

Влияние вегетарианства на КОГНИТИВНЫЕ функции и СОСТОЯНИЕ здоровья

Выполнили:

Студенты

3 группы, 3 курса

медико-профилактического факультета

Холодов Е. В.

Мариенкова Е. М.

Научный руководитель:

Актуальность

В современном мире очень остро встал вопрос о выборе подходящего питания для населения. Вегетарианство, как модная тенденция среди населения, заслуживает большого внимания и тщательного изучения.

«Мы есть то, что мы едим» (Гиппократ)

Вегетарианство

Система питания, допускающая применение в пищу только растительных продуктов.



Виды вегетарианской диеты:

- 1) **«Умные вегетарианцы» или «частичные» вегетарианцы**
- 2) **Пескотерианцы**
- 3) **Лакто-ово-вегетарианцы**
- 4) **Лактовегетарианцы**
- 5) **Ововегетарианцы**
- 6) **Веганы, или строгие вегетарианцы**
- 7) **Сыроеды**





Причины перехода к вегетарианскому питанию

- ? 40% людей желают сохранить и укрепить здоровье
- ? 20% людей имеют этические причины
- ? 20% людей имеют религиозные причины
- ? 16% людей имеют экологически причины
- ? 4% людей- другие причины

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Всесторонне изучить влияние вегетарианства на здоровье человека, его физическое состояние и умственные способности.



Задачи



- 1) Выявить наличие пользы и вреда от вегетарианства;
- 2) Определить уровень здоровья вегетарианцев и людей, употребляющих мясную пищу.

Потребности организма в различных питательных веществах

В первую очередь, потребности организма следует разделить на энергетические и потребности в питательных веществах. Энергетические потребности очень сильно зависят от пола, возраста, веса и уровня физической активности. Среднесуточная потребность в энергии составляет 2200 ккал для женщин и 3000 ккал для мужчин.



Белки, жиры и углеводы

Рекомендованно:

- 45 г. белков в сутки для женщин и 55г. для мужчин.
- 390 г. углеводов (предпочтение отдается сложным углеводам – цельнозерновому хлебу, крупам, овощам)
- 80 г. жиров (предпочтительнее растительные так как они не содержат холестерина).

