

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
НОВОСИБИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПРОЕКТ

по предмету: «Гигиена и экология человека».

на тему: «Вегетарианство».

Выполнила: студентка гр. Ф-11/1

Соколова О. А.

Проверила: преподаватель

Лобанова Е. А.

## СОДЕРЖАНИЕ.

Происхождение термина

Общие сведения

Вариации диеты

История происхождения вегетарианства

Мотивы

Вегетарианское питание и здоровье

Плюсы вегетарианского питания

Минусы вегетарианского питания

Заключение

Список литературы



### Происхождение термина

Вегетари́анство — питание растительной и молочной пищей, а также яйцами, с отказом от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианской диеты могут исключать молочные продукты.

Люди становятся вегетарианцами по различным причинам: этическим, экологическим, экономическим, медицинским, религиозным. Существуют различные виды вегетарианства. Наиболее строгой его разновидностью является веганство.

Согласно Оксфордскому словарю, термин *vegetarian* (вегетарианец) произошёл от англ. *vegetable* (растение, овощ). В словаре отмечено, что слово стало популярным после создания в Великобритании Вегетарианского общества в 1847 году, однако приводятся и более ранние случаи употребления.

Вегетарианское общество, приписывающее создание термина «вегетарианец» себе, утверждает, что он был образован от лат. *vegetus* (бодрый, свежий, живой).

## Общие сведения

Вегетарианцы не употребляют в пищу мясо, птицу, рыбу и морепродукты. Молочные продукты и яйца не употребляются лишь частью вегетарианцев. Неоднозначно отношение строгих вегетарианцев (веганов) к мёду. Грибы традиционно относят к растительной пище.

Некоторые вегетарианцы, кроме определенной пищи, также исключают и:

- одежду и другую продукцию, части которой изготовлены из меха, кожи и т. д.;
- продукцию, в состав которой входят компоненты животного происхождения (такие, как глицерин, желатин, кармин);
- продукцию, прошедшую испытание на животных.

## Вариации диеты

Вегетарианцы-сыроеды употребляют в пищу только или преимущественно сырую растительную пищу, не подвергавшуюся обработке (термообработка, засаливание, квашение, маринование и любые другие виды обработки пищи). Фрукторианцы питаются сырыми плодами растений — как сладкими сочными фруктами и ягодами, так и жесткими сухими орехами; часто также семенами.

Следующие диеты не являются вегетарианскими по разным причинам

- Пескетарианство — отказ от поедания мяса теплокровных животных;
- Поллотарианство — употребление в пищу мяса только птиц;
- Флекситарианство — умеренное или крайне редкое употребление в пищу мяса.

Наиболее строгой разновидностью вегетарианства является веганство — отказ от любых животных продуктов включая молоко и яйца, но понятие вегетарианство не подразумевает исключительно веганскую диету и вегетарианство не следует смешивать с веганством.

Однако истинные вегетарианцы (их называют старовегетарианцами, или веганами), питающиеся только растительной пищей, встречаются редко. Значительно больше в наше время младовегетарианцев, или оволактовегетарианцев, включающих в свой рацион молоко, молочные продукты и яйца. Представителей этих двух направлений объединяет отказ от мяса, которое они считают вредным для организма человека, созданного самой природой для переработки и усвоения преимущественно растительной пищи. Свою позицию они подтверждают несколькими аргументами. Один из них - строение организма. Хищники, питающиеся мясом, разрывают его сильными клыками. У человека тоже есть клыки, но они слишком слабые, чтобы справиться с такой задачей. При сравнении кишечника человека и хищников выясняется, что у нас он превышает длину тела приблизительно в 10 раз, а у

хищников -- только в 3-6 раз. По мнению вегетарианцев, это тоже аргумент против потребления человеком мяса, ведь длинная толстая кишка требуется именно для расщепления растительной клетчатки, а не мяса. Сопоставляя же организм человека и травоядных, вегетарианцы находят общие черты. Например, наши челюсти производят боковые жевательные движения, характерные только для травоядных. При исследовании строения зубов у ископаемых человекообразных обезьян, живших много тысячелетий назад и считающихся далекими предками человека, было обнаружено, что оно типично для животных, питающихся фруктами и орехами.

