Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1505 «Преображенская»»

**РЕФЕРАТ**

на тему

**Вегетарианство – оправдан ли выбор человека**

Выполнила:

Лоскутова Юлия Андреевна

Консультант:

Бурикова Ирина Валерьевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись консультанта)

Рецензент:

Смирнова Ольга Михайловна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись рецензента)

Москва

2019/2020 уч.г.

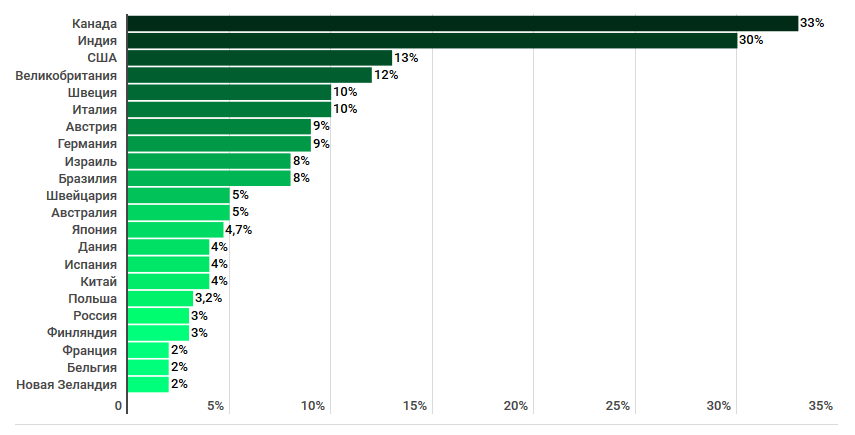
**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Введение……………………………………………………………… | | | 3 |
| 1. | Глава Первая. Проблемы вегетарианства………….................... | | 5 |
|  | 1.1 | Описание проблемы………………………………………... | 5 |
|  | 1.2 | Обоснование выбора ключевого источника……………… | 11 |
| 2. | Глава Вторая. Вегетарианство - оправдан ли выбор человека…. | | 12 |
|  | 2.1 | Что такое вегетарианство. Его виды………………………. | 12 |
|  | 2.2 | История возникновения……………………………………. | 13 |
|  | 2.3 | Вегетарианство и религия | 14 |
|  | 2.4 | Положительное влияние на здоровье человека и окружающую среду……………………................................ | 15 |
|  | 2.5 | Мифы и отрицательные стороны вегетарианства……………………………………………… | 18 |
| Заключение……………………………………………………………. | | | 21 |
| Список литературы | | | 22 |

**ВВЕДЕНИЕ**

В данном реферате я хочу раскрыть такую тему, как «Вегетарианство – оправдан ли выбор человека».

На мой взгляд данная тема является актуальной в современном мире, поскольку сейчас уже около 34% людей от общего числа населения Земли являются вегетарианцами. В настоящее время происходит стремительный рост количества предприятий и рекламных компаний, в том числе преследующих коммерческие цели, которые поддерживают вегетарианское направление и призывают остальных присоединиться к их числу. И в правду, численность приверженцев данного образа жизни не перестает расти, увеличиваясь с каждым днем.

***Данные по странам мира в процентах по отношению к общему числу населения государства(1)***

Следует отметить, что, не смотря на такое глобальное развитие данного направления, часть общества все-таки не меняет свою позицию и остается при своем мнении, направленном против вегетарианства. Его противники считают, что рацион человека, необходимый для полноценного развития организма, обязан включать в себя, в том числе и продукты животного

|  |
| --- |
| (1) [Электронный ресурс] / Графическое изображение роста вегетарианцев// Режим доступа: <https://vdushu.ru/skolko-vegetariancev-v-mire.html> |

происхождения, и все микроэлементы, содержащиеся в них. Принимая во внимание все вышеупомянутое, возникает вопрос – можно ли назвать вегетарианство осознанным и необходимым выбором людей. На самом ли деле выбранный образ жизни оказывает благотворное влияние на развитие и общее состояние, не вызывает побочных эффектов.

Начиная данную работу, я предположила, что вегетарианство положительно влияет как на человека, так и на окружающую среду. То есть, вегетарианство это оправданный выбор людей.

В своем реферате я поставила цель разобраться является ли в действительности выбор вегетарианцев, около 34% от общего числа людей в мире*,**(Титов М. М. Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. М.: Ridero, 2015. 17 с.)* в пользу данного способа питания оправданным или же необоснованным. То есть совершают ли люди ошибку или же наоборот приносят пользу себе, своему здоровью, а также животным, переходя на вегетарианство.

Чтобы достигнуть цели реферата, я поставила перед собой следующие задачи:

* Рассмотреть обе позиции касающиеся вегетарианства, которых придерживаются авторы различных книг.
* Узнать историю возникновения вегетарианства. Ведь, для принятия обоснованного выбора необходимо знать истоки данного направления.
* Выяснить, как этот образ жизни влияет на состояние и жизнедеятельность человека.
* Понять, какое воздействие вегетарианство оказывает на окружающую среду.

**ПРОБЛЕМЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА**

***1.1. Описание проблемы.***

В современном мире все большее количество людей принимает и переходит на такой образ жизни, как вегетарианство или веганство. Многие из них совершают этот выбор под воздействием мнения других людей, а также различных источников (социальные сети, медиапространство), информирующих о полезных и положительных сторонах вегетарианства, влияющих на здоровье человека и окружающую среду в целом. Но перед принятием такого важного решения, люди не изучают достаточного количества литературы, глубоко не вникают и не разбираются на сколько такой образ жизни действительно полезен для собственного организма. Большинство просто следует общественным стереотипам, «модным» тенденциям, не формируя свою точку зрения на данную проблему (Титов М. М. Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. М.: Ridero, 2015. 17с.).

Нынешнее общество делится на два основных типа людей: одни полностью поддерживают вегетарианство, так как считают, что оно благотворно влияет на их состояние здоровья, другие не видят смысла и против такого способа питания. Несомненно, есть категория людей, которая равнодушно относится к данному вопросу или имеют иные убеждения на этот счет. Изучая данную тему, я подобрала несколько книг разных авторов, мнения которых относятся как к первой, так и ко второй позиции, чтобы сформировать собственное, определенное мнение.

Рассмотрим каждое мнение и проблему, освещённую автором в его книге.

Ник Куни, автор книги «Веганомика» (Ник Куни. Веганомика, 2014. 274с.) является приверженцем вегетарианства и в своей книге призывает читателей являться таковыми же. Автор убежден, что данный способ питания является полезным и что одной из главных причин перехода людей на вегетарианство является желание сохранить свое здоровье, чтобы прожить долгую жизнь. Ник в своей работе «Веганомика» (2) говорит: *«Забота о здоровье - один из двух главных мотиваторов перехода на вегетарианство».*

|  |
| --- |
| (2)Ник Куни. Веганомика, 2014. С.51 |

В своем труде автор разбирает разные аспекты жизни (возраст, уровень дохода, образование, этническая принадлежность и др.), в зависимости от которых люди переходят на вегетарианство. Он также приводит несколько интересных исследований на этот счет. На их основе он делает вывод, какие люди более склонны к принятию вегетарианства и, следовательно, на какой целевой аудитории необходимо концентрироваться, чтобы привлечь большее количество человек к вегетарианству. В своей книге автор повествует о различных чертах характера, присущих в большей мере вегетарианцам, чем мясоедам. Он подкрепляет свои доводы многими исследованиями, проведенными учеными. Так же Ник Куни является активистом по защите животных, он приводит множество доказательств о том, как и какое огромное количество вегетарианцев спасают крупный рогатый скот, птицу и других видов животных от жестокой участи на мясоперерабатывающих производствах. В своей работе «Веганомика» (3) он говорит: *«Действительно ли вегетарианство помогает животным? Для некоторых людей это звучит глупо, но для многих это серьезный вопрос. В рамках одного исследования выяснилось, что меньше половины мясоедов осознают тот факт, что, став вегетарианцем, ты вносишь вклад в предотвращение жестокости к сельскохозяйственным животным».*Автор предлагает множество способов, которым могут придерживаться активисты, чтобы сократить число употребляемого людьми мяса. Например, на каких продуктах лучше концентрировать производство и т.п. Также Ник утверждает, что для того, чтобы призвать мясоедов отказаться от употребления мяса, необходимо сначала подталкивать их на вегетарианский образ жизни, нежели на веганский. Он приводит несколько исследований, которые показывают, что люди, принимающие в пищу продукты животного происхождения охотнее принимают вегетарианский образ жизни: *«Многие мясоеды могут представить себя вегетарианцами. В результате одного исследования выяснилось, что 7% американских мясоедов хотели бы полностью отказаться от мяса (Совет по исследованиям в области защиты животных, «За сокращение употребления мяса»)* (4). Еще одна очень интересная тема, раскрытая в книге Ника Куни – это полувегетарианство. Он рассказывает, чем люди, которые придерживаются такого способа питания, отличаются от

|  |
| --- |
| (3) Ник Куни. Веганомика, 2014. С.4  (4) Там же, с.13 |

обычных вегетарианцев, какие люди считаются полувегетарианцами и что они употребляют в пищу.

Книга «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем», автора Геллатли Джульет, имеет некоторые сходственные черты с книгой «Веганомика». Ее автор повествует о положительных чертах вегетарианства не только по отношению к человеку, но и к животным, окружающей нас среде. В самом начале книги, Джульет Геллатли рассказывает читателю историю такого стремительного роста фабрик по производству мяса, а вместе с ростом фабрик, следовательно, и увеличение количества употребляемого мяса. Все это произошло после окончания Второй Мировой Войны, в 1945 году для устранения дефицита продуктов и продолжается до сих пор. Геллатли Джульет в своей работе «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем» (5*)* говорит: *«Когда в 1945 году война закончилась, фермеры в Великобритании и других странах должны были производить как можно больше продуктов питания, чтобы больше никогда не было дефицита».* Джульет также приводит отрицательные факты о мясоедение. Как, например, рыбный промысел разрушает мировой океан. Она также приводит большое количество причин, по которым людям необходимо отказаться от мяса. Писательница также отвечает на достаточно трудный вопрос: почему, если мясо так неэкологично и неполезно, люди до сих пор им питаются? Автор книги является защитником животных, поэтому в своем труде она затрагивает такую тему, как чувства животных. Она убеждена, что они имеют разум и эмоции. Из-за этого автор каждому виду животному посвящает отдельную главу, в которой рассказывает об условиях его содержания. Джульет повествует о пагубном воздействии мясоедения на животных, их состояние здоровья. В книге присутствует точное, подробное описание ужасных условий содержания животных на производствах, фабриках. Таким образом автор книги призывает людей к сочувствию по отношению к бедным животным и к отказу от употребления животной пищи. Но в данной книге автор не просто указывает на проблему производства мяса, она также предлагает разные способы разрешения этой проблемы. Например, какими продуктами можно заменить мясо. Также, она приводит статистку, из которой следует, что питание растительной пищей более экономично,

