**Вегетарианство: за и против**

Елена Уварова

Вегетарианство существовало в древних и восточных культурах. Не ели мяса Пифагор и древнеегипетские жрецы, участвующие в определенных мистических ритуалах.

Европейцы для себя открыли вегетарианство в 40 годы XIX века. По крайней мере, в 1847 году в Британии появилось первое общество вегетарианцев.

С восприятием вегетарианства у нас дело обстоит весьма неоднозначно. Скорее всего, дело в том, что вегетарианство почти никогда не ходит в одиночку. Чаще всего оно является следствием определенных религиозных, мистических или философских убеждений. В России вегетарианством сильно увлекались последователи Толстого (вместе с идеями непротивления злу), практиковал ряд религиозных сект (например, духоборы и белоризцы). На сегодняшний день вегетарианство – атрибут тех, кто занимается йогой, и последователей ряда экологических движений. Впрочем, на западе вегетарианство все больше набирает обороты как обыкновенная оздоровительная практика, лишенная идеологической нагрузки. Но даже в таком виде вегетарианство вызывает немало вопросов и споров.

**Виды вегетарианства:**

Строгое вегетарианствоне допускает употребления в пищу мяса, рыбы, яиц, икры и молока. «Недопустимо есть то, что имеет глаза», - считал Пифагор. А по законам строгого вегетарианства еще и то, что производят имеющие глаза.

Лактовегетарианство – разрешает употребление молочных и кисломолочных продуктов. Это обеспечивает организм кальцием.

Оволактовегетарианство – допускает помимо молока, еще и поедание яиц. Это обеспечивает организм кальцием и витамином B12.

Младовегетарианство дает еще больше поблажек: можно изредка питаться рыбой и белым мясом птиц.

Фруторианство – рацион основан на фруктах и ягодах. Допускаются, правда, злаки, орехи и даже помидоры с баклажанами.

**«Я никого не ем»**

Итак, те, кто выступает за вегетарианство, приводят следующие аргументы.

Витаминно-минеральный. Главным преимуществом своего типа питания вегетарианцы, конечно же, называют здоровье. Бесспорно то, что в организмы вегетарианцев поступает большое количество минеральных веществ и витаминов группы С и Р, бета-каротина, магния. А вот, холестерину из овощей и фруктов, напротив, в фруктово-овощном рационе взяться неоткуда. Фактически такой расклад означает, что вегетарианцам в гораздо меньшей степени, чем мясоедам угрожают сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз.

Энергетический. При современном сидячем образе жизни людям вполне достаточно той энергии, которую они получают из овощей. И вообще, считают вегетарианцы, жители развитых стран едят гораздо больше, чем им реально требуется. С этим сложно спорить: известно, что чем скромнее (до определенного предела, конечно) ежедневные порции человека, тем больше продолжительность его жизни. Правда при одном условии: если питание сбалансировано, и организм получает необходимую порцию витаминов и минеральных веществ.

Этический. Если показать мясоедам, что происходит на бойнях, многие из них не смогли бы есть мясо из омерзения, считают вегетарианцы. Из экономических соображений животных зачастую забивают в совершенно антигуманных условиях.

Физиологический. Этот аргумент – один из самых спорных и удивительных. Как выясняется, особенности человеческой анатомии и физиологии и химических процессов приближают его скорее к травоядным животным, чем к плотоядным. Так, отсутствие когтей и слабая концентрация соляной кислоты в желудке позволяют сделать вывод о том, что природа обделила человека необходимым «инструментарием» для поедания и усвоения мяса. Кроме того, длина кишечника плотоядных животных в 3 раза больше длины тела, в то время как у человека и травоядных – в 6 раз и более. Поэтому из организма плотоядных животных мясо выводится быстро, не выделяя токсины, затрудняющие работу почек.

**«Они не любят животных, они ненавидят растения»**

Разумеется, противники вегетарианства не остаются в долгу. Насмешки, касающиеся этики, мы оставим в стороне, займемся только вопросами, связанными со здоровьем и самочувствием.

Первое, на что напирают врачи – это отсутствие в вегетарианской пище определенных веществ. Если недостаток белка еще можно восполнить, ежедневно включая в свой рацион орехи и бобовые, то с недостатком аминокислот остается только смириться. Из-за отказа от молока и кисломолочных продуктов, организму недостает витамина В2. Пожилые вегетарианцы могут испытывать недостаток йода.

Кроме того, необходимо делать скидку на климат. Все-таки вегетарианство зародилось в южном теплом климате. Однако, чем севернее народ, тем меньше овощей и фруктов в его рационе по чисто климатическим причинам. Ну не сделать из чукчи вегетарианца, как ни старайся.

Но больше всего возражений вызывает то, что вегетарианский образ жизни рассчитан на усредненного здорового человека. Так, например, вегетарианство не учитывает потребностей спортсменов, беременных женщин, детей и подростков, пожилых людей с уже имеющимся багажом заболеваний. Поэтому, если уж вам так хочется примкнуть к рядам вегетарианцев – проконсультируйтесь с диетологом. По крайней мере, врач определит ваши индивидуальные особенности и сообщит, приоритет каких продуктов должен соблюдаться в вашем рационе.