

БУДЬ ЗДОРОВ!

УЧЁНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ВЕГАНСТВО СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ

Врач Лев Авербах объяснил, почему веганская диета вредит здоровью

Веганство (тип питания, предусматривающий полное исключение продуктов животного происхождения) продолжает оставаться популярной диетой уже многие годы. Чего только ему не приписывают - и оздоровление организма, и увеличение продолжительности жизни. Однако по факту это не более чем миф. Веганство сокращает жизнь на несколько лет и провоцирует развитие многих опасных заболеваний. Особенно страшными последствиями веганства бывают у детей.

Одно из недавних международных исследований показало, что растительные диеты могут увеличивать риск смерти от всех причин примерно на 23%, а также существенно повышать шансы развития злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний. Одна из основных причин проблем со здоровьем у тех, кто выбрал веганскую систему питания, - дефицит важного для обеспечения жизнедеятельности (особенно для процесса кроветворения) витамина B12 (кобаламина). Главным образом его можно получить из мяса, а также из молока, поэтому строгие веганы не получают этот витамин вовсе. Дефицит B12 развивается не сразу - обычно при нормальном типе питания организм обеспечивает его запас на 3-5 лет. Однако когда запасы истощаются, начинается анемия, которая вызывает серьезные проблемы со здоровьем вплоть до летальных исходов. Кстати, нехватка витамина B12 будет и у младенцев, находящихся на грудном вскармливании у мамы-вегетарианки.

Дефицит кобаламина не единственная проблема веганов. При нехватке в питании продуктов животного происхождения нарушается обмен веществ и синтез гормонов (причина - дефицит белка). Из-за невысокого поступления железа (его главный источник - мясо) снижается уровень гемоглобина, что может привести к тяжелым последствиям, если вовремя не принять меры. Недостаточное поступление витамина D приводит к ослаблению и истощению костной ткани, что способствует частым переломам у взрослых, а у детей-веганов вызывает рахит. Малое



количество полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3 (ее главный источник - морская рыба) будет проявляться рассеянным вниманием, нестабильностью памяти, болью в суставах, гипертонией. А сокращение креатина, которым богаты животные продукты, выльется в снижение физической активности, утомляемость и нарушение памяти. Вреден даже недостаток холестерина, который влияет на правильное развитие клеток и на развитие половых гормонов. Детский организм должен получать холестерин в полной мере, а содержится он только в продуктах животного происхождения.

Недостаток витаминов скажется и на репродуктивной системе как мужчин, так и женщин (нарушение гормонального баланса приведет к снижению возможности зачатия и может закончиться полным бесплодием). Существуют исследования, доказывающие, что женщины с низким уровнем холестерина живут меньше, а дети, находящиеся на диете с низким содержанием животного жира, могут страдать проблемами с ростом, отставанием в развитии и обучении.

«Конечно, все эти элементы, кроме холестерина, можно найти и в растительной пище, но разница между ними в том,

что именно витамины и минералы из мяса усваиваются организмом человека быстрее, чем из овощей», - поясняет врач скорой помощи из Санкт-Петербурга Лев Авербах. - К тому же для полноценного восполнения необходимо употреблять достаточно большое количество фруктов, овощей, орехов и зелени. Кстати, тепличные фрукты и овощи, которые в основном всем нам приходится употреблять зимой, содержат витаминов гораздо меньше, чем те, которые выращены в естественных природных условиях».

Эксперт отмечает, что любое несбалансированное питание может привести к сбою в работе внутренних органов, что чревато развитием или обострением хронических заболеваний: «Природу не победить и даже не надо пытаться - люди не травоядные. Как бы вегетарианцы ни убеждали нас, что коровы не едят мясо и при этом имеют такую внушительную мышечную массу, это не работает. Человеческий пищеварительный тракт устроен таким образом, что растительные белки не могут перевариться полностью и усвоиться в том объеме, чтобы человек не оказался в белковом дефиците. Наш желудок производит соляную кислоту, которая расщепляет белок, чего нет у

травоядных животных. Кроме того, человеческая поджелудочная железа производит полный спектр пищеварительных ферментов для обработки разнообразных продуктов как животного, так и растительного происхождения. К тому же именно сочетание белков животного и растительного происхождения дает нам возможность получить все аминокислоты, микро- и макро-нутриенты и синтезировать необходимые нуклеиновые кислоты и белки. Недостаток животных белков потихонечку воздействует на умственные способности, поэтому люди, отказавшиеся от животных продуктов, начинают «тормозить» во время разговора, не могут быстро реагировать на слова, на шутки, долго что-то вспоминают».

Детям же вегетарианство абсолютно противопоказано, подчеркивает доктор: лишая ребенка продуктов животного происхождения, родители наносят непоправимый вред его здоровью в будущем. Об этом говорят даже стоматологи: развитие правильно сформированного челюстного аппарата невозможно на фоне отсутствия в рационе детей мясных продуктов. Ведь строение челюсти у человека адаптировано для пережевывания жесткой пищи.

