

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №5»

Проект:

«Вегетарианство – за и против»

Автор: Чернышкова Екатерина
Денисовна – ученица 10 Б
Руководитель: Афанасьева София
Андреевна-учитель химии

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Теоретические аспекты изучения вегетарианства: понятие вегетарианства.....	4
3. История развития вегетарианства.....	4
4. Первые вегетарианцы.....	5
5. Виды вегетарианства.....	5
6. Знаменитые и великие люди вегетарианцы.....	6-7
7. Преимущества и недостатки вегетарианского питания (Плюсы, Минусы).....	7-8
8. Причины перехода людей на вегетарианство.....	9
9. Рецепты вегетарианской кухни.....	10-11
10. Меню на неделю.....	11
11. Заключение.....	12
12. Список литературы.....	12
13. Приложение.....	13 - 15

1. Введение

Для здоровья человека пища является одной из основ. Она влияет на его долголетие и качество жизни. Но достичь этого можно лишь питаясь правильно, снабжая организм разнообразными веществами, содержащими витамины и микроэлементы в нужных соотношениях и количествах.

Статистика свидетельствует, что на сегодняшний день около 800 миллионов жителей планеты сознательно отказались от употребления в пищу мяса и рыбы. Люди по разным причинам переходят на вегетарианство, но не каждый знает вред и пользу данного способа питания, я считаю свою тему актуальной.

Цель: узнать плюсы и минусы вегетарианства, выяснить полезно ли вегетарианство и как оно влияет на организм человека.

Для достижения обозначенной цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить историю развития и виды вегетарианства.
2. Выяснить влияние вегетарианского питания на жизнедеятельность человеческого организма.
3. Выявить причины, по которым становятся вегетарианцем.
4. Провести анкетирование по проблеме вегетарианства.
5. Изучить рецепты приготовления вегетарианских блюд.
6. Составить примерный вариант здорового вегетарианского пищевого рациона.[1]

2. Теоретические аспекты изучения вегетарианства.

Понятие вегетарианства:

Вегетарианство - это система питания, исключая пища продукты животного происхождения. Последователи этого направления считают, что только растительная пища является естественным питанием для человека. Вегетарианцы чаще употребляют в пищу овощи, фрукты, орехи.

Некоторые вегетарианцы, кроме определённой пищи, также исключают: -одежду и другую продукцию, части которой изготовлены из меха, кожи и т.д.; -продукцию, в состав которой входят компоненты животного происхождения (такие как глицерин, желатин); -продукцию, прошедшую тестирование на животных.

3. История развития вегетарианства

Термин «вегетарианство» появился лишь в XIX веке. Однако то, чему сейчас мы присваиваем это название, возникло намного раньше и имеет глубокую, древнюю историю. Вегетарианство существовало ещё в те времена, когда человеческая жизнь только зарождалась на планете. В настоящее время ученые пришли к заключению, что древние люди, не употребляли мясо за исключением периодов, когда еды было совсем мало. Для того, чтобы выжить им приходилось питаться мясом животных, когда другая пища стала недоступна. Однако во все времена были такие личности, которые сознательно употребляли только растительную пищу, для здоровья организма или по религиозным соображениям. Сейчас таких людей называют вегетарианцами.

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году называлось «Британское вегетарианское общество». Оно активно вело борьбу с мясоедством. Именно там было введено понятие «вегетарианец». В 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое российское вегетарианское общество.[2]

4. Первые вегетарианцы

Древнегреческий философ, математик и основатель религиозно-философской школы Пифагор в 580 году до н.э. утверждал, что животных как пищу рассматривать нельзя. Он считал, что убийство животных для производства продовольствия ожесточает человеческую душу, а само мясоедение ассоциировал с войной. Пифагор говорил, что животные, так же как и человек имеют душу и верил в переселение душ. Последователи Пифагора пошли по его стопам (в те времена пифагорейцы были синонимом вегетарианцев), другие греческие философы, такие как Аристотель, считали, что животные живут для людей и приравниваются к рабам. Тем не менее, вегетарианство, как философия и жизненная позиция, в 3-6 веках под влиянием греческих философов стало распространяться по всей Римской империи. Спустя еще два века отец медицины – Гиппократ – описал в своих работах вегетарианство, как способ лечения.

