



Продуктовая корзина: вегетарианство

Это – особый вид питания, при котором используется преимущественно растительная пища

Веганы бывают разные

Вегетарианство широко практикуется во многих частях мира и не считается специальной диетой. Многие люди придерживаются такого питания по религиозным, культурным, экономическим, этическим или другим причинам.

Многие люди считают вегетарианство здоровым, а также сохраняющим экологию, способом питания, и число тех, кто к нему присоединяется, постоянно увеличивается.

Так называемые «новые вегетарианцы» образуют несколько различных групп, отличающихся друг от друга тем, каких именно пищевых продуктов они избегают. Диеты, относящиеся к вегетарианству, настолько разнообразны, что невозможно сделать обобщение относительно их безопасности и полезности.

С точки зрения питания, вегетарианцы могут быть классифицированы следующим образом: веганы или строгие вегетарианцы, которые воздерживаются от любых форм пищи из животных источников; лактогеметарианцы, которые употребляют молочные продукты, но отказываются от любых других продуктов животного происхождения; лактогеметарианцы, которые из всех продуктов животного происхождения употребляют толь-

ко молочные продукты и яйца; пеко вегетарианцы, которые употребляют рыбу, но воздерживаются от других продуктов животного происхождения.

Люди, входящие в каждую из этих групп, могут питаться полноценно, особенно если принимают разумные меры предосторожности для обеспечения адекватного потребления определенных питательных веществ, которое может быть недостаточным из-за скудности рациона, особенно у веганов. Однако нельзя не отметить и ряд потенциальных рисков для здоровья, присущих вегетарианству.

Принципы такого питания

Большинство вегетарианских диет, как правило, низкокалорийные, поэтому при их применении удовлетворение потребностей организма в энергии, особенно для детей, может быть затруднено. В целом, вегетарианцы худее тех, кто употребляет пищу животного происхождения.

В белке любого продукта животного происхождения содержится сбалансированный набор незаменимых аминокислот, необходимых для роста организма и поддержания нашего здоровья, то есть животные белки являются полноценными.

Напротив, в белках из растительных продуктов не содер-

жится одной или нескольких незаменимых аминокислот, поэтому их называют неполнозначными. Таким образом, биологическая ценность растительных белков снижается пропорционально содержанию в них незаменимых аминокислот.

Единственным исключением является белок, содержащийся в соевых бобах, который почти так же хорош, как белок, содержащийся в продуктах животного происхождения. Адекватное потребление белка для людей, придерживающихся вегетарианства, может быть достигнуто путем включения в диету молочных продуктов, яиц или рыбы.

Веганы, однако, заслуживают особого внимания, особенно если их потребности в белке высоки, как, например, у детей, или у беременных и кормящих женщин. Для сохранения здоровья наш организм должен получать незаменимые аминокислоты при каждом приеме пищи. Путем простого объединения растительных продуктов с разным аминокислотным составом (например, употребление орехов и семян с бобовыми, бобовыми с зерновыми и зерновыми с листовыми овощами), можно обеспечить поступление в организм всех незаменимых аминокислот, то есть, фактически, полноценных белков, аналогичных тем,

которые присутствуют в продуктах животного происхождения.

Откуда брать полезные вещества?

Молоко и молочные продукты являются основными источниками кальция в большинстве диет. Веганы и вегетарианцы, которые избегают молочных продуктов, получают с пищей меньше кальция. К растительным продуктам с высоким содержанием кальция относятся зеленые листовые овощи, бобовые, миндаль и семена кунжута.

Лучшими источниками железа являются продукты животного происхождения. Гемовая форма железа, содержащаяся в мясе, лучше усваивается в отличие от железа из растительной пищи. Биодоступность железа из растительной пищи может быть также снижена из-за фитатов, однако относительно более высокое содержание аскорбиновой кислоты в большинстве вегетарианских диет способствует лучшему усвоению железа. Несмотря на это, распространенность железодефицитной анемии намного выше среди веганов, чем среди невегетарианцев.

Значительное количество цинка присутствует во многих растительных продуктах, но риск дефицита этого микроэлемента повышен у веганов,

поскольку фитаты, присутствующие в растительных продуктах, связывают цинк и снижают его биодоступность.

Витамин D отсутствует в растительной пище, но может синтезироваться при достаточном воздействии на кожу солнечного света.

Вегетарианские диеты характеризуются низким содержанием витамина B2, хотя обычно его дефицит выражен не настолько сильно, чтобы привести к каким-либо клиническим проявлениям. Зеленые листовые овощи, бобовые и цельнозерновые продукты являются довольно хорошими источниками витамина B2.

Витамин B12 содержится почти исключительно в продуктах животного происхождения. Поэтому веганская диета приводит к недостаточному потреблению витамина B12. В этом случае его необходимо принимать дополнительно, в виде соответствующих биологически активных добавок.

Мало калорий, много пользы

Самая важная рекомендация для всех вегетарианцев – поддерживать в своем рационе разнообразие. Бобовые богаты белком, витаминами группы В и железом; нерафинированное зерно является хорошим источником углеводов, белка, витамина B1, железа и микроэлементов; орехи и другие семена содержат белок, жир, витамины группы В и железо; темно-зеленые овощи являются источниками кальция, рибофлавина и каротинов (предшественников витамина А).

А что на счет потенциальной пользы для здоровья от вегетарианства? Она, несомненно, есть. Вегетарианская диета обычно низкокалорийная, в ней содержится мало насыщенных жиров и холестерина, и много клетчатки. Поэтому считается, что вегетарианцы, как правило, не имеют проблем с лишним весом, у них низкий уровень холестерина в крови и они реже сталкиваются с заболеваниями толстой кишки. Растительная пища также содержит больше магния, фолиевой кислоты, каротиноидов и витаминов Е и С, а также других биологически активных веществ, которые могут обладать свойствами, полезными для здоровья. Так что низкое содержание калорий в вегетарианской диете может помочь в поддержании оптимальной массы тела; низкое содержание насыщенных жиров и холестерина, высокое содержание фолиевой кислоты может помочь снизить риск сердечных заболеваний, высокое содержание калия может помочь снизить риск гипертонии, высокое содержание клетчатки помогает справиться с запорами и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, высокое содержание антиоксидантов может помочь снизить риск некоторых хронических заболеваний.

Таким образом, при разумной осторожности вегетарианский подход к питанию может быть сбалансирован с точки зрения питательных веществ и иметь преимущества для улучшения здоровья.