

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»

КОНКУРСНАЯ РАБОТА

на тему: «Вегетарианство польза или вред»

Секция 6. Влияние традиционного и нетрадиционного питания на здоровье
человека

Выполнил:

студентка группы ТЭПТ-1702
Шиллер Виктория Максимовна
ГПОУ КемТиПиСУ

города Кемерово

Руководитель: Семьянова Евгения
Сергеевна, преподаватель, к.с-х.н.

Подпись

руководителя: _____

Магнитогорск, 2020

Содержание

Введение	3
Глава 1 Основная часть	4
1.1 Основы вегетарианства	4
1.2 Направления вегетарианства.....	6
Глава 2 Практическая часть	9
2.1 Результаты социологического опроса	9
2.2 Результаты интервью:	13
Заключение	14
Список используемых источников	15
Приложения	15

Введение

Для здоровья человека пища является одной из основ. Она влияет на его долголетие и качество жизни, но достичь этого можно лишь питаясь правильно.

Вегетарианство (от лат vegetarius – растительный) – это общее название систем питания, исключающих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения и основанных на продуктах растительного происхождения. Истоки вегетарианства уходят в далекую древность.

Актуальность вегетарианства – это широко обсуждаемая тема в мировой общественности уже около 40 лет. Многие люди на сегодняшний день переходят на вегетарианский образ жизни. Несомненно, отказываясь от чего-то, человек получает пользу, также появляется риск навредить своему организму. Меня заинтересовала эта тема, потому что я хочу узнать, какие последствия возможны после полного перехода на растительную пищу – как будет вести себя организм.

Объектом данной темы является само вегетарианство.

Предметом темы будет влияние вегетарианского образа жизни на деятельность организма человека.

Цели работы:

1. Выявить положительные и отрицательные стороны вегетарианства

Задачи:

1. Узнать о развитии вегетарианского образа жизни
2. Изучить влияние вегетарианства
3. Провести анкетирование учащихся ГПОУ «КемТИПиСУ» по вопросу отношения к вегетарианству.

Методы исследования:

- анкетирование
- анализ
- сравнение

Глава 1 Основная часть

1.1 Основы вегетарианства

Вегетарианство является частью человеческой культуры с самой древности. Мясо не употребляли Пифагор, Заратустра, Аристотель и Платон. Мода на вегетарианство пришла в Европу в середине XIX века.

К последователям данного течения причисляли себя Альберт Эйнштейн, Илья Репин, Генри Форд и многие другие. Среди ныне живущих мясо не едят Мохаммед Али, Николай Дроздов, Мадонна и т.д. Однако споры о том — полезно вегетарианство или вредно не утихают до сих пор.

Человек хищник или травоядный? Разговор о пользе вегетарианства или потенциальном вреде начнем с обсуждения того, насколько люди приспособлены к мясному рациону.

Зубы. У человека крупные острые резцы, неразвитые клыки и плоские коренные, что роднит нас с травоядными. Однако наши зубы покрыты эмалью со всех сторон и меняются с течением жизни всего один раз, что не позволяет нам долго жевать грубую растительную пищу и больше похоже на зубы хищников. Подобные зубы имеют всеядные медведи.

Слюна. У хищников слюнные железы развиты слабо, слюна кислая и не содержит ферментов. У травоядных слюна щелочная и включает ферменты, переваривающие крахмал. У людей она именно такая.

Желудок. У хищников он небольшой, желудочный сок очень кислый, основное переваривание происходит именно здесь. У травоядных желудок большой, многокамерный, желудочный сок слабокислый, так как в желудке происходит не переваривание, а брожение пищи. У человека желудок средних размеров, желудочный сок слабее, чем у хищников, но намного кислее, чем у травоядных.

Вывод из сказанного следующий: Человек не может переваривать большое количество грубой растительной пищи, например, травы, как и не в состоянии

питаться только мясом. Эволюция сделала нас всеядными, человек может быть вегетарианцем, однако мясо в рационе необходимо для нормального роста организма и поддержания здоровья. Итак, вегетарианство: польза и вред для организма.

Плюсы и минусы вегетарианства

Плюсы:

Меньшая подверженность таким заболеваниям как:

- атеросклероз и некоторые виды рака
- гипертония и ишемическая болезнь сердца
- артриты, артрозы и остеопорозы
- диабет 2 типа и камни в желчном пузыре

Вегетарианская диета менее калорийна, поэтому на ней легче контролировать вес.

