

Вредно ли вегетарианство для здоровья?

Люди в большинстве своем всеядны. **Многие специалисты настаивают на том, что человеку необходимо есть мясо.**

В качестве аргументов они приводят наличие в мясе животного белка и незаменимых аминокислот, без которых якобы не может существовать человеческий организм. А что прикажете делать с вегетарианцами всего мира, которые спокойно обходятся без мяса и рыбы?

Когда семидесятилетнего Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, то он ответил: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса». Когда же к девятидесятилетнему Шоу обратились с тем же вопросом, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Да, в мясе содержится белок, но ведь это далеко не единственный источник белка.

В большом количестве он содержится и в растительной пище: бобы, гречневая крупа, орехи. При отказе от рыбных и мясных блюд также может возникнуть недостаток витаминов группы В, железа, селена и цинка. Но и это не проблема, если в достаточном количестве съедать фрукты, овощей, обязательно включить в свое меню курагу и другие сухофрукты.

Растительный белок вполне может удовлетворить потребности человека при разнообразном рационе и достаточной калорийности продуктов.

Сторонники мясной пищи утверждают, что животный белок дает организму все незаменимые аминокислоты, и соотношение их совсем не такое, как в растительном белке. Однако само строение человеческого организма говорит о природной склонности его именно к растительной пище. У человека, как и у травоядных, кишечник намного длиннее, чем у хищников, зубы приспособлены для пережевывания растительных волокон, а не для разрывания мяса. И потом, грудной ребенок, растущий организм которого больше всего нуждается в белке, получает его только из молока матери. А любое травоядное животное обходится без мяса всю жизнь. Значит, не так уж незаменим животный белок.

Часто приходилось слышать мнение любителей сосисок о том, что мясо необходимо для нормального развития головного мозга, якобы без мяса и голова работать перестанет. Но, странное дело, Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Леонардо да Винчи, Джон

Мильтон, Исаак Ньютон, Вольтер, Франклин, Жан-Жак Руссо, Бернард Шоу, Шелли, Лев Толстой, Рабиндранат Тагор, Альберт Эйнштейн и многие другие – были вегетарианцами. Кто-то все еще считает мозг вегетарианцев недостаточно развитым?!

Но, конечно, спор вегетарианца и мясоеда по сути своей не имеет смысла. Ведь здесь немаловажен еще и психологический аспект отказа от мяса или наоборот его чрезмерного потребления в пищу. Вероятно, каждый останется при своем мнении. Хотя нельзя не отметить, что все больше людей отказываются от мясной пищи и вступают в ряды вегетарианцев. Ведь вред мяса, по-моему, очевиден, а вот все аргументы против вегетарианства оказываются беспочвенны.

На сегодняшний день было проведено множество исследований, которые подтвердили, что **правильно подобранная вегетарианская диета не только не вредна, а даже полезна человеческому организму.** Она способна удовлетворить пищевые потребности людей всех возрастов, в том числе беременных и кормящих женщин. Отмечается также, что благодаря такому питанию снижается содержание насыщенных жиров, холестерина и животного белка, и соответственно повышается содержание углеводов, клетчатки, магния, калия, фолиевой кислоты и антиоксидантов таких как витамины С и Е и фитонциды. Не могут не радовать такие показатели, как заметное снижение веса. **Вегетарианцы реже страдают повышенным давлением, ишемической болезнью сердца, диабетом, раком кишечника и простаты.**

Выбор, безусловно, всегда остается за Вами. Важно прислушаться к своему организму и понять, чего же Вам хочется на самом деле.

Автор - Алла Павликова

[Источник](#)