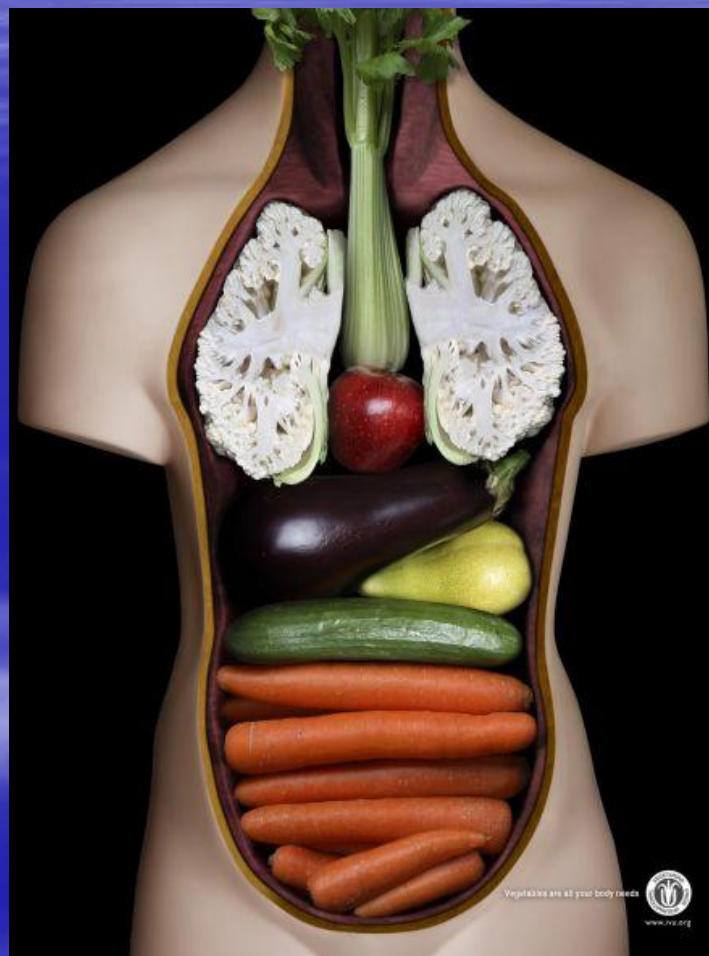


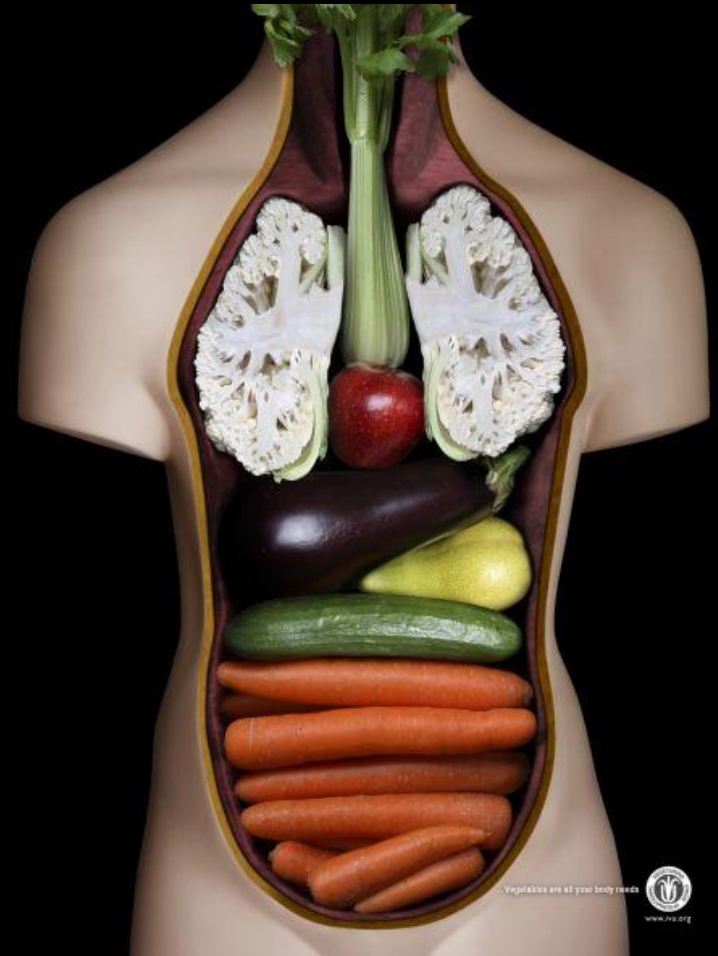
Вегетарианство



Выполнила ученица
9 «Б» класса
МОУСОШ №17
Рахимова Регина

Содержание:

- [1\) Почему я выбрала именно эту тему?](#)
- [2\) Введение](#)
- [3\) Цель](#)
- [4\) Общие сведения](#)
- [5\) Виды вегетарианства](#)
- [6\) Диеты](#)
- [7\) История вегетарианства](#)
- [8\) История вегетарианства в России](#)
- [9\) Причины](#)
- [10\) Экологические причины](#)
- [11\) Вегетарианское питание и здоровье](#)
