

**Вегетарианство** — 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 с интеллект лучшим с классом, статистич



## 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 <sup>[7][8][9]</sup>

### Продолжительность жизни

? В анализе результатов 6 крупных исследований ожидаемости

продолжительности жизни утверждается, что



ГОДО