Сторонники вегетарианства убеждены: за нарушение законов природы, то есть за употребление мяса, люди расплачиваются собственным здоровьем. В мясе содержится много насыщенных трудноусвояемых жиров и пуриновых соединений, избыток которых ведет к «закислению крови», к накоплению в организме шлаков. Эти продукты вызывают гниение в кишечнике и подавляют в нем деятельность полезной микрофлоры, что способствует развитию дисбактериоза и атонии кишечника. По этой же причине нередко возникают обменные нарушения и воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта. Такие же болезненные изменения особенно часто встречаются у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

### **История происхождения вегетарианства**

Вегетарианство впервые начало практиковаться значительным числом людей в Древней Индии и древнегреческой цивилизации. Исторически, практика вегетарианства основывалась на идее ненасилия к животным и пропагандировалась религиозными группами и философами. После христианизации Римской империи, вегетарианство практически исчезло из Европы. В средневековый период, по аскетическим соображениям, различные монашеские ордена ограничили или полностью запретили употребление в пищу мяса, однако ни один из орденов не запретил рыбу. Таким образом, принадлежавшие к этим орденам монахи не были вегетарианцами и только некоторые из них были пескетарианцами. Вегетарианство в некоторой степени вернулось в Европу в период Возрождения. Более широкое распространение практика вегетарианства получила на Западе только в XIX--XX веках.

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы

познакомились в Индии. Италия сейчас является страной, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты -- 10 % населения этой страны не употребляют убойной пищи.

Вегетарианское движение в России появилось в конце XIX века. В 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество. Вскоре в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые, которые были закрыты с приходом новой политической эпохи. Определенную роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого - эссе «Первая ступень». В 2010 году к 100-летию со дня смерти Льва Толстого была издана книга «Неизвестный Толстой. Первая ступень» - сборник произведений и писем Толстого на эту тему, воспоминания современников Толстого о месте этического вегетарианства в его жизни и рассказов единомышленников Толстого. Наиболее характерное высказывание, иллюстрирующее воззрения Льва Толстого относительно вегетарианства:

«Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?»

В последние десятилетия XX века вегетарианство получило распространение среди приверженцев движения straight edge.

### **Мотивы**

- этические (моральные) - из-за нежелания причинять страдания животным, во избежание их эксплуатации и убийств;
- медицинские - вегетарианская диета способна снизить риск атеросклероза, рака, ряда сердечнососудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;
- религиозные убеждения (буддизм, индуизм, джайнизм, адвентисты седьмого дня, растафарианство);
- экономические - убежденность в том, что вегетарианская диета помогает экономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов;
- экологические - убежденность в том, что выращивание животных негативно сказывается на экологии;
- прочие - убежденность в том, что растительная пища естественна для человека.

### **Вегетарианское питание и здоровье**

Вегетарианское питание связано с совокупностью аспектов, касающихся здоровья, и в качестве диеты имеет возможные преимущества и недостатки. В частности - получение организмом необходимых витаминов, минералов и незаменимых аминокислот из растительной или лактовегетарианская (молочной) пищи.

В число исключаемых вегетарианцами продуктов питания входят не только мясо, птица, рыба и животные морепродукты, но также могут исключаться яйца и молочные продукты.

Декларируемые причины отказа от продуктов животного происхождения:

- Молоко

Веганы отказываются от молока и молочных продуктов в связи с тем, что в современном промышленном животноводстве коровы содержатся в неволе в течение всей жизни. При этом забиваются на мясо как телята, получаемые от молочных коров, так и сами коровы по достижении 6 лет из-за потери с возрастом эффективности удоя (при продолжительности жизни коровы в норме около 25 лет). Кроме того, постоянное доение, по мнению веганов, не является нормальным режимом для коровы.

Некоторые веганы указывают, что ни одно взрослое животное не питается молоком. При этом генетические исследования показывают, что северные европеоиды и часть негроидов биологически приспособлены к употреблению молока в зрелом возрасте, вырабатывая лактазу.