- [12\) Плюсы вегетарианства](#)
- [13\) Минусы вегетарианства](#)
- [14\) Советы начинающим вегетарианцам](#)
- [15\) Вегетарианство. «ЗА и ПРОТИВ»](#)
- [16\) Питание при вегетарианстве](#)
- [17\) Рекомендованные пропорции](#)
- [18\) Лечение вегетарианством](#)
- [19\) Вегетарианская кухня... Рецепты](#)
- [20\) Напитки](#)
- [21\) Знаменитые вегетарианцы](#)
- [22\) Заключение](#)
- [23\) Список используемой литературы](#)



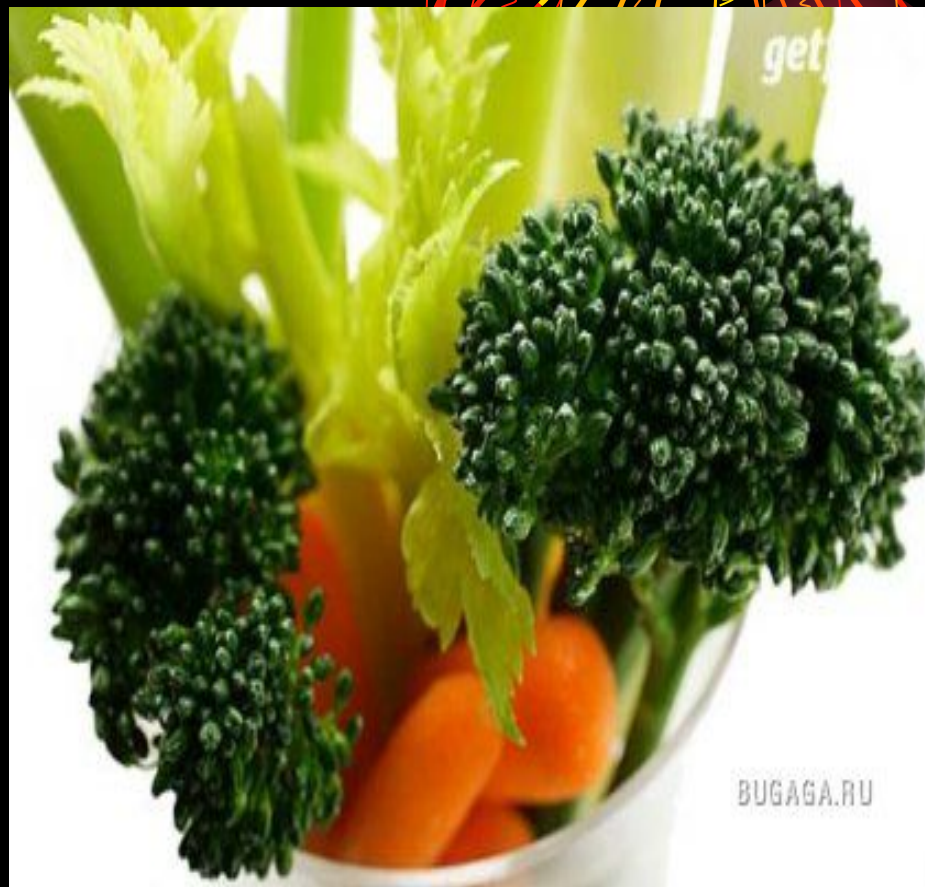
Почему я выбрала эту тему?!



