

ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Вегетарианство

Веками в человеческом обществе складывалось неоднозначное отношение к вегетарианству. Сказать точнее – негативное отношение, как к чему-то новому, неизвестному, нестандартному...

Получив академическое медицинское образование, я также долгое время очень настороженно и скорее негативно относилась к вегетарианцам и к вегетарианскому типу питания. Ведь в медицинском институте нас учили, что питание должно быть разнообразным. То есть в рационе необходимы продукты как растительного, так и животного происхождения, а также все необходимые организму белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Нам внушали, что без жиров и белков, незаменимых аминокислот животного происхождения организм не может полноценно существовать. Однако при этом умалчивали, что многие нации и народности веками питаются исключительно растительной пищей. Так, представители народности хунза (или буриши), живущие на севере Кашмира, между Индией и Пакистаном, у подножия Гималаев, отличаются завидным здоровьем, красотой и выносливостью, не знают болезней. Средняя продолжительность жизни этого племени – 120-150 лет. Вегетарианское питание служит основой их рациона. Овощи, фрукты, зерновые, орехи, семена. Из продуктов животного происхождения – изредка овечий сыр.

Мое же отношение к вегетарианству изменилось в январе 2012 года, когда совершенно случайно увидела по телевидению короткий сюжет о китайских фермах по производству меха и кожи. Там с собак, кошек, лисиц, енотов заживо снимали шкурки для последующего пошивания из них шуб, шапок, сумок, сапог. Подчеркиваю: заживо!

Не буду описывать ужасные подробности. Суть в том, что этот сюжет произвел на меня настолько сильное впе-

чатление, что я не спала несколько ночей подряд. Решение отказаться от мяса пришло сразу, в тот же день, без всяких сомнений и насилия над собой. Вскоре я спокойно избавилась от двух новых шуб из натурального меха, дубленки, меховых шапок, сумок, перчаток и обуви из натуральной кожи.

Однако для того, чтобы отказаться от употребления в пищу рыбы и яиц, мне понадобилось еще два месяца. Труднее всего оказался для меня отказ от молочных продуктов, в частности, от сыра. Осознание этой необходимости пришло только через шесть лет! Видимо, всему свое время. Выслушав мои доводы, отец, который всегда был для меня большим авторитетом в вопросах медицины, поначалу настороженно и негативно отнесся к таким переменам в моей жизни. Однако через год я успокоила его: принесла результаты обследований, которые не подтвердили отклонений в состоянии моего здоровья.

Пытаясь разобраться в возникших передо мной вопросах, я изучила массу литературы о вегетарианстве. И поняла, что его сторонниками становятся многие люди, особенно молодые. Причины этого перехода могут быть разные: для оздоровления организма, снижения веса и уровня холестерина, как дань моде и, наконец, из этических соображений гуманности по отношению к животным. Но какая бы ни была причина этого перехода, вегетарианство однозначно оздоравливает и омолаживает организм человека.

Согласно статистике, вегетарианцы и веганы (строгие вегетарианцы, исключающие из рациона все продукты животного происхождения и морепродукты) примерно в 8-10 раз реже страдают сердечно-сосудистыми, аутоиммунными, онкологическими и другими хроническими заболеваниями. Но следует заметить, что только сбалансированное веганско питание, этичное вегетарианство дают наиболее ощущимые результаты для здоровья.

Если вспомнить анатомию и физиологию человека, то становится ясно, что по своему строению мы ближе всего к травоядным. Температура крови и тела человека намного ниже,

О.К. Широкова

чем у хищников. Длина тонкого кишечника в 10-12 раз превышает длину тела человека, в то время как у хищников длина тонкого кишечника значительно меньше. Физиологически это оправданно: химус (жидкое содержимое тонкого кишечника, образующееся при воздействии на пищу пищеварительных соков (желудочного, панкреатического, кишечного) должен максимально быстро удаляться из организма, чтобы не вызывать гнилостные процессы. В то же время неестественный для человека продукт в длинном кишечнике гниет и разлагается несколько дней, выделяя токсины и отравляя весь организм!

