

Веганы, сыроеды и другие



В сознании обычного человека вегетарианство ассоциируется с отказом от мясной пищи. Но это не совсем верно. Хотя бы потому, что сегодня оно представлено несколькими направлениями

РАЗНОВИДНОСТИ ВЕГЕТАРИАНСТВА

«Тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи», — писал в середине I тысячелетия неизвестный автор древнеиндийского эпоса «Махабхарата». Да и сам термин «вегетарианство», появившийся в середине XIX ст. в Англии, происходит от латинского *vegetus* — бодрый, свежий, живой. Так утверждают современные вегетарианцы и обязательно добавляют, что словосочетание *homo vegetus* можно истолковать как психически и физически здоровый человек. В то же время, согласно Оксфордскому словарю, происхождение термина «вегетарианство» связано с английским словом *vegetable* — овощ.

Какая из двух версий правдива, сказать сложно. Но дело не в этом. Главное — в действительности существуют две категории этого понятия: полное вегетарианство (веганство) и полувегетарианство. Каждая из них имеет несколько вариантов.

Приверженцы веганства полностью отказываются от употребления мяса, рыбы,

морепродуктов, яиц и молока. Их рацион включает только растительную пищу. Иногда — в сочетании с медом.

Некоторые веганы — их называют сыроедами — употребляют исключительно «живую», то есть сырую растительную пищу. Некоторые сыроеды, известные как фрутерианцы, питаются лишь орехами, семенами растений, сырыми ягодами и фруктами. Правда, в перечень фруктов наряду с привычными названиями входят стручковый перец, помидоры, огурцы, тыква, фасоль, горошек, оливки и пр.

В отличие от веганов, полувегетарианцы полностью отказываются только от красного мяса. Но, помимо растительной пищи, их рацион (в зависимости от личных предпочтений) может содержать рыбу или мясо птицы, или мясо птицы и рыбу, включая морепродукты.

Кроме того, есть лактовегетарианцы и лактоово вегетарианцы. И те и другие отказываются от мяса, рыбы и морепродуктов. Разница между ними в том, что лактовегетарианцы употребляют молочные продукты, а лактоово вегетарианцы — молоко и яйца.

ТОЛЬКО ГОЛЫЕ ФАКТЫ

Долгое время перечень продуктов — источников полноценного белка (содержащего все восемь эссенциальных аминокислот, не вырабатываемых организмом) ограничивался мясом, рыбой, яйцами и молочными продуктами. Однако исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых также содержат полноценный белок, который легко усваивается. А употребление растительной пищи в достаточном количестве не приводит к белковой недостаточности. Позднее уже другие исследователи доказали, что с повышенным риском развития белковой недостаточности сопряжено фрутерианство.

Что касается иных компонентов рациона (углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ), необходимых для жизнедеятельности организма, то здесь есть свои особенности.

Все вегетарианские диеты отличаются высоким содержанием углеводов, пищевой клетчатки, витамина Е, фолиевой кислоты, витамина С, каротиноидов и магния.



ТЕРМИН «ВЕГЕТАРИАНСТВО», ПОЯВИВШИЙСЯ В СЕРЕДИНЕ XIX СТ. В АНГЛИИ, ПРОИСХОДИТ ОТ ЛАТИНСКОГО VEGETUS — БОДРЫЙ, СВЕЖИЙ, ЖИВОЙ

Вместе с тем подобный рацион не может удовлетворить потребности организма в длинноцепочечных полиненасыщенных омега-3 жирных кислотах — эйкозапентаеновой и докозагексаеновой. Подтверждение тому — обнаруженное несколько лет назад снижение уровня эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот в крови у вегетарианцев (более выраженное у веганов, нежели лактоовегетарианцев).

В то же время в растительной пище (в частности, в грецких орехах, льняном семени, соевом, рапсовом, конопляном и льняном масле) содержится довольно много альфа-линоленовой кислоты, способной трансформироваться в полиненасыщенные омега-3 жирные кислоты. Но эта способность остается нереализованной: превращению альфа-линоленовой кислоты в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую препятствует линолевая кислота, содержание которой в вегетарианском рационе достаточно велико.

Еще одна характерная черта растительной пищи — практически полное отсутствие витаминов D и B₁₂, что чревато серьезными последствиями. Достаточно напомнить, что дефицит витамина D может вызвать остеопороз, а недостаточность витамина B₁₂ — привести к развитию мегалобластной анемии и фуникулярного миелоза.