- Я выбрала эту тему, потому что я сторонник вегетарианства... Так как не приемлю убийства животных! И я не понимаю, как можно убивать их! На рынке, когда я вижу, что продают ещё совсем детёнышей животных и люди покупают и едят... у меня вызывает такой ужас, что это равносильно тому, что съесть ребёнка!!!!
- Так же, очень вредно для здоровья, например мясо свинины, так как оно очень жирное, и приносит вред нашему организму... там очень много холестерина!!! Что в итоге приводит к заболеваниям сердца, печени!! Лучше кушать растительную пищу, она очень полезна для нашего организма!! И я выбрала эту тему, чтобы прочитав эту информацию больше людей задумывались о пользе вегетарианства!!!!))

Введение:

- **Вегетарианство (от *vegetabilis* — растительный) — образ жизни,** характеризующийся в первую очередь питанием, исключающим употребление плоти любых животных (т. е. мясо, птицу, рыбу и т. п.).



Цель:

- **Вегетарианская диета может назначаться при различных заболеваниях (сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном уровне холестерина в крови, сахарном диабете 2 типа и инсульте).**
- **Вегетарианцы зачастую более энергичны, у них ясное мышление и хорошее пищеварение. К тому же отказ от мяса – простой и выгодный способ профилактики многих болезней.**



Общие сведения:

- **Вегетарианцы не употребляют в пищу мясо, птицу, рыбу и морепродукты животного происхождения. Молочные продукты и яйца игнорируются лишь частью вегетарианцев.**
- **К спорным продуктам также относится мёд.**
- **Грибы традиционно относят к растительной пище, хотя современная наука выделяет их в отдельное царство.**



Виды вегетарианства:

Виды продуктов питания, допускаемых в различных направлениях вегетарианства

	<u>Мясо</u> (включая <u>рыбу</u> и морепродукты)	<u>Яйца</u>	<u>Молоко</u>	<u>Мёд</u>
Вегетарианство	Нет	Да	Да	Да
Лакто-вегетарианство	Нет	Нет	Да	Да
Ово-вегетарианство	Нет	Да	Нет	Да
<u>Веганство</u>	Нет	Нет	Нет	Не всегда ^{[2][3][4]}
<u>Фруторианство</u>	Нет	Нет	Нет	Нет
<u>Вегетарианское сыромооедение</u>	Нет	Нет	Нет	Нет

Диеты:

- ◆ **Веганы:** употребляют исключительно растительную пищу, и не воспринимают продукцию, в производстве которой использовались продукты животного происхождения (такие как, сахар, мыло и т. п.).
- ◆ **Фруторианцы:** питаются плодами растений, а так же фруктами, ягодами и орехами.
- ◆ **Сыромоеды:** употребляют в пищу только сырые растительные продукты строго одного вида за один раз.
- ◆ **Флекситарианизм:** Умеренное или крайне редкое употребление в пищу мяса, птицы, рыбы и морепродуктов.
- ◆ **Сыроедение:** Употребление в пищу только сырых или прошедших очень короткую термическую обработку продуктов.



История вегетарианства:

- Вегетарианство практиковалось на протяжении тысячелетий в странах, в которых были распространены такие религии, как буддизм, индуизм, джайнизм. В Индии, по разным данным, вегетарианцами являются от 20 % до 70 % всего населения страны. Поэтому до появления термина «вегетарианство», эта диета называлась «индийской» или «пифагорейской».