5. Виды вегетарианства

Существует несколько видов вегетарианства:

Веганство – строгое вегетарианство, при котором не употребляются в пищу абсолютно любые продукты животного происхождения, а также яйца, молоко и молочные продукты, а в некоторых случаях даже мед. Основу их питания составляют фрукты, овощи, бобовые (горох, фасоль, бобы), зерновые, семена и орехи. Вместо сахара веганы используют сухофрукты, варенье. Пьют обычно, растительные настои и воду.

Лактовегетарианство – в дополнение к растительной пище допускается употребление молочных продуктов;

Лакто-ово-вегетарианство - основой остается растительная пища, помимо этого включение в рацион молочных продуктов и яиц;

Нестрогое вегетарианство - допущение продуктов животного происхождения кроме мяса животных;

Сыроедение - это употребление в пищу продуктов без тепловой обработки в первую очередь овощи, фрукты и ягоды.

6. Знаменитые и великие люди вегетарианцы

Нельзя отрицать факт, что среди приверженцев растительного питания очень много великих ученых, признанных гениев, писателей-классиков и философов-лидеров, давших многое человечеству.

Карл Линней. Главный систематизатор биологии придерживался идеи, гласящей, что человек по типу своего питания находится гораздо ближе к травоядным животным, чем к хищникам. (Рисунок 1)

Альберт Эйнштейн - физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике 1921 года, общественный деятель-гуманист. Согласно некоторым сведениям Эйнштейн был вегетарианцем лишь последний год своей жизни, хотя известно, что он поддерживал эту идею годами до начала практики. «Так я живу без жиров, без мяса, без рыбы, но чувствую я себя здорово. Мне всегда казалось, что человек не создан быть плотоядным животным». Из этого письма становится известно, что последний год жизни великий учёный был вегетарианцем. (Рисунок 2)

Леонардо да Винчи всемирно известный величайший итальянский художник и ученый, изобретатель, писатель. Согласно его дневникам, он с детства не ел мяса. Леонардо всю жизнь был убежденным вегетарианцем и защитником животных, призывал людей отказаться от бессмысленной жестокости, убийств, насилия над животными, своим собственным примером доказывал пользу вегетарианской диеты для здоровья человека. Леонардо был красив телом, мыслями и душой, а его любовь к животным настолько глубока, что он часто выкупал их на мясных рынках и отпускал. (Рисунок 3)

Исаак Ньютон - великий английский ученый. После многих лет постоянной болезни растительная диета доставила ему облегчение, которое он напрасно надеялся получить от лекарств, и поэтому, из сочувствия к страждущим, у него появилось горячее желание рассказать другим о благотворных испытанных его результатах. (Рисунок 4)

Лев Толстой. Стал приверженцем вегетарианства в возрасте 50 лет. Лев Николаевич в своей статье «Первая ступень» пишет,

что основным шагом для нравственного и духовного улучшения человека является отречение его от любого насилия над другими. Для этого необходимо просто перейти на вегетарианство. 10 марта 1908 г. Он отвечал на вопрос редакции американского журнала: «Прекратил питание мясом около 25 лет тому назад, не чувствовал никакого ослабления при прекращении мясного питания и никогда не чувствовал ни малейшего лишения, ни желания есть мясное. Чувствую себя сравнительно с людьми моего возраста более сильным и здоровым... Думаю же, что неупотребление мяса полезно для здоровья или, скорее, употребление мяса вредно, потому что такое питание безнравственно; все же, что безнравственно, всегда вредно как для души, так и для тела». (Рисунок 5)

Николай Дроздов: - Я стал вегетарианцем в 1970 году, когда работал вместе с Александром Сгуриди в Индии. Начитался книг об учении йогов, и понял, что есть мясо не надо по трем причинам, потому что: плохо переваривается; моральной (животных не надо обижать); духовной, оказывается. Растительная диета делает человека более спокойным, доброжелательным, мирным, - рассказывает Николай Николаевич Дроздов – ведущий передачи «В мире животных». (Рисунок 6)

7. Преимущества и недостатки вегетарианского питания

Плюсы:

Диета вегетарианца включает в себя, как правило: орехи, злаки, семена, бобовые, овощи и фрукты. Потребление растительной пищи, богатой растительной клетчаткой, помогает улучшить функционирование органов пищеварительной системы.

