

## ПОЛУЧИТ ЛИ МОЕ ТЕЛО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЕСЛИ Я НЕ БУДУ ЕСТЬ МЯСО?

У людей, которые собираются перейти на вегетарианскую диету, наибольшее беспокойство вызывает вопрос: получит ли мое тело достаточное количество питательных веществ, если я не буду есть мясо? Смогу ли я получить достаточное количество белков? Несмотря на массовую рекламную пропаганду мясной пищи, вам не о чем беспокоиться. Лакто-вегетарианская система питания может удовлетворить все необходимые потребности тела в пище. Многие ученые доказали тот факт, что вегетарианские продукты содержат гораздо большее количество биологической энергии, чем мясо. Нас просто заставили поверить в то, что употребление в пищу мяса необходимо для здоровья. Таким образом мы попали в “общий лохотрон”. В 50-х годах ученые классифицировали мясные белки как белки первого класса, а растительные белки как белки второго класса. Однако мнение это было **полностью опровергнуто**, поскольку исследования показали, что растительные белки так же эффективны и питательны, как и мясные.

Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8-12% в хлебных злаках, до 40% в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. (Даже нежирная часть бифштекса содержит 20% усваиваемого белка). Многие орехи, семечки и бобовые содержат 30% белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 основных аминокислот. Пищевая ценность мяса так часто превозносится потому, что в нем содержатся все эти 8 аминокислот. И при отсутствии этих аминокислот человеческий организм не сможет полноценно существовать.

Но вот о чем не подозревает большая часть людей, употребляющих мясо: мясо не является единственным продуктом, содержащим полный набор необходимых аминокислот - соевые бобы и молоко, например, также содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучшей пропорции. С другой стороны, вот что пишет популярный врач Шаталова в своей книге Формула здоровья и долголетия: Академик Углов и его сотрудники с помощью серии экспериментов установили, что **орган, вырабатывающий незаменимые аминокислоты, в нашем организме есть** - это толстый кишечник. Точнее, не он сам, а обитающие в нем квартиранты - микроорганизмы. Именно они, потребляя часть поступающих в толстую кишку с растительной пищей питательных веществ, преобразуют их в процессе своей жизнедеятельности в необходимые нам аминокислоты. Подумайте сами, - продолжает дальше Шаталова, - можно ли безнаказанно выключать из работы целый орган, предусмотрительно встроенный природой в целостную систему вашего организма? Ни для него, ни для вас бесследно это не проходит. Сегодня ваша кишка не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию в работу своего организма, мешаете его способности к саморегуляции, самовосстановлению. Развивая эту мысль, дорисуем картину дальше. Не работающий как надо толстый кишечник не в состоянии освободиться от остатков съеденной пищи. В результате - запоры. Запоры же - причина очень многих заболеваний, таких как гипертония, кожные болезни, геморрой, расширение вен, полипы кишечника, онкологические и другие заболевания.

Необходимые человеку белки можно получить также путем простого сочетания двух вегетарианских продуктов (таких, например, как рис и бобовые), при этом полностью удовлетворяется потребность в белках самого высокого качества. Бедные люди во всем мире делают это постоянно; они смешивают рис с тофу и бобами (как в Китае или в Индии), или кукурузу с бобами (как в Центральной и Южной Америке) и т. п.

В 1972 году **д-р** Фредерик Стар из Гарвардского университета предпринял обширные исследования вегетарианцев, включая взрослых мужчин и женщин, беременных женщин, а также девушек и юношей. Он обнаружил, что все группы исследуемых получали более чем двойную норму необходимого белка. В 1954 году ученые провели в **Гарварде** детальное исследование и нашли, что различные овощи, злаки и молочные продукты, употребляемые в любых сочетаниях, удовлетворяют потребность во всех необходимых белках; невозможно было обнаружить недостатка белков ни в одной из используемых комбинаций. *Ученые пришли к заключению, что очень трудно составить вегетарианский обед таким образом, чтобы он не содержал в себе всех необходимых для человеческого тела белков.*

Приводимые данные справедливы не только для взрослых, но также и для детей. Достаточно широко распространено мнение, что ребенка, поскольку он растет, много двигается, обязательно нужно кормить мясом. Выдающийся американский врач-диетолог Герберт Шелтон пишет: Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7-8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах. Доктор Валерий Александрович Капралов, директор московской Натуропатической школы оздоровления и родовспоможения отмечает: Чтобы дети росли по-настоящему здоровыми, крепкими и такими оставались всю жизнь, мало одних занятий физической культурой. Важно, чтобы они правильно питались и, в первую очередь, не употребляли мяса.

