



Вегетарианский образ жизни в последнее время постоянно на слуху и не собирается выходить из моды. Таким способом, вегетарианцы пытаются бороться с излишним весом и полагают, что соблюдая такой пищевой режим, приносят своему здоровью только пользу. Для вегетарианцев мясо — несъедобная трава.



Конечно, различные научные изыскания последнего времени доказывают, что люди, придерживающиеся вегетарианского образа жизни реже страдают ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, сахарным диабетом. Из-за того, что вегетарианская пища содержит в большом количестве фитонциды — природные антибиотики, вегетарианцы меньше болеют простудными заболеваниями. Но, мало кто учитывает, что все плюсы вегетарианского питания появятся только при максимально разнообразном меню, компенсирующем недостаток белка в питании.

Прения о пользе или вреде мяса для человеческого организма, с переменным успехом ведутся не одно десятилетие. Порой даже его сторонники соглашались с мнением, что мясная пища не так уж безвредна. Медицинская статистика утверждает, что чрезмерное потребление животного белка прямой путь к различным нарушениям в организме — развитию остеопороза, накоплению в организме токсинов, повышенной нагрузке на печень. Но все же, диетологи в своем большинстве склоняются к мнению, что употребление мяса для поддержания жизнедеятельности необходимо. И в первую очередь, это относится к беременным женщинам и детям, ведь вегетарианская пища не может полностью удовлетворить потребности растущего организма в белке, витаминах и микроэлементах. Например, из-за отсутствия в организме матери, придерживающейся вегетарианского образа жизни, витамина B12, очень высок риск рождения детей с различной врожденной патологией. Кроме этого, мясо является источником поступления в организм карнитина (от латинского caro — мясо), незаменимого участника энергетического обмена.

## Защитим котлету - Механика здравья

Добавил(а) Wobe  
27.10.10 18:06

---

