

УДК 613.2

ВЕГЕТАРИАНСТВО

**Быкова А.В., студентка 1 курса ФАЗРиПП,
Шленкин А.К., студент 4 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Шленкина Т.М., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: вегетарианство, стиль жизни, диета, холестерин, аллергия.

Статья посвящена изучению вопросов вегетарианства. Существует несколько видов, для которых характерны свои типы питания. Это самостоятельный выбор каждого человека. Зная плюсы и минусы этого питания, они делают свой выбор осознанно.

Вегетарианство считается особым видом питания, имеющим в виду употребление продуктов питания только растительного происхождения [1,3,5,8]. Этот тип питания в настоящее время становится более известным и распространенным не только в нашей стране, но и во всем мире.

Вегетарианство – это необычный стиль жизни.

В конце XIX в России появились первые последователи вегетарианства. Они способствовали открытию столовых, где основными продуктами питания была растительная продукция [2,4]. Стала появляться литература на разных языках, в том числе и на русском языке, которая пропагандировала вегетарианство [7]. В современном мире, согласно статистическим данным, примерно 15% населения нашей планеты соблюдают принципы вегетарианской диеты.

Существует несколько видов вегетарианства, но мы остановимся на основных.

1. Классическое вегетарианство. При этом виде питания под запретом находятся только рыба и мясо. Переход на этот тип питания может носить не обязательно идеологический характер. У людей могут быть аллергические реакции на данный продукт.

2. Лакто - вегетарианство – это также диета вегетарианцев, но в ней разрешается потребление меда, молока и некоторых молочных продуктов. Эта диета хорошо подойдет тем людям, которые хотят снизить холестерин.

3. Ово - вегетарианство. Самая жесткая система питания, при которой возможно потреблять только растительную пищу, мед и яйца.

Заложниками такого типа питания становятся люди, которые имеют аллергию на лактозу. Среди них очень часто встречаются дети. Однако, она может служить в качестве очищения организма. Люди, которые придерживаются этой системы питания, получают достаточное количество витаминов, за счет потребления меда и яиц.

Поэтому ово-вегетарианцами могут стать люди даже с ослабленным иммунитетом.

4. Веганство, одна из самых строгих видов питания. Здесь разрешается потреблять только растительную пищу. Для этой системы питания характерно еще и сыроедение, которое опасно для здоровья населения.

Однако необходимо отметить, что этот стиль питания имеет как положительные, так и отрицательные моменты. Люди, являющиеся вегетарианцами, не получают тех или иных витаминов, минеральных элементов и т.д., поэтому рано или поздно у них начинаются проблемы со здоровьем. Особенно это опасно для детей. Ведь растущему поколению обязательно необходимо мясо.

К данному решению люди приходят самостоятельно. Они осознанно относятся не только к тому, что они едят, но и к своей жизни.

Таким образом, из рациона, к которому привык человек исключаются продукты, носящие различные виды химических добавок и многое другое [6]. Среди вегетарианцев практически нет курящих, злоупотребляющих алкоголем. Они ведут активный и здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1. Шленкин, А.К. Нитраты, что это? И их вред для человека / А.К. Шленкин, Т.М. Шленкина, К.В. Шленкин // Студенческий научный форум – 2017. IX Международная студенческая электронная научная конференция. - 2017.
2. Биология: учебное пособие. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
3. Экология. Часть 1 / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, К.В. Шленкин. - Ульяновск, 2017.
4. Биология: учебное пособие. Часть 2 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017.
5. Экология. Часть 2 / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, К.В. Шленкин. - Ульяновск, 2017.
6. Оценка уровня экологической безопасности территорий в зонах геотектонических разломов / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, В.В. Романов, М.Э. Мухитова // Агропродовольственная полити-

ка России. - 2017. - № 11 (71). - С. 120-125.

7. Теория эволюции / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.
8. Экология в пищевом производстве: учебно – методический комплекс / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова. - Ульяновск, 2015.

VEGETARIANISM

Bykov V. A., Slinkin A. K.

Key words: *vegetarianism, lifestyle, diet, cholesterol, allergy.*

The article is devoted to the study of vegetarianism. There are several species, which are characterized by their types of food. It is the self-standing choice of every person. Knowing the pros and cons of this food, they make their choice consciously.