- Яйца

Яйца не употребляются, прежде всего, по причине жестокого содержания несушек на птицефабриках. Другой важной причиной является тот факт, что часть яиц используется для пополнения поголовья несушек, при этом вылупившихся цыплят мужского пола уничтожают путем перемалывания или умерщвления в камере с углекислым газом.

- Мёд

Некоторые веганы не употребляют мёд, поскольку пчеловоды хоть и заботятся о выживании, сохранении и содержании в хороших условиях всего улья, но вынуждены отбирать у пчёл полученный ими мёд, а также иногда убивать отдельных пчёл (лишних или неудачных маток и трутней).

- Меха

Веганы выступают против охоты с целью добычи пушных зверей, так и еще менее гуманного по их мнению варианта - разведения зверей в плохих условиях на зверофермах и последующее убийство с целью получения шкурки. Веганы активно выступают за отказ от ношения меха, в том числе для “невеганов”. Неиспользование натуральных мехов из соображений нравственного отношения к животным также практикуется многими людьми, не являющимися веганами.

К продуктам, используемым, как правило, всеми вегетарианцами, относятся:

- Злаки и продукты из них: хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, сухие завтраки и хлопья, каши, рис, гречка, пшено, ячмень, пшеница, рожь, булгур, кускус и другие, а также мука из них и их ростки;
- Бобовые и продукты из них - большей частью именно они заменяют (по пищевой ценности) продукты животного происхождения: горох, фасоль, бобы, соя и соевые продукты (тофу, соевое молоко, соевое мясо), чечевица, и другие, а также мука из них и их ростки. Бобами являются также бобы какао;
- Овощи, в том числе квашения и соленья;
- Фрукты, в том числе сухофрукты;
- Орехи и семечки: семена подсолнуха, семена тыквы, кунжут (сезам), грецкие орехи, арахис, фундук, кешью, льняное семя и другие;
- Растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое, арахисовое, кунжутное, пальмовое, кокосовое, льняное масло, растительный маргарин, твердые растительные жиры, какао-масло и другие;
- Грибы: шампиньоны, белые грибы, опята, и прочие съедобные грибы;
- Прочие продукты: продукты, обычно не причисляемые к вышеупомянутым категориям, в частности оливки, водоросли и другие.

В вегетарианской кухне, помимо привычных продуктов питания, нередко присутствуют некоторые особые продукты, которые практически незнакомы широкому слою населения. Это, в частности:

- в первую очередь, богатые белком продукты из сои и пшеницы: тофу, соевое молоко, соевое мясо;
- распространённые в отдельных странах, иногда экзотические, продукты, которые стали доступны во всём мире: кинза, авокадо, мисо, водоросли, приправы и другие.

## **Плюсы вегетарианского питания**



- Отличная фигура.

Вегетарианская диета помогает нам бороться с лишним весом. Дело в том, что растительная пища содержит меньше калорий и жиров. Для приготовления блюд потребуется меньше соли, которая вредна для здоровья.

- Очищения организма.

Овощи и фрукты выводят из организма шлаки, токсины, активизируют защитные силы организма, нормализуют обмен веществ. Многие растения защищают от разных болезней.

- Энергия.

Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма.

- Здоровый дух.

Вегетарианцы уверены, что если не есть мяса, человек обретает не только здоровье, но и душевный покой и поднимается на более высокую ступень душевного развития, потому что таким образом протестует против убийства животных.

- Чистые витамины.

В овощах и фруктах много витаминов и микроэлементов, калия и магния. Это именно те вещества, которых катастрофически не хватает современному человеку. Также овощи в большом количестве содержат фитонциды - вещества, убивающие в кишечнике различные болезнетворные бактерии.

- Защита от болезней.

Более редкое распространение таких заболеваний и недугов, как ишемическая (коронарная) болезнь сердца, ожирение (избыточный вес), гипертония (повышенное давление), повышенный уровень холестерина в крови, диабет 2-го типа, аппендицит требующий хирургического вмешательства, некоторые виды рака.

- Чистая совесть и духовный рост.

Исходя из того, что само вегетарианство основывается на теории ненасилия по отношению к животным, многие из вегетарианцев придерживаются этого питания из религиозных соображений. Считается, что мясо тяжелая пища для духовного

развивающихся людей. То есть, мясо обладает грубой энергией, в то время как растительная пища - легкой энергией.