Несомненным плюсом вегетарианской диеты является ее мощный потенциал. Одна из главных причин – большое содержание клетчатки в растительной еде, другая – легкость переваривания большинства продуктов, что благотворно для пищеварительной системы, отдыхающей от белковых «нагрузок» на организм.

Вегетарианская еда приводит в норму уровень холестерина и укрепляет иммунитет, а также снабжает организм очень важной для него клетчаткой.

Наконец, в растительной еде – овощах, фруктах и зерновых – содержится изобилие витаминов, минералов, фитонцидов.

Минусы:

Веганы могут стать жертвами железодефицитной анемии. В растительной пище есть железо, но оно не гемовое, т.е. плохо усваивается. И это тот вопрос, который может привести к печальным последствиям.

Один из самых серьезных минусов вегетарианства – это «проблема В12». Такого витамина нет в растениях, он есть только в продуктах животного

происхождения. Без витамина В12 развиваются серьезные и необратимые заболевания нервной системы.

Животные белки имеют большие преимущества над белками растительными, в том числе соевым белком. Между тем белки – это строительный материал для клеток и тканей. Без него не могут вырабатываться гормоны, ферменты.

В организме вегана часто наблюдается дефицит кальция, йода, витамина Д и цинка, и это также минус, который обязательно надо просчитывать.

Отказ от рыбы влечет нехватку важных витаминов и минералов, особенно – «морских» омега-3 полиненасыщенных кислот, которые не могут быть заменены растительными. У такого отказа – два следствия:

- возможное развитие сердечнососудистых заболеваний
- развитие катаракты и помутнения хрусталика

Известно, что клетчатка очень полезна: она выводит холестерин, глюкозу, токсины. Вместе с тем, чрезмерное ее употребление может навредить здоровью, так как мешает усвоению белка, и это также минус вегетарианской пищи.

Многие врачи считают, что минусы вегетарианства не позволяют рекомендовать его беременным и кормящим. Во-первых, женщинам в таком положении надо постоянно восполнять те полезные вещества, которые они отдают. Во-вторых, на некоторые фрукты и овощи у ребенка может быть аллергия.

Однако поскольку люди разные, и не все нюансы науке известны, сводить пищевые стратегии к единому знаменателю не стоит. Кому-то вегетарианство «как раз по размеру», а для кого-то оно – нестерпимое голодное существование. И в вопросе этом очень уместна толерантность.

1.2 Направления вегетарианства

Веганство – самый радикальный вариант, отрицают все продукты «эксплуатации живой природы», даже мед. Пример радикализма и мракобесия.

Именно веганы ощущают на себе большинство отрицательных моментов вегетарианства.

Сыроедение – разновидность веганства, при котором употребляются продукты, которые не нужно варить, тушить и запекать, сыроеды не признают специи, едят пророщенные крупы. По мнению специалистов, только совершенно здоровые люди с идеальным состоянием кишечника, могут себе такое позволить.

Лакто - вегетарианство – классический вариант, при котором кроме растительной пищи можно употреблять молоко и яйца. Лакто -вегетарианство — молоко и растительная пища.

Флекситорианство – разновидность вегетарианства, при котором разрешается раз в месяц потреблять мясо и морепродукты. Большинство вегетарианских сообществ (сект) считает флекситорин отступниками (еретиками).

Современная диетология по данному вопросу говорит следующее. Если рацион вегетарианца достаточно разнообразен и включает яйца, молоко и молочные продукты, а также рыбу и морепродукты, то он считается вполне сбалансированным и позволяет вполне нормально жить и работать долгие десятилетия, обходясь при этом без мяса

Аргументы в пользу отказа от мясной пищи могут быть следующие:

Вегетарианская пища содержит меньше канцерогенов. Этот факт установлен множеством исследователей. Любители мяса, особенно жареного, более подвержены риску рака желудка, печени и кишечника. Вегетарианская пища защищает от сердечно сосудистых заболеваний. Данное заявление основывается на том, что в культурах, где преобладает мясной рацион, частота инфарктов, гипертонии и сахарного диабета значительно превышает страны с преимущественно растительным рационом.

Также вегетарианцы меньше подвержены атеросклерозу из-за более низкого уровня холестерина в крови. Вегетарианская пища позволяет лучше контролировать вес. Это правда лишь отчасти. Растительная диета менее калорийная и сбросить лишние килограммы с ее помощью значительно проще, чем вкушая животный белок.

