

Оздоровительное действие вегетарианских рационов

Известно, что, к какой бы группе ни относились вегетарианцы (будь то сыроеды или веганы, лактовегетарианцы или лактоовоовегетарианцы), они полностью исключают из своего рациона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки продуктов? На этот счет вегетарианцы приводят 10 аргументов.

1. Главный из них: при обильном мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения, усиливаются, а так как экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению связанных с этим заболеваний.

Шелтон пишет: «Запоры, затрудненный стул, вздутый живот... сопровождают нашу жизнь благодаря утверждению, что гниение — нормальный процесс, происходящий в кишечнике цивилизованного человека. То, что белковое гниение — всеобщее явление в кишечнике цивилизованного человека, еще недостаточно для того, чтобы считать его нормальным».

2. Потребность, которую испытывают в мясе люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ — пуриновых и пиримидиновых оснований, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление «силы». У человека образуется привыкание к потреблению мяса и рыбы, как это имеет место при потреблении стимулирующих веществ, например крепкого кофе или чая. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и потребления алкогольных напитков.

3. Мясная пища, содержащая азотистые экстрактивные вещества, сдвигает в организме кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что может служить причиной ряда метаболических сдвигов, ведущих к возникновению заболеваний (мочекислый диатез, подагра).

4. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.

5. Мясо и птица являются продуктами с высоким содержанием ДДТ и других пестицидов (в 13 раз больше, чем в овощах и зерновых) (Ballentine, 1982).

6. Для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты (например, диэтилстильбестрон — эстрогеноподобный гормон) и антибиотики. В 1970 г. в США животным были скормлены 1300 т антибиотиков, что создает непосредственную угрозу здоровью человека. Животные, выращенные таким путем, не являются вполне здоровыми, у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем мясо поступает в продажу (Ballentine, 1982).

7. В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний; их действие на человека, как правило, не учитывается, хотя это, очевидно, может служить предметом для исследования.

8. В условиях забоя под действием страха смерти (животные предчувствуют момент гибели) в организме вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на метаболические процессы у человека.

9. Около 30 видов, возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных заболеваний) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов (носителями их являются продукты животного происхождения — мясо, птица, яйца, молоко).

10. Потребление мясных и рыбных продуктов, стимулировавшее у наших предков желание охотиться, влияет на поведенческие реакции человека (рождает повышенную раздражительность, возбудимость, агрессивность).

Приведенные аргументы позволяют вегетарианцам считать, что их система питания является более рациональной и способствует продлению жизни и профилактике ряда заболеваний.

Остановимся на некоторых факторах оздоровительного действия вегетарианских рационов. Важнейшими компонентами, обуславливающими гипохолестериномическое (снижающее уровень холестерина) действие вегетарианской пищи, являются полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. К полиненасыщенным жирным кислотам относят линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты. Растительные масла — богатые источники линолевой кислоты (содержат более 50%), в то время как в животных жирах она находится в количестве от 5 до 15%. В организме из линолевой кислоты образуется метаболически наиболее активная арахидоновая кислота. Потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах определена в 10—15 г, поэтому А. А. Покровский (1986) рекомендует ежедневно включать в питание не менее 20 г растительного масла. Полиненасыщенные жирные кислоты, связываясь с холестерином, образуют эфиры холестерина. В отличие от эфиров с насыщенными жирными кислотами (содержащимися в животных продуктах), холестерин, объединенный с полиненасыщенными жирными

кислотами, легче метаболизируется и выводится из организма. Защищающее от развития атеросклероза действие оказывают также содержащиеся в растительных маслах растительные стерины. Они обладают способностью тормозить всасывание экзогенного (поступающего с пищевыми продуктами) холестерина из кишечника в кровь.