- Продолжительность жизни.

В другой работе по анализу результатов 6 крупных исследований ожидаемой продолжительности жизни с участием в общей сложности установлено, что очень низкий или нулевой уровень употребления мяса связан со значительным увеличением продолжительности жизни. Долгосрочная приверженность (>20 лет) вегетарианству может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года.

Количество витаминов и нужных веществ в организме вегетарианцев такое же как и у «обычных» людей.

Уровень потребления питательных веществ вегетарианцами при правильно спланированной вегетарианской диете близок к существующим рекомендациям, а состояние здоровья оценивается как хорошее, не отличающееся от такового у не-вегетарианцев, ведущих схожий образ жизни, и лучше, чем у населения в целом. В правильно спланированной вегетарианской диете, в том числе и строго вегетарианской, обычно высоко содержание углеводов, омега-6 жирных кислот, диетической клетчатки, каротиноидов, фолиевой кислоты, витамина С, витамина Е, магния и железа, и относительно низкое содержание белка, омега-3 жирных кислот, ретинола, витамина В12 и цинка. Строгие вегетарианцы могут получать особенно низкое количество витамина В12, витамина D и кальция.

Содержание в крови витамина В12 у веганов и железа у вегетарианцев в среднем может быть ниже нормы. Однако, заболевания от нехватки «спорных» витаминов и микроэлементов, риск которых может быть теоретически обоснован, наблюдаются у вегетарианцев обычно не чаще, чем у «невегетарианцев» (например, от недостатка цинка или железа). Важным аспектом является также то, что организм может быть способен приспосабливаться под долговременную диету и стремиться эффективней получать те вещества из доступной пищи, которые ему необходимы.

Веганская и вегетарианская диеты связаны со сниженным риском заболевания диабетом 2-го типа почти вдвое в сравнении с «невегетарианской» диетой. Исследование Комитета врачей за ответственную медицину 1999 года установлено, что веганская диета с цельной растительностью, низкая по содержанию жира, способствует большему снижению веса и понижению уровня сахара в крови, нежели невегетарианская. Более масштабное по количеству участников и продолжительности исследование той же научной группы 2004-2005 годов выявило, что веганская диета с цельной растительностью, низкая по

содержанию жира, столь же, если не более эффективна в лечении диабета, как и рекомендованная Американской диабетической ассоциацией. Ограниченная по калорийности вегетарианская диета значительно увеличила чувствительность к инсулину в сравнении с обычной диабетической диетой. Вегетарианская диета связана со значительно меньшим риском метаболического синдрома, совокупности расстройств, приводящих к развитию диабета и сердечнососудистых заболеваний.

Голодание, следующее за периодом вегетарианской диеты, может оказывать благотворное влияние в лечении ревматоидного артрита.

### **Минусы вегетарианского питания**

При неправильно спланированной вегетарианской диете у вегетарианцев возможен дефицит белка, железа, кальция, жирных кислот омега-3, витамина D, витамина B12 (обычно получаем в достатке лактовегетарианцами) и цинка.

- **Белок**

Растительность в силу своего разнообразия способна обеспечить достаточное количество полноценного белка и удовлетворить энергетические потребности человека. По данным ВОЗ, спирулина содержит более 60 % белка. Весьма богаты белком бобовые, особенно продукты переработки сои. Все основные аминокислоты присутствуют, помимо сои, в таких псевдозерновых культурах, как гречиха и киноа. В других видах растительности могут отсутствовать те или иные существенные для человека аминокислоты, однако сочетание различных видов растительной пищи в течение дня разрешает это затруднение, обеспечивая организм полноценным белком. Потребность в белке нестрогими вегетарианцами покрывается также за счёт молока и его продуктов и/или яиц. Вегетарианская, в том числе строговегетарианская диета, удовлетворяет потребности в белке даже спортсменов. К примеру, комбинацией овсяного и горохового протеинов можно добиться оптимального соотношения аминокислот, соответствующего требованиям ВОЗ к полноценному белку. Полноценность горохового белка лимитирована серосодержащими аминокислотами метионин и цистеин, в то время как овсяный белок имеет более чем достаточно серосодержащих аминокислот, но лимитирован аминокислотой лизин. Благодаря взаимодополняющему аминокислотному составу овсяный и гороховый белки могут успешно применяться в питании спортсменов, в детском питании, продуктах питания для людей пожилого возраста, в пищевых продуктах для контроля аппетита и снижения массы тел.

