское общество в Англии появилось в середине XIX века, и сейчас число британцев, официально признающих себя вегетарианцами, достигло приблизительно трех миллионов. Любопытны результаты анонимного опроса, который недавно провели среди них. Выяснилось, что почти миллион семьсот тысяч английских вегетарианцев время от времени позволяют себе мясо. При этом они по-прежнему относят себя к вегетарианцам и никому афишируют «частичное мясоедство».

Многочисленные сравнительные исследования состояния здоровья у вегетарианцев и мясоедов отчетливо свидетельствуют о разнообразных преимуществах вегетарианского питания. Некоторые болезни - артериальная гипертензия, мочекислый диатез, аппендицит и мн. др. - у вегетарианцев не встречаются почти совсем (например, в СССР по данным 1979 г. 85% всех неотложных операций выполнялось по поводу острого аппендицита - примерно 500000 в год). Многие другие болезни возникают у них значительно реже. Так, со ссылкой на различные исследования Федерального ведомства по вопросам здравоохранения ФРГ "Известия - Экспертиза" утверждают, что эти исследования "отчетливо показали, что среди вегетарианцев гораздо реже встречаются факторы риска, чем среди людей, употребляющих в пищу мясные продукты. У них ниже давление, меньше вес и лучше показатели содержания жиров в крови. Среди вегетарианцев реже встречаются нарушения обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и подагра и, по всей видимости, рак кишечника". Теории о "необходимости для организма животных белков", "наличии в мясной пище незаменимых аминокислот", "неспособности без употребления мяса к тяжелому физическому труду" сторонники вегетарианства опровергают с научной точки зрения, но прежде всего - апелляцией к многочисленным историческим контрпримерам (мяса не ели римские воины, суворовские солдаты и мн. др.; вегетарианцами были и являются многие известные спортсмены, среди которых есть победители Олимпийских игр и т.д.). Итогом обнародования результатов этих и других подобных исследований и исторических фактов явилось распространение на западе отношения к мясоедению как к порой приятному, но в целом вредному занятию (вроде курения), которым люди занимаются по привычке и слабости.

Бывают случаи, когда диетологи рекомендуют переход к вегетарианской пище. Традиционная медицина относится к вегетарианству как к лечебному питанию, которое может быть рекомендовано при некоторых заболеваниях. Но не стоит забывать, что лечебное питание всегда носит временный характер. Бездумный же переход на постоянный вегетарианский стиль питания одобрить сложно. Особенно, если человек является генетическим мясоедом. То есть, если вегетарианства решил придерживаться житель Индии, то это будет естественно для его национального типа, но у казахстанцев в большинстве своем все ферментные системы организма настроены на переваривание мяса, и резко менять питание весьма неразумно. Резкая смена стиля питания приводит к определенным биохимическим изменениям. В целом пищеварительная система человека настроена на переваривание смешанной пищи, и это является для него вполне естественным.

С медицинской точки зрения вегетарианство также имеет и некоторые минусы. У вегетарианцев может появиться дефицит витамина В12, А, D. У вегетарианцев большая проблема с усвоением железа, поэтому больным анемией увлекаться им совсем не стоит. Также вегетарианство не рекомендуется всем, кто страдает какими-либо заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Растительная пища грубая и труднее переваривается, поэтому у вегетарианцев могут возникнуть различные обострения этих заболеваний. Кроме того, существуют и такие важные для организма вещества, как незаменимые аминокислоты. Они не содержатся в растительной пище, не синтезируются в организме, а поступают к нам лишь вместе с продуктами животного происхождения. Практически адекватной заменой им может стать особое комбинирование некоторых продуктов (например, зерновых и бобовых) по аминокислотному составу, но вегетарианцам придется очень тщательно составлять рацион, что на практике далеко не у всех получается.

Вегетарианская диета рекомендуется медиками при некоторых заболеваниях. При атеросклерозе рекомендуется ограничить потребление продуктов животного происхождения, но если человек на какое-то время хочет полностью исключить из своего рациона мясо, то медицина не возражает. Животные продукты несут в организм насыщенные жиры, которые могут стать причиной отложения холестерина на стенках сосудов, а растительная пища холестерин не содержит.

При ожирении также рекомендуется сокращать жиры животного происхождения, но с другой стороны, ожирение – это заболевание белковой недостаточности. То есть при нем организму не хватает белков, из которых, как известно «строится» человеческий организм. Поэтому при многих заболеваниях, например, при панкреатитах, наоборот рекомендуют увеличить потребление животной пищи. Вообще медики часто советуют ограничить употребление мяса на фоне увеличения доли растительной пищи в рационе, но и о нежирном вареном мясе, например диетической конине, мы рекомендуем не забывать. Если традиционная медицина не одобряет полного вегетарианства, то к присутствию растительной пищи в ежедневном меню относится очень положительно. Чтобы выводить из организма отработанные продукты обмена веществ (токсины, шлаки и так далее), человеку необходимы абсорбенты. Прекрасными абсорбентами являются овощи, фрукты, зелень, цельные зерна. В меню современного среднестатистического человека их должно быть как можно больше. Но при этом вовсе не обязательно отказываться от мяса.

