



Вегетарианство



? **Вегетари́анство** — система питания, исключающая употребление мяса любых животных. Последователи родственного течения, веганства (веганизма), отказываются от использования всех продуктов животного происхождения в питании (молоко животных, яйца).



МОТИВЫ

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

Интеллект

? Исследование 8170 человек, чей коэффициент интеллекта был оценен в возрасте 10 лет, показало, что те из них, кто стал вегетарианцем к 30 годам, имели в среднем самый высокий коэффициент интеллекта. В исследовании участвовали лучшие студенты из высшего класса, статистический анализ



Вегетарианская кухня



Виды вегетарианства

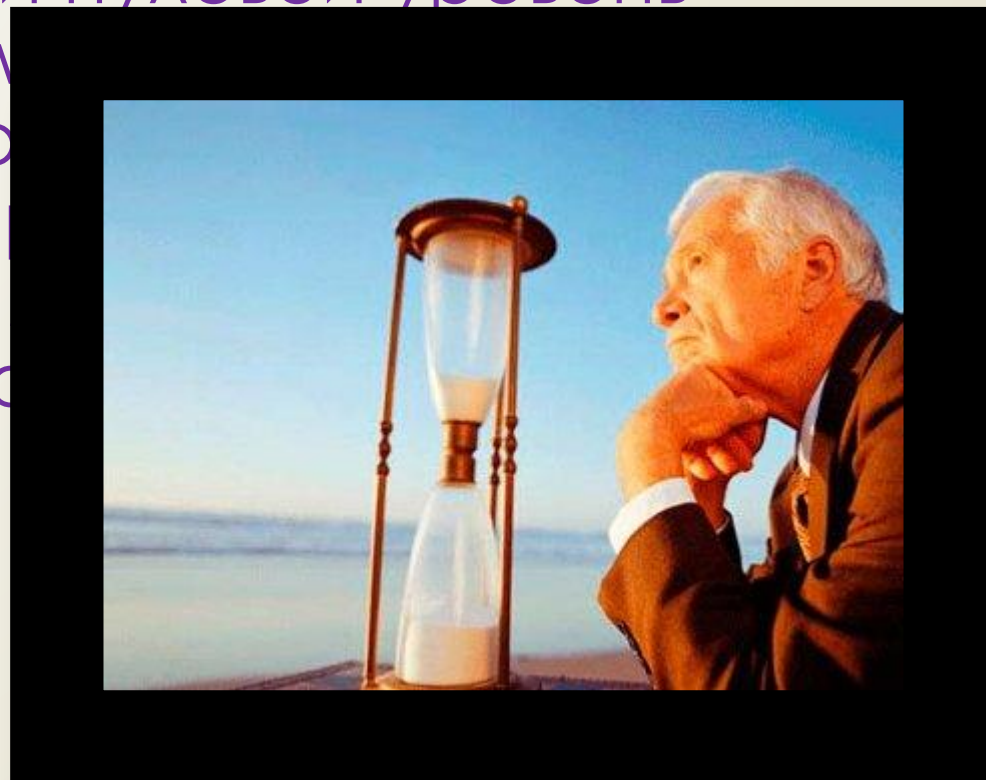
	Мясо (включая рыбу и морепродукты)	Яйца	Молоко	Мёд
Лакто-ово-вегетарианство	Нет	Да	Да	Да
Лакто-вегетарианство	Нет	Нет	Да	Да
Ово-вегетарианство	Нет	Да	Нет	Да
Веганство	Нет	Нет	Нет	Не всегда ^{[7][8][9]}

Продолжительность жизни

? В анализе результатов 6 крупных исследований ожидаемости продолжительности жизни утверждается, что и нулевой уровень



ГОДА



М

ую

,6

Если же принцип «никого не есть» для вас не принципиален, лучше прислушайтесь к более практичному совету: рациональное меню, в котором фрукты соседствуют с сыром и вином, а овощи с телячьей грудинкой, — лучшее изобретение человечества.

