

міну B12, які не мають властивостей справжнього вітаміну B12.

Таким чином, вегетаріанці повинні вживати додаткові речовини: пити ампули, або вживати таблетки з вітаміном B12.

Увага, деякі комерційні табетки містять молоко або желатин і не підходять вегетаріанцям.

Це головний засіб застереження для вегетаріанців.

- **Кальцій.** В деяких вегетаріанських дієтах, які недостатньо продумані, може бракувати кальцію, що трапляється рідко.

Вегетаріанці часто п'ють соєве молоко замість коров'ячого. Варто пересвідчитися, що соєве молоко, яке ви купляєте, містить кальцій, що зустрічається не у всіх марках соєвого молока. Чудовим джерелом кальцію є тофу, а також капуста.

- **Вітамін D.** Достатньо побути 15 хвилин в день на сонці (обличчя, руки), щоб уворилася достатня кількість вітаміну D.

У випадку недостатнього перебування на сонці (діти, люди похилого віку), можна застосовувати додатки з вітаміном D2.

- **Жирні кислоти типу omega-3.** У вегетаріанському харчуванні як правило мало omega-3. Цю нестачу легко покрити, споживаючи в день одну столову ложку ріпакової олії.

>>> Вагітним або годуючим жінкам також підходить вегетаріанське харчування, але з деякими особливостями, а саме частішим прийманням вітаміну B12, що важливо для неврологічного розвитку дитини.

Проте, жінкам вегетаріанкам не потрібно вживати якихось додаткових заходів.

5) Поради всеядним, які хотіли би стати вегетаріанцями

По-перше, не потрібно боятися, тому що статистика показує, що вегетаріанці без знань дієтології мають краще здоров'я порівняно з всеядними.

Потрібно зрозуміти, що переваги вегетаріанства для здоров'я є дійсно значні і що більше потрібно говорити про переваги для здоров'я, ніж про ризик.

Тим не менше, якщо ви слідуєте вищепереліченим рекомендаціям, ви маєте максимум можливостей мати відмінне здоров'я.

>>> Якщо ви хочете детальніше вивчити це питання і знати всі тонкощі вегетаріанства, я рекомендую вам прочитати чудовий синтез, зроблений Американською Асоціацією Дієтології, про яку йшлося вище.

Лікар Жером Бернар-Пеле

Переклад з французької мови -
Анжеліки Забави

Взято з сайту - <http://7promeniv.com.ua/kharchuvannia/vegetarianstvo>



Вегетаріанство і ваше здоров'я

1) Принципи вегетаріанського харчування

Основний принцип – це забезпечення різноманітного харчування, яке складається з фруктів та овочів (включаючи свіжі овочі), цільних злакових (макарони, хліб з борошна грубого помолу, кукурудза, рис тощо), бобових (горох, фасоль, соя), горіхів та зерен.

Всупереч побоюванням багатьох людей, в рослинних продуктах легко знайти білки, що містять всі незамінні амінокислоти.

Найкращим джерелом білків (протеїнів) є злакові та бобові, особливо соя. Соя має переваги в тому, що містить оптимальні пропорції незамінних амінокислот. Але цілком можливо забезпечити щоденне поступлення незамінних амінокислот з інших перерахованих джерел.

Однак систематичне поєднання бобових зі злаковими не є необхідним, як це вважалося раніше.

Щодо вуглеводів, їх також легко знайти у злакових та бобових (повільно засвоювані вуглеводи), а також у фруктах (швидко засвоювані вуглеводи).

Їсти три рази на день, а ще краще чотири, і зберігати сталу вагу, є теж правилами, яких треба дотримуватись, і які підходять також для інших типів харчування.

Інша вигадана проблема вегетаріанства: залізо.

Якщо брати до уваги те, що залізо рослинного походження є менш засвоюваним ніж залізо тваринного походження, це явище компенсується тим, що вегетаріанці споживають більше заліза, ніж всеїдні, з таких корисних продуктів як соя (або тофу з сої), квасоля або картопля. Але також багато інших рослинних продуктів містять залізо. В результаті у вегетаріанців спостерігають не більше випадків анемії через



брак заліза, ніж в загальній популяції, як це показують численні дослідження, наведені Американською Асоціацією Дієтології в офіційному документі. Проте дана проблема часто зустрічається в жінок внаслідок менструацій.

2) Переваги вегетаріанського харчування для здоров'я

Переваги вегетаріанства для здоров'я, доведені науково, наступні:

- менше проблем з ожирінням;
- менше серцево-судинних захворювань, з видимим ефектом щодо інфаркту міокарду. Це в великій мірі пояснюється значно меншим вмістом холестеролу у вегетаріанців;
- менше артеріальної гіпертензії, незалежно від проблеми ожиріння;
- менше діабету II типу (Діабет II типу з'являється як правило після 40-50 років і не вимагає ін'єкцій інсуліну);
- менше раку, особливо раку товстої кишки та простати;
- менше проблем з пам'яттю і втрати інтелектуальних здібностей в людей похилого віку;
- було також доведено переваги вегетаріанської дієти щодо дивертикулярної хвороби товстої кишки, жовчних каменів та ревматоїдного поліартрити;

Джерело: Офіційна позиція Американської Асоціації Дієтології щодо вегетаріанства.

