**Вегетарианство – плюсы и минусы**

***Рациональное питание* –** это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатическихусловий обитания.



Слово *«вегетарианство»* происходит от латинского vegetare – расти. ***Вегетарианство*** – это система питания, которая исключает из рациона мясные продукты, либо в целом продукты животного происхождения.

***Различают несколько видов:***

- лактоововегетарианство (с употреблением яиц и молочных продуктов);

- лактовегетарианство (с употреблением молочных продуктов);

- веганство допускает употребление продуктов только растительного происхождения, самая строгая форма – сыроедение.

Для жителей нашей страны актуальны следующие принципы здорового питания, сформулированные экспертами ***ВОЗ:***

- употреблять разнообразные продукты, увеличить долю пищи растительного происхождения;

- есть 5 порций в день овощей и фруктов, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день);

- контролировать потребление жиров (не >30% суточной энергии), особенно животных;

- заменять жирные сорта мяса и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом;

- употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.

Источником растительного белка являются ***крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, бобовые, орехи.*** Эти продукты являются важным источником не только белка, но и углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, группы В, каротиноидов, фолиевой кислоты).

***Если вы задумываетесь о переходе к такой системе питания, как вегетарианство, имейте в виду, что:***

- при вегетарианстве необходимо использовать десятки разных видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков, фруктов и орехов (причем умело их сочетать для максимально биологически полноценного питания);

- источниками наиболее полноценного белка являются бобовые (особенно соя, чечевица, фасоль, горох) и орехи, а также много белка содержат шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница.

- источниками жира служат растительные масла – оливковое, подсолнечное, льняное, конопляное, горчичное, кокосовое, бобовое, кукурузное, ореховое, маковое, миндальное, хлопковое.

Следует обратить внимание, что длительное применение ортодоксального вегетарианства или веганства с годами часто приводит к дефициту ряда микроэлементов (железа, цинка, кальция); витаминов (А, В2, В12, D) и незаменимых аминокислот. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационах веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов значительно ниже, чем из животных.



***Строгое вегетарианство нельзя считать рациональным питанием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов. Также веганство не может обеспечить повышенную потребность в легкоусвояемом кальции у женщин в период постменопаузы и у пожилых людей – высок риск развития остеопороза.***