

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В.А. Диагностика психофизического и физического здоровья школьников / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 64 с.
2. Любомирский, Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / Л.Е. Любомирский – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
3. Манке, Г.Г. Методика проведения факультативных занятий по биологии / Г.Г. Манке, Р.Д. Маш, М.Я. Михеева – М.: Просвещение, 1987. – 64 с.
4. Оценка морфо-функционального состояния и адаптивных резервов организма школьников – отчет о НИР (заключ.) : БГПУ : рук. И. А. Жукова; исполн.: О. А. Ковалева [и др.]. – Минск, 2015. – 76 с. – № ГР 201.

БИМЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Ларионов П.М.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: pml.org1@icloud.com*

Резюме. В статье рассматриваются ключевые биомедицинские аспекты вегетарианского питания.

Ключевые слова: вегетарианство, питание, растительная пища.

BIOMEDICAL ASPECTS OF VEGETARIANISM

Larionov P.M.

*Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus*

Summary. This article discusses major medical and biological aspects of a vegetarian diet.

Key words: vegetarianism, nutrition, plant food.

Введение. Вегетарианство — это система питания, при которой исключается употребление мясных продуктов; наряду с этим вегетарианство — это доктрина, провозглашающая, что естественная здоровая пища человека является растительной.

Обращение человека к вегетарианству указывает на поиск им духовно-нравственного самосовершенствования и миролюбивого отношения к природе. Воздержание от мясной пищи считалось необходимым условием для последователей многих философско-религиозных школ, духовных учений, а также боевых искусств [5].

Цель работы. Целью данной работы является попытка обобщения влияния вегетарианства на здоровье взрослых и молодежи.

Материалы и методы. Работа выполнена на основе анализа научной литературы по исследуемой проблеме

Результаты и обсуждение. Почему люди становятся вегетарианцами? Ответ на этот вопрос попробовали дать ученые Института питания Гессенского университета в Германии. Проведенное в 1987 году исследование показало, что мотивацией для перехода на растительную пищу у 78% людей было стремление сохранить свое здоровье, этические причины указали 69% опрошенных, экологические – 35%, эстетические – 28%, религиозные – 23%, философские – 22%, экономические – 19% и гигиенические – 9% [1]. Как мы видим на первом месте у опрошенных – стремление сохранить свое здоровье.

Как влияет вегетарианство на организм человека? Многочисленными исследованиями установлено, что в первую очередь у вегетарианцев нормализуется вес, среди этой группы практически не встречаются люди с избыточной массой тела. Этому способствует и пищевой рацион вегетарианцев: хлеб чаще всего из цельного зерна, предпочтение отдавалось сортам грубого помола, из бобовых — соя и соевая мука. Ежедневно вегетарианцы употребляют в пищу овощи, причем чаще всего в сыром виде.

Следует отметить, что и частота возникновения многих заболеваний у вегетарианцев намного ниже, чем у не вегетарианцев. Американская Ассоциация диетологов установила, что вегетарианское питание более чем в 5 раз снижает риск развития инфаркта миокарда, у мужчин-вегетарианцев в 2 раза ниже риск возникновения гипертонии по сравнению с не вегетарианцами, а у женщин питающихся смешанной пищей, гипертония возникает в 5 раз чаще, чем у вегетарианок [1, с. 16].

Какова встречаемость болезней века в среде вегетарианцев? Лидирующие позиции среди болезней века занимают сердечно-сосудистые заболевания. Для этой категории больных вегетарианство является чуть ли не панацеей. Шведские врачи установили, что достаточно 1–2 лет соблюдения вегетарианской диеты, чтобы нормализовать повышенное артериальное давление. У вегетарианцев очень редко встречается ишемическая болезнь сердца (стенокардия), инфаркт миокарда.

Выявлена прямая зависимость между питанием и раком различных отделов кишечника. Установлено, что употребление баранины, говядины, свинины всего лишь один раз в неделю увеличивает степень возникновения рака кишечника на 40%, при употреблении этих продуктов

2–4 раза в неделю степень риска увеличивается на 50%, а при ежедневном потреблении – на 80%. Австралия, являющаяся одним из лидеров по потреблению мяса, занимает и лидирующие позиции по уровню заболеваемости раком толстого кишечника. При употреблении в пищу куриного мяса с частотой от 2 до 7 раз в неделю степень риска рака прямой кишки возрастает на 47% по сравнению с теми людьми, которые никогда не употребляют куриное мясо в пищу.