Тогда организм ребенка будет развиваться так, как ему положено природой, и такой человек избежит многих заболеваний, уготованных мясоедам.

В газетах мы часто читаем об истощенных людях, которые голодают и умирают от недостатка белка, и мы обвиняем в этом вегетарианскую диету. Но ученые обнаружили, что эти люди истощены не потому, что не едят мяса, а потому, что они не получают необходимую пищу. Диета, состоящая только из риса (которого, кстати, часто тоже не хватает) или только из сладкого картофеля, действительно ведет к истощению и преждевременной смерти. В противоположность этому, в тех местах, где вегетарианцы получают достаточное по количеству и разнообразию вегетарианское питание, включающее в себя различные овощи, злаки и бобовые, мы встречаем сильных, здоровых и преуспевающих людей.

Известно ли вам, что почти миллиард человек населения Земли регулярно голодает? Знаете ли вы, что около 20 миллионов человек в год умирает на нашей планете от недоедания? Известно ли вам, что из-за голода каждые 2,3 секунды умирает один ребенок? Несмотря на то, что человечество перешло в 3-е тысячелетие, проблема голода не перестала быть глобальной.

Рассмотрим некоторые современные исследования этой проблемы. **Чтобы получить 1 кг мясного белка, животному необходимо скормить 7-8 кг растительного белка.** Также чтобы произвести одну калорию в мясе, нужно затратить 7 калорий растительной пищи. Цифры, приведенные американским Департаментом сельского хозяйства показывают, что площади земли, необходимой для выращивания одного средних размеров животного, достаточно, чтобы обеспечить пищей 5 среднестатистических семей. Исследования показали, что на каждые 16 фунтов затраченного зерна мы получаем всего один фунт мяса (Служба экономических исследований конгресса США). Эти и другие исследования приводят к беспокоящему выводу: мясоедение непосредственно связано с нехваткой пищи.

Профессор Джордж Боргстром показал, что количества зерна, которое идет на корм скоту только в США, достаточно, чтобы прокормить половину населения Земли.

Специалист по вопросам питания из Гарвардского университета Джин Мэйер подсчитала, что уменьшение производства мяса всего на 10% позволит высвободить такое количество зерна, какое необходимо, чтобы накормить 60 миллионов человек.

Двенадцать лет назад на среднего американца приходилось 50 фунтов мяса в год. В этом году средний американец съест 129 фунтов только одной говядины. Америка помешалась на мясе, большинство американцев ежедневно употребляют в пищу в 2 раза больше допустимой нормы белков. Изучение реальных фактов, стоящих за нехваткой продуктов, является основой для понимания того, как мы можем правильно использовать мировые ресурсы.

Чрезмерное потребление мяса богатыми означает голод для бедных (Доклад экономиста по сельскому хозяйству Рене Дюпона, Национальный институт Франции, на международной конференции ООН по проблемам питания).

Все больше и больше ученых и экономистов рассматривают вегетарианство как средство для разрешения ужасной проблемы голода на нашей планете, поскольку, как они утверждают, употребление в пищу мяса является главной причиной нехватки продуктов питания.

Научные исследования, проведенные в Германии Институтом питания Гиссенского университета, свидетельствуют: система питания и образ жизни вегетарианцев способствуют тому, что они реже посещают врачей и принимают меньше лекарственных препаратов.

[«Корреспондент», 04 Июня 2002, 13:49](#)

Статистическая обработка анкет показала, что 65% вегетарианцев никогда не потребляют тонизирующие средства, 76% - седативные препараты, 78% из них никогда не принимают слабительных.

Исключение составляют витаминные добавки. Ежедневно их принимают 24% опрошенных, несмотря на то, что вегетарианские рационы, как правило, богаты витаминами.

Из 100 лиц, перешедших на вегетарианские рационы, у 51 человека уменьшилась масса тела, у 32 исчезли функциональные расстройства в системе органов пищеварения, у 60 улучшилось настроение, у 53 обострились зрение и слух, у 40 стали реже возникать простудные заболевания, у 10-15 перестали ломаться ногти и выпадать волосы.

Исследования также показали, что у вегетарианцев, по сравнению со смешанной группой, реже встречались нарушения обмена веществ, заболевания органов пищеварения и сердечно-сосудистые, а также рост злокачественных и доброкачественных опухолей, сообщает,

[MIGNews.](#)