История вегетарианства в России:

- В России вегетарианцами были монахи, многие святые и приверженцы религиозных движений. В начале XX века сформировалось большое вегетарианское движение, в 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество. Определенную роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Вегетарианство является главной темой одной из работ Толстого — с/с «Первая ступень».



Причины:

Ниже приведены некоторые из причин, по которым люди становятся вегетарианцами:

- **Этические (моральные)** — ради непричинения страданий животным.
- **Диетические** -способ защитить себя от различных болезней.
- **Духовные и философские** — употребление животной плоти считается препятствием духовному росту.
- **Религиозные**- временное соблюдение постов...
- **Гигиенические** — неприятие трупов как пищи.
- **Экономия денежных средств.**



Вегетарианское питание и здоровье



- Различные исследования показывают, что в среднем у вегетарианцев лучшее здоровье и более долгая продолжительность жизни, чем у невегетарианцев.
- Однако не следует забывать, что по сравнению с пищей животного происхождения в растительной пище относительно мало белка, железа, цинка, кальция, ретинола, жирных кислот омега-3, витамина D, рибофлавина, йода и совсем мало Витамина **B12**. Любая несбалансированная диета, в том числе вегетарианская, может нанести вред здоровью



Плюсы вегетарианства:

- 1) Вегетарианская диета помогает бороться с лишним весом
- 2) Вегетарианские диеты содержат большое количество растительной клетчатки
- 3) Овощи и фрукты выводят из организма шлаки и токсины, активизируют защитные силы организма, нормализуют обмен веществ
- 4) В овощах и фруктах содержится много витаминов и микроэлементов, в том числе калия и магния
- 5) Растительная пища содержит много полезных углеводов, которые являются хорошим источником энергии для организма.



Минусы вегетарианства:

- В пище животного происхождения содержатся незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности человеческого организма. Их дефицит может привести к ухудшению и даже потере зрения
- Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный.
- По наблюдениям врачей, через 5—7 лет строгого вегетарианства у людей заметно снижается иммунитет.
- Вегетарианство противопоказано детям: для нормального роста и развития детскому организму необходимы мясо и рыба



Советы начинающим вегетарианцам:

- 1) Отказаться от курения и алкоголя, не употреблять наркотики.
- 2) Отказаться от высококалорийной растительной пищи
- 3) Регулярно принимать препараты с высоким содержанием витаминов B12 и D
- 4) Включать в рацион бобовые, орехи, грибы, овощи зеленого цвета, гречку, пить свежий апельсиновый сок и соевое молоко.
- 5) Кушать понемногу, но чаще.
- 6) Разнообразить меню



Питание при вегетарианстве:

- При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов.
- **Источниками белка** служат орехи, бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох), а также шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница.
- **Источниками жира** являются растительные масла – оливковое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое и др...



При вегетарианстве рекомендованы следующие пропорции в питании:

- - 25% - сырые листовые и корневые овощи по сезону в форме салатов;
- 25% - сырые свежие фрукты или хорошо размоченные сушеные;
- 25% - зеленые и корневые овощи, приготовленные на огне;
- 10% - белки (орехи, творог, кисломолочные продукты);
- 10% - углеводы (все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар);
- 5% - жиры (масло, маргарин, растительные жиры).

Исключается применение приправ и уксуса.



Лечение вегетарианством:

- - гипертоническая болезнь;
- недостаточность кровообращения;
- атеросклероз;
- подагра;
- ожирение;
- мочекаменная болезнь с уратурией;
- пиелонефрит;
- хроническая почечная недостаточность;
- острый гепатит или цирроз печени (только растительные продукты с минимальным количеством белков и жиров).