|  |
| --- |
| (5) Геллатли Д. Как стать, быть и оставаться вегетарианцем, 1996. С.2 |

ведь для ее производства необходимо затрачивать меньше ресурсов (площади, комбикорма и т.д.). В своей книге Джульет затрагивает очень важную проблему в современном обществе, из-за которой многие люди не могут принять вегетарианство – это общественное мнение, так как большинство боится насмешек, унижений, не принятия в коллективе и т.п.

Третья книга, которая входит в мой список литературы называется «Вегетарианство. Религии, наука и бизнес». Ее автор – Сергей Красильников рассматривает вегетарианство с трех, абсолютно разных направлений. Во-первых, с точки зрения науки, во-вторых – религии, а в-третьих – бизнеса. На его взгляд, каждый человек смотрит на жизнь по-разному, поэтому необходимо освятить данную тему с разных сторон. Сергей Красильников сам является вегетарианцем, и, по его мнению, вегетарианский образ жизни является самым человечным и гуманным. Своих читателей он также призывает принять вегетарианский образ жизни, тем самым сделать мир лучше и добрее. Целью написания этой книги является рассказать людям какое ужасное влияние мясоедение оказывает не только на состояние здоровья самого человека, но и на его окружение, сознание, а также на экологию. В самом начале своей книги автор рассматривает вегетарианство в разных религиях мира, например, в христианской религии. Сергей Красильников убежден, что христианство проповедует вегетарианство, но так как многие этого не знают, то он приводит множество доказательств, цитат из Библии, подтверждающих то, что христианская вера отрекается от пищи животного происхождения и поддерживает вегетарианский образ жизни. Вот как автор в своей работе «Вегетарианство. Религии, наука и бизнес» (6) говорит: *«Например, когда мне начинают доказывать, что Библия разрешает, есть мясо мне хочется спросить таких людей: а Вы вообще читаете Библию?».* В своем труде автор также рассматривает множество других религий, учений, таких как Иудаизм, Ислам, которые выступают за вегетарианство. Также автор посвятил отдельную главу своей книги, в которой приводит пятнадцать причин, из которых следует, что мясо неполезно для человеческого организма и людям следует от него (мяса) отказаться. Например, самый часто встречаемый предлог, из-за которого люди до сих пор употребляют в пищу мясо – это наличие в нем витамина В12, который не содержится в других продуктах и растениях.

|  |
| --- |
| (6)Красильников С. Вегетарианство. Религии, наука и бизнес, М., 2018, С.12 |

Оказывается, это суждение ошибочно *«Витамин В12 также может вырабатываться здоровой микрофлорой человека, внутри его организма, без каких-либо внешних добавок»* (7). Сергей Красильников утверждает, что все эти факты достоверны и подкреплены научными экспериментами. Но если продукты животного происхождения и в правду настолько вредны и для человека, и для окружающей нас среды, то почему до сих пор существуют производства по изготовлению мяса? Автор в данной книге отвечает на этот вопрос. Для начала, автор пишет, что в таком огромном количестве людей, которые до сих пор верят в необходимость человеческому организму мяса виновно СМИ. Именно оно пропагандирует употребление в пищу мясных продуктов. Большинство людей слепо верят в получаемую информацию. Также С. Красильников рассматривает несколько сфер производства (таких как фармакология, энергетика и др.), которые заинтересованы в продаже мясных продуктов.

|  |
| --- |
| (7) Красильников С. Вегетарианство. Религии, наука и бизнес, М., 2018,  С. 103 (8)Медкова И. Л. Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. М., 1992. С.7 |