Для приготовления овощных блюд используется меньше соли, которая в больших количествах вредит организму.

Вегетарианская диета содержит очень мало насыщенных жиров, холестерина, поэтому она помогает бороться с лишним весом. Кроме того, у вегетарианцев существенно снижен риск развития полноты, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета, остеопороза и некоторых форм рака, особенно рака легких и рака толстой кишки. Вегетарианская диета, в которой ограничено количество

насыщенных жиров, с успехом применялась для лечения тяжелых инфарктов.

Овощи и фрукты выводят шлаки и токсины из организма.

Среди вегетарианцев много тех, кто занимается спортом, ведет активный образ жизни или увлекается восточными практиками и, наоборот очень мало курящих и злоупотребляющих алкоголем.

Минусы:

Одной из главных проблем вегетарианского рациона-дефицит белка в растительной пище. У вегетарианцев постоянная нехватка жизненно важных аминокислот, что может привести к ухудшению и даже потере зрения. При этом чем более жесткой вегетарианской диеты вы придерживаетесь, тем тяжелее приходится вашему организму. Из-за недостатка белка снижается иммунитет, происходит нарушение кровообращения и эндокринные сбои.

Вегетарианская диета не обеспечивает в достаточном количестве потребности человека в белке, кальции, витамине В12, цинке и железе. Витамин В12 есть только в продуктах животного происхождения, а в растениях его нет, поэтому начинают развиваться серьезные заболевания нервной системы.

Железодефицитная анемия — довольно распространённое явление в крови вегетарианцев. Железо из мяса действительно усваивается намного лучше, чем из вегетарианских продуктов. Для того, чтобы повысить усвояемость железа, необходимо употреблять железосодержащие продукты совместно с продуктами, способствующими его наилучшему усвоению, например, с содержащими витамин С.

При вегетарианском питании вам будет не хватать витаминов и микроэлементов (железа, кальция, цинка), поскольку их основными источниками являются именно мясопродукты. Каждому вегетарианцу необходимы витаминные препараты, вследствие этого вытекает ещё один момент— финансовый. В меню следует включать орехи, изюм, курагу, сушеный инжир, ананасы и цитрусовые, так как для полноценного рациона вегетарианское питание требует разнообразия. Цены на свежие фрукты и овощи, тем более качественные, вполне сопоставимы с

ценами на мясо и рыбу. Следовательно, еще одним минусом являются немалые экономические затраты на продукты питания.

8. Причины перехода людей на вегетарианство

Причины, по которым люди становятся вегетарианцами могут быть различными:

- 1) Медицинские-стремление снизить риск рака ,ряда сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых болезней желудочно-кишечного тракта;
- 2) Этические (моральные) -отказываются от мяса, мясных и рыбных продуктов, потому что не желают причинять вред живым существам;
- 3) Многие люди переходят на вегетарианскую диету ради снижения веса и поддержания хорошей физической формы
- 4) Религиозные убеждения — человек является приверженцем одной из религий, в которой не допускается употребление животный продуктов (индуизм, буддизм)
- 5) Улучшается внешний вид. Кожа у вегетарианцем становится более упругой, зубы белеют, а лишние килограммы быстро исчезают, поэтому вегетарианцы выглядят более молодыми по сравнению с теми, кто продолжает употреблять в пищу мясо. Существуют и противоречивые мнения, но все же большинство веганов уверяют, что чувствуют себя просто прекрасно.
- 6) Польза для здоровья. Организм больше не тратит все свои силы на переваривание тяжелой мясной пищи, а человек больше не чувствует тяжести в желудке. В результате происходит общее укрепление здоровья. Также снижается риск отравления и заражения паразитами
- 7) Экологические — человек убежден в отрицательном влиянии разведении животных на экологию планеты. Чтобы вырастить одну корову (несколько десятков килограммов мяса), нужно потратить очень много природных ресурсов (воды, нефтепродуктов, растений). Для пастбищ скота вырубаются леса, а большая часть урожая с засеянных полей уходит на прокорм животных. В то время как плоды с деревьев и полей могли бы пойти прямо на стол голодающих народов мира. Вегетарианство

