



Что нужно знать о переходе к вегетарианству

Даем пошаговую инструкцию тому, кто решил стать вегетарианцем.

Споры между вегетарианцами и мясоедами не прекращаются уже больше 150 лет – с тех пор, как в Британии в середине XIX века появилось первое общество приверженцев растительной пищи. В России неоднозначное отношение к вегетарианству, тем не менее, всё больше людей отказываются от мясной пищи в пользу растительной. Вегетарианский рацион может быть полноценным и сбалансированным, если знать несколько основных моментов.

Шаг 1. Изучите вегетарианство и сделайте осознанный выбор

Важно, чтобы ваш переход к вегетарианству был не данью моде, а обдуманном решением. Если вы будете налегать на овощи и фрукты, а втайне мечтать о сочном стейке, вряд ли ваш организм получит большую пользу от такого стоического воздержания. Это значит, на данный момент вы просто не готовы кардинально изменить привычки питания. В таком случае стоит по меньшей мере научиться правильно есть мясные блюда – отдельно от продуктов с содержанием крахмала и сахара, а также выбирать нежирные сорта мяса и следить за сбалансированностью рациона.

Главная проблема, с которой связаны все предубеждения относительно вегетарианства – недостаток информации. Именно его нужно восполнить в первую очередь, чтобы свободно ориентироваться в теме питания и принимать самостоятельные решения. Выберите несколько проверенных книг и статей, опирающихся на научные исследования, и поговорите с людьми, которые перешли к вегетарианству – мы уверены, что уже пару недель вы станете настоящим экспертом!

Изучая вегетарианство, вы откроете для себя немало любопытных фактов. Например, физиологически человек ближе к травоядным животным, чем к плотоядным. Об этом свидетельствуют следующие особенности: отсутствие острых когтей, слабая концентрация соляной кислоты в желудке, особое строение зубов (острые резцы, плоские коренные зубы, небольшие клыки изначально нужны для срывания и измельчения растений). Кроме того, у плотоядных пищеварительный тракт в 3 раза превышает длину тела, а у человека – в 8 раз. По этой причине из организма хищников непереваренные частицы мяса выводятся очень быстро, не успев выделить токсины, чего не скажешь о теле человека.

На основе этих данных ученые уже давно сделали вывод о том, что изначально человек питался лишь растениями, и только в связи с переселением в северные широты частично перешел на животную пищу. Это опровергает самый популярный довод мясоедов о том, что человек – прирожденный хищник. Эти и другие факты помогут иначе взглянуть на вегетарианство, поэтому смело отправляйтесь на поиски качественной литературы.

Шаг 2. Совершайте переход плавно

Любые резкие изменения – это стресс для организма. Отказываться от мясной пищи тоже следует постепенно: сначала сократить её потребление до 2-3 раз в неделю, до 1 раза и так далее. Также не стоит кардинально становиться веганом, то есть полностью отказываться не только от мяса, но и от рыбы, икры, “молочки” и яиц. Если перечисленные продукты в вашем рационе останутся, ваш организм практически не почувствует изменений при переходе к вегетарианству.

Шаг 3. Сделайте новый рацион сбалансированным

Рацион как мясоедов, так и вегетарианцев, должен всегда оставаться сбалансированным: до 30% суточной калорийности должно приходиться на белки, 30% – на жиры и 40% – на углеводы. С этим и связано главное опасение всех, кто задумывается об отказе от мяса: как восполнить необходимый объем полезных веществ, которые перестанут поступать с мясными блюдами?

Основной строительный элемент нашего организма – белок. Поступая в организм, он расщепляется до аминокислот и из них же синтезируется вновь – уже в виде, подходящем для усвоения тканями. Всего в нашем организме 20 аминокислот, 8 из которых относятся к незаменимым, то есть они не синтезируются в организме и могут поступать только с пищей.

Часто можно услышать о том, что эти 8 незаменимых аминокислот есть только в мясе. Однако это не более чем миф! Все аминокислоты, содержащиеся в мясной пище, есть и в растительной. Наиболее богаты белком следующие продукты:

бобовые (особенно соя, чечевица, арахис, фасоль, нут);
орехи (самые белковые – фисташки, кешью, грецкий орех и фундук);
злаки (лён, кунжут, овёс).

Наиболее полным набором аминокислот обладают бобовые, поэтому их следует включать в вегетарианский рацион в первую очередь. Кроме того, с точки зрения аминокислотного состава, подходят еще молочные продукты и яйца. Не забывайте и про протеиновые коктейли – в них высокое содержание белка. Например, в одном стакане Протеинового коктейля Формула 1 Herbalife содержится 17 г белка, 23 витамина и минерала, клетчатка и всего 200 ккал. В среднем, человеку нужно 1-1,5 г белка на килограмм веса в день. При планировании ежедневного меню стоит учитывать, что растительный белок усваивается на 60-70%, молочный – 80-90%, поэтому реальное потребление белка должно быть несколько больше, чем требуется организму.

Что касается углеводов, восполнить их дефицит гораздо проще. Отдавайте предпочтение сложным углеводам (крупам – за исключением белого риса и манки, овощам, цельнозерновому хлебу, макаронам из твердых сортов пшеницы). Не стоит увлекаться простыми углеводами (сладостями, выпечкой), исключение составляют фрукты, которые необходимы в каждом рационе. Полезные жиры, которые составляют 30% от общей суточной калорийности, содержатся в орехах, семечках, растительных маслах. Для нестрогих вегетарианцев прекрасным источником полезных жиров станут яйца и рыбий жир.

Кроме того, в рацион вегетарианцев часто входят специфические продукты – пчелиная перга, цветочная пыльца, морские водоросли, пророщенные семена. Они обладают высокой питательной ценностью и феноменальным количеством витаминов и минералов.

Шаг 4. Пейте витамины

В целом, вегетарианцы часто испытывают дефицит тех же микроэлементов и витаминов, что и любители мяса: железа, йода, кальция, цинка. Вне зависимости от рациона, каждому из нас стоит 2-3 раза в год проходить витаминно-минеральные курсы и не забывать о достаточном потреблении зелени и фруктов. Однако веганы, то есть те, кто не ест даже молочные продукты и рыбу, могут испытывать потребность в витамине В12, так как его нет в растительной пище и он не синтезируется в организме. Его нужно получать в виде витаминных добавок или обогащенных продуктов.

Шаг 5. Сделайте меню разнообразным

Чтобы переход к вегетарианству проходил комфортно и интересно, узнавайте новые оригинальные рецепты и придумывайте свои. Есть огромное множество вкуснейших и аппетитных блюд без мяса или рыбы! Помимо новых рецептов вы можете открыть для себя и удивительно полезные продукты: киноа, амарант, чиа, стевия и другие. Фантазия и любознательность позволят вам питаться сбалансировано и очень вкусно – так, что о мясе вы уже не вспомните.

Шаг 6. Меняйтесь вместе

Обычно к вегетарианству приходят люди определенного духовного склада. Найдите единомышленников – так вам будет гораздо легче переживать перемены, расставаясь с давними привычками в питании.