

image not found or type unknown



Многие люди даже не задумываются о том , кто такие вегетарианцы, чем и почему они выделяются из общей массы людей, однако в наше время все большую популярность приобретает такое течение. Вегетарианцы – это люди, которые отказываются от пищи животного происхождения. В частности это мясо , рыба , яйца. Вегетарианцы предпочитают употреблять в пищу продукты растительного происхождения : овощи и фрукты. Люди , которые ведут такой образ жизни верят , что проживут гораздо дольше и будут здоровее. Продукты растительного происхождения содержат много витаминов и питательных веществ. Но организму необходимы белки, жиры , углеводы, которые содержатся в мясе, рыбе. Споры о вреде и пользе вегетарианства не утихают , врачи не советуют питаться таким образом , ведь можно спровоцировать серьезные заболевания .

Оказывается , отказ от мясной пищи не является современной идеей, как об этом считают многие люди. Первые вегетарианцы жили еще в античности. К их числу принято относить Пифагора и Аристотеля. В большинстве случаев , причина отказа от мяса заключалась не в каких – то этических соображениях , а лишь во мнении о пользе такой диеты для здоровья.

Споры о пользе вегетарианства не утихают уже долгое время , что уж говорить о таком радикальном течении , как веганство.

Между вегетарианством и веганством есть серьезные отличия. Вегетарианство – это отказ от мяса животных , то есть курицы, говядины , свинины и так далее. При этом такие продукты животного происхождения как яйца , молоко , сыры , рыба вполне допускаются.

А вот веганство – это радикальная форма отказа от мясных продуктов , включая все , что имеет к ним хоть какое то происхождение. Запрещено не только мясо, но даже молоко и мед пчел. Причиной же такого отказа обычно являются этические причины. Веганы полагают , что человек не в праве причинять вред другим живым существам ради своих интересов.

Все люди имеют свое мнение и право в выборе. Никто не должен заставлять другого человека идти против своих интересов. Многие перестали уважать мнение окружающих , из-за чего появляется немало проблем и разногласий .