Американское онкологическое общество и Национальный научный совет дают несколько рекомендаций, способных снизить риск возникновения раковых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Во-первых, снизить потребление жиров, как насыщенных, так и ненасыщенных, с 40 до 30% от общей калорийности рациона. Во-вторых, увеличить потребление фруктов (особенно цитрусовых), овощей, в частности капусты и моркови, а также зерновых, т.е. упор делается на прием грубоволокнистой пищи. Рекомендуется увеличить потребление сложных углеводов и снизить прием простых углеводов, а также соленых, копченых и маринованных продуктов. В-третьих, делать свою пищу менее калорийной и избегать ожирения.

Вопрос долголетия всегда волновал и волнует человека. Воспользуемся результатами одного из исследований, проведенных в РФ. Было обследовано 40 тыс. человек старше 80 лет. Оказалось, что среди обследованных вегетарианцы составляют 8,4%. Если учесть, что среди жителей России вегетарианцы составляют сотые доли процента, то получается, что все вегетарианцы попадают в категорию долгожителей [1, с. 90].

У многих племен Африки, Азии в пищевом рационе преобладает растительная пища. Так представители довольно известного в Северной Африке племени тубу питаются в основном растительной, к тому же довольно скудной пищей. Исследователи указывают, что основу пищевого рациона тубу составляют травы для приготовления травяных чаев, финики, просо, коренья, из которых они изготавливают различные соусы и пальмовое масло. Что касается фиников, представители племени используют эти плоды как пищу три раза в день. В свою очередь ученые изучили химический состав фиников и установили, что эти плоды снимают усталость, тонизируют, повышают иммунитет, являются профилактическим средством против онкозаболеваний. Наверно поэтому представители племени тубу и демонстрируют чудеса выносливости, отличное здоровье и долголетие.

Посмотрим, как влияет вегетарианство на детский организм. Сразу следует отметить, одни специалисты полагают, что дети и вегетарианство

не сочетаемы, в свою очередь другие считают режимы питания, основанные на растительной пище, не только отвечающими всем физиологическим нормам, но и благоприятными для детей. К числу сторонников последней концепции относятся Американская диетическая ассоциация, Ассоциация диетологов Канады, Диетические ассоциации Австралии и Новой Зеландии, Британский институт питания. В свою очередь Швейцарское ведомство здоровья признает полноценность правильно спланированной вегетарианской диеты, но предостерегает относительно строгого вегетарианства в детском возрасте. Представители Британского института питания выступают против сыроедения и макробиотической диеты в детском возрасте. Федеральная служба по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека РФ утверждает о недопустимости вегетарианства для детей.

Такие разновидности вегетарианства, как лактовегетарианство, веганство, макробиотическая диета особенно нежелательны для детей-вегетарианцев. В этих видах вегетарианства из рациона полностью удаляются определенные группы продуктов питания, что чревато дефицитом питательных веществ и энергии и проблемами для здоровья во взрослой жизни. При этих видах вегетарианства в рационе ощущается недостаток витамина В₁₂, витамина D, кальция, рибофлавина. Следствием такого неправильно сбалансированного по продуктам питания рациона может быть ухудшение психофизического развития, задержка роста, быстрая утомляемость, проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Если представить рацион вегетарианцев как пирамиду, то в основании пирамиды находятся бобовые, зернопродукты, каши. На следующем уровне располагаются орехи, семена, овощи, фрукты, растительное масло, яйца и молочные продукты. На самом верху пирамиды – сладости – мед, финики.

Американская академия педиатрии и Американская диетическая ассоциация полагают, что хорошо сбалансированный вегетарианский рацион способен удовлетворить запросы растущего детского организма в питании, обеспечить ему гармоничное развитие. Вегетарианство полезно и тем, что формирует и закрепляет в сознании ребенка здоровые привычки в области питания, которые потом переходят и во взрослую жизнь.

Педиатры также отмечают, что вегетарианский рацион характеризуется меньшей энергетической плотностью, продуктами, богатыми клетчаткой, сниженным содержанием холестерина, что в свою очередь уменьшает риск развития ожирения, сахарного диабета, гипертонии, ишемической болезни сердца, некоторых видов рака

(в частности – рака толстой кишки) [4, с. 23]. Следует отметить, что дети вегетарианцы более стройны, чем их сверстники, употребляющие все группы продуктов. Для того чтобы вегетарианство не принесло детям вред нужно очень продуманно выстраивать рацион питания в детском возрасте. Наиболее безопасные виды вегетарианства для детей, по мнению педиатров, лактоовоовегетарианство.