Следующая книга, которую я включила в свой список литературы называется «Все о вегетарианстве» Б. В. Брамбург, Т. Н. Павлова, И. Л. Медкова. Данная книга начинается с истории вегетарианства: как и когда оно зародилось, в какой стране. Авторы этой книги считают, что изначально люди принимали в пищу только растительные продукты, в своей работе «Все о вегетарианстве» (8) они говорят: *«Человек, как и другие приматы, в самом начале возникновения питался лишь растительной пищей»* и поэтому они также приводят несколько доводов о том, что, по каким причинам и в какой промежуток времени с подвигло человека перейти на питание животной пищей. Писатели считают, что данные перемены в питании человека произошли в Ледниковый период из-за резких изменений в погодных условиях. В своей книге авторы также рассказывают о различных направлениях вегетарианства, таких как веганство или сыроедение и другие, чем все они отличаются друг от друга. Также писатели повествуют читателю о воздействии вегетарианства на человека и рассказывают о причинах, за счет которых люди принимают вегетарианский образ жизни. Они отмечают, что главными являются поддержание крепкого здоровья и сохранение окружающей среды (9) *«Вывод об основных причинах перехода людей на вегетарианское питание: прежде всего это стремление сохранить здоровье».* Книга повествует читателю о привилегиях, которые дает человеку вегетарианство. Это долголетие, выносливость, здоровье и другие. Также, одним из разделов данной книги является вегетарианство с научной точки зрения. Например, писатели в своем труде раскрывают некоторые последствия данной диеты и проблемы со здоровьем, с которыми могут столкнуться вегетарианцы, если они не будут возмещать недостаток витамин, белка и других необходимых элементов, которые присутствуют в мясе. Также они предлагают множество продуктов, которые нужно включить в рацион, чтобы избежать вышеупомянутой проблемы.

Одной из самых важных тем, которые присутствуют в данной книге является вегетарианство и будущее нашей планеты. В наше время огромной общественной проблемой являются загрязнения (атмосферы, почвы, мирового океана). Авторы описывают эту проблему в своей книге, а также рассказывают об одной из возможных причин ее возникновения, которой является животноводство. Писатели предлагают решения данной проблемы с помощью вегетарианства. Они утверждают, что если люди перейдут на вегетарианский образ жизни, то человечество сможет предотвратить или хотя бы замедлить развитие проблемы загрязнений.

Последние книги в моем списке – это «Мифы о вегетарианстве» и «Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем», автором которых является Михаил Михайлович Титов, заслуженный врач РСФСР. У этого автора совершенно иная точка зрения на вегетарианство. И в двух данных книгах он рассказывает почему у него сложилась именно такая позиция. Титов М.М. считает, что вегетарианство нельзя назвать способом питания, который является наиболее полезным для человека и подходит всем людям. В своем труде он раскрывает несколько причин по этому мнению*.* Автор лично пробовал перейти на вегетарианский образ жизни, а через некоторое время он заметил значительные ухудшения в своем здоровье. Таким образом, писатель выявил, что вегетарианство может даже навредить здоровью некоторых

|  |
| --- |
| (9) Медкова И. Л. Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. М., 1992. С.14 |

людей. М. М. Титов в своей работе «Мифы о вегетарианстве» (10) говорит: *«Я очень хорошо знаком с опасными последствиями диет, исключающих потребление полезных продуктов животного происхождения»*. В книге «Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем» автор однозначно настаивает на том, что, если человек собирается отказаться от приема животной пищи, перед этим он должен тщательно обследоваться, чтобы убедиться, что питание исключительно растительной пищей ему подходит. В своей книге «Мифы о вегетарианстве», Титов также приводит достаточное количество фактов, опровергающих полезные свойства вегетарианства, воздействующие не только на человека, но и на окружающую нас среду.

***1.2. Обоснование выбора ключевого источника.***

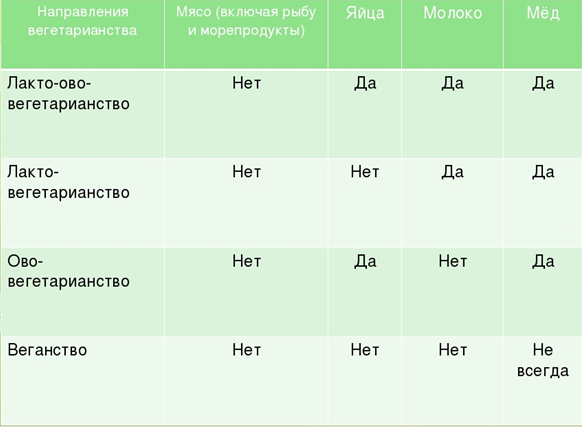
|  |
| --- |
| (10)Титов М. М. Мифы о вегетарианстве. М., 2017. С.9 |

В заключении стоит отметить, что есть много разных взглядов и мнений по данной проблеме. Ознакомившись со всеми книгами из моего списка, больше всего мне понравилась позиция Геллатли Джульет в ее книге «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем» и позиция Б. В. Брамбург, Т. Н. Павловой, И. Л. Медковой в их совместной книге «Все о вегетарианстве». Мнение авторов в обоих книгах одинаково. Писатели выступают за вегетарианский образ жизни. В этих трудах присутствуют разные темы, которые я хотела бы осветить в своем реферате. Во-первых, в книге «Все о вегетарианстве» рассказывается история появления вегетарианства и его основные направления. Во-вторых, в своей книге Геллатли Джульет освещает такую тему, как почему мясоедение существует до сих пор, если вегетарианство так полезно для человека. И конечно же, в обоих книгах присутствует описание черт вегетарианства, положительно влияющих на здоровье и состояние человека, а также на существование животных. Кроме того, авторы рассказывают читателю, как можно спасти окружающую нас среду и нашу планету в целом, если люди перестанут употреблять пищу продукты животного происхождения и примут вегетарианский образ жизни. Но в моем списке литературы, также присутствуют труды Михаила Михайловича Титова – «Мифы о вегетарианстве», «Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем». Следует отметить, что его представление о вегетарианском направлении отличается от позиций авторов книг вышеупомянутых. Титов утверждает, что данный образ жизни подходит далеко не всем людям. Более того, некоторым вегетарианство может даже нанести вред. Итак, чтобы сформировать свое мнение по поводу вегетарианства, мне необходимо рассмотреть в своем реферате обе позиции, выступающие за и против этого образа жизни. Поэтому именно эти книги я хочу взять, как ключевые источники моего реферата.

