

Дон Холл



# ПРЕИМУЩЕСТВА вегетарианства

Киев  2017  
Джерело життя  
Християнське видавництво

ББК 86.376  
Х 43

**Дон Холл**

Преимущества вегетарианства: Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2017. – 96 с.

English edition copyright © by Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho, USA. This Russian-language edition is published under a licensing agreement with the copyright owner. All international rights reserved.

© 2017, издательство «Джерело життя»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Вступление: Почему именно вегетарианство? .....	4
1. Избегайте заболеваний, передающихся через животных .....	6
2. Предупреждайте возникновение сердечно-сосудистых заболеваний .....	11
3. Большинство видов рака можно предотвратить .....	23
4. Скажите «Нет!» диабету .....	36
5. Позаботьтесь о своем мозге .....	42
5.1. Питание и настроение .....	48
6. Нормализуйте артериальное давление .....	50
7. Поддерживайте оптимальную массу тела .....	60
8. Укрепляйте костную систему .....	66
9. Живите дольше .....	75
10. Соблюдайте принципы здорового образа жизни .....	81
11. Часто задаваемые вопросы .....	89



## ВСТУПЛЕНИЕ

Существует множество причин, почему люди выбирают вегетарианское питание. Некоторые считают, что таким образом они уменьшают негативное влияние на окружающую среду и способствуют сохранению природных ресурсов. Другие же с заботой относятся к животным и полагают, что неэтично употреблять их мясо. Существует также группа людей, которые хотят быть здоровыми и жить дольше. Какова бы ни была причина, рацион, основанный на пище растительного происхождения, обладает рядом преимуществ, связанных с физическим и умственным здоровьем людей.

Благодаря многочисленным научным исследованиям, демонстрирующим пользу растительной пищи для здоровья человека и для окружающей среды, даже федеральное правительство рекомендует потреблять больше калорий из овощей, фруктов, бобовых, орехов и зерновых.<sup>1</sup> И это неудивительно. В одной из газет была напечатана информация о том, что ученые из Университета Тафтс (штат Массачусетс, США) утверждают: 70 % всех болезней, в том числе треть онкологических

---

<sup>1</sup> United States Department of Agriculture. Setting the Stage and Integrating the Evidence. In Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010, last modified July 13, 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>.

## [ ПОЧЕМУ ИМЕННО ВЕГЕТАРИАНСТВО? ]

---

заболеваний, связанных с питанием.<sup>2</sup> Вегетарианское питание помогает избежать заражения болезнями, передающимися через животных. Оно способствует снижению риска возникновения хронических дегенеративных заболеваний, в том числе проблем с избыточной массой тела, коронарной болезнью сердца, высокого артериального давления, диабетом, и определенных разновидностей рака – толстой кишки, молочной железы, предстательной железы, желудка, легких, пищевода. С помощью вегетарианского питания вы сможете поддерживать оптимальную массу тела, защитить свой мозг, укрепить кости, увеличить продолжительность жизни и ее качество.

В наши дни найти вкусную и подходящую для нас вегетарианскую пищу не составляет труда, находимся ли мы в супермаркете или же идем по улице в обеденное время. Вегетарианские блюда предлагаются практически во всех этнических ресторанах. В меню ресторанов быстрого питания также включены вегетарианские салаты, бутерброды и закуски. Чтобы вдохновиться, можно поискать информацию в Интернете, заглянуть в свой любимый книжный магазин или полистать газеты, где напечатаны кулинарные советы и рецепты. Поэтому вместо вопроса «Почему следует выбирать вегетарианство?» было бы правильнее задать вопрос: «Почему ты еще не вегетарианец?»

---

<sup>2</sup> Eating to Beat Cancer. Special supplement, Tufts University Health and Nutrition Letter (May 2007).



## ИЗБЕГАЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ЖИВОТНЫХ

Один мужчина в супермаркете заметил, что в моей тележке много продуктов, но среди них нет мяса. Он спросил, являюсь ли я вегетарианцем. Я ответил утвердительно и уточнил, что был им всегда. «Это здорово, – сказал мужчина. – Я бы хотел, чтобы мы с женой были вегетарианцами на протяжении всей жизни. У нее обнаружили болезнь Крейтцфельдта-Якоба. Врачи сказали, что она проживет еще около шести месяцев. Сейчас мы вегетарианцы, но для моей жены уже слишком поздно что-то менять». Болезнь Крейтцфельдта-Якоба является последней стадией энцефалита, вызванного прионами – аномальными белками, содержащимися в тканях мозга больных коров. Данное заболевание может поразить человека, употребляющего этот мозг в пищу. Некоторые дикие животные являются переносчиками похожей болезни – губчатой энцефалопатии, называемой хронической изнуряющей болезнью, которая также передается

[ ИЗБЕГАЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
..... ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ЖИВОТНЫХ ] .....

