



Влияние вегетарианства на КОГНИТИВНЫЕ функции и СОСТОЯНИЕ здоровья

Выполнили:

Студенты

3 группы, 3 курса

медико-профилактического факультета

Холодов Е. В.

Мариенкова Е. М.

Научный руководитель:

Актуальность

В современном мире очень остро встал вопрос о выборе подходящего питания для населения.

Вегетарианство, как модная тенденция среди населения, заслуживает большого внимания и тщательного изучения.

«Мы есть то, что мы едим» (Гиппократ)

Вегетарианство

Система питания, допускающая применение в пищу только растительных продуктов.



Виды вегетарианской диеты:

- 1) **«Умные вегетарианцы» или «частичные» вегетарианцы**
- 2) **Пескотерианцы**
- 3) **Лакто-ово-вегетарианцы**
- 4) **Лактовегетарианцы**
- 5) **Ововегетарианцы**
- 6) **Веганы, или строгие вегетарианцы**
- 7) **Сыроеды**





Причины перехода к вегетарианскому питанию

- ? 40% людей желают сохранить и укрепить здоровье
- ? 20% людей имеют этические причины
- ? 20% людей имеют религиозные причины
- ? 16% людей имеют экологически причины
- ? 4% людей- другие причины

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Всесторонне изучить влияние вегетарианства на здоровье человека, его физическое состояние и умственные способности.



Задачи



- 1) Выявить наличие пользы и вреда от вегетарианства;
- 2) Определить уровень здоровья вегетарианцев и людей, употребляющих мясную пищу.

Потребности организма в различных питательных веществах

В первую очередь, потребности организма следует разделить на энергетические и потребности в питательных веществах. Энергетические потребности очень сильно зависят от пола, возраста, веса и уровня физической активности. Среднесуточная потребность в энергии составляет 2200 ккал для женщин и 3000 ккал для мужчин.



Белки, жиры и углеводы

Рекомендованно:

- 45 г. белков в сутки для женщин и 55г. для мужчин.
- 390 г. углеводов (предпочтение отдается сложным углеводам – цельнозерновому хлебу, крупам, овощам)
- 80 г. жиров (предпочтительнее растительные так как они не содержат холестерина).

Белки Жиры Углеводы



Таблица 1. Суточная потребность в витаминах

Категория	Возраст (годы)	А, мкг	В1, мг	В2, мг	В5, мг	В6, мг	В12, мкг	С, мг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	РР, мг
Дети	0-0,5	400	0,3	0,4	2	0,3	0,3	30	10	3	5	5
	0,5-1	400	0,4	0,5	3	0,6	0,5	35	10	4	10	6
	1-3	450	0,7	0,8	3	1	0,7	40	10	6	15	9
	4-6	500	0,9	1,1	4	1,1	1	45	2,5	7	20	12
	7-10	700	1	1,2	5	1,4	1,4	45	2,5	7	30	7
Подростки, юноши и мужчины	11-14	1000	1,3	1,5	4-7	1,7	2	50	2,5	10	45	17
	15-18		1,5	1,8	4-7	2	2	60		10	65	20
	19-24		1,5	1,7	4-7	2	2	60		10	70	19
	25-50		1,5	1,7	4-7	2	2	60		10	80	19
	>50		1,2	1,4	4-7	2	2	60		10	80	15
Подростки, девушки и женщины	11-14	800	1,1	1,3	4-7	1,4	2	50	2,5	8	45	15
	15-18		1,1	1,3	4-7	1,5	2	60		8	55	15
	19-24		1,1	1,3	4-7	1,6	2	60		8	60	15
	25-50		1,1	1,3	4-7	1,6	2	60		8	65	15
	>50		1	1,2	4-7	1,6	2	60		8	65	13