Подавляющее большинство тех, кто занимается йогой – вегетарианцы, поскольку в практике йоги считается отказ от мяса - правильным рационом питания.

Аргументы - ПРОТИВ вегетарианства

Влияние вегетарианства на продолжительность жизни только теоретическое. Предполагается, что вегетарианцы менее подвержены сердечно - сосудистым заболеваниям, следовательно, дольше живут. Но долгожители Кавказа – грузины, осетины, армяне и пр., питающиеся мясом, причем жареным, это предположение опровергают.

Вегетарианская диета бедна некоторыми витаминами и микроэлементами, находящихся только в мясе - в первую очередь В12 и железом. Любители растительной пищи в 70% случаев страдают от анемии и железодефицита, а также связанных с ними проблем - ломкость ногтей и выпадение волос и т.д. В растительной пище не хватает кальция, йода, витамина D. От этого могут происходить проблемы с костями, зубами и щитовидной железой.

Нарушение всасывания белков - избыток в пище растительной клетчатки вызывает нарушение всасывания белков, что в свою очередь может привести к белковому дефициту в организме.

Вегетарианство вредно беременным и кормящим, которые не в состоянии получить достаточное количество белка из растительной пищи. Вегетарианство недопустимо детям до 15 лет - если мясо не введено вовремя в прикорм младенца, то его неизбежно ждет дистрофия, анемия, нарушение роста и отставание в умственном развитии. Дети до 15 лет вегетарианцами быть не могут, причем мнение ученых в этом вопросе весьма категорично.

Справедливости ради стоит сказать, что большинство описанных проблем связано не с вегетарианством как таковым, а с его радикальным направлением – веганством. Веганы по этическим соображениям не употребляют не только мясо животных, но и рыбу, молоко и молочные продукты, а также яйца.

Глава 2 Практическая часть

2.1 Результаты социологического опроса

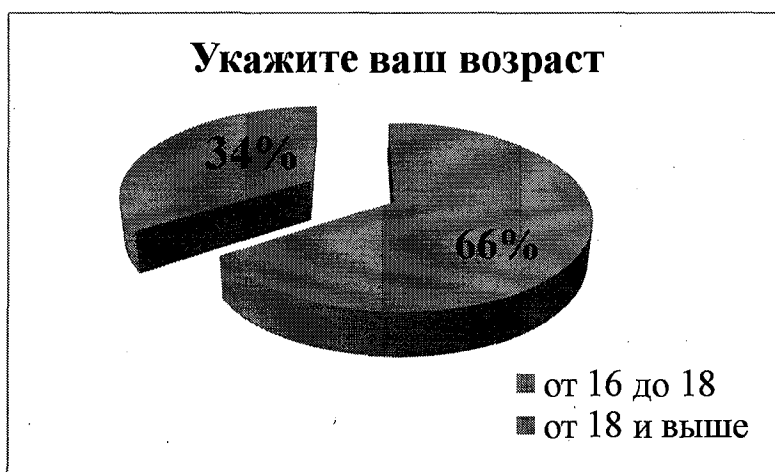
Среди обучающихся 3 курса ГПОУ КемТИПиСУ был проведен социологический опрос. Целью которого было узнать отношение обучающихся нашего техникума к вегетарианству и выявить есть ли среди них вегетарианцы. Было опрошено 240 человек.

Согласно проведенному опросу выявлено, что на третьем курсе девочек больше чем мальчиков (146 и 94 соответственно).



Вопрос № 1

Из ответов на второй вопрос видно, что основной возраст - от 16 до 18 (158 человек), 82 человека – от 18 и выше.