Знаменитые вегетарианцы:

- Пол Маккартни-вегетарианец и активист движения в защиту прав животных!!!
- Натали Портман-претендовала в 2006 году на звание самой привлекательной вегетарианки года...
- Учёные, изобретатели, философы:
Леонардо да Винчи
Пифагор
Платон
и т.д



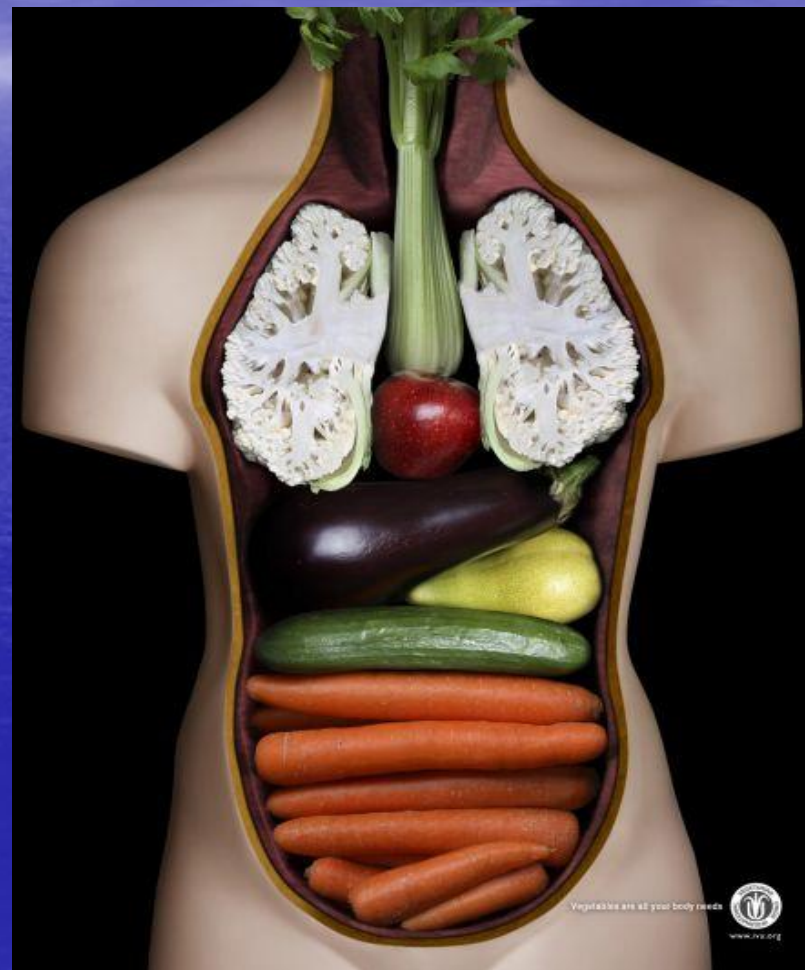
Заключение:

- В заключение отмечу, что в последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов немясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе...
- «Будем добрее к животным!!!»
- «Люди, не убивайте животных!!!»



Список используемой литературы:

- 1. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена. М: Мастерство: высшая школа, 2000. – 192с. 2. Молоховская Г.Ц. 1000+1 совет кулинару. Мн.: Современ. литератор, 2000. – 400с. 3. Молоховцева Е. Поваренная книга. Т.: Изд – во ЦК УСП Узбекистана, 1991. – 304с. 4. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. М.: Центрполиграф. – 1996. 5. Ридерз Дайджест. Домашний пир без лишних затрат. М.: Изд. дом «Ридерз Дайджест», 1998. – 352с. 6. Ромаль В.М. Праздничный стол. СПб.: «Диамант», 1997. – 400с. 7. Ромаль В.М. Тысяча рецептов вегетарианской кухни. СПб.: «Диамант». – 1997. 8. Саралиев П. Мужчина на кухне. Пер. с болг. К.: МПИП «Лан», 1995. – 120с. 9. Семашко Е.Н. Как обойтись без мяса. М.: «Физкультура и спорт», 1994. – 182с. 10. Ташев Ташо Как питаться правильно, София: Изд. д- «Медцина и физкультура», 1994. – 127с. 11. Журнал «Толока. Наша кухня» №11. Издатель: ООО «Издательский дом «Толока», 2004. – ноябрь №11 (105).



Vegetables are all your body needs



www.vrp.org