человеку, употребляющему зараженное мясо. Один мой друг, будучи здоровым молодым человеком, заразился этим заболеванием и через несколько месяцев умер.

В декабре 2003 г. в штате Вашингтон был отмечен первый случай коровьего губчатого энцефалита – другого заболевания, вызванного прионами, которое передается человеку. Болезнь может присутствовать в человеческом организме годами в скрытой форме и забрать жизнь жертвы сразу же после проявления симптомов. Прионы не передаются людям через морковь или цельнозерновой хлеб, но только через мясо зараженных животных, в большинстве случаев – через говядину. На медицинском веб-сайте<sup>1</sup> предложены следующие рекомендации для тех, кто хочет избежать заражения болезнью Крейтцфельдта-Якоба: не употребляйте говяжье мясо, а также продукцию, содержащую фрагменты спинного мозга или мозгового вещества (говяжий фарш, сосиски, хот-доги). Путешествуя по странам, где наиболее часто встречается коровий губчатый энцефалит, таким как Соединенные Штаты и континентальная Европа, избегайте процедуры переливания крови.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫХ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ**

Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) сообщает, что болезни пищевого проис-

---

<sup>1</sup> Mad Cow Disease and Variant Creutzfeldt-Jakob Disease Causes, Symptoms, Treatments. eMedicineHealth, accessed September 16, 2010. [http://www.emedicinehealth.com/mad\\_cow\\_disease\\_and\\_variant\\_creutzfeldt-jacob\\_dis/page7\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/mad_cow_disease_and_variant_creutzfeldt-jacob_dis/page7_em.htm).

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

хождения ежегодно фиксируются у 76 млн человек, из них 325 тыс. – подлежат госпитализации и 5 тыс. – умирают.<sup>2</sup> Ниже приведены основные факторы риска, которых можно избежать, если перейти на вегетарианское питание.

**Сальмонеллы.** Это бактерии, живущие в кишечнике многих животных и птиц. Сальмонеллы передаются человеку через зараженную пищу, в основном продукты животного происхождения, такие как говядина, мясо домашней птицы, молоко и яйца. В США ежегодно отмечается 1,4 млн случаев заражения сальмонеллами.<sup>3</sup> Поскольку в некоторых случаях госпитализация не требуется, то количество зараженных может составлять около 2 млн, среди которых один случай из тысячи заканчивается смертельным исходом. Сальмонеллы являются одной из наиболее распространенных причин пищевого отравления. Вегетарианское питание снижает риск заражения сальмонеллезом.

**Кишечная палочка.** Еще один вид бактерий, вызывающих инфекционное заболевание, – кишечная палочка, присутствующая в основном в продуктах животного происхождения. Источниками заражения могут быть сырое молоко, сыр из сырого молока, неправильно приготовленный говяжий фарш. Эти продукты заражают также другую пищу. Заражение кишечной палочкой может быть очень тяжелым, в ре-

---

<sup>2</sup> Disease Listing, Foodborne Illness, General information. Centers for Disease Control and Prevention, accessed September 16, 2010. [http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections\\_g.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections_g.htm).

<sup>3</sup> Jennifer G. Wright et al. Multidrug-resistant *Salmonella* Typhimurium in Four Animal Facilities. Emerging Infectious Diseases 11, № 8 (2005): 1235-1241.

[ ИЗБЕГАЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
..... ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ЖИВОТНЫХ ] .....

зультате чего возникают кровянистая диарея, колики, заболевание почек, а в некоторых случаях наступает летальный исход. Рекомендации по предотвращению заражения кишечной палочкой следующие: не употребляйте сырое молоко и другие непастеризованные молочные продукты, мойте руки после контакта с животными и сырым мясом, не допускайте заражения других продуктов через сырую говядину, готовьте мясо правильно, если вы его употребляете. Вегетарианское питание значительно снижает риск заражения кишечной палочкой.