- **Железо**

Вегетарианская диета, как правило, содержит аналогичные уровни железа по сравнению с «невегетарианской» диетой, но в первом случае железо обладает меньшей биодоступностью, чем железо из мясных продуктов, а его усвоение может иногда подавляться другими компонентами вегетарианского рациона. Из риса и шпината организм человека способен усвоить не более 1 % содержащегося там железа, из кукурузы и фасоли — не более 3 %, из бобов сои — до 7 %. Усвоение из животной пищи — выше (говядина — до 22 %, рыба — около 11 %, яйца — не более 3 %).

По данным The Vegetarian Resource Group, потребление пищи, содержащей витамин С (цитрусовые фрукты и соки, помидоры, брокколи), является хорошим способом увеличить количество железа, усвоенного из пищи. Некоторые вегетарианские продукты известны высоким содержанием железа: чёрные бобы, орехи кешью, семена конопли, фасоль, брокколи, чечевица, овсянка, изюм, шпинат, капуста, салат, горох, соя, многие зерновые завтраки, семечки, нут, томатный сок, темпе, меласса, тмин и хлеб из цельного зерна. В веганской диете содержание железа может быть выше, чем в вегетарианской, так как в молочных продуктах железа мало.

У вегетарианцев запасы железа часто бывают ниже, чем у «невегетарианцев». Несколько исследований, в каждом из которых участвовали десятки человек, отмечают очень высокие показатели недостатка железа (до 40 % и 58 % соответственно для вегетарианской или веганской групп). Однако по данным Американской диетической ассоциации недостаток железа у вегетарианцев встречается не чаще, чем у «невегетарианцев» (у взрослых мужчин очень редко встречается недостаток железа); железонедостаточная анемия является редкостью вне зависимости от диеты.

- Цинк.

Из-за того, что фитаты препятствуют усвоению цинка, а белок животного происхождения, как предполагается, его усиливает, у вегетарианцев ниже усвояемость цинка, чем у «невегетарианцев», хотя случаев дефицита не замечено. Как и в случае с железом, усвояемость цинка можно повысить путём вымачивания и проращивания бобовых, зерновых и семян, а также заквашиванием хлеба.

- Кальций.

Зелёнолистные овощи с низким содержанием оксалатов (пекинская капуста, брокколи, кудрявая капуста) обеспечивают организм кальцием более высокой усвояемости (49—61 %) в сравнении с коровьим молоком (31—32 %), кунжутным семенем, миндалём, фасолью (21—24 %). Дополнительными источниками кальция для вегетарианцев служат фиги, чиа, меласса, соевые бобы и темпе. Хотя кальций

присутствует во многих видах растительной пищи, для восполнения потребности в кальции многие вегетарианцы делают выбор в пользу растительных продуктов, специально обогащенных этим элементом, например, соков или соевого творога, при изготовлении которого применяются соединения кальция. У лакто-вегетарианцев уровень приёма кальция сравним с таковым и даже выше, чем у «невегетарианцев», тогда как у строгих вегетарианцев он ниже всех, часто ниже рекомендуемого уровня.

- Незаменимые жирные кислоты.

Вегетарианская диета, как правило, богатая жирными кислотами омега-6, зачастую бедна жирными кислотами омега-3. Если в диете отсутствуют яйца и специфические водоросли, организм вегетарианца может испытывать недостаток эйкозапентаеновой кислоты (EPA) и докозагексаеновой кислоты (DHA). В человеческом организме происходит преобразование альфа-линоленовой кислоты (ALA), жирной кислоты омега-3 растительного происхождения, в EPA и DHA, поэтому вегетарианцы должны включать в свой рацион хорошие источники ALA, такие, как льняное масло и льняное семя, грецкие орехи, рапсовое, конопляное и соевое масла.

- Витамин А.