– это, как оказывается, еще и способ сохранить природу, защитить человечество от самоуничтожения.

9. Рецепты вегетарианской кухни

Да, в нашем мире у людей складываются разные предпочтения в питании и возможна ситуация, что у меня гость - вегетарианец, а я почти ничего вегетарианского готовить не умею. Как быстро приготовить ему поесть?

Банановая овсянка (веганство):

Ингредиенты:

- 1 чашка молока
- ½ чашка овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 1 очень спелый банан
- 1 столовая ложка арахисовой пасты
- Щепотка соли, корицы (по вкусу)

Топпинги: клубника, дробленые бобы, орехи, какао

Приготовление:

1. Тонко нарезать бананы.
2. Добавить бананы, молоко, овсяные хлопья и соль в кастрюлю и варить примерно минут на среднем огне. Не забывайте часто помешивать кашу, иначе она пригорит.
3. Снять с огня и добавить арахисовую пасту и корицу.
4. Украсить топпингом. (Рисунок 7)

Смузи (веганство /лакто-вегетарианство):

Ингредиенты:

- 2 спелых банана
- Горсть льда
- ½ стакана воды или молока
- Фрукты или ягоды

Приготовление:

1. Добавить все ингредиенты в блендер.
2. Измельчить все до однородной массы. (Рисунок 8)

Картофельные оладьи:

Ингредиенты:

- 1 кг картофеля.
- 2 луковицы.
- 2 яйца.
- 150 г творога.
- 1-2 ст.л. муки.
- растительное масло.

Приготовление:

1. Картофель и лук очистить, натереть на терке, перемешать и отжать.
2. Добавить яйца, муку, творог и соль по вкусу.
3. Из теста формировать небольшие оладьи и выпекать в сковородке на разогретом масле.
4. Подавать оладьи можно по вкусу с дольками яблок или яблочным пюре (Рисунок 9)

10. Вегетарианское меню на неделю .

Вегетарианское меню на неделю состоит из продуктов растительного происхождения, главным образом из зерновых продуктов, овощей, фруктов, орехов. Могут добавляться молочные продукты, яйца. Полностью исключается мясо животных, птицы, рыбы.

Как бы вы ни решили питаться с мясом или без него, питание всегда должно быть полноценным и сбалансированным. Главный вопрос, который возникает при этом стиле питания – это пополнение необходимого организму количества белка.

Источниками белка служат молочные продукты, яйца, бобовые (соя, фасоль, горох), кольраби, шпинат, орехи, цветная капуста и они обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе.

Старайтесь, чтобы каждый день в вашем меню был салат из свежих овощей и фруктов. Салат – это здоровая, вкусная и

малокалорийная пища, как самостоятельная, так и дополнительная к любому второму блюду для лучшего переваривания и усвоения. Мы предлагаем вашему вниманию вегетарианское меню на неделю. [3]

11. Заключение:

Взвесив все плюсы и минусы вегетарианства, можно сказать, чтобы нормально работать, развиваться, жить, организм человека нуждается в достаточном количестве белков, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов. Безусловно, нам полезно больше употреблять овощей, фруктов и не увлекаться чрезмерно мясными блюдами. Но стоит ли вообще отказываться от мяса, рыбы и яиц – решение должно быть индивидуальным. Но если вы всё же решили отказаться от мясной пищи частично или полностью, следует подходить к этому вопросу грамотно. Необходимо будет пить витамины для замещения недостатка их в организме, подобрать соответствующую замену среди растительных продуктов. Иначе вы можете столкнуться с серьезными проблемами со здоровьем, особенно если это молодой, растущий организм.