**Паразиты.** Животные могут быть заражены паразитами и передавать их человеку. Классический пример – заражение свинины паразитом трихинеллой. Если мясо приготовлено неправильно, человек может заразиться этими паразитическими червями. Мясо диких животных может быть источником заражения как в развивающихся, так и в экономически развитых странах. В мясе многих животных, употребляемых в пищу, а также в рыбе присутствуют и другие паразиты. Несколько лет назад мы с моим другом ловили рыбу на Аляске, в одном из отдаленных от населенного пункта озер, и даже там в рыбе присутствовали паразиты.

**Гормоны и антибиотики.** Многие люди обеспокоены тенденцией добавлять в корм животных, таких как коровы и куры, гормоны и антибиотики, для того чтобы они быстрее росли и давали больше молока и яиц. Недавно Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA) подсчитало, что от 30 до 70 % всех антибиотиков, используемых в США, поступают в пищу животных

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

для этих целей.<sup>4</sup> Животные, которые часто получают антибиотики, становятся «инкубаторами по производству супербактерий» – устойчивых к воздействию антибиотиков микробов. Заболевания, вызываемые этими «супербактериями», сложно вылечить. Лучший способ избежать проблемы – употреблять пищу растительного происхождения.

**Жестокое обращение с животными.** Проживая в Южной Калифорнии, я часто проходил мимо скотоводческой фермы. Огражденные загоны были переполнены коровами, стоящими в грязи. Запах был ужасным, а условия – неприемлемыми. На многих птицефермах в подобных условиях выращивают цыплят: 15-20 птиц помещают в маленькую клетку, где они с трудом могут повернуться. Как же можно ожидать, что у животных, выросших в переполненных и грязных помещениях, будет здоровое мясо? И разве не верно, что люди, покупающие мясо на этих фермах, поддерживают жестокое обращение с животными?

Это всего лишь несколько примеров переживаний людей по поводу качества продуктов животного происхождения. Именно эти причины побудили их пересмотреть свои привычки в питании. Благодаря огромному разнообразию продуктов сегодня вегетарианская диета стала доступной альтернативой рациону, включающему мясную продукцию.

---

<sup>4</sup> Bridget M. Kuehn. FDA Targets Antibiotic Use in Livestock. Journal of the American Medical Association 304, № 4 (2010): 396.



## ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для хорошего самочувствия необходимо поддерживать сердце в здоровом состоянии. Каждое наше действие или мысль зависят от ударов сердца, с помощью которых насыщаются все клетки организма. Когда сердце перестает биться, мы теряем сознание через 20-30 секунд. Если не возобновить циркуляцию крови в течение нескольких минут, клетки мозга начнут отмирать и вскоре человек умрет. Поговорка о том, что мы находимся в одном мгновении (в англ. языке используется слово heartbeat – «сердцебиение». – Прим. пер.) от вечности, является истиной. Возможно, поэтому неудивительно, что болезни сердца – причина смерти номер один в США.

Наиболее распространенной является ишемическая болезнь сердца, которая приводит к стенокардии и инфаркту. Последние часто случаются внезапно, без предупреждающих симптомов. Человек может чувствовать себя хорошо, не иметь никаких симптомов

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

болезни сердца, а на следующий день могут появиться сильная боль в груди, потливость, одышка и тошнота вследствие сердечного приступа. Что же произошло?

Вероятно, у этого человека в течение нескольких лет развивался атеросклероз коронарных артерий, которые снабжают сердце кислородом и питательными веществами. Атеросклероз – это скопление холестерина, жира и других веществ, разрушающих стенки артерий. Поврежденная область называется атеросклеротической бляшкой. Она раздражает стенки артерии, нарушая кровоток и сужая артерию, таким образом создавая препятствие для течения крови. Признаки этой проблемы могут не проявляться до тех пор, пока бляшка не закупорит артерию на 90-95 % и человек не перенесет сердечный приступ.

Сердечный приступ происходит, когда воспаление вызывает надрыв атеросклеротической бляшки, после чего тромбоциты начинают прикрепляться к месту надрыва в попытке прекратить бурный кровоток и устраниить повреждение. Когда тромб увеличивается до таких размеров, что перекрывает артерию, и кровь не может течь по ней, отсутствие циркуляции вызывает недостаток кислорода и питательных компонентов в сердце. Мышечная ткань отмирает, ухудшая сердечную функцию (сердце представляет собой главным образом мышцу). Если развивается некроз большей части сердечной мышцы, сердце не будет дальше функционировать правильно и человек умрет. Во многих случаях повреждение вызывает нерегулярное сердцебиение, вследствие чего снижается поступление кислорода. Сердечный приступ приве-

[ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКОВЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ]

дет к смерти, если не применить дефибриллятор и не возобновить циркуляцию крови. Даже если человек выживет, повреждение останется, и сердечная функция будет нарушена.