Белки Жиры Углеводы

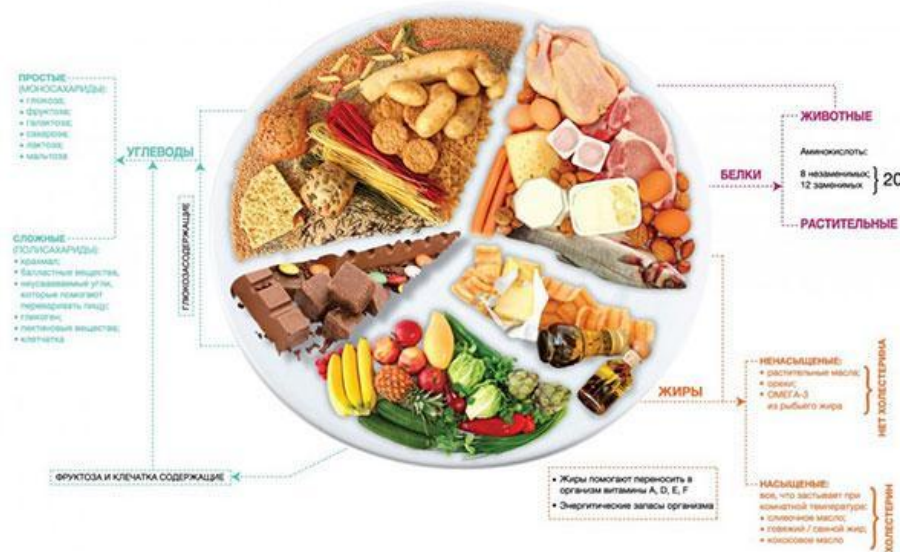


Таблица 1. Суточная потребность в витаминах

| Категория | Возраст (годы) | А, мкг | В1, мг | В2, мг | В5, мг | В6, мг | В12, мкг | С, мг | Д, мкг | Е, мг | К, мкг | РР, мг |
|------------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Дети | 0-0,5 | 400 | 0,3 | 0,4 | 2 | 0,3 | 0,3 | 30 | 10 | 3 | 5 | 5 |
| | 0,5-1 | 400 | 0,4 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,5 | 35 | 10 | 4 | 10 | 6 |
| | 1-3 | 450 | 0,7 | 0,8 | 3 | 1 | 0,7 | 40 | 10 | 6 | 15 | 9 |
| | 4-6 | 500 | 0,9 | 1,1 | 4 | 1,1 | 1 | 45 | 2,5 | 7 | 20 | 12 |
| | 7-10 | 700 | 1 | 1,2 | 5 | 1,4 | 1,4 | 45 | 2,5 | 7 | 30 | 7 |
| Подростки, юноши и мужчины | 11-14 | 1000 | 1,3 | 1,5 | 4-7 | 1,7 | 2 | 50 | 2,5 | 10 | 45 | 17 |
| | 15-18 | | 1,5 | 1,8 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 65 | 20 |
| | 19-24 | | 1,5 | 1,7 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 70 | 19 |
| | 25-50 | | 1,5 | 1,7 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 80 | 19 |
| | >50 | | 1,2 | 1,4 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 80 | 15 |
| Подростки, девушки и женщины | 11-14 | 800 | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,4 | 2 | 50 | 2,5 | 8 | 45 | 15 |
| | 15-18 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,5 | 2 | 60 | | 8 | 55 | 15 |
| | 19-24 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 60 | 15 |
| | 25-50 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 65 | 15 |
| | >50 | | 1 | 1,2 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 65 | 13 |

Таблица 2. Потребность человека в микроэлементах

| Категория | Возраст (годы) | А, мкг | В1, мг | В2, мг | В5, мг | В6, мг | В12, мкг | С, мг | Д, мкг | Е, мг | К, мкг | РР, мг |
|------------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Дети | 0-0,5 | 400 | 0,3 | 0,4 | 2 | 0,3 | 0,3 | 30 | 10 | 3 | 5 | 5 |
| | 0,5-1 | 400 | 0,4 | 0,5 | 3 | 0,6 | 0,5 | 35 | 10 | 4 | 10 | 6 |
| | 1-3 | 450 | 0,7 | 0,8 | 3 | 1 | 0,7 | 40 | 10 | 6 | 15 | 9 |
| | 4-6 | 500 | 0,9 | 1,1 | 4 | 1,1 | 1 | 45 | 2,5 | 7 | 20 | 12 |
| | 7-10 | 700 | 1 | 1,2 | 5 | 1,4 | 1,4 | 45 | 2,5 | 7 | 30 | 7 |
| Подростки, юноши и мужчины | 11-14 | 1000 | 1,3 | 1,5 | 4-7 | 1,7 | 2 | 50 | 2,5 | 10 | 45 | 17 |
| | 15-18 | | 1,5 | 1,8 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 65 | 20 |
| | 19-24 | | 1,5 | 1,7 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 70 | 19 |
| | 25-50 | | 1,5 | 1,7 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 80 | 19 |
| | >50 | | 1,2 | 1,4 | 4-7 | 2 | 2 | 60 | | 10 | 80 | 15 |
| Подростки, девушки и женщины | 11-14 | 800 | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,4 | 2 | 50 | 2,5 | 8 | 45 | 15 |
| | 15-18 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,5 | 2 | 60 | | 8 | 55 | 15 |
| | 19-24 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 60 | 15 |
| | 25-50 | | 1,1 | 1,3 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 65 | 15 |
| | >50 | | 1 | 1,2 | 4-7 | 1,6 | 2 | 60 | | 8 | 65 | 13 |

Чаще всего вегетарианство обвиняют в недостаточном поступлении в организм:

- Белков
- Витамина D
- Витаминов B12 и B15
- Микроэлементов: цинка, кальция, железа