Важную роль в борьбе с атеросклерозом играют пищевые волокна (целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, пектин). Целлюлоза (или клетчатка) является основным компонентом стенок растительных клеток и составляет их механическую основу. Расщепление целлюлозы катализируется комплексом ферментов (целлюлаз), которые не синтезируются пищеварительными органами человека. В связи с этим пищевые волокна долгое время относили к «балластным веществам», и только сравнительно недавно была выявлена их большая роль в нормализации ряда физиологических функций и обменных процессов. Оказалось, что пищевым волокнам, образующим цепи фибрилл, принадлежит важная роль в сорбции и выведении из организма холестерина. С вегетарианскими диетами, а среди них особенно веганскими и сырыми растительными диетами, человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете — около 20 г.

Среди факторов, обуславливающих гипохолестеринемическое действие вегетарианской пищи, указывают и на растительные белки, а точнее — аминокислотный состав этих белков. При выявлении механизма этого процесса было отмечено, что вегетарианская диета приводит к повышению содержания аминокислоты аргинина в крови, что, в свою очередь, стимулирует секрецию гормона поджелудочной железы глюкагона, который ингибирует активность ключевого фермента, ответственного за скорость биосинтеза холестерина в организме.

В литературе имеются указания на повышение риска возникновения некоторых раковых заболеваний при недостатке в диете ряда витаминов. Так, просматривается связь между недостаточным потреблением витамина А (каротина) и возникновением рака легких, гортани, пищевода, мочевого пузыря, между низким потреблением витамина С и раком пищевода и желудка. Конечно, механизмы этих процессов не расшифрованы, однако предполагается, что витамин С подавляет образование в пищеварительном тракте канцерогенных нитрозаминов (из нитритов и вторичных аминов), витамин А усиливает иммунную защиту организма и является антиоксидантом, витамин Е (токоферол) подавляет канцерогенез, так же как антиоксидант (Feldman, 1988).

Вегетарианская пища богата витаминами. Естественным источником витамина С в питании человека являются растительные продукты. Высоким содержанием витамина С отличаются шиповник, черная смородина, лимоны, клубника, крыжовник. Продукты животного происхождения содержат незначительные количества аскорбиновой кислоты. Каротин (предшественник витамина А) содержится в большом количестве в зелени петрушки, моркови, красном перце, зеленом луке, капусте, сухих и свежих абрикосах. Много витамина А в яичном желтке. Витамин А хорошо усваивается из молока и молочных продуктов (сметаны, сливок, сливочного масла). К продуктам с высоким содержанием токоферолов, обладающих активностью витамина Е, следует отнести растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное, соевое, в меньшей степени — оливковое.

Важная роль в профилактике канцерогеноза принадлежит также пищевым волокнам. Большой объем пищевых волокон в диете вегетарианцев создает большой объем фекальных масс, в результате чего потенциальные канцерогенные вещества в кишечнике разбавляются и ускоряется их выведение через прямую кишку. Чем меньше время прохождения фекальных масс по кишечнику, тем меньше риск возникновения опухолей толстой кишки (Ornstein, Baird, 1987).

Большое количество пищевых волокон нормализует также моторно-эвакуаторную деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает желчеотделительную функцию печени, препятствует развитию гипотонии кишечника. Вот почему вегетарианцы практически не страдают запорами и другими функциональными заболеваниями органов пищеварения. Использование лактовегетарианцами достаточного количества молочно-кислых продуктов создает благоприятную микрофлору в кишечнике (она представлена в основном бифидо- и лактобактериями, а также дрожжевыми грибами). В связи с этим угнетаются гнилостные процессы, связанные с расщеплением белковых веществ, и, в свою очередь, улучшается двигательная активность кишечника.

Таким образом, факторами оздоровительного действия вегетарианских рационов, способствующих снижению роста ряда заболеваний, являются: повышенное содержание в диете ненасыщенных жирных кислот, высокое содержание пищевых волокон, аминокислотный состав растительного белка, высокое содержание щелочных эквивалентов и калия, значительное содержание в растительной пище ряда витаминов, наличие в кисло-молочных продуктах молочнокислых бактерий и др.

Версия #1

Зверобой создал 24 апреля 2025 01:12:23

Зверобой обновил 24 апреля 2025 01:13:17