Что же вызывает атеросклероз? Одна из причин развития заболевания – высокий уровень холестерина в крови вследствие отложения атеросклеротических бляшек на стенках артерий, что приводит к сужению просвета последних. Повреждения стенок артерий возникают и в результате курения, высокого артериального давления. Воспалительный процесс также играет определенную роль. Из-за повреждения стенки артерия может воспаляться, при этом ускорится рост атеросклеротической бляшки. Воспаление может привести к надрыву бляшки, увеличивая вероятность возникновения сердечного приступа.

Что можно сделать для предупреждения заболеваний сердца? Следует избегать всего, что приводит к разрушению артерий. Среди главных причин – избыточная масса тела, высокое артериальное давление, курение, высокий уровень холестерина и частые стрессы. К счастью, правильные питание и образ жизни могут помочь нам кардинально изменить ситуацию.

Самыми результативными методами являются нормализация массы тела (в этом может помочь вегетаранская диета) и увеличение физической активности. Оба метода помогают снизить уровень С-реактивного белка, показателя воспаления, который имеет прямое отношение к возникновению сердечного приступа. Уменьшение воспаления снижает вероятность

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

появления атеросклеротической бляшки и ее надрыва, способствующего развитию сердечного приступа.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА**

Вегетарианское питание способствует предотвращению болезней сердца следующим образом. Первым шагом для предупреждения атеросклероза является снижение уровня холестерина в крови (особенно липопротеидов низкой плотности – ЛПНП), являющегося основным компонентом бляшки, который вызывает повреждение и препятствует циркуляции крови. При снижении уровня ЛПНП уменьшается риск возникновения сердечного приступа.

В то время как мы получаем холестерин из пищи, наш организм производит его самостоятельно. Количество холестерина зависит от количества потребляемых насыщенных жиров.

Холестерин и насыщенные жиры содержатся главным образом в продуктах животного происхождения, таких как мясо, молочные продукты с высоким содержанием жиров: масло, сливки, мороженое, сыр, цельное молоко и яйца. Когда люди потребляют обезжиренные молочные продукты и небольшое количество яиц (лакто-ово-вегетарианская диета), уровень холестерина в крови резко снижается – на 20-30 % всего за несколько недель.

Когда я защищал свою научную работу в области питания в Университете Лома Линда, Калифорния, я убедился, что уровень холестерина в крови может снизиться очень быстро. Я принимал участие в одном из

[ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКОВЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ]

исследовательских проектов, в котором предлагалась программа питания для людей с высоким уровнем холестерина в крови, употребляющих мясо. Согласно рекомендациям Национального института сердца, легких и крови, оптимальным уровнем общего холестерина в крови считается <200 мг/дл. Идеальной нормой является 160 мг/дл, особенно у лиц с высокой степенью риска возникновения сердечного приступа; а показатель самой высокой степени риска – 240 мг/дл.<sup>1</sup> У участников исследования уровень холестерина в крови составлял 280 мг/дл.

Программа исследования включала трехразовое питание с небольшим количеством холестерина в течение 4 недель (вегетарианское питание с употреблением яиц и обезжиренного молока). Участники программы употребляли много свежих фруктов, цельнозерновой хлеб, каши, бобовые, орехи, семена, а также соевые продукты.

Уровень холестерина начал снижаться с самого начала. В течение второй недели средний показатель снизился с 280 до 220 мг/дл. По прошествии четырех недель у всех участников он был ниже рекомендованной нормы 200 мг/дл. Масса тела у испытуемых также снижалась, поскольку вместо мясной пищи, масла, сыра и других богатых холестерином продуктов они употребляли растительную пищу с высоким содержанием клетчатки.

По окончании обучения я работал специалистом в области питания в Американской ассоциации сердца,

---

<sup>1</sup> Clinical Practice Guidelines. National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/index.htm>.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

преподавая на курсах для медработников принципы правильного питания, необходимые для здоровья сердца. Мне представилась возможность посетить национальную конференцию в области питания и здоровья сердца.

