

Как я шесть лет не ела мясо? Достоинства и недостатки вегетарианства

Отказаться от мяса было довольно просто. То ли годы выдались совсем уж голодными (середина 90-х, родительская зарплата по 20 долларов на пять душ), то ли выдержки по юности было больше, но с мясом было покончено надолго. Не скрою, благоприятствовала этому веселая, но голодная студенческая жизнь в чужом городе, где каждый рубль экономился, а на приготовление пищи отводилось не более 15 минут. Собственно, отсюда вытекает преимущество № 1...

Растительная пища готовится быстрее

Главная сложность могла состоять в том, как бы почистить картошку побыстрее. А так – засыпала крупу в кипящую воду, достала из холодильника консервацию, бережно переданную мамой из семейных припасов. И все. Через пятнадцать минут ужин в виде каши (картошки) и салата готов. Даже на приготовление супа уходило каких-то полчаса – пока не сварятся овощи. Не надо было думать ни о косточке для бульона, ни о том, как долго этот самый бульон варить – в течение подготовки к одному семинару или сразу к трем. Правда, недостаток белка мог губительно сказаться на здоровье пока еще подрастающего организма. Но ко времени моего студенчества мы открыли сою.

Попытки ввести соевые продукты в рацион предпринимались не единожды. И всякий раз тушеная имитация мяса из сковородки переключивалась прямиком в мусорное ведро. Пакетики с как будто бы здоровой пищей появлялись у нас в магазинах нечасто, так что и попытки эти были редки. И только где-то на третий или четвертый год моего вегетарианства нам с мамой удалось соорудить нечто, действительно напоминающее по вкусу мясо. Хотя не исключаю, за долгие годы я просто отвыкла от вкуса мяса, и все, что было хоть чуть-чуть похоже на него, казалось незабываемой вкуснотищей.

Главная хитрость в технологии приготовления соевого мяса – хорошенько вымочить его в воде перед приготовлением. А потом – непременно сдобрить большим количеством лука, морковки, чеснока. Без этих спасителей любого кулинарного блюда сою есть довольно сложно, да и запах от нее... Как бы это помягче? Не ахти.

Похудение обеспечено?

Конечно, если в своей вегетарианской диете вы будете налегать на молоко, масло и хлеб, стройность вам не грозит. Но когда молочное присутствует на столе в допустимых количествах, тогда – да. Большое количество овощей, как было сказано, усиливает метаболизм. Так что зашлакованность вам тоже не грозит. В самые страшные годы, да

еще в период сессии, я могла весить что-то около 48 кг. При росте 172 см и средней кости – маловато.

Правда, спешу развенчать один из мифов о том, что вегетарианство непременно ведет к малокровию. У многих, кто отказывается от мяса, гемоглобин частенько находится у верхней границы нормы. У меня было то же самое.

А что с настроением?

Вот он, главный подводный камень вегетарианства. Жизнь только на растительном требует особого рациона в питании. Уже через два часа, даже когда завтрак был плотным (на ваш взгляд), сознание мутнеет и требует подпитки. Причем состояние такое, что ты перестаешь соображать что-либо до тех пор, пока не съешь какой-нибудь банан.

Так что в попутчики на Байкал автостопом вас никто не возьмет. Да и в банальном походе в лес вы будете мало полезны – там часто принято есть тушенку. Знакомые отмечали также исключительно дурной нрав, испарившийся, как только я начала есть мясо.

Среди прочих **недостатков**, не столь существенных, но весьма раздражающих я отметила:

1. Регулярные подтрунивания знакомых и всегда банальные вопросы. Первый: «А почему ты не ешь мясо?» (в тысячный раз отвечать на него, поверьте, надоедает). Второй: «Неужели тебе не хочется скушать курочки?» Причем эти вопросы задают всегда. И если по поводу первого людей можно понять, то второй так и остался для меня необъяснимым. Ну почему людей волнует именно это?

2. Трудности с походом в гости, с лечением в стационаре, с посещением кафе. В гостях я обычно спрашивала, что из предложенного не содержит мяса. Больница – совсем беда, ибо только гарнира крайне мало. К счастью, за мою шестилетнюю вегетарианскую карьеру мне ни разу не посчастливилось лежать в больнице. Ну а в кафе приходилось ходить те, что подороже, где ингредиенты того же салатика указывались мелким шрифтом под названием.

3. Если есть семья, себе придется готовить отдельно. Муж ваше соевое мяско может и не оценить. Хотя здесь есть одна уловка – делать хороший гарнир, а мужу предлагать добротный стейк. Правда, это подходит тем, кто владеет искусством непересоливания продуктов.

Ну и последнее. Вы знаете, что заставило меня отказаться от вегетарианства? Беременность! Все же здоровье будущего ребенка дороже какой-то юношеской прихоти. А на двоих при такой диете никакого гемоглобина не хватит. Тем более, что по некоторым исследованиям, именно употребление мяса сделало мозг обезьяны мозгом человека.

Автор - **Катерина Богданова**
[Источник](#)