Еда животного происхождения содержит готовый витамин А, в шесть раз более активный, чем растительный провитамин А (каротин и другие каротиноиды), которые должны еще подвергнуться химическим превращениям, прежде чем они смогут быть использованы организмом. Вследствие этого, вегетарианцы могут страдать от гиповитаминоза А, если они употребляют недостаточно продуктов, богатых каротином.

- Витамин D.

Растительность не является источником витамина D, но он присутствует в небольших количествах в молоке и его продуктах и яйцах. Необходимое количество витамина организм синтезирует под воздействием УФ-излучения солнечного света. Пребывание на солнце в течение 15 минут в летнее время на 42 широте обеспечивает необходимым количеством витамина, однако в зимнее время и в более высоких широтах это составляет проблему, поэтому вегетарианцам рекомендуется приём добавок витамина. Также под воздействием УФ-излучения витамин синтезируется в грибах, в частности, в шампиньонах: 5 минут облучения свежесрезанного гриба достаточно, чтобы количество вещества поднялось до уровня почти в 10 раз больше дневной нормы употребления его человеком.

- Витамин В12.

Растительность не содержит витамин В12 в подходящей для человека форме, однако он содержится в молочных продуктах и яйцах, поэтому нестрогие вегетарианцы получают его в необходимом количестве при регулярном их употреблении. Строгим вегетарианцам необходим приём добавки витамина или употребление обогащённой им пищи. Нехватка витамина В12 часто встречается среди вегетарианцев, и ряд исследований связывает с этим дефицитом ослабление костей, часто возникающее при отказе от употребления продуктов животного происхождения, а иногда и ухудшение памяти. Хронический недостаток в организме витамина В12 способствует развитию злокачественного малокровия в виде пернициозной анемии.

Следование веганской или вегетарианской диете кормящей матерью без приёма витамина В12 в виде пищевой добавки может привести к чрезвычайно тяжёлым последствиям для ребёнка вследствие дефицита этого витамина.

- Мозг и психическое состояние.

Как показывают исследования, у вегетарианцев чаще чем у невегетарианцев встречается дефицит витамина В12, который приводит к неврологическим и психическим расстройствам, включая слепоту, которые при запоздалом диагнозе могут стать необратимыми, а также ведет к гибели нейронов и уменьшению массы головного мозга; наиболее выражен эффект оказался у людей пожилого возраста. Те же последствия возникают и у детей.

- Насыщение.

Овощами и фруктами трудно наесться - слишком быстро перевариваются: 1,5-2 часа и снова возникает чувство голода. Свинина и баранина усваиваются 7-8 часов. Чувство сытости создают не только животный белок и жир, но и экстрактивные вещества - в растительной пище их нет. Правда, через 1-2 месяца после перехода на вегетарианскую диету острая потребность в мясе и рыбе притупляется. Из-за того, что калорийность данной диеты, зачастую занижена, что с трудом позволяет обеспечить энергией основной обмен организма человека, не говоря о физических нагрузках.

За время применения диеты, организм успевает частично перестроиться, а переход к нормальному питанию, вызывает затруднения с процессами переваривания пищи, что впоследствии приводит к дискомфорту со стороны желудочно-кишечного тракта (вздутие, повышенное газообразование, запоры, боли в области желудка и печени).

Попытка вести вегетарианский образ жизни при недостаточной осведомленности в диетологии вегетарианского питания может привести к негативным последствиям для здоровья человека.

Вегетарианцы, не практиковавшие естественное вскармливание и кормившие своего ребёнка соевым молоком и яблочным соком могут его довести до гибели.

### **Заключение**

В заключение хотелось бы отметить, что в последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов «немясной» кухни ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе. Публичные личности и просто обычные люди нынче увлекаются вегетарианской кухней и находят в ней преимущества. Главное, при этом, подчеркнуть, что в выборе питания важно определить именно для себя необходимость и целесообразность вегетарианства.

Список литературы:

1. <https://ru.wikipedia.org/Вегетарианство>.
2. «Не ешь меньшого брата». Алла Тер-Акопян.
3. «Мясо». Джонатан Сафран Фоер.
4. «Вегетарианство в мировых религиях». Стивен Розен.