Таблица 2. Потребность человека в микроэлементах

Категория	Возраст (годы)	А, мкг	В1, мг	В2, мг	В5, мг	В6, мг	В12, мкг	С, мг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	РР, мг
Дети	0-0,5	400	0,3	0,4	2	0,3	0,3	30	10	3	5	5
	0,5-1	400	0,4	0,5	3	0,6	0,5	35	10	4	10	6
	1-3	450	0,7	0,8	3	1	0,7	40	10	6	15	9
	4-6	500	0,9	1,1	4	1,1	1	45	2,5	7	20	12
	7-10	700	1	1,2	5	1,4	1,4	45	2,5	7	30	7
Подростки, юноши и мужчины	11-14	1000	1,3	1,5	4-7	1,7	2	50	2,5	10	45	17
	15-18		1,5	1,8	4-7	2	2	60		10	65	20
	19-24		1,5	1,7	4-7	2	2	60		10	70	19
	25-50		1,5	1,7	4-7	2	2	60		10	80	19
	>50		1,2	1,4	4-7	2	2	60		10	80	15
Подростки, девушки и женщины	11-14	800	1,1	1,3	4-7	1,4	2	50	2,5	8	45	15
	15-18		1,1	1,3	4-7	1,5	2	60		8	55	15
	19-24		1,1	1,3	4-7	1,6	2	60		8	60	15
	25-50		1,1	1,3	4-7	1,6	2	60		8	65	15
	>50		1	1,2	4-7	1,6	2	60		8	65	13

Чаще всего вегетарианство обвиняют в недостаточном поступлении в организм:

- Белков
- Витамина D
- Витаминов B12 и B15
- Микроэлементов: цинка, кальция, железа



БЕЛКИ



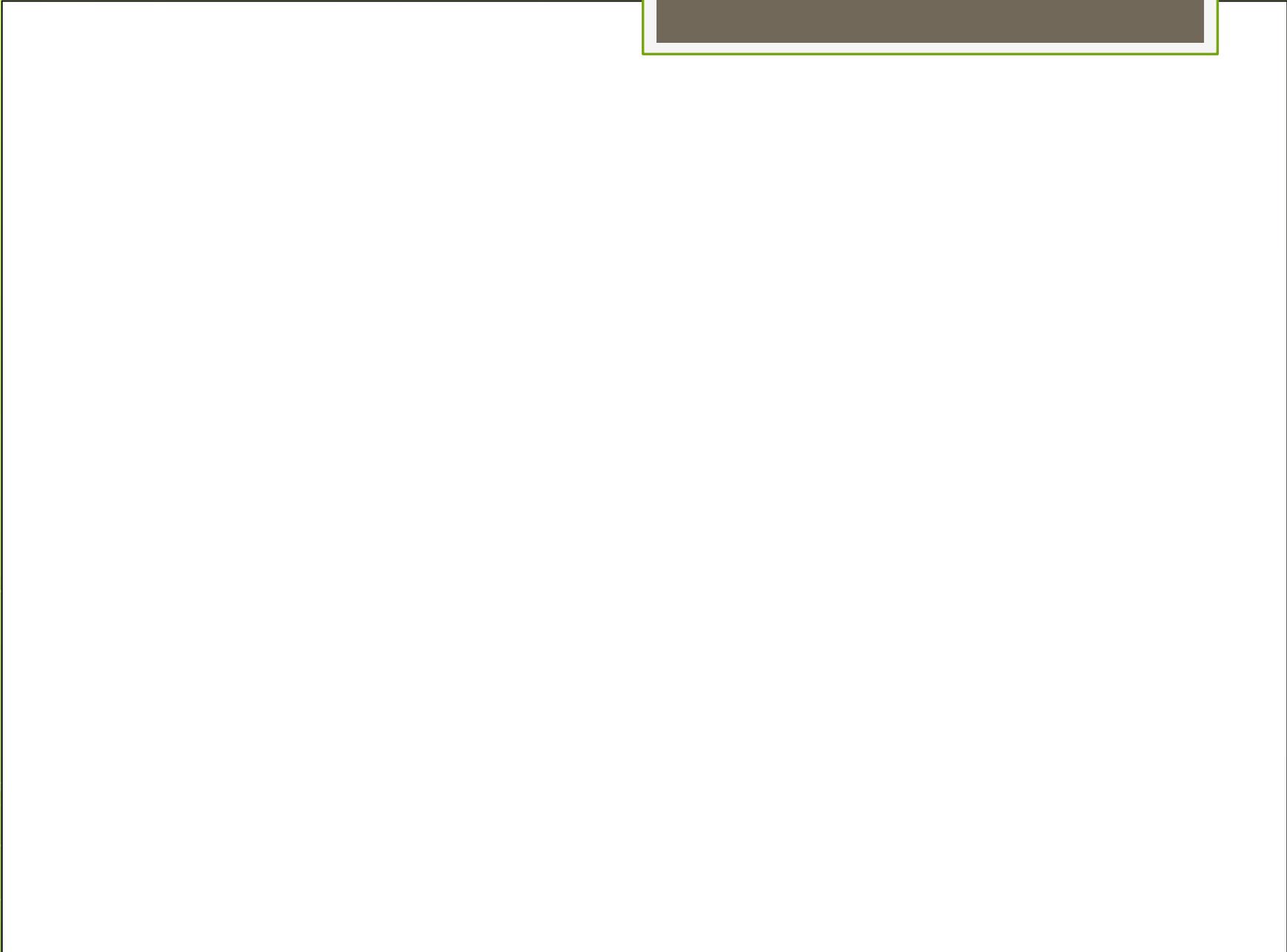
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