Вопрос № 2

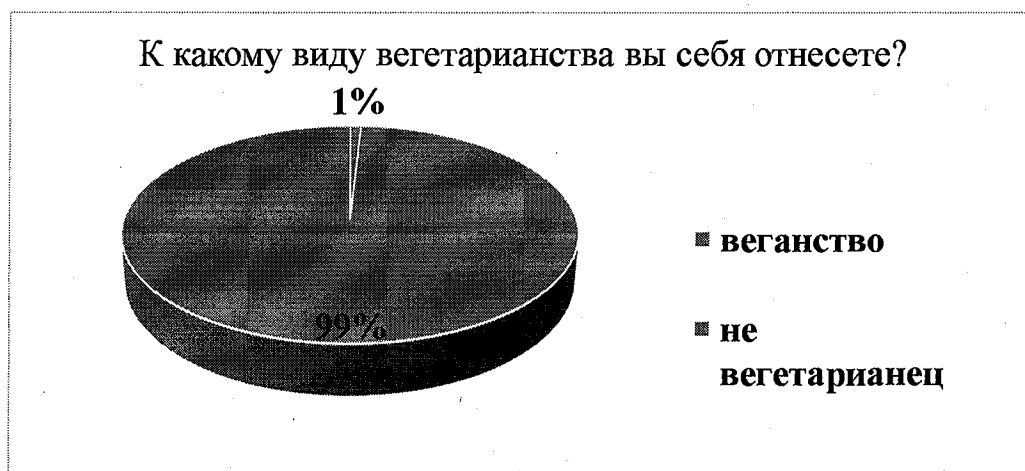
При ответе на третий вопрос удалось выявить, что среди обучающихся третьего курса ГПОУ КемТИПиСУ есть 2 вегетарианца. А вот 238 человек отдали

предпочтение мясу. Потому что мясо - это полезный продукт, который богат белками и необходим для жизни.



Вопрос № 3

При ответе на вопрос «К какому виду вегетарианства вы себя отнесете?» оба респондента выбрали - веганство.



Вопрос № 4

При ответе на вопрос «Хотели бы вы стать вегетарианцем?» большинство обучающихся сказали, что не хотели бы становиться вегетарианцами, а вот примерно 60 человек выразили желание попробовать вегетарианскую диету.



Вопрос № 5

По результатам ответа на 6 вопрос «Почему люди становятся вегетарианцами?» видно, что самым популярным ответом на этот вопрос является - жалость к животным, 35 человек считают, что мясо вредно для организма и 30 человек сказали, что мясо противопоказано по состоянию здоровья.



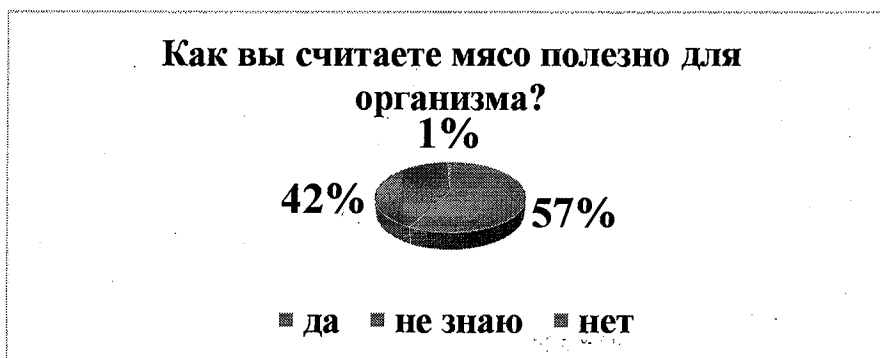
Вопрос № 6

При ответе на вопрос «Среди ваших друзей/знакомых есть вегетарианцы?» всего 20 человек уверенно сказали: «Да», а вот большинство респондентов затруднились ответить на данный вопрос, так как не знают есть ли среди друзей и знакомых вегетарианцы.



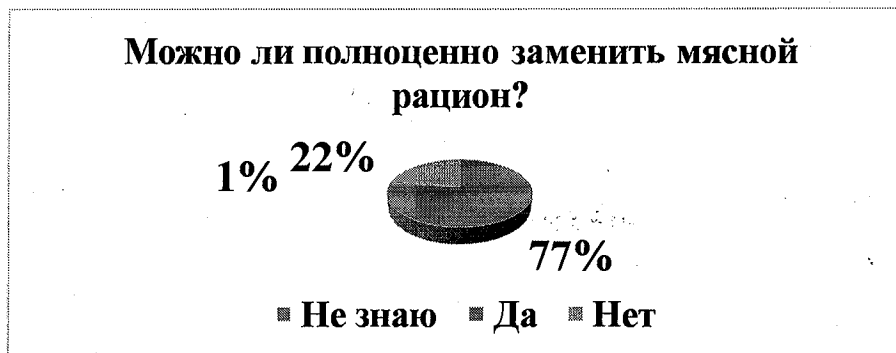
Вопрос № 7

При ответе на вопрос «Как вы считаете мясо полезно для организма?» большинство респондентов уверено, сказали: «Да», 100 человек затруднились ответить на этот вопрос и только 2 человека считают, что мясо вредно для организма



