Автор: Agalis
20.09.2009 00:45 -

Для того, чтобы разговаривать на тему вегетарианства нужно сначало определить это понятие.
Вегетарианство - в первую очередь, образ жизни, в основном выражающийся питанием, включающий в себя отказ от употребления плоти любых животных (т.е. мясо, птицу, рыбу и т.п.). Также вегетарианцы отказываются от использования прочих продуктов животного происхождения как в питании (молоко млекопитающих, яйца), так и в быту (мех, кожа, глицерин, и т. п.). Существует четыре основных вида вегетарианства.
Лакто-ово-вегетарианство :
Этот тип вегетарианства позволяет использовать в пищу яйца, молоко, мед.
Лакто-вегетарианство :
Этот тип вегетарианства позволяет использовать в пищу молоко, мед.
Ово-вегетарианство
Этот тип вегетарианства позволяет использовать в пищу яйца, мед.
Веганизм :
Этот тип вегетарианства не позволяет использовать в пищу ни яйца, ни молоко, ни мед.
История Вегетарианства.
Вегетарианство практиковалось на протяжении тысячелетий в странах, в которых основными религиями являлись буддизм, индуизм, джайнизм. В Индии по разным данным от 20 % до 70 % населения вегетарианцы . Поэтому до появления термина "вегетарианство", эту диету называли "индийской".
Причины по которым люди становятся вегетарианцами:
Диетические — существует мнение, что **вегетарианская диета** способна защитить организм от атеросклероза, рака, ряда сердечно-сосудистых заболеваний и болезней желудочно-кишечного тракта.
Этические причины — уменьшение страданий животных от современного промышленного животноводства.
Религиозные убеждения - буддизм, индуизм, джайнизм, некоторые направления христианства — например Адвентисты седьмого дня, в православии — соблюдение постов.
Экологические причины — уменьшение загрязнения окружающей среды и опустошения природных ресурсов.
Аллергия - на животные продукты или неприятие их организмом.
Недоступность некоторых продуктов животного происхождения.
Вегетарианская кухня.
Как и **вегетарианство**, вегетарианская кухня имеет несколько разновидностей.
Одна из них, веганская кухня, исключает ВСЕ продукты питания животного происхождения.
Продукты, которые пригодны для всех вегетарианцев:
Все Фрукты - свежие и сухофрукты.
Все Овощи - свежие соленые, квашеные.
Злаки - крупы, каши, рис, гречиха, пшено, ячмень, пшеница, рожь, булгур, кускус, а также разного рода изделия из злаков.
Бобовые - горох, фасоль, бобы, соя и соевые продукты тофу, соевое молоко, соевое мясо, нут, чечевица. В основном, именно бобовые и заменяют пищевую ценность

продуктов животного происхождения.
Орехи и семечки - семена подсолнуха, семена тыквы, кунжут, грецкие орехи, арахис, фундук, кешью, льняное семя.
Грибы - шампиньоны, белые грибы, опята, вешенки, шиитаке, и прочие съедобные грибы.
Растительные масла, приправы,прочие продукты (оливки, водоросли...)
Естественно, веганская кухня включает в себя адаптированные блюда из не веганской кухни, а продукты не соответствующие веганскому рациону, заменяют на абсолютно вегетарианские продукты. Например :
Мясо, птица, рыба.
Заменяются на продукты полные растительным белком.Среди них: соевое мясо, темпе, бобы, фасоль, тофу, иногда грибы, баклажаны, авокадо, картофель. Для приготовления таких продуктов часто используются специи и маринады.
Сыр
Для придания блюдам сырного вкуса, а соусам в дополнение к нему и густой консистенции плавленного сыра, иногда используются пищевые дрожжи.
Мед
Заменяется вареньем, патокой, сиропом из сахарной свеклы, кленовым сиропом.
У такого питания есть свои плюсы и свои минусы.
Преимущества вегетарианства :
Большое содержание растительных волокон способствует своевременному появлению чувства сытости, очищению кишечника от вредных веществ.
Большое содержание витаминов в овощах и фруктах зашишает от болезней, укрепляет иммунитет (витамины Р и С, бето-каротин).
Отсутствие в растительной пище холестерина, способность ряда растительных продуктов снижать содержание холестерина в крови.
Исследования ученых из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы.
"Минусы" вегетарианства :
Недостаток в пище витаминов D, B12 необходимых для кроветворения и нормальной работы нервной системы.
Нехватка ряда аминокислот, особенно необходимых для роста и развития детей.
Недостаток витамина B2 из-за отказа от молочных продуктов.
Как следствие выше перечисленного замедление роста детей, риск отставания их в развитии, появление **рахита**, малокровия и других заболеваний, обусловленных неполноценным питанием.
Советы для начинающих вегетарианцев :
Лакто-ово-вегетарианство и лакто-вегетарианство предпочтительнее по сравнению со строгим вегетарианством.
Необходимо не забывать, что все таки, вегетарианство не может полностью дать организму все необходимые вещества.
Следовательно, эти недостатки нужно замещать всякого рода пищевыми добавками.