Автор: admin
12.07.2012 20:43 -

Вегетарианство: каких оно бывает видов?

Одно время я совсем не ела мяса. И ничуть об этом не жалею, чего бы вам ни пришлось услышать дальше из моих уст. Мало того, вегетарианство очень даже полезно. В малых дозах. Поэтому, если вам вдруг набожная соседка принесет календарь постов, не отнекивайтесь от подношения. А отметьте красным кружочком даты, когда начинается заговенье. На вашем самочувствии временный мораторий на мясо отразится хорошо. Чего не скажешь о тех, кто отказался от него навсегда.

Ну, а для начала проведем маленький ликбез. Что есть вегетарианство, надеюсь, понятно каждому. Искусство «не есть мясо» воспевалось в религиях и пособиях по диетам. Но я предлагаю его не идеализировать. Это личное дело каждого. И пока вегетарианство не угрожает другим (чрезмерной агрессией овощелюба) или самому человеку, в нем нет ничего плохого.

Я нашла три главных причины, почему человек отказывается от мяса:

1. Религиозная. Некоторые секты настаивают на отказе от пищи животного происхождения. Бить тревогу по этому поводу стоит тогда, когда секту признали деструктивной, и она запрещена на территории страны. Те же почитатели Кришны весьма безобидны до тех пор, пока не начинают совать тебе в руки «Бхагавад-гита». А еда у них – просто пальчики оближешь! Особенно манка с карамелизированным сахаром.

2. Диетическая. Очень опасная. Понятно, что в растительной пище содержится меньше калорий. И многие дамочки, в особенности юного возраста, принимают это как наставление к действию. Пища в данном случае не просто растительная – она скудна до безобразия. Итог – малокровие, отсутствие менструации, болезненное состояние. Но если перейти на вегетарианство решила дама в летах, овоще-фруктовая диета в данном случае может быть даже полезна. С возрастом обмен веществ в организме замедляется, и большое количество овощей позволяют его ускорить.

3. Гринписовская. Однажды вы стали свидетелем убийства. Вашего любимого поросенка у бабушки в деревне закололи прямо на ваших глазах. И от этого вы решили

навсегда отказаться от мяса. Примерно такие мотивировки были и у меня, когда я отвергла мясные изделия. Подкреплялись они одной историей. Я твердо решила отказаться от употребления в пищу невинноубиенных на день рождения друга. В виде исключения решила на прощание побаловать себя ну очень изысканным по тем временам (середина 90-х) блюдом – языком. И что вы думаете, деликатес оказался настолько дурно приготовленным, что мясу была дана жестокая отставка. Возможно, именно поэтому я смогла продержаться так долго.

Правда, от молочного я не отказалась. Яйца тоже наличествовали на обеденном столе. Исчезли только мясо и рыба. Из умных книжек я узнала, что вегетарианство бывает нескольких типов:

1. Лактоововегетарианцы. Самый, наверное, распространенный тип. Это люди, которые отказались только от мяса, но употребляют молоко и яйца. В конце концов, молоко – это продукт, полученный от животного, которое не влечет смерти этого животного. Раньше можно было дать бой твердому сычужному сыру. Так как в его приготовлении используется сычуг – желудочки телят. Но современные технологии позволяют обойтись без этого живодерства. А яйца у нас преимущественно «нецепленкородные» – куры их несут независимо от наличия петуха в гареме.

2. Лактовегетарианцы, понятно из названия, вместе с растительной пищей употребляют также молоко.

3. Ововегетарианцы. В данном случае молоку дается полная отставка, зато кушаются яйца.

4. Веганы или чистые вегетарианцы, люди, употребляющие пищу только растительного происхождения.

Иногда к вегетарианцам себя относят люди, которые не едят мясо, но потребляют рыбу (ах, бедная моя животинка!). Еще один подтип не брезгует даже куриным мясом, при условии, что оно будет белым. Правда, это уже не совсем настоящее вегетарианство.

Автор - **Катерина Богданова**

Источник