БЕЛКИ



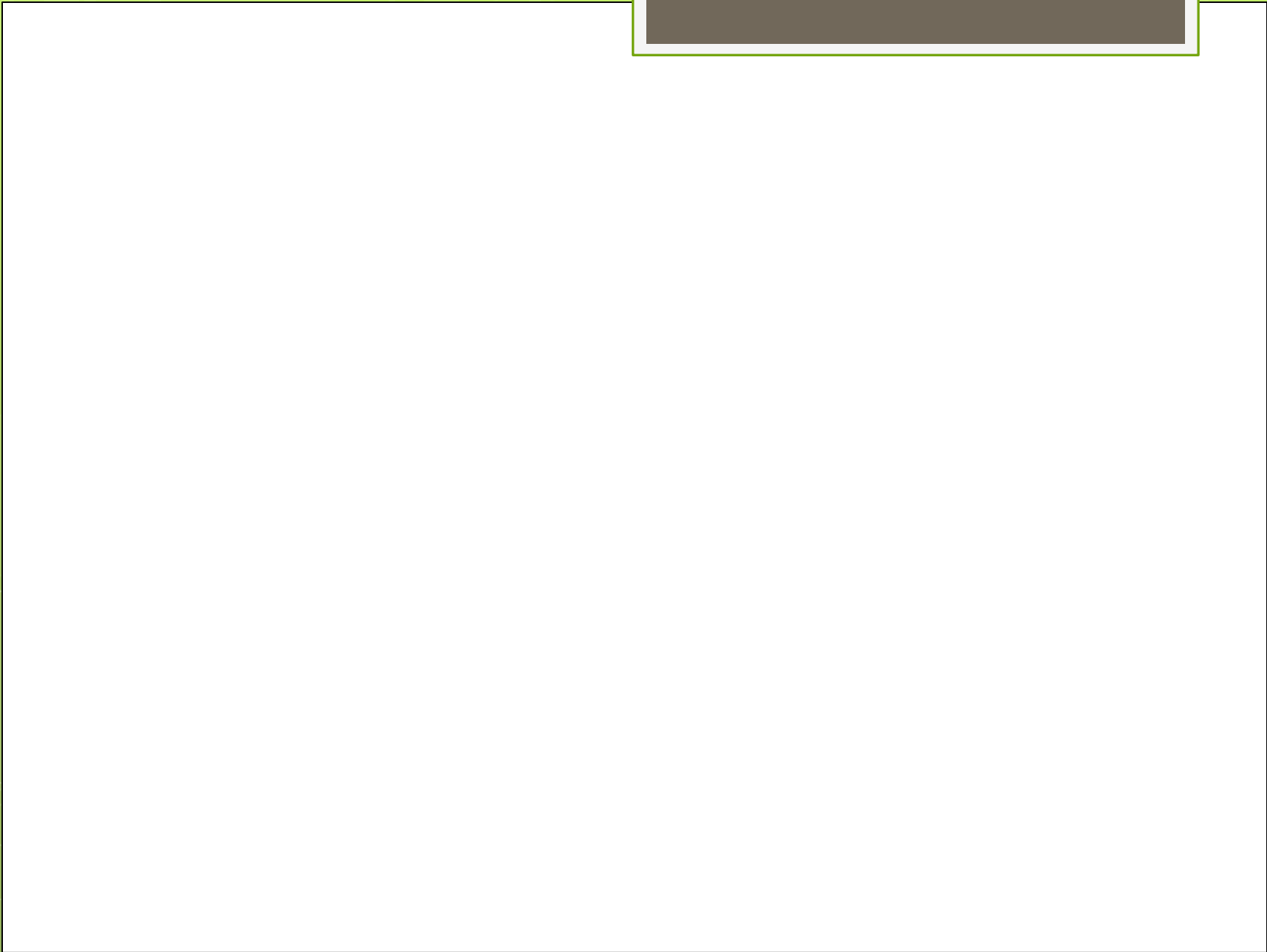
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