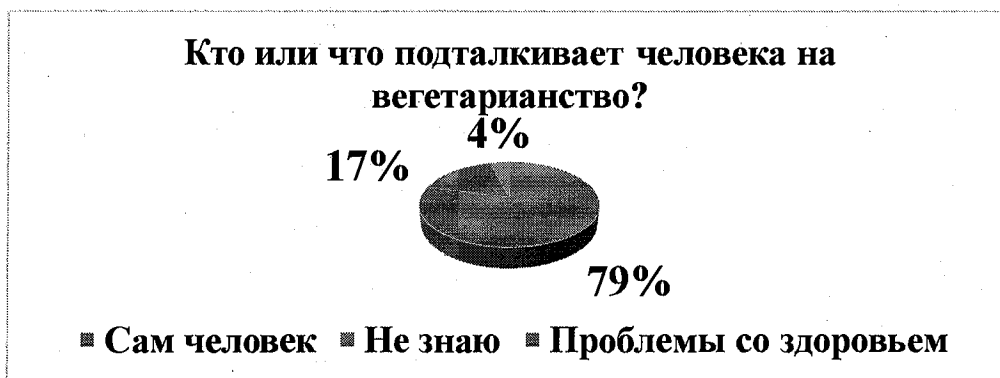
Вопрос № 8

При ответе на вопрос «Можно ли полноценно заменить мясной рацион?» большинство обучающихся 180 человек затруднились ответить на данный вопрос, 52 человека утверждают, что нельзя полностью заменить мясной рацион и 2 человека уверенно говорят, что это возможно.



Вопрос № 9

При ответе на последний вопрос «Кто или что подталкивает человека на вегетарианство?» большинство обучающихся 190 уверено сказали, что человек сам себя на это подталкивает, 40 человек сказали, что проблемы со здоровьем и 10 человек затруднились ответить на данный вопрос:



Вопрос № 10

По результатам опроса можно сделать следующий вывод: среди обучающихся ГПОУ КемТИПиСУ есть студенты которые интересуются вегетарианством или хотели бы им стать. У обучающихся которые являются вегетарианцами, было решено взять интервью.

2.2 Результаты интервью:

Вегетарианцами из числа обучающихся являются Федоров Семен из группы ООП-1710 и Брижак Эливира группа ТЭПТ-1702. Все ответы на вопросы интервью, были внесены в таблицу 1.

Таблица 1

Результаты интервью

№ вопроса	Эльвира	Семен
1	2	3
1. Почему вы решили стать вегетарианцем?	Поняла, что не испытываю особого гастрономического удовольствия от вкуса мяса. Так же из-за этичного отношения к животным.	Меня перевела мама из-за здоровья и этики.
2. К какому виду вегетарианства вы себя относите?	Веганство (отказ от мяса, яиц и молочных продуктов)	Веган, не употребляю продукты животного происхождения, кроме меда.
3. Как вы считаете влияет ли ваш образ питания на	Да, чувствуется бодрость и отсутствие болезней	Очень влияет в положительную сторону.

ваше здоровье?		
4. К каким последствиям для здоровья человека может привести регулярное употребление мяса и мясных продуктов?	Может привести к негативным последствиям, если часто злоупотреблять мясом и мясными изделиями.	Я считаю, что регулярное употребление мяса может привести к негативным последствиям.
5. Употребляете ли вы иногда мясо и что вы чувствуете при этом?	Нет не употребляю	Иногда могу употребить продукт, в котором присутствуют молочные продукты. В зависимости от количества съеденной в сумме молочки может быть: от прыщей до плохого самочувствия и сильных болей в животе. Срыв на мясо был 2 раза в первые 1-3 месяца после перехода – итог: сильные боли в животе, на лице и в грудном отделении, прыщи.
1 6. Есть ли в вашем окружении люди, которые пошли вашему примеру и тоже стали вегетарианцами?	2 Нет, пока ни кто не решился из знакомых отказаться от мяса	3 Есть люди, которые уменьшили потребление, либо просто восприняли положительно информацию без изменения питания.
7. Как вы оцениваете свое здоровье?	Состояние здоровья хорошее	Очень хорошо
9. Принимаете ли вы дополнительно витаминно-минеральные комплексы?	Да, принимаю поливитамины	Не принимаю все витамины есть в растительном рационе, а если нет то организм человека совершенен и может сам себя лечить, подстраиваться под окружающую среду в которой выживает.
10. Какое влияние оказало на вас вегетарианство?	Положительное	Положительное как в спортивном отношении, так и по здоровью.
11. Как вы относитесь к детскому вегетарианству?	Нейтрально	Положительно

