Попова Анна Олександрівна,

Тінчуріна Сабіна Рашидівна, студентки

Демочко Ганна Леонідівна, доцент

Харківський національний медичний університет

**ВЕГЕТАРІАНСТВО: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ СУЧАСНОЇ ХАРЧОВОЇ КУЛЬТУРИ**

Останнім часом на Заході спостерігається сплеск інтересу до вегетаріанства - часткового (лактоововегетаріанство) або повного (веганство). У США вегетаріанської дієти дотримуються 4% населення. Багато людей надають перевагу такому типу харчування, адже прагнуть у такий спосіб поліпшити здоров'я, через релігійні переконання, побоювання щодо добробуту тварин або використання антибіотиків і гормонів у тваринництві ,бажання уникнути надмірного використання ресурсів навколишнього середовища. Деякі люди дотримуються в основному вегетаріанської дієти, оскільки не мають матеріальної можливості купувати м'ясні продукти. Стати вегетаріанцем стало більш привабливим та доступним завдяки більшій кількості вегетаріанських страв та зростаючому кулінарному впливу культур, що значною мірою керуються рослинними дієтами.

Однак певний час вегетаріанство вважалося неповноцінною дієтою, що не забезпечує організм людини всіма необхідними речовинами. Тому лікарі рекомендували добре подумати, перш ніж виключити з раціону продукти тваринного походження. Наразі ставлення медиків до вегетаріанства змінилося, особливо у країнах Заходу. Оскільки почали з’являтися нові дослідження, що свідчать про високий ризик захворюваності через перевантаження організму тваринним білком, калоріями і насиченими жирами.

Одним з тих, хто поставив під сумнів постулату про користь і необхідність тваринного білка, став доктор Т. Колін Кемпбелл, випускник університету штату Джорджія (США). Незабаром після закінчення університету молодий вчений був призначений технічним координатором американського проекту з поліпшення харчування дітей на Філіппінах*.*

На Філіппінах доктору Кемпбеллу довелося зайнятися вивченням причин незвично високу захворюваність на рак печінки серед місцевих дітей. У той час більшість його колег вважали, що ця проблема, як і багато інших проблем здоров'я філіппінців, пов'язана з дефіцитом білка в їх раціоні. Однак Кемпбелл звернув увагу на дивний факт: найбільш часто рак печінки захворювали діти із заможних сімей, які не відчували нестачі в білкової їжі. Незабаром він припустив, що головна причина захворювання - афлатоксин, який виробляється цвілевим грибком, зростаючим на арахісі, і має канцерогенні властивості. Він почав експерименти на тваринах, які тривали майже три десятиліття. Результати експериментів показали, що афлатоксин незмінно викликав пухлини у щурів, що харчуються їжею з високим вмістом білка, і опинявся менш шкідливим для щурів, які отримували низькобілковий раціон. Більш того, було встановлено, що високий вміст білка в їжі прискорювало розвиток пухлин, які перебували на ранній стадії розвитку.

У 1980-х роках в Корнельський університет, де працював професор Кемпбелл, приїхав з візитом доктор Чен Джун Ши, заступник директора Інституту харчування і гігієни харчування Китайської академії профілактичної медицини. Був задуманий проект, до якого приєдналися дослідники з Англії, Канади та Франції. Ідея полягала в тому, щоб виявити взаємозв'язок між структурою харчування і частотою виникнення онкологічних захворювань, а також порівняти ці дані з тими, які були отримані в 1970-і роки. Підсумком цього візиту став широкомасштабний проект «Китай - Корнелл - Оксфорд» ( «China - Cornell - Oxford Project»), в даний час більш відомий як «Китайське дослідження» ( «China Study»). Як об'єкти дослідження були обрані 65 адміністративних округів, розташованих в різних районах Китаю.

Виявилося, що там, де м'ясо було рідкісним компонентом раціону, значно рідше зустрічалися і злоякісні захворювання. Крім того, на цих же територіях були рідкісні серцево-судинні захворювання, діабет, старече слабоумство, нирково-кам'яна хвороба. Але ж всі ці хвороби на Заході вважалися звичайним і неминучим наслідком старіння.

Слід згадати, що головним будівельним матеріалом живих організмів є білок, а головним будівельним матеріалом для білка - амінокислоти. Білки, що надходять в організм з їжею, спочатку розкладаються на амінокислоти, а потім вже з цих амінокислот синтезуються потрібні білки. На противагу тваринним, білки рослин рідко містять всі амінокислоти відразу, а загальна кількість білка в рослинах менше, ніж в тканинах тварин. До недавнього часу вважалося, що чим більше білка, тим краще. Однак зараз уже відомо, що процес метаболізму білка супроводжується підвищеним виробленням вільних радикалів і утворенням токсичних сполук азоту, які відіграють чималу роль у розвитку хронічних хвороб.

Жири рослин і тварин дуже різняться за властивостями. Тваринні жири - щільні, в'язкі і тугоплавкі, за винятком риб'ячого жиру, в той час як рослини, навпаки, частіше містять рідкі масла. Поліненасичені рослинні жирні кислоти, які мають дві і більше подвійних зв'язків, є незамінними і надходять в організм тільки з їжею, граючи важливу роль. Зокрема, вони необхідні для будівництва клітинних мембран, а також слугують матеріалом для синтезу простагландинів - фізіологічно активних речовин. При їх нестачі розвиваються порушення ліпідного обміну, послаблюється клітинний метаболізм і з'являються інші порушення обміну речовин.

Рослинна їжа містить значну кількість складних за будовою вуглеводів - харчових волокон, або рослинної клітковини. До них відносяться, наприклад, целюлоза, декстрини, лігніни, пектини. Харчові волокна необхідні організму людини для нормального функціонування кишківника задля запобігання такого явище як закреп. Крім того, вони відіграють велику роль у зв'язуванні різних шкідливих речовин і виведенні їх з організму.

Отже, багато важливих речовин можна отримати тільки з рослин, оскільки тварини їх не синтезують. Однак є речовини, які простіше отримувати з тваринної їжі. До них відносяться деякі амінокислоти, а також вітаміни A, D3 і B12. Але навіть ці речовини, за винятком хіба що вітаміну B12, можна отримувати з рослин - за умови правильного планування дієти.

Джерела:

1. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>
2. <https://www.nkj.ru/archive/articles/17799/>
3. <https://books.google.com.ua/books/about/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_1001_%D1%84%D0%B0%D0%BA.html?id=gdLTDAAAQBAJ&redir_esc=y>