

Г. А. Анохіна

Вегетаріанство

ВЕГЕТАРІАНСТВО (від лат. *vegetabilis* – рослинний) – система харчування, яка виключає або обмежує вживання продуктів тваринного походження. Належить до найдавніших видів альтернативного харчування людини. Розрізняють веганство – вживання лише рослин. їжі; лактовегетаріанство – рослин. та молоч. продуктів; лактоовоовегетаріанство – рослин., молоч. продуктів та яєць. Крім цього, виділяють напіввегетаріан. харчування з уживанням всіх рослин. продуктів, яєць, молока та риби.

Мотивами В. є морально-етичні, релігійно-обрядові та мед. принципи. До 1-ї пол. 20 ст. прихильники В. керувались здебільшого морально-етичними та реліг. поглядами. Сучасне ставлення до В. включає також мед. аспекти, суть яких зводиться до того, що переважна більшість вегетаріанців мають нормальну масу тіла, нижчий артеріал. тиск, рідше хворіють на цукровий діабет, атеросклероз, подагру, закрепи. Позитивні аспекти В. зумовлені тим, що рослинна їжа багата на клітковину, ферменти, фітонциди, орган. кислоти, солі калію, аскорбінову кислоту, біофлавоноїди. Рослинні жири не містять холестерину, багаті на вітамін Е, поліненасичені жирні кислоти, а вуглеводи представлені крохмалем, який не призводить до гіперглікемії. Разом з тим, В. має низку недоліків, особливо веганство, при якому складно забезпечити організм повноцінним білком, залізом, цинком, ціанкобаламіном. Особливо небезпечним В. є для дітей, організм яких потребує достатньої для забезпечення росту і розвитку кількості білкового пластич. матеріалу. Для поповнення організму необхідними компонентами харч. раціону вегетаріанця об'єм їжі повинен бути більшим, що може створювати навантаження на органи травлення. Відомо, що шлунк.-кишк. тракт людини не містить ферментів для перетравлення рослин. клітковини. Якщо дорослий організм може адаптуватись до В. і функціонувати без виражених порушень, то для дітей, підлітків, вагітних жінок та матерів-годувальниць, а також для осіб, які інтенсивно займаються спортом та важкою фіз. діяльністю, В. категорично протипоказане. В. протипоказане також при імунодефіцитних станах, важких інфекціях, туберкульозі, опіках, травмах, залізодефіцитній анемії та ін. Лактоовоовегетаріанство мало відрізняється від змішаного харчування і при достатньому вживанні молоч. продуктів та яєць може забезпечити організм людини амінокислотами та ін. необхідними інгредієнтами.

Рекомендована література

1. Гурвич М. М. Диетология для всех. Москва, 1992;
2. E. Erhard, L. Ziegler, J. Filler, Jr. Editors. Present Knowledge in Nutrition. Washington, 1996;
3. Воробьев Р. И. Питание: мифы и реальность. Москва, 1997;
4. Ванханен В. В., Ванханен В. Д. Питание здорового и больного человека. Д., 2002.

Бібліографічний опис:

Вегетаріанство / Г. А. Анохіна // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-32602>

2001-2024 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).