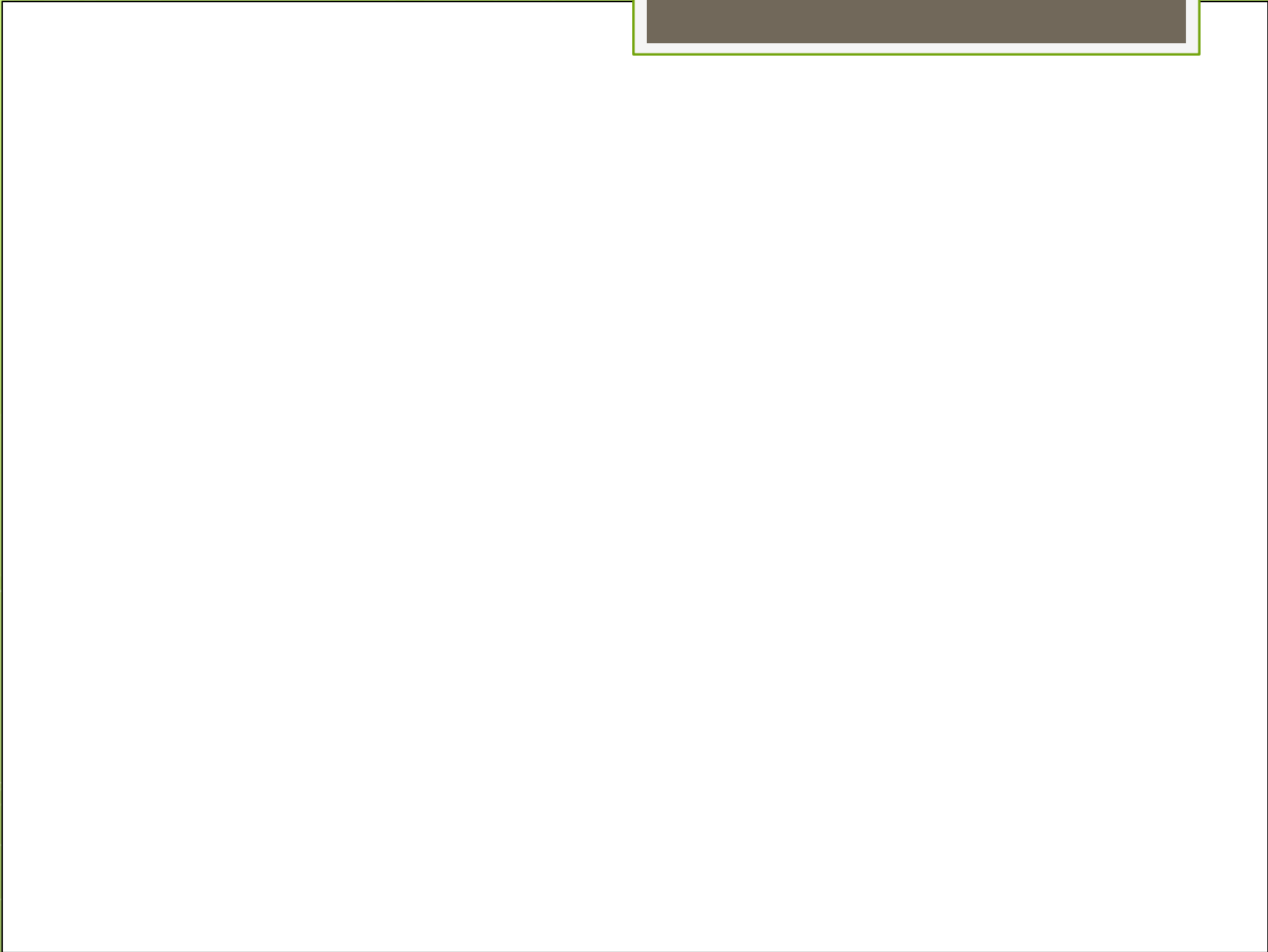


ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Белки

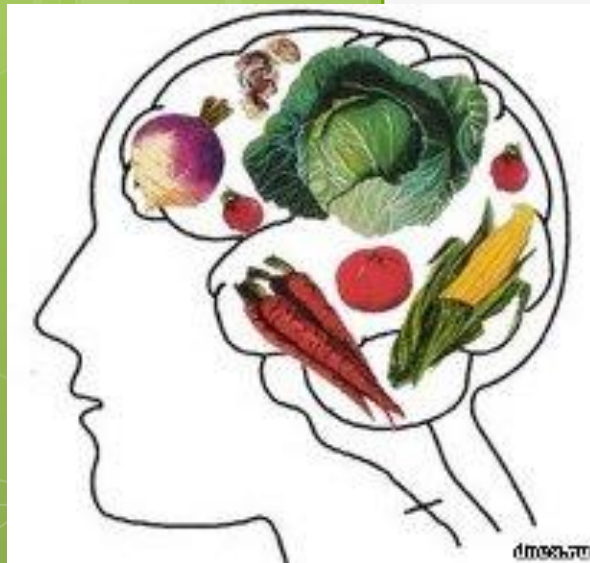
| Незаменимая аминокислота | Продукты, в которых она содержится |
|---------------------------------|---|
| Валин | <i>Зерновые, бобовые, мясо, грибы, молочные продукты, арахис</i> |
| Изолейцин | <i>Миндаль, кешью, нут, рожь, соя, чечевица, печень, куриное мясо, мясо, яйца</i> |
| Лизин | <i>Рыба, мясо, молочные продукты, пшеница, орехи</i> |
| Лейцин | <i>Мясо, рыба, чечевица, бурый рис, большинство семян</i> |
| Метионин | <i>Молоко, мясо, рыба, яйца, бобы, фасоль, чечевица, соя</i> |
| Треонин | <i>Молочные продукты, яйца, орехи, бобы</i> |
| Триптофан | <i>Овес, инжир, сушеные финики, банан, кунжут, арахис, молоко</i> |
| Фенилаланин | <i>Бобовые, орехи, говядина, куриная мясо, творог, молоко, сыр, рыба, яйца</i> |
| Аргинин | <i>Семена тыквы, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр, свинина, говядина</i> |
| Гистидин | <i>Соевые бобы, арахис, чечевица, свинина, тунец, лосось</i> |



