

Вегетарианская пи

Работу выполнили:

Боброва Марина,
Горева Ирина,
Демакова Марина,
Козлова Татьяна

План:

1. Проблемы вегетарианства
2. Вегетарианство - откуда оно
3. Наука и вегетарианство
4. Медицинские проблемы вегетарианского питания
5. Выводы
6. Литература

Проблемы вегетарианства:

Основная проблема
использования вегетарианских
рационов – обеспечение
организма белком

Вегетарианство - откуда оно

- Вегетарианство – это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Наука и вегетарианство

В соответствии с научной классификацией под вегетарианством понимают систему питания, допускающую применение в пищу только растительных продуктов. Слово “вегетарианство” произошло от латинского “вегетацио”, что означает “растительность”. Среди вегетарианцев различают несколько групп.

- Первая группа – веганы, или, как их называли раньше, старовегетарианцы. Это – строгие вегетарианцы, не использующие в питании животного белка.
- Вторая группа вегетарианцев, так называемые младовегетарианцы, включают в свой рацион, наряду с растительной пищей, молоко и молочные продукты.

Медицинские проблемы вегетарианского питания

Погоня за огромными урожаями, столь нужными, чтобы прокормить не только людей, но и скот, привела к необходимости применять в сельском хозяйстве такие крайне вредные химические вещества, как минеральные удобрения, пестициды и пр. Загрязнение внешней и внутренней среды человека токсичными, чужеродными для его организма веществами не только порождает заболевания, получившие название болезней века, но и имеет мутагенное действие, т.е. неблагоприятно влияет на наследственность.

Вывод:

Орловский район в котором мы живем является северным. В подобной местности пища должна быть более питательной для получения большей энергии для «обогрева» своего тела. Организму требуется больше животных белков и жиров. Прежде чем заниматься вегетарианством нужно проконсультироваться с врачом по поводу своего здоровья; необходимо так же обратить внимание на возраст (растущему организму необходимы все питательные вещества для развития организма). Однако есть люди, которые этим увлекаются. Мы пытаемся поддерживать эту идею, но не в полной мере.

Литература:

1. Медкова И. Л. « Все о вегетарианстве» 1992г.
2. Т. Н. Павлова, Б. В. Брамбург « Вегетарианцы» 2000г.