

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЕГЕТАРИАНСТВА

Билинский Е.А., Стариков С.А., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. Фактическое питание любого человека оказывает влияние на самочувствие, здоровье, способность адаптироваться к неблагоприятным факторам окружающей среды. На сегодняшний день вегетарианское питание становится все более популярным во многих странах мира, в том числе и в Беларуси.

Цель. Оценить влияние приверженности вегетарианства на организм человека. Определить положительное и отрицательное влияние данного типа питания по сравнению со смешанным типом питания на функции организма. Выявить отношение населения о влиянии на организм вегетарианского типа питания.

Материал и методы исследования. Валеолого-гигиеническое исследование информированности 115 респондентов в возрасте от 16 до 25 лет (из них мужчин - 27%, женщин - 73%) по вопросам вегетарианского питания. Анкетирование проводилось в интернете при помощи сайта Google Forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования выяснилось, что при оценке влияния питания на их здоровье 54,4% респондентов отмечают положительное влияние, 39,5% - отрицательное влияние, а 6,1% - отрицают влияние питания на их здоровье.

При этом на выбор типа питания у 58,3% респондентов влияния ничто не оказывает, на выбор питания 15,7% - влияют родственники, 6,1% - друзья, коллеги, знакомые, 6,1% - данные научной литературы, у 3,5% респондентов влияние оказывает СМИ, 26% - указали другие причины. На вопрос «Как Вы относитесь к вегетарианству?» 64,3% респондентов отметили свою нейтральную позицию к данному типу питания, 17,4% - относятся к вегетарианству отрицательно и 18,3% - положительно.

73,9% респондентов считают, что употребление в пищу мяса может привести к негативным последствиям для здоровья только при неправильном приготовлении продукта и злоупотреблении им, 19,1% опрошенных отрицают, а 7% - согласны с утверждением о негативном влиянии употребления мяса на здоровье.

На вопрос «Являются ли вегетарианцы более подверженными различным заболеваниями?» 15,7% респондентов дали положительный ответ, 13,9% - отрицательный, при том, что 70,4%

участников опроса считают что такое возможно только при нерациональном подходе к вегетарианству. Однако, на вопрос «Может ли вегетарианство усугубить имеющиеся болезни?» 23,5% респондентов ответили «да», 14,8% - «нет», а 61,7% опрошенных считают что такое может быть только пир нерациональным подходе.

Отвечая на вопрос «Легко ли Вам будет отказаться от продуктов животного происхождения?», лишь 14,8% респондентов отметили, что сделают это без всяких проблем, в то время как остальные участники опроса отмечают, что испытывали бы постоянные (46,1%) или временные (39,1%) трудности и дискомфорт.

91,3% респондентов считает, что перед тем как становится вегетарианцем необходимо проконсультироваться с врачом, в то время как 8,7% участников считают это не обязательным.

Отвечая на вопрос «Нужно ли дополнительно принимать витаминно-минеральные комплексы (БАД) при отказе от продуктов животного происхождения?», 52,2% опрошенных отметили, что это необходимо делать только по назначению врача, 39,1% - считают что это обязательное действие для любого типа питания, 8,7% респондентов считают что в дополнительном приеме витаминно-минеральных комплексов нет необходимости.

Наиболее частой причиной перехода к вегетарианскому типу питания 59,6% респондентов считает гуманное отношение к животным, на втором месте по распространенности ответа (16,7%) называется «забота о личной красоте и здоровье», 8,1% - считают это данью моде и современности, 7% - отмечают религиозные соображения, 4,4% - указывают на общественное влияние, 2,6% респондентов - медицинские показания и 1,6% - другие причины.

Вывод. Таким образом, вегетарианство зачастую является не просто системой питания, а образом жизни. Спланированная правильно и при участии специалистов - медиков вегетарианская, либо веганская, диета является приемлемым типом питания и может обеспечить преимущества для здоровья, профилактики и лечения некоторых заболеваний. Однако, отказ от мяса, особенно если он сопровождается отказом от всех продуктов животного происхождения, неизбежно влечет за собой риск развития дефицита биоэлементов у человека, так как исключает из рациона значительную дозу необходимых человеку питательных веществ, содержащихся только в продуктах данного вида.

Литература:

1. Мустафина Ю.Ф. Основные научные критерии вегетарианства. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/collections-20141113/collections-20141113-4756.pdf>. –Дата обращения: 16.10.2020