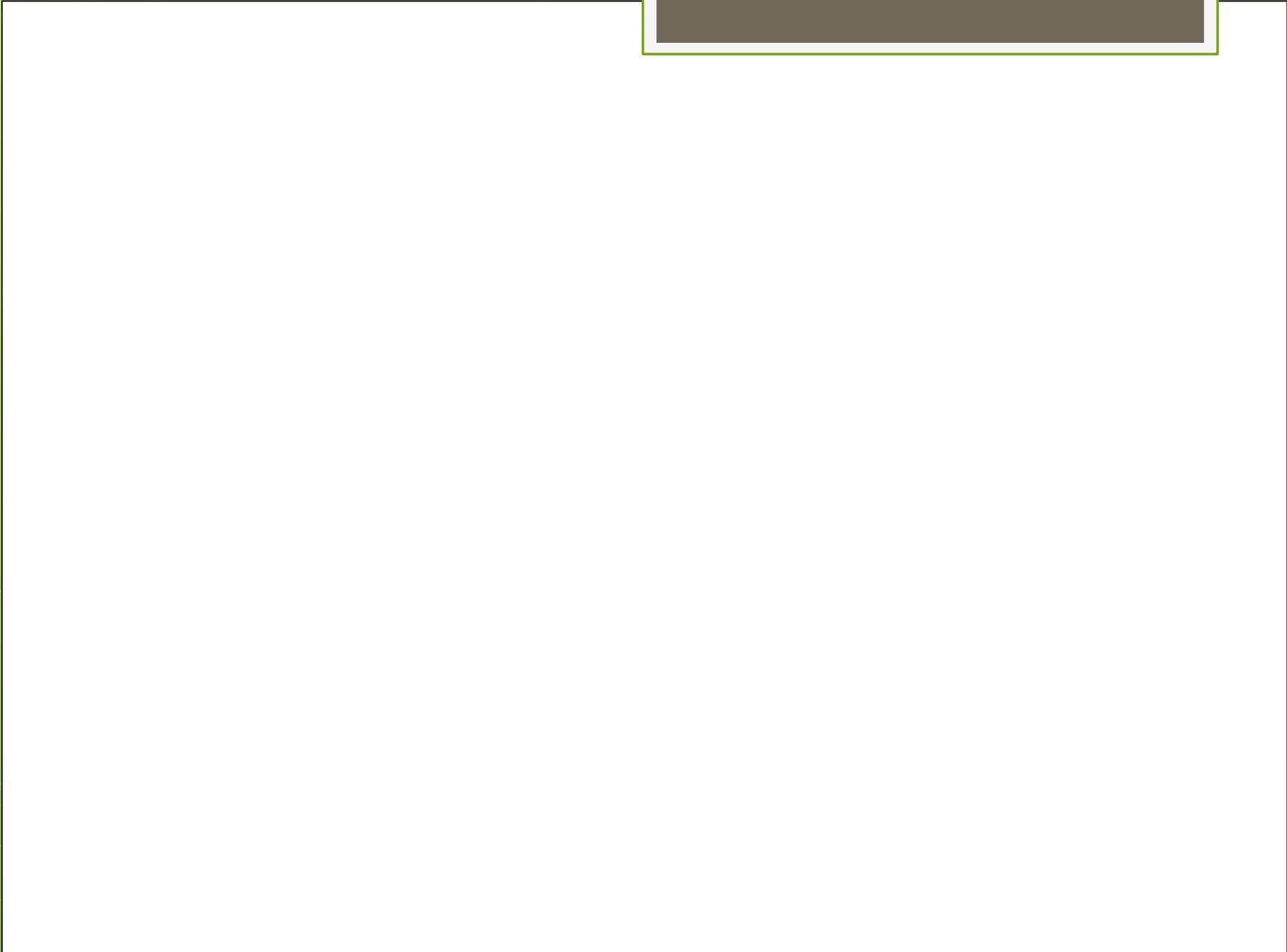


ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Белки

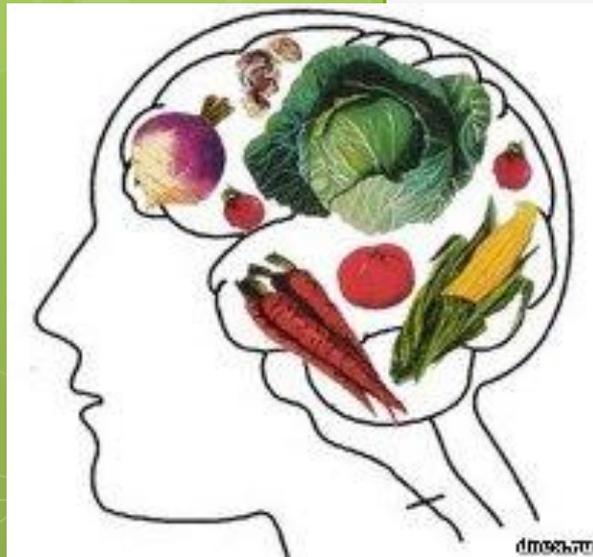
Незаменимая аминокислота	Продукты, в которых она содержится
Валин	<i>Зерновые, бобовые, мясо, грибы, молочные продукты, арахис</i>
Изолейцин	<i>Миндаль, кешью, нут, рожь, соя, чечевица, печень, куриное мясо, мясо, яйца</i>
Лизин	<i>Рыба, мясо, молочные продукты, пшеница, орехи</i>
Лейцин	<i>Мясо, рыба, чечевица, бурый рис, большинство семян</i>
Метионин	<i>Молоко, мясо, рыба, яйца, бобы, фасоль, чечевица, соя</i>
Треонин	<i>Молочные продукты, яйца, орехи, бобы</i>
Триптофан	<i>Овес, инжир, сушеные финики, банан, кунжут, арахис, молоко</i>
Фенилаланин	<i>Бобовые, орехи, говядина, куриная мясо, творог, молоко, сыр, рыба, яйца</i>
Аргинин	<i>Семена тыквы, арахис, кунжут, йогурт, швейцарский сыр, свинина, говядина</i>
Гистидин	<i>Соевые бобы, арахис, чечевица, свинина, тунец, лосось</i>



