ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЕГЕТАРИАНСКОГО ТИПА ПИТАНИЯ

Холодова Татьяна Александровна

студент, Тюменский государственный медицинский университет, РФ, г. Тюмень

Алиева Лейла Расимовна

студент, Тюменский государственный медицинский университет, РФ, г. Тюмень

Завертаная Елена Ивановна

научный руководитель, Тюменский государственный медицинский университет, РФ, г. Тюмень

Введение

Цель исследования заключается в проведении гигиенического анализа и выявлении как положительных, так и отрицательных аспектов вегетарианского питания по сравнению со смешанным типом питания, а также их влияния на функции организма.

Методология исследования.

Использовался метод анкетирования, обработка данных осуществлялась с помощью Google* Forms. Опрошено 97 студентов ТюмГМУ в возрасте от 18 до 22 лет (из них мужчин – 27%, женщин – 73%) по вопросам вегетарианского питания.

Рацион питания любого человека влияет на его самочувствие, здоровье и способность адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей среды. Одним из видов питания является вегетарианство.

Вегетарианство представляет собой систему питания, которая исключает или значительно ограничивает потребление продуктов животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу, морепродукты и яйца) по причинам, связанным с сохранением здоровья, а также этическими, экологическими, философскими, религиозными или экономическими соображениями. Вегетарианская диета, как правило, характеризуется низким содержанием насыщенных жиров и холестерина благодаря высокому уровню потребления фруктов, овощей и злаковых культур [1].

Существует несколько категорий вегетарианцев: веганы (придерживающиеся строгой вегетарианской диеты), лактоововегетарианцы (потребляющие яйца и молочные продукты), лактовегетарианцы (включающие в рацион молочные продукты), а также флекситарианцы (периодически употребляющие мясо птицы и морепродукты).

Популярным направлением является сыроедение, исключающее термическую обработку продуктов и потребление мяса. Все прочие типы вегетарианства допускают термическую обработку продуктов [4].

В настоящее время наблюдается рост популярности вегетарианского питания во многих странах, в том числе и в России.

Данная тенденция обусловлена, прежде всего, соображениями здоровья, а также этическими,

экологическими и социальными факторами.

Вегетарианское питание многогранно и затрагивает различные аспекты здоровья, обладая как потенциальными преимуществами, так и недостатками.

Обеспечение организма необходимыми витаминами, минералами и незаменимыми аминокислотами путём потребления растительной или лактоововегетарианской пищи является первостепенной задачей. Для обеспечения полноценного вегетарианского питания недостаточно исключить мясо и продукты животного происхождения; необходимо подобрать заменители с аналогичной питательной ценностью и составить сбалансированный рацион [1].

Данный рацион может приводить к дефициту необходимых питательных веществ у отдельных лиц, обусловленному как отсутствием некоторых незаменимых нутриентов в растительной пище, так и их низкой биодоступностью.

Вегетарианские диеты, включая веганские, характеризуются высоким содержанием углеводов, омега-6 жирных кислот, пищевых волокон, каротиноидов, витаминов С и Е, магния и железа.

Одновременно, в них отмечается относительно низкий уровень белка, насыщенных жиров, длинноцепочечных омега-3 жирных кислот, ретинола, витамина В12 (отсутствующего в веганских рационах без добавок) и цинка [2]. Вегетарианцы, придерживающиеся строгой диеты, могут испытывать дефицит витамина D и кальция. В связи с этим, им рекомендуется восполнять потребность в витамине D путём приёма соответствующих препаратов или употребления обогащённых продуктов [5].

Вегетарианское питание, богатое овощами, может сопровождаться избыточным потреблением нитратов (до 270% и более по сравнению со смешанным рационом), что потенциально неблагоприятно сказывается на здоровье [3].

Результаты исследования. Анализ ответов студентов на вопрос об отношении к вегетарианству показал следующее распределение: 61 % респондентов выразили нейтральную позицию, 19,1 % — отрицательную, и 20,3 % — положительную.

