

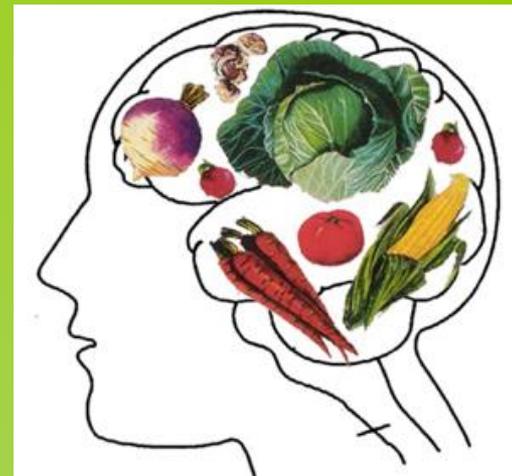
Вегетарианство



Абдулаева Фатима



Из истории



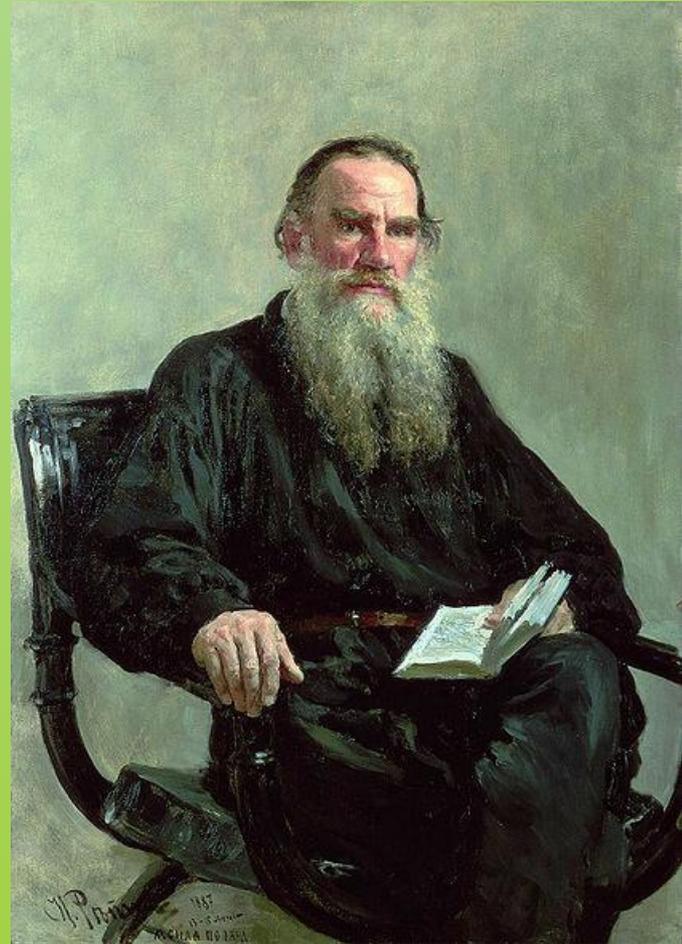
- Слово "вегетарианец", введено в обиход в 1842 году основателями "Британского вегетарианского общества". За основу было взято латинское "vegetus", что означает "крепкий, здоровый, свежий, бодрый". Словосочетание "homo vegetus" указывает на духовно и физически развитую личность.
- Изначально слово "вегетарианство" означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету.
- Иногда вегетарианцами называют себя и те, кто не употребляет мясной пищи, но допускает рыбу и изделия из нее.

Из истории...

- Уже 5-6 тысяч лет до нашей эры в Древнем Египте священнослужители не употребляли мясо, разделяя чистую и нечистую пищу. Туши животных считались нечистыми. К ним нельзя было даже прикасаться.