За этот неестественный для человека вид питания люди до сих пор платят ухудшением своего здоровья, тяжелыми болезнями, сокращением продолжительности жизни.

Вернемся к истокам вегетарианства как учения, стиля и образа жизни. Вегетарианство было широко развито в Индии. Для буддизма всегда был характерен отказ от пищи животного происхождения, за исключением молока.

В Древнем Египте употребление в пищу мяса считалось зазорным, низким, годным только для рабов и низших словесий. Римские гладиаторы и воины Древней Греции отказывались от мясной пищи, поскольку считали, что мясо отнимает силы и мутит разум. Великие мастера восточных единоборств также были строгими вегетарианцами. Философии ненасилия и вегетарианского питания придерживались философы, мыслители Древней Греции Платон, Плутарх, Пифагор. К убежденным этичным вегетарианцам принадлежали и такие известные мыслители, ученые, художники эпохи Возрождения, более позднего времени, как Леонардо да Винчи, Вольтер, Жан-Жак Руссо, Исаак Ньюton, Чарльз Дарвин, Альберт Эйнштейн, Никола Тесла, Марк Твен, Бернард Шоу, Ван Гог, Рабиндранат Тагор...

Первое вегетариансское общество в России возникло в 1860 году и имело очень забавное название: «Ни рыба, ни мясо». В начале двадцатого века его возглавил доктор медицины, хирург Александр Петрович Зеленков. Его жена также придерживалась вегетарианства. В 1913 году она

выпустила книгу: "Я никого не ем", в которой были представлены различные рецепты вегетарианской кухни. Интересно, что название этой книги в последние десятилетия стало международным девизом веганского движения. Издавна почитаемые в России святые, такие как Сергий Радонежский, Серафим Саровский, Матрона Московская, вели аскетический образ жизни и никогда не употребляли пищу, связанную с насилием.

В период с 1900 по 1914 год в России открылось 15 вегетарианских обществ. Появились первые поселения для вегетарианцев. Открывались вегетарианские столовые.

С приходом советской власти на вегетарианство был наложен негласный запрет. Активисты этого движения были посажены в тюрьму, а слово «вегетарианство» долгое время не встречалось ни в одном из словарей русского языка советской эпохи. И лишь в середине 90-х годов двадцатого века в России вновь стало активно развиваться вегетарианское движение.

Человек все больше отдаляется от природы, от своих истоков. Но в то же время все больше людей понимают, что человек не должен и не может быть здоровым и счастливым за счет страданий и несчастья других!

Только ради получения мяса ежегодно на земле убивают около 70 миллиардов животных. Современный человек за свою жизнь съедает в среднем 7-8 коров, 26 овец, 36 свиней, 750 кур, 15 уток, 0,5 тонны рыбы. Теперь умножьте эти цифры на 7,8 миллиарда человек, населяющих на данный момент земной шар.

Годами находясь в тесных загонах без движения, часто в антисанитарных условиях, животные стали чаще болеть. Соответственно, при появлении синтезированных антибиотиков, вакцин их стали профилактически прививать от всевозможных заболеваний. Для ускорения роста молодняка телята, пороссята, цыплята регулярно получают гормоны роста. Все эти небезвредные для нас вещества попадают в человеческий организм вместе с мясом и молоком. Результат – массовые дисбактериозы, кандидозы, нарушение

О.К. Широкова

иммунитета даже у тех людей, кто не применял для лечения антибиотики и гормоны.

Предвидя вопросы, которые могут появиться у читателей, задумывающихся о переходе на вегетарианский стиль питания, попытаюсь ответить на некоторые из них:

- **Растениям тоже больно! Их тоже нельзя есть?**

У растений, в отличие от позвоночных животных, отсутствует нервная система. Соответственно, растения не в состоянии испытывать боль.

- **Вегетарианскоe питание очень дорого, поэтому достаточно далеко не всем!**

На своем личном опыте могу сказать, что, перейдя на вегетарианское питание, я стала экономить вдвое. Самые дорогие продукты на прилавках – мясо и рыба. Я не говорю, конечно, об экзотических фруктах. Но без них вполне можно обойтись.