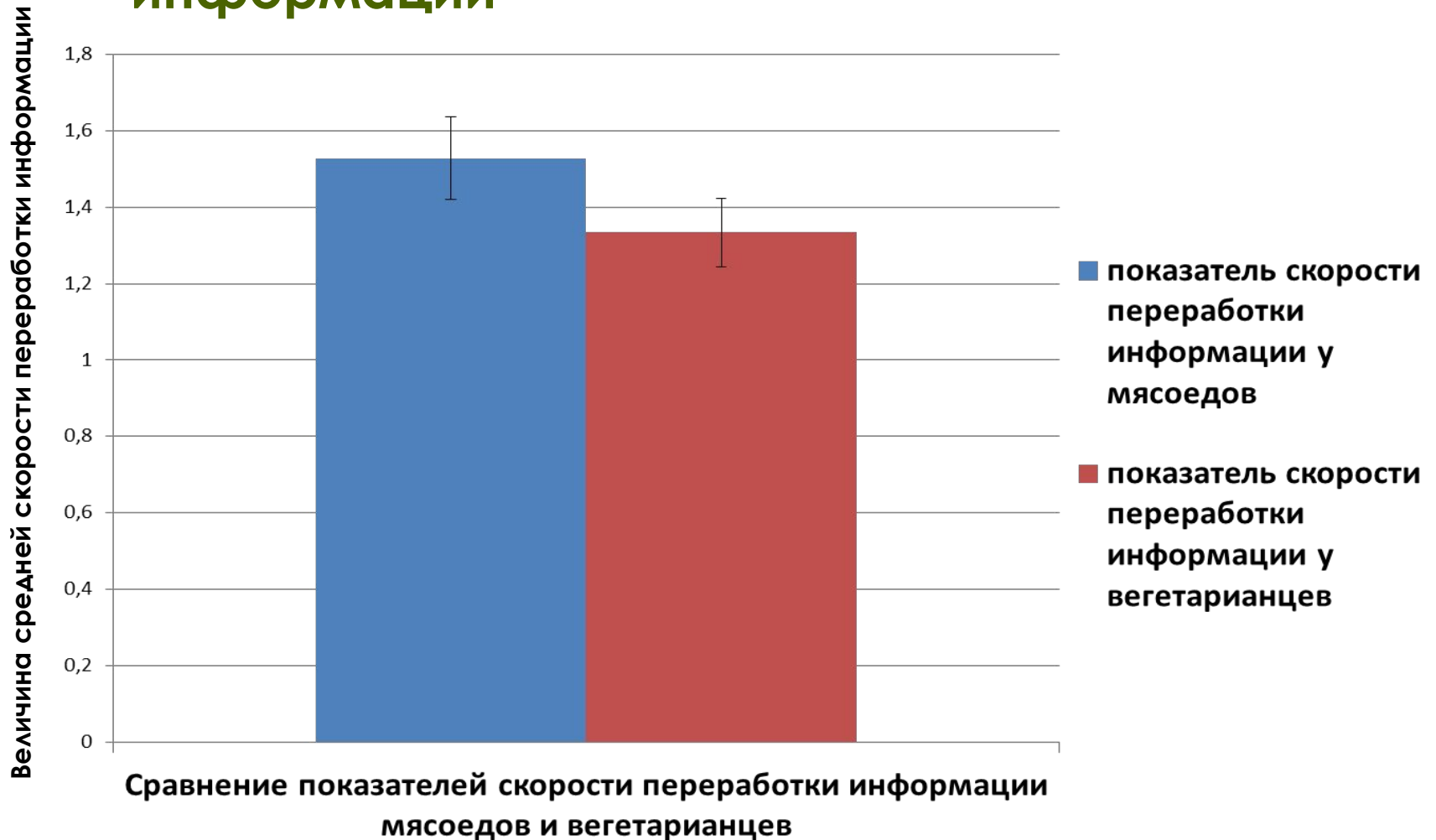


ИМТ у людей, употребляющих мясо и вегетарианцев.

