



# 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 каждого класса, статистически



# Вегетарианская кухня



# Виды вегетарианства

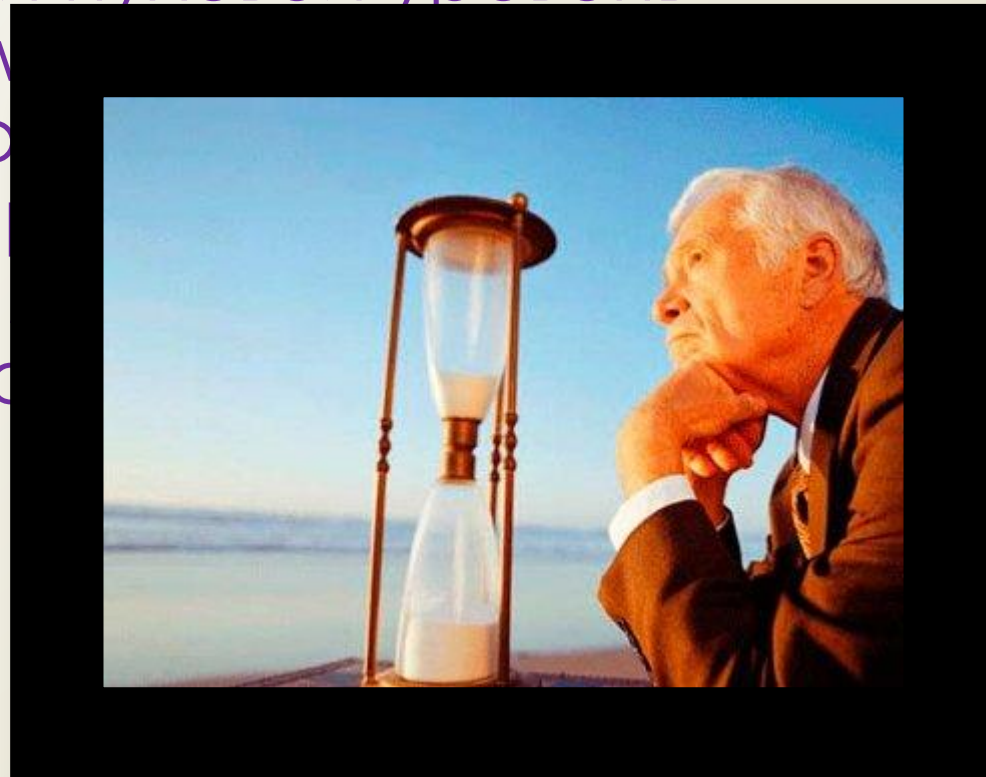
	<b>Мясо (включая рыбу и морепродукты)</b>	<b>Яйца</b>	<b>Молоко</b>	<b>Мёд</b>
<b>Лакто-ово-вегетарианство</b>	Нет	Да	Да	Да
<b>Лакто-вегетарианство</b>	Нет	Нет	Да	Да
<b>Ово-вегетарианство</b>	Нет	Да	Нет	Да
<b>Веганство</b>	Нет	Нет	Нет	Не всегда <sup>[7][8][9]</sup>

# 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.**