- **Я ем совсем немного мяса и рыбы, так что почти вегетарианец.**

Понятия «почти вегетарианец» не существует. Тем более в случае этичного вегетарианства. Это все равно, что сказать: «Я принимаю совсем немного яда!».

- **Численность животных в дикой природе регулируют охотники.**

Природа всегда справлялась и теперь справится без нас. Только не надо ей мешать. В дикой природе все регулируется, в том числе и численность животных. Вмешательство человека в жизнь диких животных оправданно только в тех случаях, когда им требуется помочь (пожары, наводнения, другие стихийные бедствия) или если дикие животные непосредственно угрожают жизни людей (в случаях распространения бешенства, других опасных инфекций).

- **А как же паразиты – глисты, вши, комары, бактерии, вирусы... Их тоже надо защищать?**

Эти формы, конечно, нельзя сравнивать и сопоставлять с высокоразвитыми животными, птицами, рыбами. Это по меньшей мере некорректно. К тому же данные формы жизни непосредственно угрожают здоровью и жизни людей.

- **Как быть с незаменимыми аминокислотами, кальцием, железом, витамином В₁₂? Где взять белок? Человек не может обойтись без продуктов животного происхождения.**

Все эти элементы в достаточном количестве присутствуют в растительных продуктах и даже в травах. В организме веганов незаменимые аминокислоты и витамин В₁₂ синтезируются из растительных компонентов при помощи полезных бактерий в тонком кишечнике. Если говорить о количестве белка, то его содержание в бобовых культурах, орехах, семенах в процентном соотношении намного превышает содержание белка в мясе, рыбе, молочных продуктах. Приведу примеры. В 100 г курицы содержится 20,8 белка, в баранине – 19,5, в свинине – 14,5, в говядине – 20,0, в курином яйце – 12,7; тогда как в сое его – 34,9, в чечевице – 24,8, в фасоли – 22,3, в семечках тыквы – 30,2...

Если сравнивать содержание железа (в мг) в 100 г продуктов животного и растительного происхождения, получится следующая картина: печень говяжья – 6,9, желток куриного яйца – 6,7, устрицы – 6,2, почки говяжьи – 6,0; кунжут – 16,0, морская капуста – 16,0, отруби пшеничные – 14,0, чечевица – 11,8, соя – 9,7, гречка – 8,3...

Более того, белок растительного происхождения усваивается организмом человека гораздо быстрее и полноценнее, чем белок из продуктов животного происхождения.

В растениях присутствуют ГМО, а это не меньший вред!

В 2016 году в нашей стране принят закон о запрете производства продуктов с ГМО и их ввоза из-за границы. Но если вы хотите перестраховываться, обращайте внимание на внешний вид овощей, фруктов и их вкусовые качества. Так, овощи, фрукты с ГМО неестественно крупны и совершенно бескуксы. Организм обязательно просигналит вам: «Будьте начеку!».

Кроме того, продукты с ГМО часто скармливают сельскохозяйственным животным, выращиваемым для получения мяса и молока. Поэтому риск «отведать» продукты с генно-

модифицированными организмами у невегетарианцев возрастает многократно.

• Как быть с домашними питомцами – собаками и кошками? Ведь они хищники и требуют мяса. Чем их кормить?

Да, собаки и кошки – действительно хищники в отличие от нас – людей. Но если вы не хотите кормить своих питомцев животными, убитыми ради них, то в настоящее время разработаны и поступают в продажу грамотно сбалансированные вегетарианские корма. В них присутствуют все необходимые для полноценного развития и здоровья питомцев компоненты. Это доказано многолетними исследованиями. К тому же собаки, например, вследствие тысячелетней жизни рядом с человеком уже стали всеядными и могут, в принципе, обходиться без мяса. Вследствие своей всеядности собаки и живут дольше (13- 16 лет) в отличие от волков, «потолок» которых – 7-8 лет.

Переход на вегетарианство, а затем на веганство не представляет для организма человека ничего сложного, не вызывает никакого стресса. Организм довольно быстро перестраивается на этот тип питания. Через небольшое время после такого перехода мы ощущаем положительные изменения в нашем самочувствии. Постепенно уходят лишние килограммы и многие хронические болезни, которые мучили нас многие годы. Улучшается настроение, в теле появляется легкость.