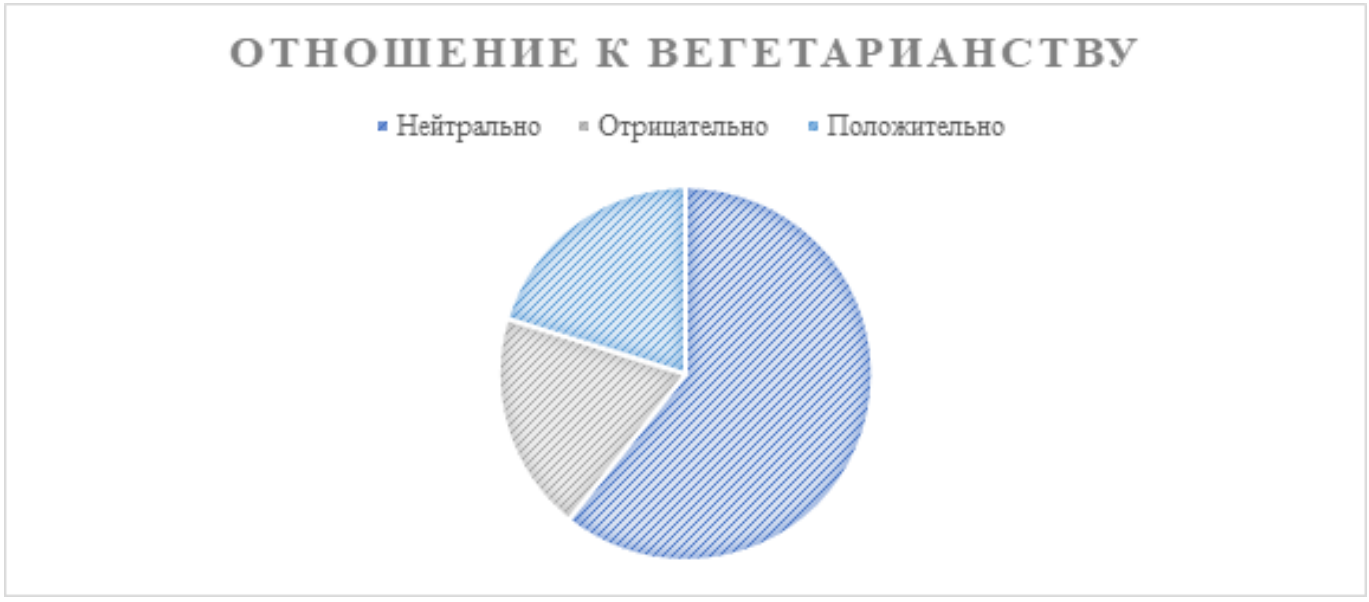

Рисунок 1. Диаграмма

Анализ результатов исследования показал, что 57 % студентов оценили влияние

вегетерианства на здоровье как положительное, 38 % — как отрицательное, 5 % опрошенных не выявили корреляции между питанием и самочувствием.

Рисунок 2. Диаграмма

Анализ показал, что на предпочтения в питании большинства студентов (73 %) не влияют представленные факторы. Вместе с тем, на формирование пищевых привычек у 15 % опрошенных повлияли родственники, у 12 % — круг общения (друзья, коллеги, знакомые).

Анализ данных показал, что 73 % студентов связывают негативное воздействие потребления мяса на здоровье с неправильным приготовлением блюд и чрезмерным их употреблением, 19 % опрошенных опровергли наличие подобной связи, тогда как 7 % подтвердили негативное влияние мяса на состояние здоровья.

В ответ на вопрос о повышенной предрасположенности вегетарианцев к заболеваниям 14 % опрошенных студентов ответили утвердительно, 15 % — отрицательно, а 71 % студентов указали на вероятность возникновения подобных проблем лишь при несбалансированном вегетарианском питании.

