

ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ СТАТУС МОЛОДЕЖИ

*Береснев Игнатий Игоревич, институт бизнеса, 1 курс
Михалевич Илона Петровна, Патеюк Анна Андреевна,
факультет философии и социальных наук, 4 курс
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Подоляко Т. С., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ.*

В статье рассматривается вегетарианство, как одна из систем питания, проведен анализ информационных источников, выявлено отношение студенческой молодежи к питанию растительной пищей, приведены результаты опроса среди студентов по данной теме, указаны польза и вред вегетарианства.

The article considers vegetarianism as one of the nutritional systems, analyzes information sources, reveals the attitude of student youth to eating plant foods, gives the results of a survey among students on this topic, indicates the benefits and harms of vegetarianism.

Ключевые слова: вегетарианство; система питания; студенческая молодежь.

Keywords: vegetarianism; food system; student youth.

Введение. Молодое поколение, занимающее ведущие позиции в развитии общества, проявляет ум, инициативность, энергичность, и благодаря этому, является движущей силой в укреплении и модернизации общества. Для достойного выполнения социальной роли, ей необходимо находиться в поиске естественных возможностей поддержания своего организма в хорошем состоянии, через воплощение в жизнь принципов здорового питания, что, безусловно, улучшает качество жизни. Более подходящей для организма в физиологическом отношении и улучшения самочувствия, является пища вегетарианцев.

Вегетарианство – образ жизни, система питания, исключающая или значительно ограничивающая употребление мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. В некоторых вариантах, могут исключаться молочные продукты и яйца. Приходят люди к данному типу питания по различным причинам: этическим, экономическим, экологическим, медицинским, религиозным. Истоки вегетарианства уходят в глубокую древность. На основе религиозных догм определенных принципов питания придерживались многие группы населения. Во второй половине 19 века в ряде стран появились общества вегетарианцев, проповедующих, что естественной пищей человека являются только растительные продукты. Имеется мнение, что термин «вегетарианство» происходит не от лат. *vegetalis* – «растительный», а от лат. *vegetus* – «крепкий», «полный сил» «бодрый», «деятельный». Английские вегетарианцы ввели в обиход этот термин,

придавая ему значение философского и этического жизненного принципа. Этика является философской дисциплиной, предметом исследования которой являются нравственность и мораль. Экология – наука о взаимодействиях живых организмов между собой и их средой обитания. Религия – это система взглядов, включающая в себя свод моральных норм и типов поведения. Медицина – система научных знаний и практической деятельности, целями которой являются укрепление и сохранение здоровья, продление жизни, предупреждение и лечение болезней. Исходя из известных научных постулатов, мы будем рассматривать вегетарианство, как положительное пищевое предпочтение.

В исследованиях Гончарова О. Д. «Польза и вред вегетарианства», Логина С. А «Основные научные критерии вегетарианства», Шоринова М. Р. «Вегетарианство в современном обществе» и др., не смотря на возникающие противоречия и различные суждения в вопросах пищевых предпочтений, сходятся мнения в том, что растительный вид питания является более здоровым и прогрессивным (особенно для молодого поколения). Вегетарианская диета как стратегия питания обладает, как преимуществами, так и недостатками. Это связано с аспектами, которые касаются здорового питания: с нормами потребления питательных веществ, витаминов, минералов, незаменимых аминокислот, высших жирных кислот [6].

Проанализировав результаты различных исследований, было выявлено, что вегетарианцы в 2–5 раз реже болеют такими болезнями как: сахарный диабет, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, поэтому интерес изучения отношения современной молодежи к здоровью и вегетарианскому способу питания, а также распространенности его в студенческой среде остается достаточно высоким.

Приобщение к вегетарианству ученые связывают с таким рядом факторов как: ухудшение экологии, которое сказывается на пищевом сырье, использование технологии генной модификации. Существует два взгляда: одни «за», другие – «против» последнего, однако эта уже другая проблема, которая следует параллельно проблеме добавок огромного количества консервантов и химических веществ в продукты питания [2]. В соответствии со сказанным вопрос о «правильности» выбранной пищевой стратегии становится для нас актуальным. Вегетарианство может стать одним из решений данной проблемы.

Цель исследования заключалась в определении отношения молодежи к вегетарианству как к пищевому статусу.