Другое дело — лактоовегетарианский рацион. Яйца и молочные продукты способны удовлетворить потребность организма в витамине B₁₂. Да и дефицит витамина D у лактоовегетарианцев выражен в меньшей степени, поскольку яйца и молочные продукты содержат его в небольших количествах. Кроме того, лактоовегетарианские диеты, впрочем, как и лактовегетарианские, обеспечивают достаточное количество пищевого кальция. Для веганов же источником кальция служат зеленые овощи с низким содержанием оксалатов, такие, к примеру, как брокколи и листовая капуста. Другой вопрос, что витамин D играет отнюдь не последнюю роль в регуляции абсорбции и включения кальция в костную ткань. А как отражается дефицит этого витамина на упомянутых выше процессах, неизвестно.

Вместе с тем достоверно известно, что железо в веганских и традиционных смешанных диетах представлено практически одинаково, хотя в растительной пище превали-

рует его негемовая форма. А аскорбиновая кислота, которой столь богата растительная пища, стимулирует абсорбцию железа. Тогда как пищевые волокна и фитаты (фосфорные соединения), напротив, препятствуют всасыванию железа и цинка.

МНЕНИЯ РАЗДЕЛИЛИСЬ

Врачи к вегетарианству относятся по-разному. Одни ничтоже сумняшеся утверждают, что с медицинской точки зрения вегетарианство — это даже не диета, а вариант психического отклонения личности, как патологическая анорексия или гомосексуализм, требующий лечения. Другие видят в нем прекрасно отработанную систему сохранения здоровья в условиях очень жаркого и влажного климата. Считают, что это, пожалуй, единственная система питания, позволяющая выживать в достаточно экстремальных условиях, когда температура колеблется от 40 до 60 °C. Третьи уверены, что веганская диета не может обеспечить необходимый аминокислотный состав пищи, нормальный уровень минералов и витаминов, но вполне лояльно относятся к лактоовегетарианству, полагая, что такого рода рацион никакого вреда организму не наносит.

Не назовешь однозначными и результаты многочисленных экспериментов. Судите сами. По данным исследования с участием более 9000 молодых женщин 22–27 лет, веганки и полувегетарианки чаще страдают от нехватки железа, менструальных нарушений и психических расстройств, нежели приверженки смешанного питания. Есть свидетельства тому, что веганство приводит к дефициту аминокислот, некоторых витаминов и минеральных веществ (в частности железа, цинка, кальция) и, как следствие, вызывает снижение иммунной резистентности организма.

Анализ пяти работ о влиянии диеты на продолжительность жизни показал, что высокая смертность наблюдается (причем одинаково) как среди людей, употреб-

ляющих много мяса, так и среди веганов. А вот среди лактоовегетарианцев и тех, кто потребляет сравнительно мало мяса, этот показатель на 16% ниже.

В то же время при изучении способов питания 28 тысяч человек преклонного возраста выяснилось, что у пожизненных лактовегетарианцев симптомы склероза менее выражены, а практически здоровых среди них вдвое больше, чем среди приверженцев смешанного питания.

Судя по результатам исследования, длившегося 21 год, смертность от ишемической болезни сердца среди населения на 57 и 77% выше, чем среди лактоовегетарианцев и веганов соответственно.

Мало того, исследователям удалось доказать, что выносливость вегетарианцев при мышечной работе в 1,5 раза больше, чем у мясоедов. Они более устойчивы к стрессам и крайне редко страдают воспалением червеобразного отростка, ожирением, мочекаменной болезнью и подагрой. У них реже встречаются расстройства вегетативной нервной системы, гипертоническая болезнь, инфаркт, сахарный диабет, заболевания печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, а также некоторые формы рака. И, судя по предварительным данным, полученным в Центре по исследованию рака в Гейдельберге, по сравнению с людьми, придерживающимися обычной смешанной диеты, вегетарианцы реже умирают от злокачественных опухолей.

Британский институт питания, Американская, Канадская и Новозеландская ассоциации диетологов пришли к выводу, что правильно составленная вегетарианская диета, в том числе веганская, является полноценной и может приносить пользу в профилактике и лечении определенных заболеваний. Такая диета подходит людям любого возраста, беременным и кормящим женщинам, детям, подросткам и спортсменам. Немецкое общество питания хоть и признает полноценность вегетарианства, к веганству относится негативно, особенно когда речь идет о детях. А вот Американская академия педиатров считает, что такая диета не только обеспечивает младенцев и детей необходимыми нутриентами, но и способствует их нормальному развитию. Этой же точки зрения придерживаются и Канадское педиатрическое общество.

Ламара Львова, канд. биол. наук



У пожизненных лактовегетарианцев симптомы склероза менее выражены, а практически здоровых среди них вдвое больше, чем среди приверженцев смешанного питания