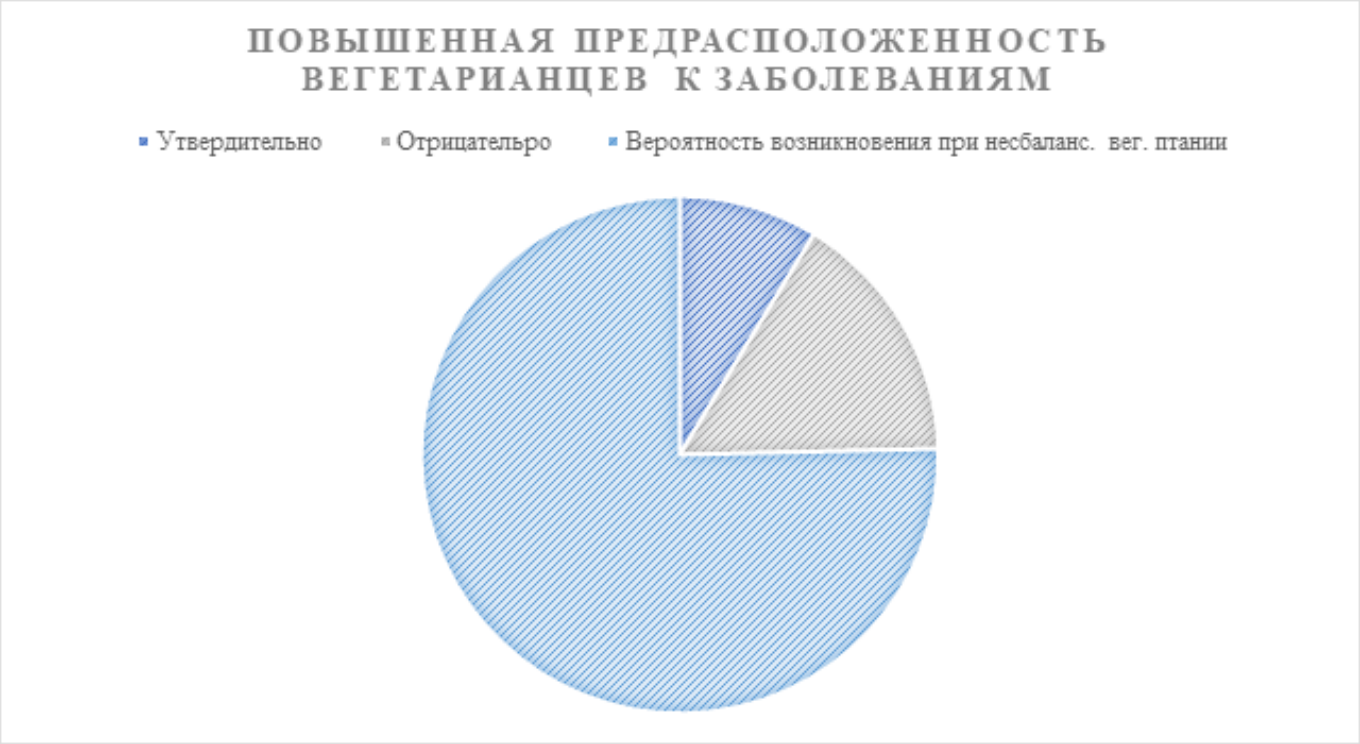

Рисунок 3. Диаграмма

Тем не менее, на вопрос о возможности усугубления вегетарианством имеющихся заболеваний 21,8 % студентов ответили утвердительно, в то время как лишь 13,9 % — отрицательно.

Большинство студентов (60 %) придерживались мнения, что негативное влияние на состояние здоровья возможно лишь при нерациональном вегетарианском питании.

Рисунок 4. Диаграмма

В соответствии с результатами опроса, основным мотивом перехода к вегетарианству для 73,6 % студентов является гуманное отношение к животным. Забота о здоровье и внешности заняла второе место (27,2 %).

Заключение.

Вегетарианство для студентов зачастую трансформируется из диетической стратегии в полноценный образ жизни.

При условии тщательного планирования и консультации с квалифицированными специалистами здравоохранения, вегетарианская или веганская диета может рассматриваться как допустимый временный подход к питанию, способствующий улучшению состояния здоровья и профилактике/лечению некоторых заболеваний.

Одновременно с этим, полный отказ от мяса и продуктов животного происхождения может привести к дефициту важнейших микроэлементов, так как данные продукты являются основными поставщиками ряда необходимых организму питательных веществ.

Список литературы:

1. Распопова, Татьяна Михайловна, Евгения Викторовна Зазулина. "Вегетарианство как образ жизни." Аспирант 2 (2021): 157-159.

2. Коваленко К. О. Исследование Рисков И Возможных Последствий Белково-Энергетической Недостаточности У Вегетарианцев И Злоупотребляющих Диетами. Методы Лечения И Профилактика //Высокие Технологии, Наука И Образование: Актуальные Вопросы, Достижения И Инновации. – 2021. – С. 179-182.

3. Марчевская А. А. и др. Вегетарианство. Его плюсы и минусы //Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. – 2020. – №. 4. – С. 13-14.

4. Евсеев А. Б. Вегетарианство и его влияние на организм человека //Бюллетень науки и практики. – 2022. – Т. 8. – №. 9. – С. 389-399.

*По требованию Роскомнадзора информируем, что иностранное лицо, владеющее информационными ресурсами Google является нарушителем законодательства Российской Федерации – прим. ред.)