**ВЕГЕТАРИАНСТВО – ОПРАВДАН ЛИ ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА**

***2.1. Что такое вегетарианство. Его виды***

В самом начале, я считаю необходимым определить, что означает слово «вегетарианство». Итак, вегетарианство – это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения *(Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. М.: Экономика, 1992. 285 с.).* Вегетарианство подразделяется на несколько видов. Это лакто-вегетарианство, ово-вегетарианство, лакто-ово-вегетарианство, веганство и сыроедение *(Там же, С.58).* В чем различие между ними?



Лакто-вегетарианцы исключают из своего рациона все продукты животного происхождения, кроме молочных ("лакто" происходит от латинского "молоко"). Молочные продукты остаются как основной источник белка.

Ово-вегетарианство – тип вегетарианства, исключающий все продукты животного происхождения, кроме яиц. Как и лакто-вегетарианцы, ово-вегетарианцы убеждены в необходимости потребления животного белка, а в частности, яичного.

Лакто-ово-вегетарианство – тип вегетарианства, не исключающий молочные и яичные продукты. Он объединяет в себе два предыдущих типа. Вместе с тем, лакто-ово-вегетарианство считается самым нестрогим.

Веганство – самый строгий вид вегетарианства, при котором из своего рациона человек полностью исключает продукты животного происхождения. Большинство людей не употребляют даже мед. Они не носят одежду и всевозможные изделия из кожи и меха. Также веганы пользуются только той косметикой, в производстве которой не использовались животные компоненты, а также в процессе изготовления которой не проводились тесты на животных.

Сыроедение — питание только сырой растительной пищей, т.е. растениями в их натуральном виде. Отсюда еще одно название сыроедения – натуризм.

***2.2. История возникновения***

Существует несколько вариантов происхождения вегетарианства. Самая распространенная и часто встречаемая – это версия, о том, что человек с самого начала своего существования был вегетарианцем. Он, как и другие приматы, питался фруктами, листьями, орехами, бобами и так далее. Жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка – аппендикса, более низкая, чем у хищников, температура тела – все это свидетельствует о генетической приспособленности человека к растительной пище. Но почему человек начал употреблять в пищу мясо? Многие ученые утверждают, что этому процессу послужил ледниковый период. Резкое изменение климата, похолодание были экстремальными условиями, в ходе которых человек оказался в неестественной для себя среде обитания и был вынужден питаться животной пищей, чтобы выжить. Привыкнув к рациону, включающему в себя мясо, человек продолжил употреблять пищу животного происхождения, несмотря на то, что крайняя необходимость в этом уже отпала. Поэтому принятие многими людьми вегетарианства сейчас можно назвать возвращением к исконному способу питания. И. Л. Медкова в своей работе «Все о вегетарианстве» (11)говорит: *«Несмотря на то что большая часть человечества перешла на смешанное питание — мясное, молочное, растительное, при достижении определенного уровня цивилизации в разных точках земного шара стало возрождаться вегетарианство. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здорового образа жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих, религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса позволял достигнуть духовных высот»*. Если не считать, что человек изначально был вегетарианцем, то существует версия, утверждающая, что Древняя Индия являлась основоположником данного способа питания. Многие ученые утверждают, что в период с II по VI тысячелетие до нашей эры там начала зарождаться особая система – хатха-йога. Причем одним из ее постулатов был отказ от мяса. Со всеми, кто переходил на растительную пищу, происходили изменения. Эти люди становились более здоровыми и сильными духом. Также многие ученые утверждают, что вегетарианство зародилось в Древней Греции, еще во времена Античности. Сократ, Платон, Плутарх, Диоген и многие другие философы охотно размышляли о пользе такой диеты. Особенно среди них выделялись мысли философа и математика Пифагора. Он перешел на растительную пищу и создал первое «Общество вегетарианцев», в которое входили его многочисленные ученики, бывшие выходцами из влиятельных семей.

***2.3. Вегетарианство и религия***

Так как вегетарианство – это не только способ питания, но и образ жизни, очень большое значение оно имеет в религиях мира. Многие люди совершают выбор в пользу вегетарианства именно из-за духовных и религиозных соображений *(Красильников С. Вегетарианство. Религии, наука и бизнес. М.: Самиздат, 2018. 123 с.).*

Например, на Востоке, в частности в Индии, вегетарианство имеет особый смысл. Индусы верят, что после смерти душа человека не исчезает, она переселяется в другое существо – зверя, насекомое или птицу – и затем продолжает жить дальше. Именно из-за этого убийство животных в Индии считается грехом.

