

## РОЛЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА В БЕЗОПАСНОСТИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*И.В. Левченко*

*Сумский национальный аграрный университет*

**Анотація.** Исторична та сучасна роль вегетаріанства у життєдіяльності та безпеці для здоров'я сучасної людини.

**Ключові слова:** вегетаріанство, безпека харчування, сучасна медицина.

**Аннотация.** Историческая и современная роль вегетарианства в образе жизни и безопасности для здоровья современного человека.

**Ключевые слова:** вегетарианство, безопасность, питание, современная медицина.

Historical and contemporary role of vegetarianism in nutrition and lifestyle of modern man.

**Key word:** vegetarianism, secure, food, modern medicine.

На первых порах своего формирования «вегетарианский» означало не столько происхождение поедаемой пищи, сколько образ жизни, гармоничный с физической и нравственной точки зрения. Постепенно нравственная сторона этого образовавшегося движения превратилась в неистовое стремление заменить животную пищу и найти этому стремлению научное обоснование.

Крайняя степень вегетарианства, граничащая с фанатизмом, носит название веганство, веганизм или вегетализм («чистое» вегетарианство).

Веганизм отвергает все продукты животного происхождения, вино и любые другие, даже растительные, возбуждающие вещества.

Другими разновидностями вегетарианства являются лактовегетарианство (допускаются молоко и молочные продукты) и лактоово вегетарианство (кроме молока и молочных продуктов возможны и яйца, рыбу и рыбные блюда).

Современная медицина признает вегетарианскую растительно-молочную диету как вполне допустимую при различных физических нагрузках и любительских занятиях спортом. Нестрогое вегетарианство также полезно пожилым людям и для профилактики и лечения некоторых заболеваний. Медики утверждают, что мясные и рыбные блюда детям необходимы для нормального роста, умственного и физического развития

Вегетарианства придерживаются сотни миллионов людей во всем мире. Но противники считают, что такое некорректное утверждение базируется на том, что подавляющее большинство из этих «сотен миллионов» не имеют возможности

питаться мясом либо по религиозным причинам, либо из-за отсутствия средств, что вредно для здоровья тем и другим. Средняя продолжительность жизни – одна из самых низких на Земле.

Современная вегетарианская кухня старается обеспечить большую степень усвоения и питательность растительной пищи, ее разнообразие, хороший вкус, эстетическую и даже художественную привлекательность. Но полноценное вегетарианство многим не по карману.

Ссылаясь на результаты исследования научного проекта под названием «China – Sjrnell – Jx-ford Project», известный как «Китайское исследование» не лишено внимание ни научности ни обсуждения общественности. Ученые, которые были здесь задействованы, а именно Китая, Англии, Америки, Канады, Франции и представляли огромную научную ценность, применимы лишь в Китае. Не сравнимы структура питания, образа мышления, а также условия быта и труда китайцев с аналогами европейцев. Это подтверждает наличием заболеваний совершенно разных народов только присутствием или отсутствием в пище животных либо растительных белков, совершенно не правомерно. Анализ эпидемиологических исследований показал, что низкая смертность от распространенных сердечно-сосудистых, рака, болезнь Альцгеймера наблюдается в тех районах Китая, где в рацион входит ежедневное и многократное употребление зеленого чая и обычном употреблении животных и растительных белков.

Население Китая, Японии и других стран Юго-Восточной Азии, Африки и аборигены Южной и Центральной Америки не употребляют в пищу молоко по физиологическим причинам. Большинство людей черных рас и черной, красной, желтой пигментацией кожи, теряют в возрасте от двух до пяти лет способность к образованию лактазы\*.

Судя по исследованиям, Китай был выбран не случайно. Жители исследованных районов, живут на протяжении всей жизни в одних и тех же условиях и состав их пищи характерен для этих условий.

В ряде стран Африки и Азии, где наблюдаются острые афлотоксикозы, уже достаточно давно выявлена прямая корреляция между частотой заболевания населения раком печени и содержанием афлотоксинов в пищевых продуктах вне всякой зависимости от количества и качества поедаемого белка.

Противники вегетарианства утверждают, что афлотоксин достаточно устойчив до любого белка, и нейтрализовать его возможно щелочью, в результате чего образуются нетоксичные или малотоксичные соединения.

Белки в растительной пище содержатся в меньшем количестве, а также неполноценен их аминокислотный состав, который является жизненно необходимым для построения новых белков.

Постоянное отсутствие таких аминокислот приводит к ослаблению умственной деятельности. Вегетарианцы, которые включают в свой рацион молоко и молочные продукты а также яйца, обеспечивают себя практически полным набором незаменимых аминокислотами.

Полный отказ от мяса, молока и яиц неизбежно приводит к тому, что в организм извне перестает поступать очень нужное ему вещество – холестерин. Лучший выход из положения – придерживаться смешанной диеты, сочетание растительной и животной пищи с наличием жиров и белков.

*\*- фермент, расщепляющий молочный сахар лактозу на глюкозу и галактозу.*

## **СИСТЕМА НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ-ОПЕРАТОРА**

*Ю.С. Лис*

*Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків*

**Анотація.** Вдосконалення адаптаційних можливостей організму, реабілітація чи нормалізація функціонального стану людини-оператора – одна із проблем сучасності. Розглянуто фактори, що впливають на функціональний стан людини-оператора, а саме, менеджера, в процесі діяльності, також запропоновано методи регуляції та нормалізації функціонального стану.

**Ключові слова:** функціональний стан, людина-оператор, менеджер, регуляція, нормалізація.

**Аннотация.** Усовершенствование адаптационных возможностей организма, реабилитация или нормализация функционального состояния человека-оператора – одна из проблем современности. Рассмотрены факторы, влияющие на функциональное состояние человека-оператора, а именно, менеджера, в процессе деятельности, а также предложены методы регуляции и нормализации функционального состояния.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, человек-оператор, менеджер, регуляция, нормализация.

**Abstract.** Improving the adaptability of the organism, rehabilitation or normalization of the functional state of the human operator is one of the problems of nowadays. The factors affecting the functional state of the human operator, namely, the