Значимость вопроса и биомедицинских проблем вегетарианства можно подчеркнуть словами русского ученого А. Н. Бекетова, который сказал «...будущность за вегетарианцами, а науке предстоит великая обязанность — выработать формулу растительной пищи, вполне соответственную основным выводам физиологии» [6, с. 27].

Основная проблема любого вегетарианского рациона – обеспечение организма белком. Белки содержатся в молочных, мясных и растительных продуктах. Легче всего поддерживать необходимые нормы потребления белка лактоовоовегетарианцам, использующим не только растительные, но и белки молока и яиц. Труднее всего приходится сыроедам, не использующим белки животного происхождения.

Большая часть вегетарианцев поддерживает необходимое поступление белка в организм за счет бобовых (горох, фасоль, соя, чечевица), которые содержат белки в количестве от 25 до 45 г на 100 г продукта. Высоким содержанием белка отличаются и орехи, в различных сортах которых содержится от 16 до 25 г белка на 100 г ядер орехов [3].

Питательная ценность белков зависит и от их аминокислотного состава, особенно от наличия или отсутствия незаменимых аминокислот. Большинство критиков вегетарианского питания делают упор на недостатке или отсутствии в рационе вегетарианцев этих аминокислот. Так ли это на самом деле? Аминокислота триптофан, участвующая в образовании белков сыворотки крови и гемоглобина, в значительных количествах содержится в бобовых, особенно в сое. Другая незаменимая аминокислота — лизин. Лизин необходим для нормального кровообращения — образования необходимого количества эритроцитов и гемоглобина, оказывает влияние на усвоение кальция костной тканью. В сутки человеку необходимо 1–2 грамма лизина. Из каких растительных продуктов можно получить лизин? В первую очередь из тех же бобовых: соя содержит 2,7 г лизина на 100 г веса, чечевица 1,8 г, фасоль 1,6 г. Идеальным сочетанием лизина и веществ, помогающих его усвоению, обладают различные виды сыров и кисломолочная продукция.

Выводы. Вегетарианская диета требуют научного подхода в планировании пищевого рациона, что и позволит избежать очень многих проблем. Последователи использования вегетарианских диет и

сыроедения годами, а иногда и десятилетиями придерживаются этих норм питания и сохраняют высокую физическую и умственную активность, устойчивость к инфекционным и многим другим заболеваниям. Последнее позволяет констатировать, что вегетарианство как форма питания заслуживает самого серьезного изучения в ракурсе здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медкова, И. Л., Все о вегетарианстве. / И. Л.Медкова, Т. Н.Павлова, Б. В.Брамбург – М.: Экономика, 1992. – 287 с.
2. Грин, Н., Биология. / Н.Грин, У.Стаут, Д.Тейлор: в 3 т. Т. 2: пер. с англ. / под. ред. Р. Сопера. – 2-е изд., стереотип. – М.: Мир, 1996. – 325 с.
3. Кэмпбелл, К. Китайское исследование / Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл; пер. с англ. Валентины Уразаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 528 с.
4. Уиллет, У. Ешьте, пейте – и будьте здоровы / У. Уиллет, П. Дж. Скеррет; пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 480 с.
5. Розен, С. Вегетарианство в мировых религиях. Трансцендентная диета./ С. Розен - М.: Философская книга, 2013. – 178 с.
6. Бекетов, А.Н. Питание человека в его настоящем и будущем / А.Н. Бекетов. – 2-е изд. – Москва : Посредник, 1896. – 31 с.

СОЦИАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Левшук Л.М., Альшевская С.В., Загарских И.Н.,
Саржевская Е.А.

*Белорусский государственный университет,
Минск, республика Беларусь
ГУ «6-я городская клиническая больница»,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: lili.lev@mail.ru*

Резюме. Право каждого человека на здоровье следует понимать так, что никто не может быть лишен своего здоровья каким-либо действием со стороны других людей, включая медицинских работников. В статье рассмотрены социальные, этические и нравственные проблемы взаимоотношений пациента и медработников, даны основные рекомендации в плане их усовершенствования и продуктивности в целях сохранения здоровья.

Ключевые слова: взаимоотношения, врач, пациент, подросток, этика, право, проблема, здоровье.