В христианской религии нет прямых запретов на употребление мяса, но при этом если человек стремится к духовному совершенству, мясная пища ему противопоказана. Также в христианской религии существуют дни поста, в

|  |
| --- |
| (11)Медкова И. Л., Павлова Т. Н., Брамбург Б. В. Все о вегетарианстве. М., 1992. С.9 |

которые христиане должны воздерживаться от употребления мясных продуктов.

Исламская религия также не запрещает человеку употреблять мясо, но несмотря на это некоторые мусульмане решают быть вегетарианцами, а те, кто все-таки употребляют животную пищу, придерживаются традиций гуманизма и заботливого отношения к животным.

Итак, сохранившиеся до настоящего времени религии указывают на растительную пищу как естественную для человека. Священно писания не принуждают людей принимать вегетарианство, но в то же время рекомендуют данный образ жизни.

***2.4. Положительное влияние на здоровье человека и окружающую среду***

Каждый приверженец вегетарианства считает данный способ питания однозначно положительно-влияющим не только на собственное здоровье, а также и на окружающую среду, жизнь животных. Сейчас я хочу рассмотреть плюсы вегетарианства, о которых пишут в своей книге «Все о вегетарианстве» Б. В. Брамбург, Т. Н. Павлова, И. Л. Медкова.

Итак, большинство вегетарианцев, а именно около 78%, приняли данный способ питания из-за стремления сохранить свое здоровье. По каким причинам люди отказываются от употребления мяса? Чем оно так вредно? Существует огромное количество фактов, подтверждающих пагубное воздействие на организм человека. Рассмотрим некоторые из них. Во-первых, мясо и птица являются продуктами с высоким содержанием пестицидов, например, ДДТ и других вредных веществ (в 13 раз больше, чем в овощах и зерновых). Также в мясные продукты вводят гормональные препараты и антибиотики для борьбы с различными болезнями животных. Употребляя в пищу мясо, все эти вещества поступают также в организм человека. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм. Многие ученые утверждают, что при обильном мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. По этой причине часто проявляются заболевания, которые в дальнейшем приводят к нарушению обменных процессов. Приведенные аргументы позволяют вегетарианцам считать, что их система питания является более рациональной и способствует продлению жизни и профилактике ряда заболеваний *(Медкова И.Л. Все о вегетарианстве. М.: Экономика, 1992. С. 21).*

Какие аргументы люди, принимающие вегетарианство, приводят в пользу питания исключительно растительными продуктами? Вегетарианцы убеждены в том, что их способ питания помогает бороться с повышенным холестерином. Например, важную роль играют пищевые волокна (целлюлоза, пектин и другие). Они являются основным компонентом стенок растительных клеток и составляют их механическую основу. Оказалось, что пищевым волокнам принадлежит важная роль в выведении из организма холестерина. Следуя вегетарианским, и особенно веганским растительным диетам, человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете — всего лишь около 20 г. Кроме того, снижению уровня холестерина способствуют растительные белки. Также, все знают, что растительная пища содержит большое количество витамин. Например, шиповник, черная смородина, лимон, крыжовник богаты содержанием витамина С. В отличие от растений, продукты животного происхождения содержат незначительные количества аскорбиновой кислоты. Поэтому у вегетарианцев минимизирован риск получения различных заболеваний, возникающих из-за недостатка витамин.

Еще одна причина из-за которой многие люди переходят на вегетарианство является желание понизить собственный вес *(Медкова И.Л. Все о вегетарианстве. М.: Экономика, 1992. С. 39)*. Одна из причин, повышающая вес человека – избыточное употребление жиров. Продукты животного происхождения содержат довольно большое количество жиров, которые тяжело расщепляются и усваиваются в организме. Напротив, в продуктах растительного происхождения содержатся такие жирные кислоты, как линолевая, линоленовая, которые легко метаболизируются в организме. Также ожирению способствует употребление пищи, содержащей большое количество калорий. В свою очередь практически все овощи и все фрукты, кроме бананов и винограда – низкокалорийные продукты. Вот почему вегетарианство считается хорошим способом снижения веса. Кроме того, многие авторы книг утверждают, что вегетарианский образ жизни, в отличии от образа жизни, включающего употребление мясных продуктов в пищу, помогает людям прожить более долгую жизнь. В число людей-долгожителей (официально подтвержденных) можно внести имена: Пьер Жубер (Канада), Шигешио Изуми (Япония). Пьер прожил 113 лет, а Шигешио 120. Оба этих человека являлись вегетарианцами *(Медкова И.Л. Все о вегетарианстве. М.: Самиздат, 1992. С. 89)*. В нашей стране также проводился эксперимент, в результате которого было выявлено, что процент долгожителей среди вегетарианцев очень высок. Из этого всего можно сделать вывод о том, что вегетарианство способно продлить человеческую жизнь. Еще один аргумент в пользу вегетарианства – оно способствует поддержанию красоты. Как уже говорилось ранее, вегетарианство помогает человеку сбросить лишний вес. Более того, растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Вот почему по мнению авторов многие приверженцы вегетарианства имеют не только красивое тело, но и внутреннюю гармонию самим с собой.

