

Вегетарианство или рациональное питание

Все большее количество людей выбирают для себя вегетарианство, но все же не все советуются при этом со своим врачом для оценки ее безопасности в каждом конкретном случае. Постараюсь указать на основные моменты.

Если Вы с гордостью называете себя вегетарианцем и в вашем рационе встречаются наряду с растительной едой молочные продукты и яйца (оволактовегетарианство), я порадуюсь за вас, особенно если Вы почтенных лет дама, так как такая система питания приемлема для пожилых людей, если же нет, то постараюсь убедить вас разнообразить ваше меню рыбой. И если Вы человек думающий и у меня это получится - величать Вас пестовегетарианец. Рацион, где используются растительная еда, рыба, молочные продукты и яйца (пестовегетарианство) абсолютно укладывается в рамки здорового питания.

Русский писатель Лев Николаевич Толстой уже в зрелом возрасте стал вегетарианцем. Он даже пытался придерживаться очень строгих правил, считая, что «идеальное вегетарианство есть питание плодами, то есть оболочкой семени, заключающей жизнь» («Круг чтения», 1906). Однако в связи с подобным питанием у него начались приступы желчекаменной болезни. Мораль- здоровье и красота начинается изнутри. И я более чем убеждена - рацион питания должен быть индивидуальным и строится на комплексной оценке состояния здоровья и ваших предпочтений.

Что касается строгого вегетарианства (пища только растительного происхождения, исключая мясо, молоко, яйца, рыбу и беспозвоночных морских животных (раков, креветок и т. п.), необходимо отслеживать следующие состояния:

1. Дефицит белка (аминокислот)
2. Дефицит кальция, железа, цинка и другими минеральными веществами;
3. Дефицит витамин, главным образом D, B2и B12;

Ниже приведены состояния, наблюдающиеся при описанных дефицитах:

Хроническая усталость

Ухудшение иммунитета

Набор веса и углеводную зависимость

Потеря мышечной массы

Гормональная недостаточность

Потеря эластичности кожи и сосудов

Выпадение волос

Если это имеет место быть- стоит сделать биохимический анализ крови и питаться так, что бы укреплять собственное здоровье.

Я ратую за присутствие в рационе рыбы и яиц, источников полноценного белка, к тому же организм получает недостающие вещества – такие как витамин В12, кальций и железо и др.

Некоторые вегетарианцы для восполнения в рационе недостатка белков едят грибы. Однако в свежих грибах белок составляет лишь 2–3 %, из которых усваивается только 1 / 4 часть. В сухих грибах белков намного больше – 20–30 %. Но аминокислотный состав грибных белков значительно отличается от белков мяса. В их составе нет валина и серосодержащих аминокислот. Грибы являются трудноусвояемым продуктом, поэтому их не рекомендуется употреблять пожилым людям, чья пищеварительная система функционирует намного слабее, чем у молодых.

В качестве источника белка используют также орехи. Так, в лесном орехе 16 % составляет белок. Однако ореховые белки обеднены некоторыми аминокислотами. В частности, в них нет серосодержащих аминокислот, а также лизина и треонина. Поэтому орехи не могут в полной мере восполнить недостаток белка. Кроме того, орехи вредны для людей, страдающих заболеваниями пищеварительных органов, печени и желчевыводящих путей.

Несмотря на то, что вегетарианские диеты обладают некоторым положительным эффектом, существуют периоды жизни, в которые их применение является нежелательным. Такими периодами, помимо детского возраста, являются период полового созревания, беременность и лактации. Особенную опасность вегетарианское питание представляет для детей, у которых организм усиленно развивается. По сравнению со взрослым человеком ребенку для роста и развития на 1 кг веса требуется намного больше питательных веществ, витаминов и минералов.

Врач -ревматолог

Уласевич Анастасия