Одним словом, каждый сам для себя выбирает тот или иной рацион питания, но я считаю, что какой бы путь к питанию не выбрал человек, главное, чтобы оно было здоровым и сбалансированным.

12. Список литературы:

1. <https://multiurok.ru/files/proektnaia-rabota-46.html>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетарианство#История>
3. <https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2019/05/16/issledovatel-skiy-proekt-vegetarianstvo-za-i-protiv>

13. Приложение:

Рисунок 1 – Карл Линней



Рисунок 2 – Альберт Эйнштейн

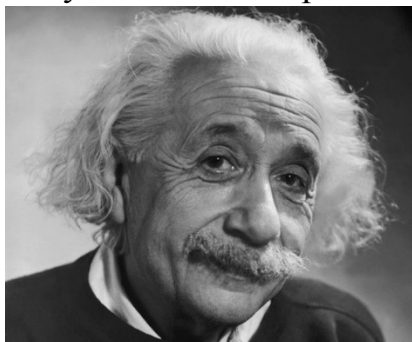


Рисунок 3 – Леонардо да Винчи

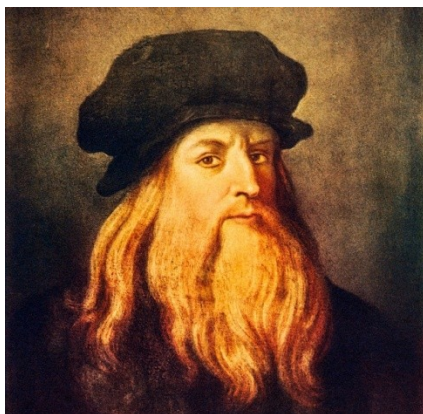


Рисунок 4 – Исаак Ньютон

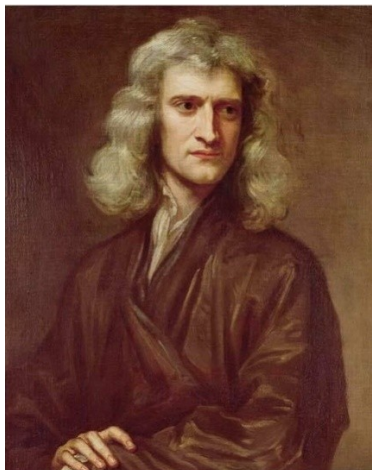


Рисунок 5 – Лев Толстой

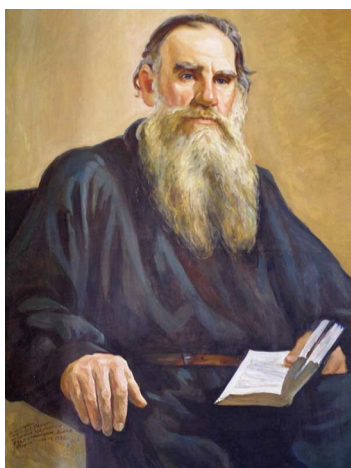


Рисунок 6 – Николай Дроздов

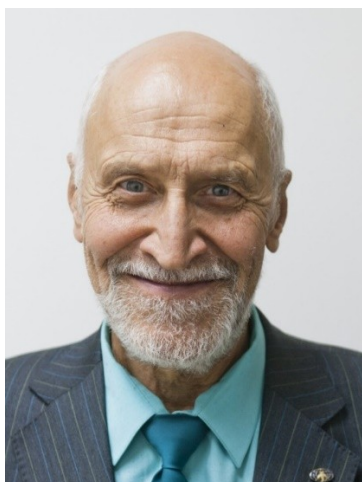


Рисунок 7 – Банановая овсянка



Рисунок 8 – Смузи



Рисунок 9 - Картофельные оладьи