В своем реферате я также хочу рассмотреть такой аспект, как защита животных, благодаря приверженцам вегетарианства. Вне всяких сомнений из-за перехода части общества на вегетарианский образ жизни сокращается употребление мясных продуктов, что сохраняет жизни многим животным. Этому рады защитники животных, но классическая экономика животноводства страдает и терпит убытки.

Автор книги «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем?» – Геллатли Джульет является активистом по защите животных и конечно же вегетарианкой. В своем труде, описывая множество ужаснейших фактов о мясоедение и приводя большое количество аргументов за вегетарианство, она наталкивает людей на мысль о принятии образа жизни, исключающего употребление мясных продуктов. Сейчас, я хочу рассмотреть некоторые из них. Начнем с того, что животные, как и люди, способны чувствовать боль, они тоже испытывают эмоции, а также у них есть разум, то есть они способны мыслить. Мясомолочная промышленность включает в себя фермы, заводы, на которых ежедневно убивается огромное количество животных. Геллатли Джульет в своей работе «Как стать, быть и оставаться вегетарианцем?» (12) говорит: *«В Великобритании каждый год убивают около 760 миллионов животных для изготовления мясной продукции»*. Также, я считаю нужным затронуть тему условий содержания животных на производствах. Естественно, что любое предприятие хочет зарабатывать со своего бизнеса много, а вкладывать в него мало денег.

|  |
| --- |
| (12) Геллатли Д. Как стать, быть и оставаться вегетарианцем. 1996. С. 3 |

Из-за этого, предприятия по изготовлению мяса зачастую располагаются на небольшой территории, поэтому у животных нет возможности пастись на лугах. Они содержаться в маленьких клетках, где животные с трудом могут даже прилечь. Кроме того, зачастую после трех или четырех недельного кормления, детенышей забирают от матери, что вызывает большой с стресс у животных. Так как с каждым днем население нашей планеты увеличивается, то есть необходимость в большем потреблении мясных продуктов. Следовательно, нужно выращивать больше животных. Владельцы данной промышленности воспользовались научными достижениями, например, при выращивании животных, они применяют гормоны роста, которые пагубно влияют на состояние здоровья животных, но тем самым повышается уровень дохода предприятий.

После всей этой информации о негуманном содержании животных на фермах и заводах, также об отрицательном воздействии мяса на состояние здоровья человека, возникает вопрос – почему тогда правительство не запретит производство и употребление в пищу мясных продуктов? Автор книги дает простой ответ. Мясо и молочная продукция является самой большой и прибыльной стороной фермерских хозяйств и мощной индустрией, которая приносит колоссальное количество денег. Эти промышленности также тратят много финансовых средств на рекламу своей продукции. Хороший аналог мясной индустрии – это табачная промышленность *(Геллатли Д. Как стать, быть и оставаться вегетарианцем. NY.: Livewire Books, The Women's Press Ltd, 1996. С. 35)*. Несмотря на то, что табак, например, способствует развитию раковых клеток в организме, а также именно из-за него погибает огромное количество человек (около половины всех смертей на земном шаре случаются именно из-за него), табачные изделия до сих пор производятся. Ведь все это приносит огромные деньги, которое правительство получает в виде налогов на данную продукцию.

***2.5. Мифы и отрицательные стороны вегетарианства***

Несомненно, помимо существования мнения, которое поддерживает вегетарианское течение, есть позиция, которая опровергает полезность данного способа питания, и люди, придерживающиеся ей, выступают против вегетарианства. К данной части общества относится Михаил Титов, заслуженный врач РСФСР и автор двух книг – «Мифы о вегетарианстве» *(Титов М. М. Мифы о вегетарианстве. М.: Издательские решения, 2017. 80 с.)* и «Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем» *(Титов М. М. Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. М.: Ridero, 2015. 17 с.).* Автор на своем опыте осознал, какое негативное влияние может оказывать вегетарианство на организм человека. В собственной книге «Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем» (13) он говорит об этом так: *«Очевидно, эта диета была не для меня, и быстро навредила моему телу. Я благодарен, что успел заметить свою ошибку»*. В собственных трудах он рассказывает почему вегетарианство может не подходить и даже вредить здоровью некоторых людей, а также писатель опровергает некоторые положительные факты, сложившиеся о вегетарианстве. Именно на основе этих книг я хочу рассмотреть минусы вегетарианского питания.

Итак, существуют разные типы питания, такие как «углеводный», «протеиновый» или «белковый» и другие. У людей, от природы относящихся к протеиновому типу питания, основным продуктом, с помощью которого их организм получает энергию, является мясо. То есть, если они ограничивают или исключают из своего рациона пищу животного происхождения, то их организм страдает из-за недостатка необходимого «топлива». Это первый факт в поддержку того, что употребление мяса просто необходимо некоторым людям.   
 Во-вторых, автор поднимает вопрос о болезнях, вызванных холестерином, а также вредными жирами, которые по мнению многих, происходят из-за употребления мяса. Это ложный факт. Титов обосновывает это тем, что главным виновником большинства болезней является не холестерин и жиры, а сахар, про который многие забывают.

