

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ*Науменко О. Ю., Луханина О. П.***Научный руководитель: М. А. Чайковская****Учреждение образования****«Гомельский государственный медицинский университет»****г. Гомель, Республика Беларусь****Введение**

Характер питания человека является существенным фактором, формирующим здоровье населения. В последнее время все большую популярность приобретает вегетарианство — система питания, исключая употребление мяса любых животных. В мире насчитывается более сотни миллионов вегетарианцев и их число постоянно растет. Вегетарианцы добровольно отказываются от мясных продуктов в силу различных причин: религиозных, морально-этических или медицинских. Современное вегетарианство делится на строгое и нестрогое. Строгие вегетарианцы (веганцы) едят только растительную пищу, среди них есть даже сыроеды. Нестрогие вегетарианцы допускают употребление продуктов животного происхождения, кроме мяса животных. Они делятся на лактовегетарианцев, употребляющих молоко и молочные продукты, и оволактовегетарианцев, которые употребляют в пищу молоко и молочные продукты, а также яйца [1, 2, 3].

Цель

Анализ и систематизация данных о влиянии вегетарианства на здоровье людей.

Материал и методы исследования

Материалом исследования являлись публикации, содержащие информацию об особенностях влияния вегетарианской диеты на здоровье населения, размещенные в англоязычных ресурсах PubMed (U.S. National Library of Medicine) и ряде русскоязычных изданий за период с 1980 по 2014 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

«Болезнями века» считают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания во всех странах мира. Уже давно замечено, что люди, использующие растительную пищу, не страдают повышенным артериальным давлением. В Англии обследовали 48 вегетарианцев, разделенных на три группы: 1) веганы (строгие вегетарианцы), 2) лактоовоовегетарианцы, 3) полувегетарианцы, употребляющие мясо в среднем один раз в неделю. У веганов, по сравнению с контрольной группой, находившейся на обычной смешанной диете, было ниже артериальное давление и вязкость крови и плазмы. У лактоовоовегетарианцев артериальное давление и вязкость крови и плазмы были значительно ниже, чем у полувегетарианцев.

Американский журнал клинического питания за 1994 г. опубликовал работу, в которой проводилось сравнение кровяного давления, а также показателей липидного обмена у трех групп людей, находящихся на различных рационах питания. Первая группа — 66 человек — американцы африканского происхождения, адвентисты Седьмого дня, вегетарианцы. Вторая группа — 56 человек — полувегетарианцы, употребляли мясо от одного до трех раз в неделю, и третья группа — невегетарианцы, их было 45 человек, употребляли мясо ежедневно. У вегетарианцев (1-я группа) факты периодического подъема кровяного давления регистрировались у 16 % обследованных, по сравнению с полувегетарианцами — 31 % обследованных и невегетарианцами — 36 % обследованных.

Минеральные вещества (в частности натрий и калий) имеют огромное значение в этиологии артериальной гипертензии. Известно, что хлористый натрий (поваренная соль) задерживает воду и способствует повышению кровяного давления, а калий, напротив, обладает натрийуретическими свойствами, т. е. помогает выведению натрия из организма. В специальной работе, посвященной употреблению в пищу натрия и калия вегетарианцами, оценивается состояние обмена веществ и показатели кровяного давления у лактоовоове-

тарианцев в Мексике. Авторы отметили, что у вегетарианцев, пища которых богата овощами и фруктами с высоким содержанием калия, артериальное давление в среднем составляло 110/86 мм рт. ст., что на 11 % ниже, чем в группе обычного питания. Снижение артериального давления и вязкости крови и плазмы у вегетарианцев приводит к тому, что степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у них намного ниже по сравнению с людьми, питающимися смешанной пищей [2].

Широкомасштабное исследование было проведено в Китае. В качестве объектов исследования были выбраны 65 административных округов, расположенных в разных районах Китая. Детально изучив питание 100 произвольно выбранных человек в каждом округе, ученые получили достаточно полное представление об особенностях питания в каждом районе. Оказалось, что там, где мясо было редким гостем на столе, значительно реже встречались и злокачественные заболевания. Кроме того, на этих же территориях были редки сердечно-сосудистые заболевания, диабет, старческое слабоумие, почечно-каменная болезнь. А ведь все эти болезни на Западе считались обычным и неизбежным следствием старения. Настолько обычным, что никто как-то и не задумывался о том, что все эти заболевания могут быть результатом неправильного питания — болезнями излишества. Однако «Китайское исследование» указывало именно на это, ведь в тех областях, где уровень потребления мяса населением повышался, вскоре начинал расти и уровень холестерина в крови, а вместе с ним и уровень заболеваемости раком и другими хроническими болезнями [2, 3].

Растительные продукты богаты различными веществами, которые можно получить только из растений, поскольку животные их не синтезируют. Однако есть вещества, которые проще получать из животной пищи. К ним относятся некоторые аминокислоты, а также витамины А, D₃ и B₁₂. Но даже эти вещества, за исключением разве что витамина B₁₂, можно получать из растений — при условии правильного планирования диеты. Обычное возражение противников вегетарианства состоит в том, что вегетарианцы недополучают витамин B₁₂, который содержится только в продуктах животного происхождения. Однако в организме веганов, которые совсем не употребляют животных продуктов, не обнаружилось никаких следов дефицита этого витамина. Они не были бледными или слабыми, а наоборот, оказались активны, энергичны. Исследование состава кровяной плазмы у этих людей показали, что недостаток витамина B₁₂ в пище восполняется его выработкой в организме [2].

В настоящее время Американская диетологическая ассоциация (АДА) и диетологи Канады единодушно поддерживают вегетарианскую диету, считая, что правильно спланированное питание на растительной основе обеспечивает человека всеми необходимыми компонентами и позволяет предотвращать ряд хронических заболеваний [4].

Выводы

Современные научные исследования показывают, избыток животного белка в питании людей лежит в основе многих хронических заболеваний. Вегетарианцы имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Например, риск получить рак желудка у них в два раза меньше, чем у тех, кто ест мясную пищу. Вегетарианский образ жизни традиционно ведут целые народы и страны — индусы, японцы, и уровень онкологических заболеваний в этих странах значительно меньше. В основе любой системы питания, в том числе и вегетарианстве, должен быть принцип сбалансированности и разнообразия пищевых продуктов. Резкая смена системы питания может спровоцировать ряд заболеваний и обострить уже существующие, поэтому перед сменой питания рекомендуется обязательно пройти комплексное терапевтическое и гастроэнтерологическое обследование у специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медкова, И. Л. Альтернативный мир: Вегетарианство. Здоровье. Этика / И. Л. Медкова. — М.: Дружба народов, 1999. — С. 51–59.
2. Марголина, А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. — 2010. — № 4. — [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nkj.ru/archive/articles/17799>. — Дата доступа: 25.02.2016.
3. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets // Can J. Diet. Pract. Res. — 2003. — № 64 (2). — P. 62–81.
4. Craig, W. J. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets / W. J. Craig, A. R. Mangels // J. Am. Diet. Assoc. — 2009. — Vol. 109(7). — P. 1266–1282.