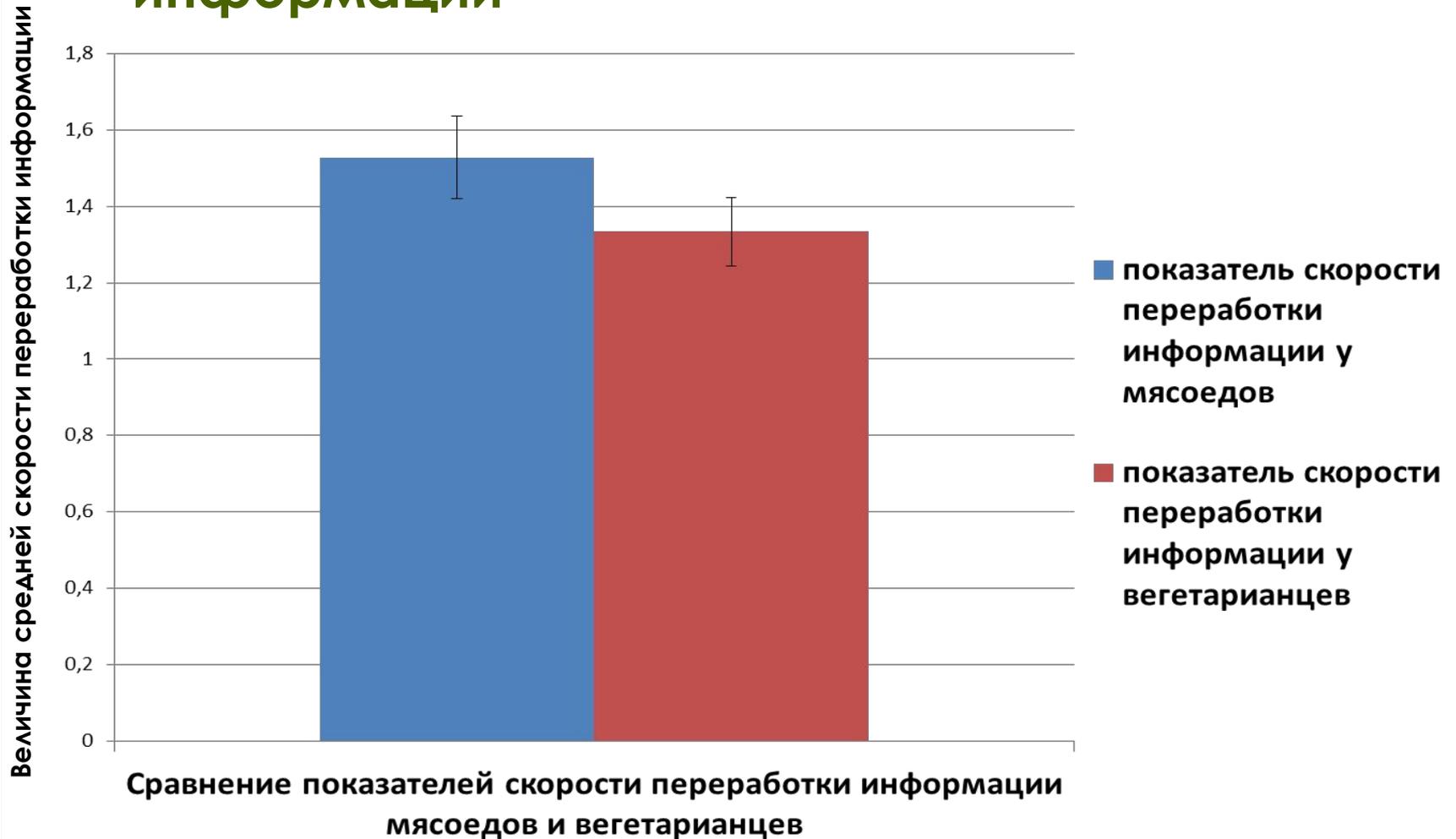


ИМТ у людей, употребляющих мясо и вегетарианцев.