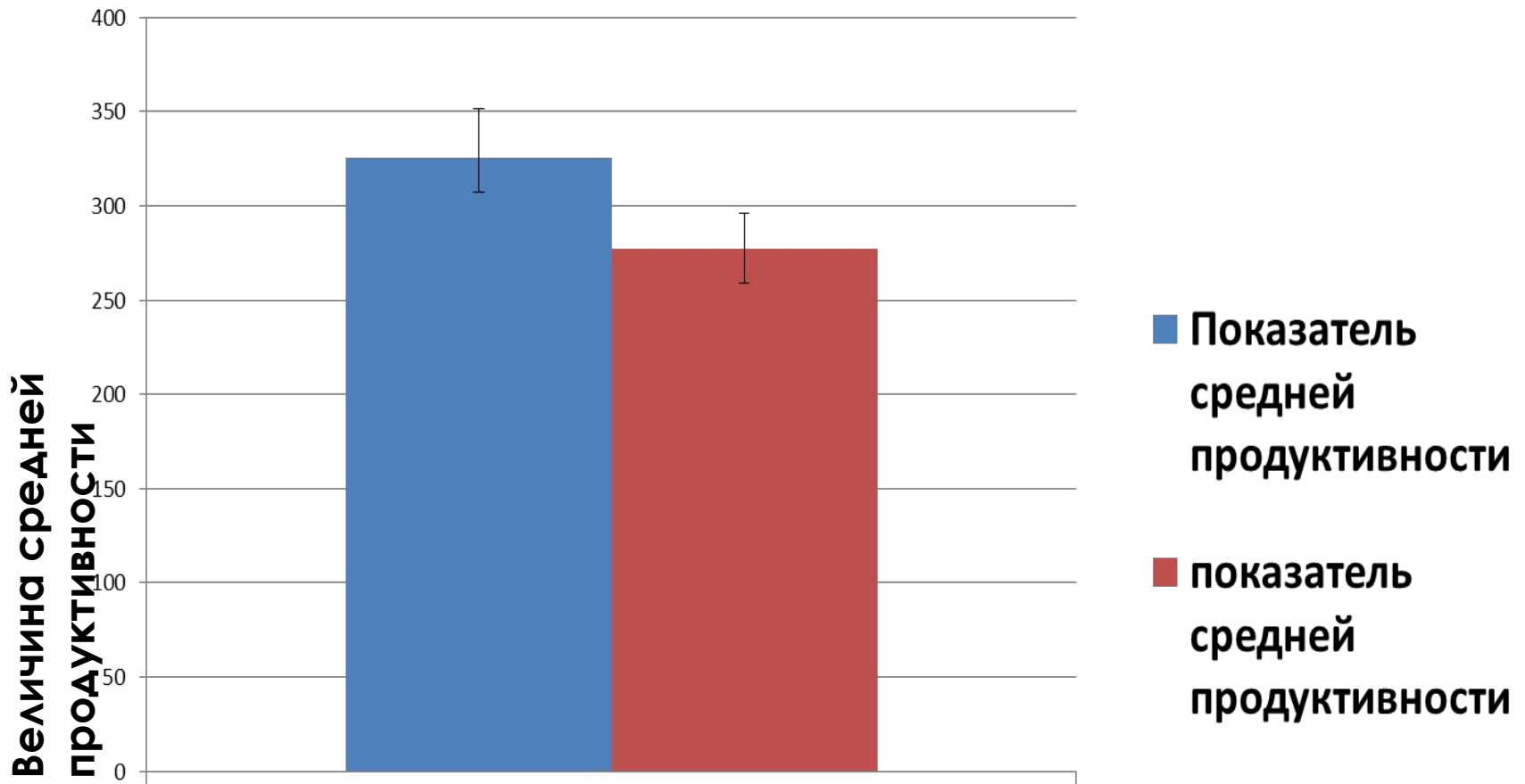
| ИМТ | Мясоеды, % | Вегетарианцы, % |
|----------------------------|------------|-----------------|
| Дефицит веса (менее 20) | 20% | 32% |
| Нормальный вес (20-25) | 76% | 68% |
| Избыточный вес (25-30) | 4% | - |
| Ожирение (более 30) | - | - |