По итогам интервью видно, что причины перехода на вегетарианство у Семена и Эльвиры разные. Но на обоих переход на растительную пищу повлиял положительно. Улучшилось состояние здоровья, ребята чувствуют себя прекрасно и отказываться от данного образа питания не собираются.

Заключение

В последние годы вегетарианство приобрело буквально всемирную популярность. Тысячи рецептов не мясной кулинарии ежедневно предлагаются нам по телевидению, радио, в прессе и Интернете. Политики, артисты, спортсмены, ученые, люди буквально всех профессий нынче увлекаются вегетарианской кухней и каждый находит в ней пользу для себя. Главное при этом важно определить необходимость и целесообразность для себя.

Правильное питание не такая простая вещь, как по началу кажется. Надо учитывать энергетическую ценность продуктов, и их химический состав, разнообразие, экологическую безопасность, время и продолжительность трапез, интервалы между ними. Вегетарианцы обосновывают свой метод питания, исходя из статистических данных по отсутствию раковых заболеваний, ишемии, гипертонии и аллергопатологий, а также многими другими недугами – это важнейший путь к долголетию. Но весомы и доводы противников вегетарианской пищи: многие мясные продукты содержат ряд незаменимых аминокислот, которые не могут синтезироваться в организме самостоятельно, а при этом так необходимы для его жизнедеятельности.

Список используемых источников

1. Особенности вегетарианства [электронный ресурс] : Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/cookery/00556775_0.html свободно. – Загл. с экрана.
2. Вред вегетарианства – чем опасен отказ от мяса: мнение врачей [электронный ресурс] : Режим доступа: <https://specialfood.ru/sf-sovety/pravilnoe-pitanie/chem-vredno-vegetarianstvo-dieta-kotoray-medlenno-ubivaet-10-argumentov-v-polzu-muyasa/> свободно. – Загл. с экрана.
3. Вегетарианство: польза и вред для здоровья мужчин, женщин и подростков [электронный ресурс] : Режим доступа: <https://hudeyko.ru/vegetarianstvo-polza-i-vred.html> свободно. – Загл. с экрана.
4. Вегетарианство – польза или вред? [электронный ресурс] : Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3585-vegetarianstvo-polza-ili-vred.php> свободно. – Загл. с экрана.
5. Вегетарианство: польза и вред. Виды вегетарианства, история появления. [электронный ресурс] : Режим доступа: <https://yandex/ru/turbo?text=https://polzaili.ru/vegetarianstvo-polza-i-vred/> свободно. – Загл. с экрана.
6. Польза вегетарианства. Чем полезно вегетарианство для организма? [электронный ресурс] : Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/polza-vegetarianstva/> свободно. – Загл. с экрана.

Вопросы социологического опроса:

1. Укажите ваш пол
2. Укажите ваш возраст
3. Vegetарианец/Vegetарианка ли вы?
4. К какому виду вегетарианства вы себя отнесете?
5. Возникло ли у вас желание стать вегетарианцем?
6. Почему люди становятся вегетарианцами?
7. Среди ваших родных, друзей есть вегетарианцы?
8. Как вы считаете мясо полезно для организма?
9. Можно ли полноценно заменить мясной рацион?
10. Кто или что подталкивает человека, чтобы он стал вегетарианцем?

Вопросы интервью:

1. Почему вы решили стать вегетарианцем?
2. К какому виду вегетарианства вы себя относите?
3. Как вы считаете влияет ли ваш образ питания на ваше здоровье?
4. К каким последствиям для здоровья человека может привести регулярное употребление мяса и мясных продуктов?
5. Употребляете ли вы иногда мясо и что вы чувствуете при этом?
6. Есть ли в вашем окружении люди, которые пошли вашему примеру и тоже стали вегетарианцами?
7. Как вы оцениваете свое здоровье?
8. Как вы относитесь к людям, которые не практикуют вегетарианство?
9. Принимаете ли вы дополнительно витаминно - минеральные комплексы?