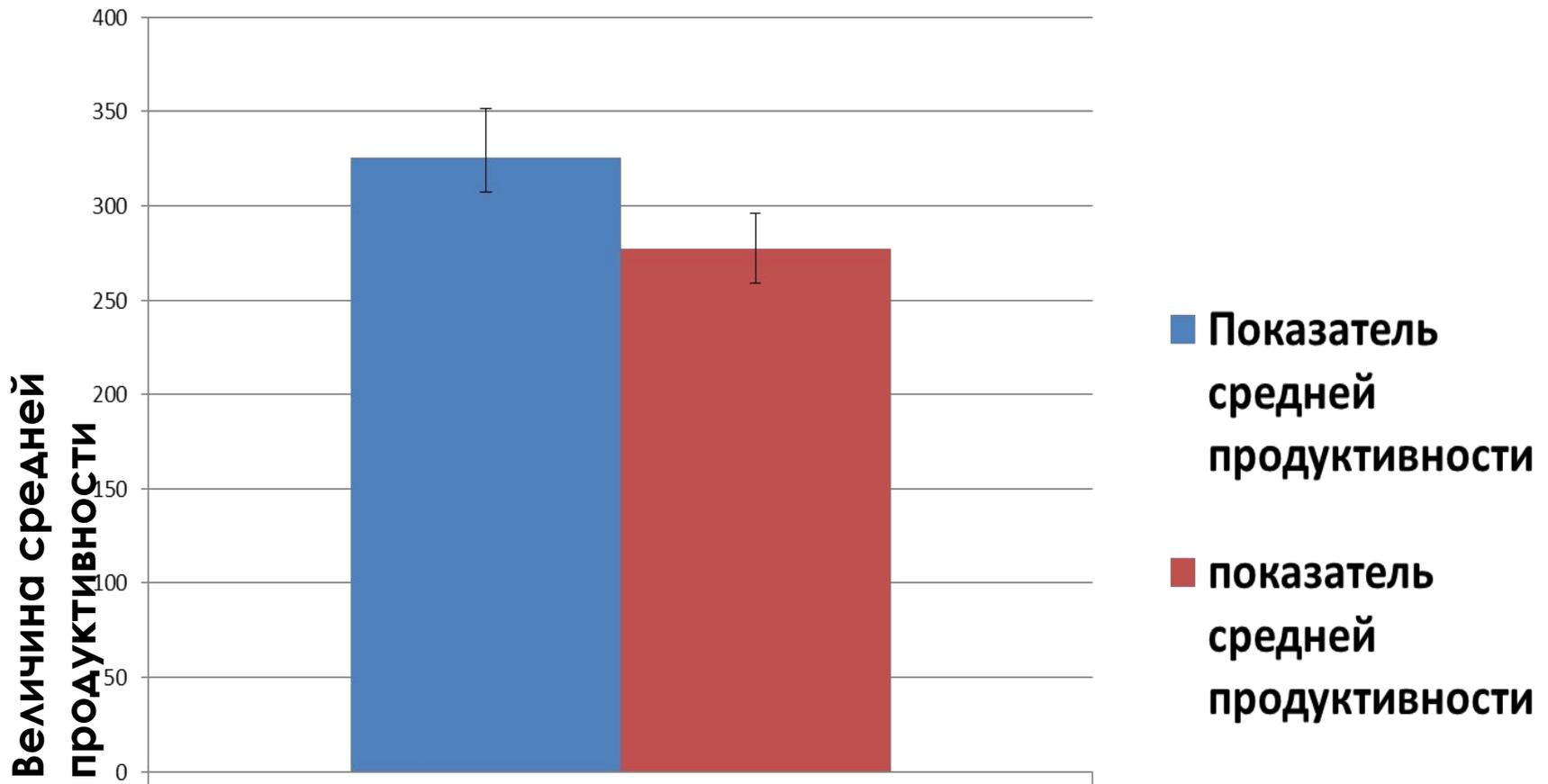
ИМТ	Мясоеды, %	Вегетарианцы, %
Дефицит веса (менее 20)	20%	32%
Нормальный вес (20-25)	76%	68%
Избыточный вес (25-30)	4%	-
Ожирение (более 30)	-	-



Статистическое сравнение мясоедов и вегетарианцев по скорости переработки информации