Задачи состояли в том, чтобы через вопросы, направленные студентам БГУ, разобраться в их пищевых предпочтениях, в отношении молодежи к вегетарианству, а также, через анализ научных источников, данных интернет ресурсов уточнить, что является положительным пищевым статусом.

Методом исследования являлся опрос, проведенный среди студентов института бизнеса и факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета. Выборка составила 189 человек, из них 171 – представительницы женского пола, 18 – мужского. Средний возраст 20 лет.

Вопросы, на которые предложено ответить респондентам:

➤ Как вы относитесь к вегетарианству и вегетарианцам?

- Являетесь ли вы сами вегетарианцем?
- Если да, то, как долго вы практикуете вегетарианство?
- Может ли этическая проблема, такая как жалость к животным, оказать влияние на решение стать вегетарианцем?
- Принимаете ли вы дополнительно витаминно-минеральные комплексы, независимо от ваших пищевых предпочтений.
- Соблюдаете ли вы посты исходя из ваших религиозных убеждений?
- Может ли финансовое неблагополучие стать причиной неупотребления в пищу мяса, и подтолкнуть человека стать вегетарианцем?
- Могут ли проблемы со здоровьем повлиять на выбор стать вегетарианцем?
- Что в большей мере повлияло на ваш выбор стать вегетарианцем: ваше окружение (пример друзей, родных), средства массовой информации, примеры из книг или ваше внутреннее побуждение?

По результатам ответов респондентов было выявлено, что 92,4 % опрошенных, не относят себя к не употребляющим мясную пищу – это значительный показатель, так как всего 7,6 % студентов отождествляют себя с вегетарианством. В разных странах количество вегетарианцев колеблется от 33 до 3 %, в среднем, это составляет 7–10 % от численности населения мира. Из 92,4 % опрошенных студентов, не являющихся приверженцами только растительной пищи, – 79,3 % терпимо относятся к иным пищевым предпочтениям других людей.

Из причин, которые побуждают людей прибегать к такому рациону питания, относятся: показания по результатам медицинского обследования (2,3 %), соблюдение постов, т.е. из-за религиозных соображений (1 %), по финансовым соображениям (0,9 %), из-за моральных соображений по принципу жалости к животным (26,6 %).

Внешний фактор, такой как СМИ, оказал влияние на 17 %, друзья и родные (4 %), изучение литературных и интернет источников (26,7 %). По собственным побуждениям (21,5 %).

Наибольшее количество это – 56 % молодых людей практикуют вегетарианство более 6 лет, почти 28 % – 1–2 года, 10 % это те, для кого это новая практика и впервые они приобщились к вегетарианству несколько месяцев назад, 6% молодых людей имеют такой пищевой режим от 2 до 5 лет.

В ответах на вопрос о принятии витаминных комплексов мы учитываем то, что 92,4 % не является вегетарианцами, а из 7,6 % оставшихся – 15 % вообще не принимают, остальные принимают на нерегулярной основе. Мы предполагаем, что здесь возникает противоречие, которое основывается на утверждении вегетарианцев того, что их диета полна всеми необходимыми макро- и микроэлементами.

В теоретической части были указаны положительные аспекты влияния вегетарианства на организм человека и окружающую среду. Исходя из полученных ответов, 30 % респондентов считают, что растительная пища положительно влияет на организм в целом; вегетарианское питание не причиняет вред и смерть животным; вегетарианский образ жизни не несет угрозы окружающей среде.

Люди становятся вегетарианцами по самым разным причинам. Одни следуют советам врача, другие из этических и моральных соображений, третьи – из религиозных убеждений, а кто-то преследует экономические или экологические мотивы [5]. В независимости от мотивов, на первое место должен выходить ваш собственный осмысленный выбор. Не следует действовать лишь потому, что так «модно» или из желания показать, что вы не такой как все или же по каким-то другим необдуманым мотивам. Стать вегетарианцем или нет – выбор каждого.

Любому человеку известно, что для полноценного функционирования организма необходимо правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Бытует миф о том, что в растительной пище белки, жиры содержатся в недостатке, в то время, как углеводы – в избытке. Однако, по химическому составу, вегетарианскую диету можно назвать «углеводисто-витаминно-минеральной», так как в растительной пище содержатся все названные компоненты и в достаточном количестве жиров и белков [5]. Необходимым является верное формирование рациона вегетарианца.