|  |
| --- |
| (13) Титов М. М. Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. М., 2015. С. 7 |

Следующий очень распространенный миф о вегетарианстве – это получение достаточного количества витамина В12. У большого количества вегетарианцев нарушен обмен веществ именно из-за недостатка этого витамина. Особенно страдают веганы, так как ово или лакто-вегетарианцы могут восполнять уровень микроэлемента В12, употребляя яйца или молочные продукты в пищу. Данный витамин содержится исключительно в продуктах животного происхождения. Сведения о содержании данного микроэлемента в дрожжах, некоторых водорослях – ложные. В растительных продуктах присутствуют только аналоги этого витамина, которые во многом отличаются от настоящего, из-за чего не поддаются биологическому усвоению.  
Продолжая тему витамин, дефицитом которых нередко страдают вегетарианцы, стоит отметить, что люди, придерживающиеся такому типу питания, могут мучиться также из-за недостатка витамина D. Многие ошибочно полагают, что данный микроэлемент спокойно можно получать, находясь на солнце. Но оказывается это неверное суждение. Витамин D в полном своем составе содержится исключительно в животных жирах. Поэтому люди, не употребляющие в пищу мясные продукты, часто имеют нехватку данного витамина. Автор книги также утверждает, что похожая ситуация происходит с витамином А. Многие вегетарианцы ошибочно полагают, что данный микроэлемент возможно получить из растительных продуктов, например, употребляя морковь или шпинат. Но, оказывается, эти продукты содержат лишь бета-каротин, который не имеет таких же полезных для человеческого организма свойств, как подлинный витамин А.

Следующий факт, который опроверг в своей книге Титов – это долголетие вегетарианцев. Во-первых, в научной литературе существует действительно мало исследований, которые подтверждают, что вегетарианский образ жизни способствует увеличению протяжения жизни человека. Во-вторых, автор приводит в своей книге наблюдения, которые доказывают абсолютно обратное – люди, употребляющие мясные продукты, проживают более длительный срок. В пример можно привести такую ситуацию: народы, живущие в горах Кавказа и питающиеся жирным мясом, а также молоком славятся своим долголетием.

Как уже было сказано ранее, существует теория о том, что наши предки были изначально вегетарианцами, поэтому данный способ питания подходит человеку больше всего. В книге М. М. Титова есть опровержение и этому факту. Во-первых, если бы первобытные люди придерживались вегетарианства, они бы просто не выжили, потому что не получали бы достаточного количества калорий для нормального существования, употребляя только растительную пищу, особенно в сыром виде. Так как наши предшественники в совершенстве не способны были контролировать огонь, они не могли приготовить продукты растительного происхождения, например, зерно или бобы, а это значит, что многие продукты были не пригодны для употребления в пищу.

Итак, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что существует большое количество мифов о вегетарианском питании. В некоторых ситуациях такой стиль жизни негативно влияет и способен даже навредить состоянию здоровья человека. Поэтому, если вы захотите перейти на вегетарианство, необходимо самостоятельно рассмотреть все за и против, вместо того, чтобы следовать общественным стереотипам и тенденциям.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, какой же вывод можно подвести – оправдан ли выбор человека с пользу вегетарианского питания или нет? Углубившись в данную тему, прочитав научно-популярную литературу и рассмотрев разные аспекты проблемы, можно подвести итог. Выбор человека в пользу вегетарианства является частично оправданным. С точки зрения человеческого здоровья, данный способ питания не имеет положительного влияния на него. Как уже говорилось ранее, существует много споров на счет благотворного воздействия вегетарианства на физиологическое состояние людей. Можно найти довольно много мифов или научно не подтверждённой информации. Из-за этого, лично у меня не сложилось четкого убеждения о целебных свойствах вегетарианства. Однако, вегетарианское течение влияет на животных самым лучшим образом, ведь оно оказывает положительное воздействие на них, и это неоспоримый факт. Минимизируется число жертв животных, выращенных на производстве. Также, если вы являетесь защитником животных и считаете, что употребление в пищу мяса животных неприемлемо, то вегетарианство – лучший способ питания для вас. Но перед тем, как вы перейдете на данный образ жизни, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы быть уверенным в том, что вегетарианство подходит вам и не навредит вашему состоянию здоровья.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Геллатли, Д. Как стать, быть и оставаться вегетарианцем [Текст] / Д. Геллатли // из-во «Livewire Books, The Women's Press Ltd», 1996. – 60 с.
2. Красильников, С. Вегетарианство. Религии, наука и бизнес [Текст] / С. Красильников // Москва, из-во «Самиздат», 2018. – 123 с.
3. Медкова, И. Л. Все о вегетарианстве [Текст] / Б. В. Брамбург, Медкова И. Л., Павлова Т. Н // Москва, из-во «Экономика», 1992. – 123 с. – 285 с.
4. Куни Н. Веганомика [Текст] / Н. Куни // 2014. – 274 с.
5. Титов, М. М. Мифы о вегетарианстве [Текст] / М. М. Титов // Москва, из-во «Издательские решения», 2017. – 80 с.
6. Титов, М. М. Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем [Текст] / М. М. Титов // Москва, из-во «Ridero», 2015. – 17 с.