Статистическое сравнение мясоедов и вегетарианцев по скорости переработки информации

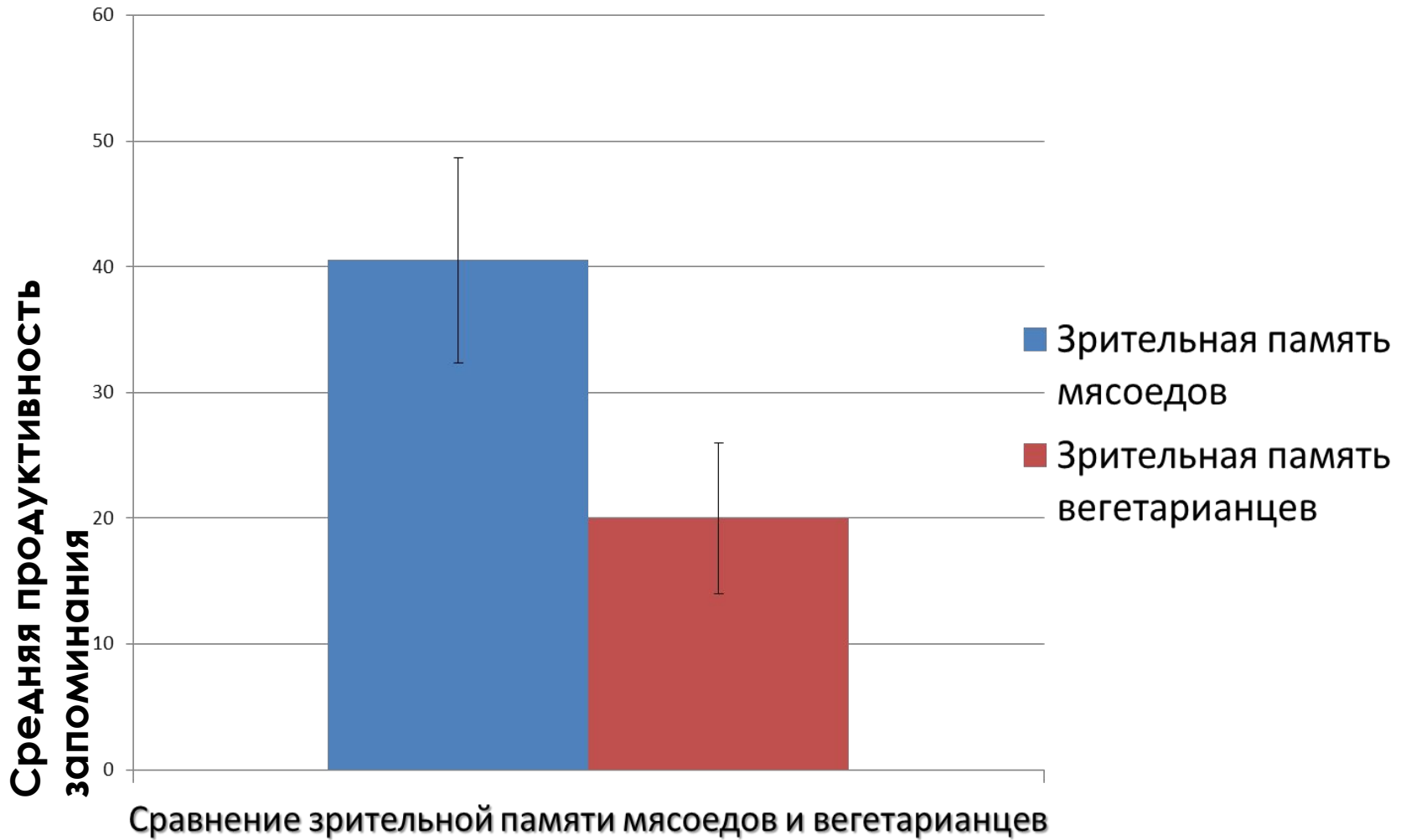


Статистическое сравнение средней продуктивности мясоедов и вегетарианцев

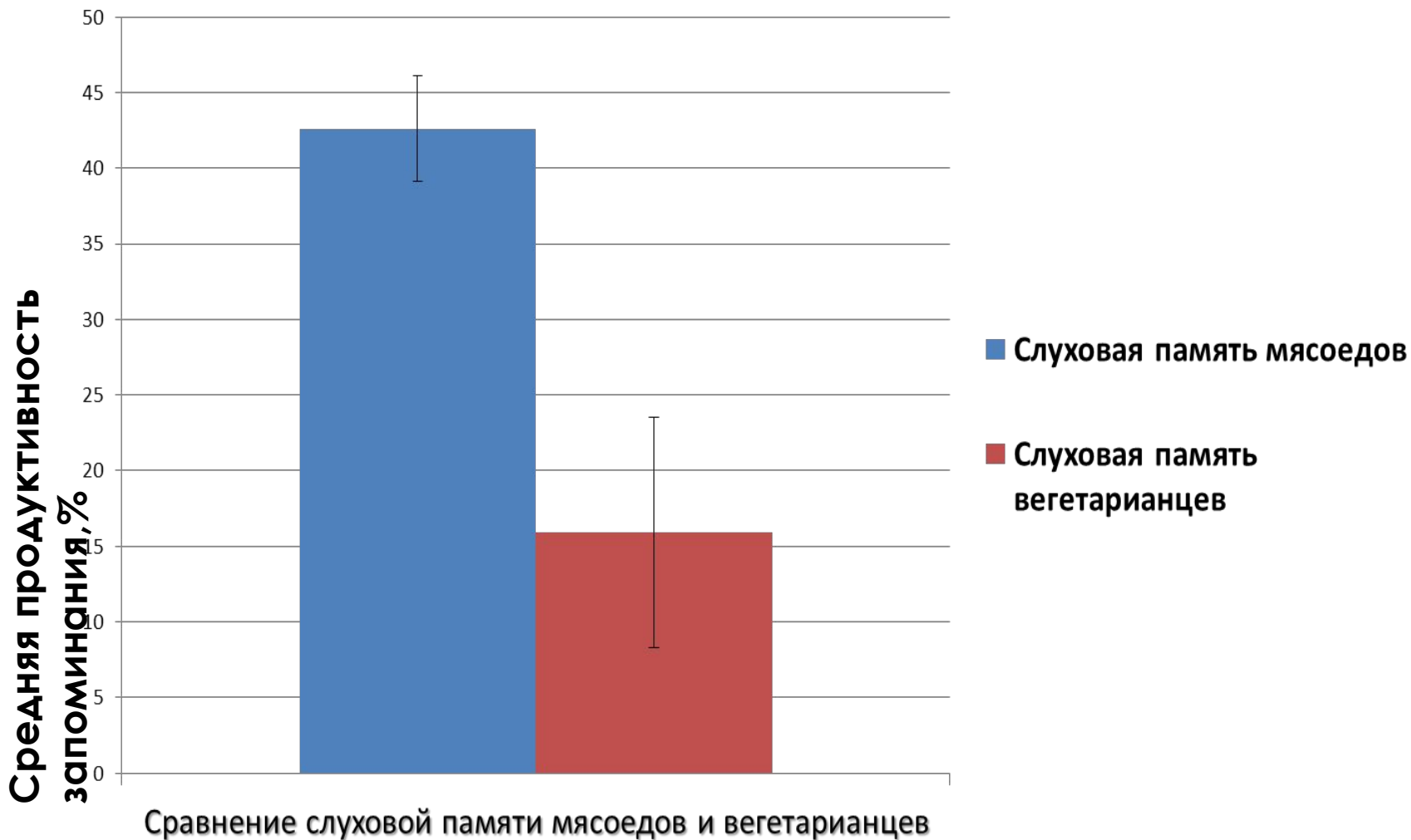


Сравнение средней продуктивности мясоедов и вегетарианцев

Статистическое сравнение средней продуктивности слуховой памяти мясоедов и вегетарианцев (тест „Числовые ряды,,)



Статистическое сравнение средней продуктивности зрительной памяти мясоедов и вегетарианцев (тест „Запоминание чисел „)





Выводы:

- ? 1) Вегетарианцы меньше подвержены ожирению в отличие от людей, употребляющих мясо, обладают лучшей физической формой и более высоким уровнем айкью.**
- ? 2) Память, внимание, скорость переработки информации, состояние зубов лучше у людей, употребляющих мясо. Что более важно для жизнедеятельности человека.**

C



ДИИ