Диета должна быть сбалансирована по пищевым компонентам: белки, жиры и углеводы в пище должны рассчитываться в соотношении: 1:1:4. При этом содержание белков рассчитывается в среднем 1 г белка на 1 кг массы тела при небольших физических нагрузках [5].

Значительную часть мяса составляют жиры, которые состоят из жирных кислот, насыщенных и ненасыщенных.

Насыщенные в основном составляют жиры мяса, но по питательной ценности ненасыщенные преобладают. Минусами насыщенных жиров является развитие атеросклероза и отрицательное влияние на состояние и функции печени [1].

Разница между вегетарианской и всеядной диетами по количеству жиров практически нет (вегетарианская диета – преобладают мононенасыщенные, полиненасыщенные жирные кислоты, насыщенных – меньше).

Польза вегетарианства:

- ❖ Чувство насыщенности, вывод вредных веществ, токсинов из желудочно-го тракта, этому способствуют растительные волокна.
- ❖ Щелочные эквиваленты, входящие в состав овощей и фруктов, защищают организм от болезней.
- ❖ В фруктах и овощах большое количество витаминов (Р и С, бета-каротин, фолаты), противораковых терпеноидов.
- ❖ Отсутствие холестерина в растительной пище.
- ❖ Меньшая вероятность заболеть раком, атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Вред вегетарианства:

- ❖ Недостаточное количество аминокислот, которые нужны детям для их роста и развития.
- ❖ Отсутствие витамина В12, нехватка витамина D.
- ❖ Нехватка витамина В2 после отказа от молочных продуктов.
- ❖ Нехватка витамина С в случае преимущественно зернового рациона.

Среди лиц молодого возраста вегетарианство подразумевает большое употребление фруктов и овощей, что в свою очередь снижает уровень риска избыточной массы тела и соответственно устанавливает положительный пищевой статус.

Поскольку целью нашего исследования не являлась агитация за или против вегетарианства, мы занимались поиском положительного пищевого статуса, а наши задачи состояли в том, чтобы выявить пищевые предпочтения молодежи, мы отметили, что вегетарианство позитивно влияет на физическое состояние человека. Вместе с тем практикой растительного питания занимается небольшой процент людей, но они есть. К вегетарианству наибольшее количество молодых людей пришло вдохновленное изучением литературы и интернет источников, а также через собственные убеждения, но наибольшее влияние оказал этический или психологический фактор, который заключается в ранимости нервной человека, испытывающего глубокую жалость к животным. В результате проделанной работы задачи были решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончарова, О. Д. Польза и вред вегетарианства / О. Д. Гончарова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3. – № 2. – С. 447.
2. Горячкина, О. С. Влияние вегетарианства на когнитивные функции и состояние здоровья / О. С. Горячкина, Е. А. Дягилева, А. В. Саласин // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 4-2. – С. 145–146.
3. Колесникова, Т. Ю. Вегетарианство: распространенность, приверженность и мотивация к соблюдению у студентов медицинского ВУЗа / Т. Ю. Колесникова, И. В. Полева, В. А. Потапова // Тверской медицинский журнал. – 2016. – № 3. – С. 96–99.
4. Лыгин, С. А. Аспекты вегетарианства / С. А. Лыгин, Ю. Ф. Мустафина // Естественные и математические науки в современном мире. – 2014. – № 18. – С. 153–159.
5. Лыгин, С. А. Основные научные критерии вегетарианства / С. А. Лыгин, Ю. Ф. Мустафина // Научные исследования: от теории к практике. – 2014. – № 1 (1). – С. 15–19.
6. Синкина, О. К. Влияние животноводства на экологическую ситуацию в современном мире и вегетарианство, как способ ее решения / О. К. Синкина, М. А. Володин // Экология России: на пути к инновациям. – 2015. – № 11. – С. 102–104.
7. Толстов, Н. В. Спорт и вегетарианство / Н. В. Толстов, Р. А. Солоненко // Молодежный вестник ИРГТУ. – 2014. – № 4. – С. 37.
8. Шарипова, М. Р. Вегетарианство в современном обществе / М. Р. Шарипова // Экология России: на пути к инновациям. – 2018. – № 16-1. – С. 125–127.

Klimovats13@mail.ru