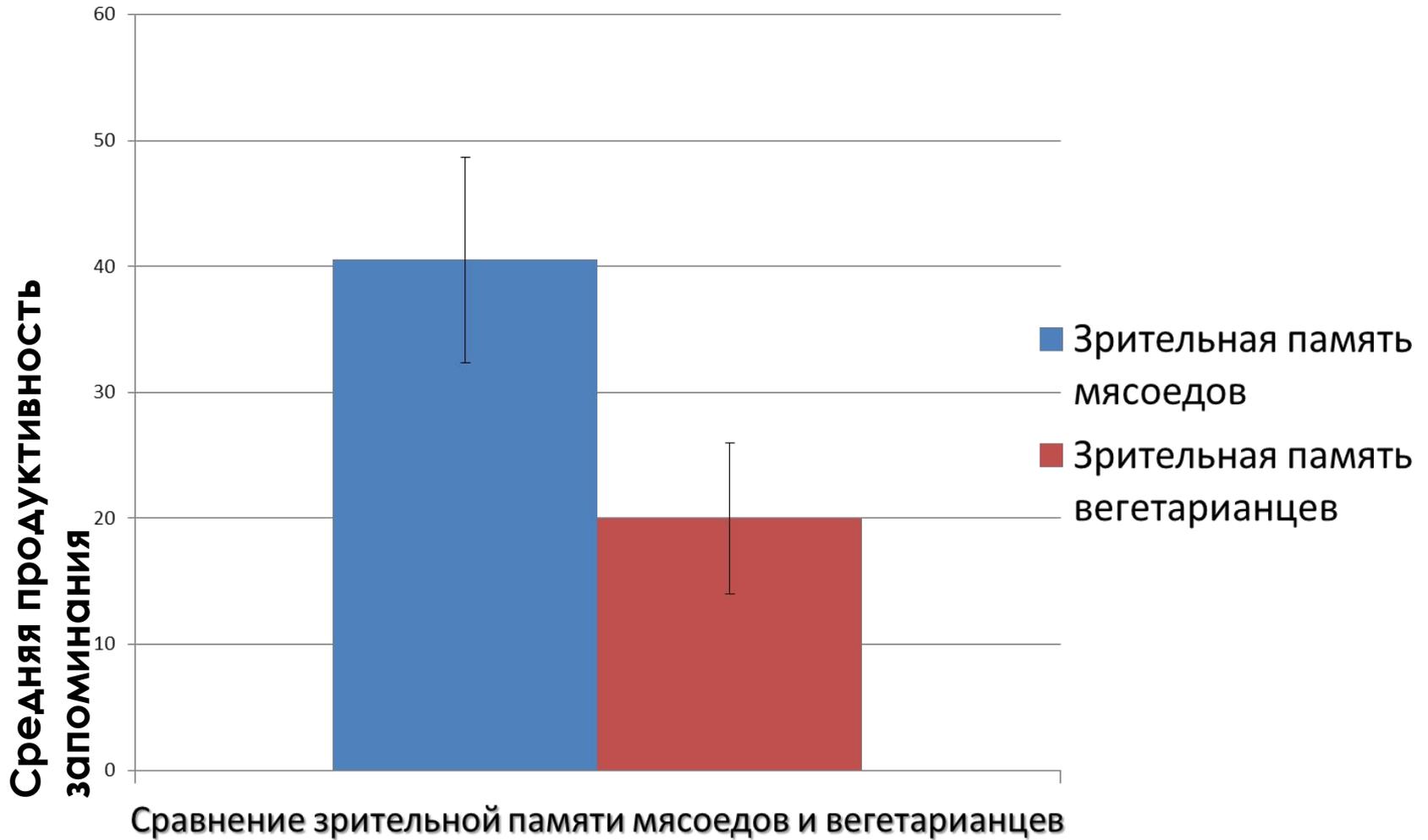


Статистическое сравнение средней продуктивности мясоедов и вегетарианцев

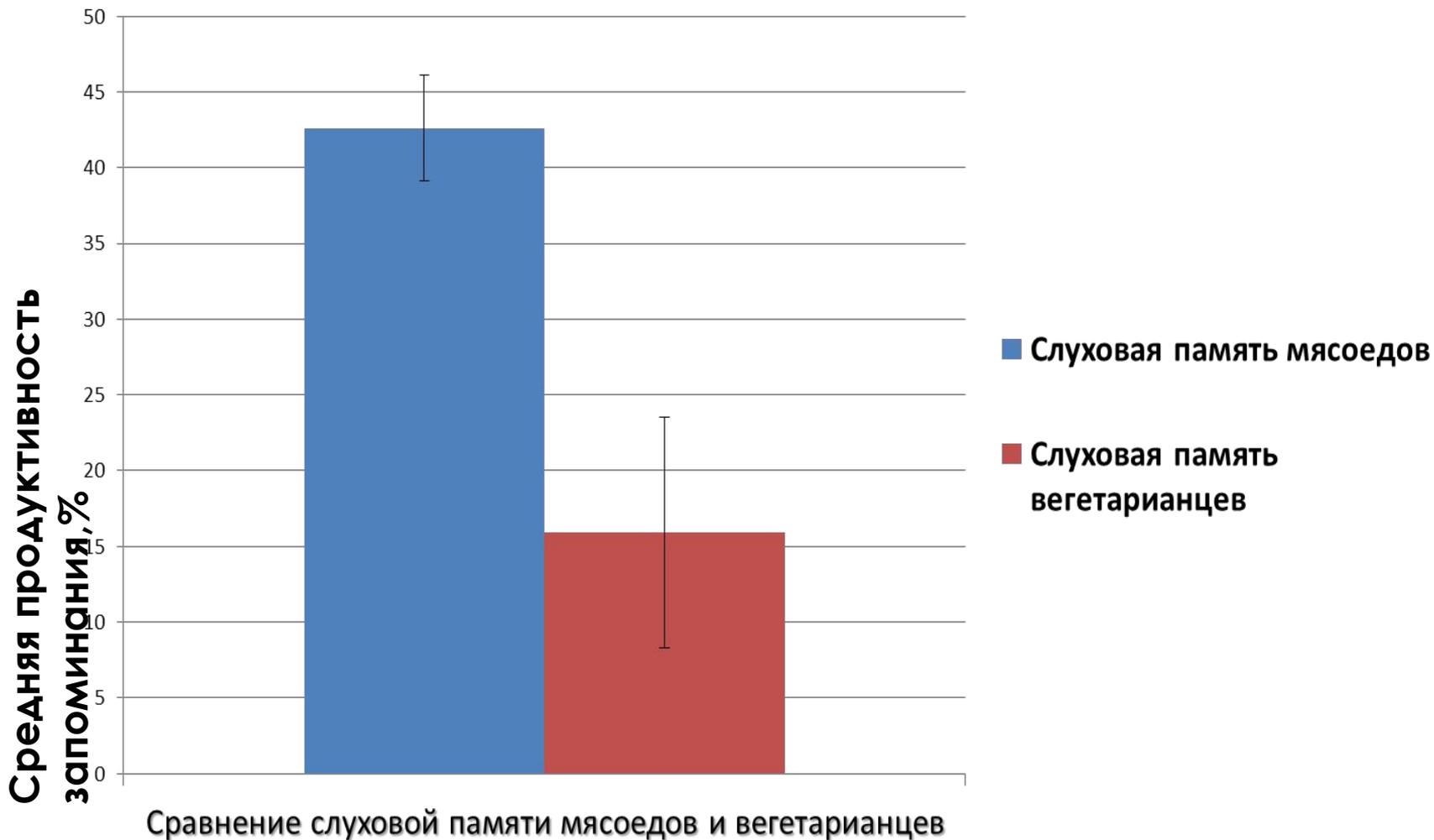


Сравнение средней продуктивности мясоедов и вегетарианцев

Статистическое сравнение средней продуктивности слуховой памяти мясоедов и вегетарианцев (тест „Числовые ряды,,)



Статистическое сравнение средней продуктивности зрительной памяти мясоедов и вегетарианцев (тест „Запоминание чисел „)





Выводы:

- ? 1) Вегетарианцы меньше подвержены ожирению в отличие от людей, употребляющих мясо, обладают лучшей физической формой и более высоким уровнем айкью.**
- ? 2) Память, внимание, скорость переработки информации, состояние зубов лучше у людей, употребляющих мясо. Что более важно для жизнедеятельности человека.**

C



ДИИ