Цей заклад є незалежним від будь-яких вегетаріанських асоціацій або об'єднань захисту тварин, і її висновки стосовно харчування користуються авторитетом в медичному світі. Для ознайомлення на англійській мові сайт <http://www.eatright.org>

Інші переваги вегетаріанства вимагають ще додаткових досліджень.

Коли відомо, що ці проблеми зі здоров'ям є справжнім лихом в нашому суспільстві і є причиною більшості смертей, то це дійсно викликає бажання стати вегетаріанцем.

З огляду на те, що більшість з цих захворювань з'являється в дорослому віці, саме дорослі найбільше відчують користь вегетаріанства.

>>> Проте, чим скоршим є перехід на вегетаріанство, тим більшою є користь для здоров'я в дорослому віці, яку можна сподіватися від цього отримати. Насправді, вегетаріанство сприяє зменшенню експозиції факторам хронічного ризику таким як ожиріння, гіпертензія, холестерол. Як наслідок, чим менше час експозиції цим факторам ризику, тим краще це для здоров'я.

>>> Навіть діти можуть відмічати миттєві переваги для свого здоров'я, зокрема стосовно ожиріння, проблеми, яка стає все частішою в дитячому віці.

Крім того, не варто забувати, що дуже важко в дорослому віці змінювати свої звички стосовно харчування, отже краще впроваджувати добрі звички щодо харчування від самого початку.

3) Вегетаріанське харчування відповідно до віку

На практиці, є дуже мало специфіки вегетаріанського харчування, пов'язаного з віком.

Основні застереження стосуються немовлят, а також людей похилого віку.

* Щодо немовлят, бажано годувати дітей грудним молком якомога довше. Якщо дітей відлучено від грудей до року, потрібно давати їм молочні сумі-

ші зі всіма необхідними речовинами.

Пізніше, коли починається введення твердої їжі, правила харчування є такими ж, як і для дітей не-вегетаріанців.

* Людям похилого віку потрібно забезпечити необхідне надходження вітаміну D, так як перебування на сонці є часто обмежене. В такому випадку треба не вагаючись застосовувати харчові добавки.

Треба знати, що вітамін D2 є рослинним, тоді як вітамін D3 – ні.

Те саме тосується вітаміну B12, за своювання якого часто зменшене у людей похилого віку.

4) Заходи застереження при вегетаріанському харчуванні

Перед тим, як відповісти на це запитання, треба відокремити два типи вегетаріанського харчування:

Вегетаріанство у найбільш поширеному значенні – ово-лакто-вегетаріанство, яке за визначенням

Для такого типу харчування не потрібно якихось особливих заходів застереження і не потрібно практично ніяких особливих знань, щоб його практикувати.

виключає червоне і біле м'ясо, рибу, а також будь-яку іншу тваринну плоть. Проте яйця і молоко допускається.

Всі поживні компоненти необхідні для того, щоб мати добре здоров'я, присутні у вегетаріанській їжі.

Багато людей вибрали вегетаріанство через етичні міркування без жодних знань, і незважаючи на це, досвід показує, що в них в середньому було менше проблем зі здоров'ям, ніж у все-

ядних.

Звичайно, при доброму знанні дієтології, потенційні переваги для здоров'я могли б бути ще більшими.

Як і для всіх типів харчування, необхідно досягти стабільної ваги, по можливості в межах ідеальної ваги, з індексом маси тіла ($BM/((Pct)^2)$) в межах від 19 до 25.

З іншого боку, злакові, бобові, овочі і фрукти повинні бути основою такого харчування.

Іншим типом вегетаріанського харчування є вегеталіанство (веганство).

За визначенням, вегеталіанство виключає усі продукти тваринного походження. Крім будь-якої тваринної плоти, вегеталіанці (вегани) виключають з раціону також яйця і молоко.

Потрібно знати, що напротивагу тому, що ми звикли чути, і тому, що можна прочитати в деяких медичних статтях, яким бракує наукової точності, вегеталіанство є цілком придатне. Правильно застосоване, вегеталіанство не тільки не є небезпечним, але й навіть більш корисним для здоров'я, ніж просте вегетаріанство, особливо стосовно ожиріння, серцево-судинних захворювань та гіпертензії.

>>> Проте, вегеталіанство потребує певних простих знань для уникнення деяких нестач. Ці поради дійсні також для вегетаріанців з сильним нахилом до вегеталіанства, тобто які вживають мало яєць і молока. Ось основні принципи для опанування вегеталіанцям:

• Вітамін B12. Рослини не містять вітаміну B12. Увага, спірулін та інші водорості містять лише аналоги віта-