# Выводы

1. Классификация направлений вегетарианства базируется на качественном составе продуктов животного происхождения, которые исключаются из рациона. Вегетарианство как общественное движение получило значительный толчок благодаря авторитетному влиянию видных деятелей искусства в XIX в. В настоящее время вегетарианство как общественное движение характеризуется разрозненностью представителей, внутриличностным самоопределением сторонников.
2. Среди причин ведения вегетарианского стиля питания чаще всего выделяют медицинские рекомендации, нравственно-этические соображения, национальные и религиозные традиции.
3. Оценивая медицинскую целесообразность вегетарианства, необходимо определить конкретные причины ограничения рациона и физиологические особенности человека. Если, с одной стороны, вегетарианство категорически не рекомендуется детям и подросткам, лицам, страдающим заболеваниями пищеварительной системы, то, с другой стороны, при некоторых заболеваниях ограничение в употреблении продуктов животного происхождения может иметь положительный эффект и быть рекомендованным медиками.

# Заключение

Развитие идей вегетарианства на протяжении всей истории человечества косвенно откладывает отпечаток на тенденции развития современного общества. Стоит отметить, что этическая составляющая данного явления теряет свою значимость в условиях преобладания рыночных отношений в обществе, однако сохраняет свою актуальность на уровне отдельных личностей. В то же время анализ значения ограничения употребления в пищу продуктов животного происхождения показывает явные плюсы. Правильно спланированный вегетарианский рацион является полноценным и полезен для профилактики и лечения определенных заболеваний.

Научные исследования данной проблемы должны направляться не на необходимость повсеместного распространения вегетарианства, а на целесообразность употребления только растительной пищи в каждом конкретном случае.

Утверждения, что вегетарианство есть единственный стиль питания, приемлемый в современном обществе представляются необъективными и даже утопическими. Ввиду того, что отличительной чертой цивилизации является мультиформность взглядов, следует оценить роль вегетарианства как одного из способов жизнедеятельности, который может использоваться в равной степени с другими. В современном обществе агитация населения быть вегетарианцами должна включаться в комплекс мероприятий по пропаганде здорового образа жизни в качестве альтернативной здоровьесберегающей технологии.

.

# Литература

1. **Безрукова, В. С.**. Особенности вегетарианского стиля питания [Текст] / В.С. Безрукова – СПб.: Нева, 2004. – 215 с. ; 21 см. – 1600 экз. – ISBN: 5-17-056835-9.
2. **Большая советская энциклопедия.** [Текст]. В 20 Т., Т. 7. / Большая советская энциклопедия. – 2-е изд. – М., 1951. – 875 с.; 27 см. –  15000 экз.
3. **Вегетарианский вестник** [Текст] : научно-популяр. журн. / учредитель ООО «Компания «Спутник +». – 2001, июнь – М. : Спутник + , 2001. – ежемес. – ISSN 1680-2721.
4. **Гольдт, О.Н.**. Вегетарианство [Текст] / Гольдт Ольга – М.: Интер, 2002. – 235 с. ; 26 см. – 1000 экз. – ISBN: 5-56-565892-9.
5. **Дрябин, П.А.** Принципы рационального питания [Текст] / П.А. Дрябин – СПб.: Нева, 1994. – 485 с.; 21 см. – 5000 экз. – ISBN: 5-17-056835-9.
6. **Конышев, В.А.** Вегетарианство [Текст] : Современное состояние старой концепции / Валерий Конышев // Вопросы питания. – 1999. – № 6. (17 июня) – С. 10.
7. **Медкова, И. Л.** Альтернативный мир [Текст] / И.Л. Медкова, Т. Н. Павлова – М.: Интер-Соя, 2000. – 410 с.; 24 см. – 2000 экз. – ISBN: 5-14-023545-4.
8. **Поляков, Р.Г.**. Инновационные решения проблем современной жизнедеятельности [Текст] / Поляков Р.Г. – СПб.: Питер, 2007. – 318 с. ; 22 см. – 2000 экз. – ISBN: 5-29-568535-5.
9. **Семенов, В. В.** Энциклопедия вегетарианства [Текст] / В. В. Семенов. – М. : АСТ-ПРЕСС, 2005. – 368 с. ; 22 см. – На обл. авт. не указан – Библиогр.: с. 361-364. – 2000 экз. –  ISBN 5-98012-017-3.
10. **Хачанян, Е. Г**. Здоровое питание. Здоровый образ жизни [Текст] / Е.Г. Хачанян. – М.: АСТ, 2006. – 416 с. ; 19 см. – Библиогр.: с. 401-412. – 2500 экз. – ISBN: 5-17-011235-1.
11. **Щадилов, Е. В.** Идеальное питание [Текст] / Е.В. Щадилов. – Саратов, Русь, 2000. – 320 с.; 18 см. – 500 экз. – ISBN: 5-17-056456-1.
12. **Haussleiter, J**. Der Vegetarismus in der Antike. [Текст] / Jacob Haussleiter. – Berlin, 1995. – 318 c. ; 24 см. – 3000 экз.
13. **Spencer, C**. The Heretic's Feast. A History of Vegetarianism.[Текст] Colin Spencer – London, 1993. – 2nd edition: Vegetarianism. A History. London, 2002.