История вегетарианства в России

- В России вегетарианцами были монахи, многие святые и приверженцы религиозных движений. В начале XX века сформировалось большое вегетарианское движение, в 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество.
- Определенную роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — эссе «Первая ступень»



- **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.
- **ХРИСТИАНСТВО** - 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.
- **БУДДИЗМ** - Хинаяна (строгий Буддизм) мясоедение отвергает, Махаяна разрешает, но не поощряет; целиком вегетарианскими являются некоторые особые течения, например, дзэн - буддистское монашество.
- **ИНДУИЗМ** - к вегетарианству весьма склонен; многие направления его прямо предписывают; индуисты составляют подавляющее большинство населения Индии (700 млн. жителей) - почти все они вегетарианцы.
- **ВЫВОД.** 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.

Я ЕСТЬ КОРОВУ НЕ ХОЧУ!

ХОЧУ АРБУЗ

И АЛЫЧУ



Несколько причин быть вегетарианцем

В последние годы число адептов вегетарианства увеличивается. Этому способствуют:

- **БОЛЕЗНИ:** современный образ жизни с гиподинамией и переданием вызывает "болезни цивилизации" — ожирение, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет и другие. Неестественная, излишняя обработка пищи приводит к разным заболеваниям. Одно из давно изученных — болезнь бери-бери.
 - **ЭКОНОМИЯ:** вегетарианство оказалось более экономичным для людей. Ученые высчитали, что один гектар обрабатываемой земли способен дать пищу для 7 вегетарианцев.

НЕТ!

**Я
ВЕГЕТАРИАНЕЦ !**



Разновидности вегетарианства:

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)





Питание при вегетарианстве

При **вегетарианстве** человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов.

При **вегетарианстве** рекомендованы следующие пропорции в питании:

- 25% - сырые листовые и корневые овощи по сезону в форме салатов;
- 25% - сырые свежие фрукты или хорошо размоченные сушеные;
 - 25% - зеленые и корневые овощи, приготовленные на огне;
 - 10% - белки (орехи, творог, кисломолочные продукты);
- 10% - углеводы (все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар);
 - 5% - жиры (масло, маргарин, растительные жиры).
 - Исключается применение приправ и уксуса.



Веггибургер





Вред вегетарианства

- Однозначно можно утверждать, что длительное применение ортодоксального вегетарианства или веганства с годами приводит к резкому дефициту железа, цинка, кальция, витаминов А1, В2, В12, D.
- Строгое вегетарианство нельзя считать рациональным питанием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов.

Лечение вегетарианством

- **Лактовегетарианство** и тем более **лактоовоовегетарианство** не вызывает таких возражений как **веганство**. Оно может быть рекомендовано при ряде заболеваний (обычно в виде разгрузочных дней или коротких курсов):
 - гипертоническая болезнь;
 - недостаточность кровообращения;
 - атеросклероз;
 - подагра;
 - ожирение;
 - мочекаменная болезнь с уратурией;
 - пиелонефрит;
 - хроническая почечная недостаточность;
 - острый гепатит или цирроз печени (только растительные продукты с минимальным количеством белков и жиров).
 - Современная диетология, признавая очень большое значение растительной пищи, отвергает утверждение сторонников **веганства** о возможности лечения большинства болезней только растительными продуктами.

Отношение Всемирной Организации Здравоохранения к вегетарианству

Отношение к вегетарианству неоднозначно даже среди специалистов. Согласно экспертным консультациям ВОЗ (1989) вегетарианская диета признана адекватной. Другие же исследования под эгидой ВОЗ (Young, Pellet, 1990) подтверждают, что в рационе должен в обязательном порядке присутствовать белок животного происхождения (примерно 30% от общей квоты белка).

Почему ты ешь меня?



Would you eat me? - By Linda

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В заключение отмечу, что 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. Главное, при этом, подчеркнуть, что в каждом деле важно определить для себя необходимость и целесообразность.
- И, если все больше людей будет проповедовать здоровый образ жизни, одним из элементов которого является вегетарианство, на Земле уменьшится число больных атеросклерозом и ишемией, гипертонией и аллергопатологией, а также многими другими недугами. А это - важнейший путь к долголетию.