Однако при переходе на вегетарианство нельзя забывать, что питание должно быть обязательно сбалансированным. В рационе помимо фруктов, овощей, зелени, натуральных соков непременно должны присутствовать бобовые культуры (фасоль, чечевица, горох), крупы (гречка, рис, овес, пшено, перловка). Необходимо добавление в рацион разнообразных орехов, семян, грибов. Очень хорошо витаминизируют и оздоравливают организм проростки зерновых и зеленые коктейли. Можно предложить, например, следующий вариант вегетарианского (веганского) меню на один день.

Завтрак: Овсяная каша с ягодами клубники, кусочками абрикоса или кураги; урбеч с кешью (натуральная ореховая

паста); зерновые хлебцы (гречневые, рисовые, пшеничные, овсяные); сыр-тофу; зеленый чай или натуральный (зерновой) кофе.

Обед: Суп из красной фасоли с картофелем, морковью, репчатым луком, паприкой и прованскими травами; макароны по-флотски (с отваренной, толченой чечевицей, тушеным репчатым луком или чесноком, с куркумой и базиликом); салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, редис, зелень) или квашеная капуста с луком и оливковым маслом; компот из сухофруктов (свежих ягод) или свежевыжатый сок (яблочный, морковный, апельсиновый)...

Полдник: фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты (курага, финики, чернослив) – на выбор.

Ужин: Гречневая каша с фрикадельками из мяты чечевицы с добавлением лука, чеснока, специй; хлебцы зерновые; шоколадная паста из какао, кешью и арахиса; чай зеленый с ягодами.

Можно назвать сотни продуктов растительного происхождения. А их комбинации, методы приготовления – ваша фантазия! Причем хочу заметить, что вскоре после перехода на растительную диету бобовые, орехи, семечки начинают усваиваться с легкостью, не вызывая побочных эффектов в виде вздутия, тяжести в животе, неустойчивого стула, которые часто возникают при смешанном питании, то есть при смешивании продуктов животного и растительного происхождения. Проблемы со стулом (запоры) тоже достаточно быстро уходят в прошлое. Организм на правильном питании самостоятельно очищается и восстанавливается естественным путем. А лекарственные растения помогают этому процессу.

Последнее время очень популярны так называемые зеленые коктейли – смесь зелени, фруктов, овощей, ягод, лекарственных растений. Это очень полезные энергетические напитки, насыщающие организм микроэлементами, витаминами и антиоксидантами.

В состав зеленого коктейля могут входить яблоко, апельсин, банан, киви, манго, ананас; огурец, помидор, капуста,

О.К. Широкова

морковь, брокколи; укроп, петрушка, сельдерей, кинза; листья мяты, мелиссы, черной смородины, малины, земляники... Коктейль готовится в блендере. Составные части подбираются по вашему вкусу. По желанию при необходимости добавляется вода.

Первое чувство, которое охватывает при переходе на этичное вегетарианство, веганство, – это чувство огромной радости, счастья от непричастности к убийству. А улучшение здоровья, избавление от лишних килограммов, омоложение организма – это уже дополнительные бонусы!

**Ольга ШИРОКОВА,
врач-офтальмолог высшей категории,
фитотерапевт.**

«Предупреждение Плюс»: Приглашаем читателей высказать свою точку зрения на вегетарианство и поделиться личным опытом. Наиболее интересные письма будут опубликованы.

КАЛЕЙДОСКОП

МЕНЬШЕ ЗНЯТЬ КРЕПЧЕ СНИТЬ

И немецкие ученые выпустили рекомендации по повышению качества сна. В частности, они не советуют смотреть перед сном новости, беспокоященные, эмоциональные разговоры, пользоваться телефоном, должны стать синий светом "гормон сна" - мелатонин - вырабатывается только в темноте.

Что касается физических нагрузок перед сном, то сомнологи относятся к ним скептически. По их мнению, многие пытаются таким образом измотать себя, чтобы лучше заснуть, однако эффект получается обратным.