Одним из ведущих лекторов был доктор Уильям П. Кастелли, директор известной программы «Фримингемское исследование сердца», являющейся первым обширным исследованием связи между высоким уровнем холестерина и возникновением сердечных приступов. После презентации я спросил его: «Какой вид питания лучше всего помогает предотвратить заболевания сердца?» «Вегетарианская пища», – ответил доктор.

Затем Уильям П. Кастелли рассказал мне о преимуществах вегетарианского питания, а также о результатах Исследования здоровья адвентистов, свидетельствующих о том, что риск возникновения сердечного приступа у вегетарианцев значительно ниже, чем у лиц, употребляющих мясные продукты.

Национальный институт здоровья рекомендует употреблять растительную пищу с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина: фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельнозерновые.<sup>2</sup>

Что касается употребления продуктов, содержащих холестерин, то Институт медицины утверждает: не существует безопасного количества холестерина, поскольку «увеличение употребления холестерина повышает риск развития ишемической болезни

---

<sup>2</sup> Clinical Practice Guidelines. National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/index.htm>.

[ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКОВЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ]

сердца».<sup>3</sup> Подобное заявление было сделано и относительно жиров животного происхождения: «Польза насыщенных жирных кислот в предотвращении хронических заболеваний не доказана, поэтому нет необходимости использовать их в питании».<sup>4</sup>

Конечно, невозможно исключить все насыщенные жиры из нашего рациона, но нужно стараться употреблять их как можно меньше. С другой стороны, нам необходимы растительные жиры, особенно полиненасыщенные.

### **ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА**

Гарвардский университет провел новое исследование в отношении влияния жиров на здоровье сердца. Было выявлено, что замена насыщенных жиров животного происхождения полиненасыщенными растительными жирами значительно снижает уровень холестерина ЛПНП и риск смерти по причине ишемической болезни сердца.

Другими словами, если вы будете употреблять меньше мяса, молочных продуктов и другой пищи, содержащей большое количество насыщенных жиров, и в ваш рацион будут входить продукты, содержащие растительные жиры, такие как растительное масло, орехи, оливки, льняное масло, авокадо и др., то риск

---

<sup>3</sup> Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Washington, D.C.: National Academy Press, 2005), 573.

<sup>4</sup> Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Washington, D.C.: National Academy Press, 2005), 4.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

возникновения сердечного приступа значительно снизится.

Ученые Гарвардского университета также утверждают, что употребление растительной пищи способствует предотвращению болезней сердца. И это может быть даже более важным, чем замена жиров животного происхождения растительными. Ниже приведены некоторые рекомендации относительно питания.<sup>5</sup>

1. Употребляйте больше фруктов и овощей. Они не только не содержат холестерин и насыщенные жиры, но также являются низкокалорийными, содержат большое количество клетчатки (она помогает организму избавляться от избытка холестерина) и антиоксидантов. Последние нужны для того, чтобы холестерин в крови не окислялся. Окисленный холестерин – единственный вид холестерина, который откладывается в артериях. Когда ученым необходимо вызвать атеросклероз у подопытных животных, они добавляют в их пищу два компонента: насыщенные жиры (такие как сливочное масло) и окисленный холестерин.

Когда я говорил с доктором Кастелли, он отметил, что уровень холестерина может быть высоким, но болезни сердца и атеросклероз при этом развиваться не будут. Если человек употребляет много яркоокрашенных фруктов и овощей с высоким содержанием антиоксидантов, холестерин не будет окисляться и

---

<sup>5</sup> Dariush Mozaffarian, Renata Micha, and Sarah Wallace. Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, Public Library of Science [PLOS] Medicine 7, no. 3 (2010): 1-10.

[ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКОВЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ]

заболевания не возникнут. Однако верно и другое: если человек употребляет мало продуктов, содержащих антиоксиданты, но много – пищи с высоким содержанием холестерина, у него может развиться атеросклероз, даже если уровень холестерина раньше был низким. Любые продукты, содержащие большое количество холестерина, которые подвергаются высушиванию (яичный и мясной порошки, сыр), окисляются. Яичный порошок, используемый при выпечке разнообразной продукции, лидирует в этом списке.

Результаты исследования INTERHEART, в котором принимали участие несколько тысяч человек из 52 стран, свидетельствуют о том, что риск развития болезней сердца был ниже на 30 % у тех, кто употреблял больше фруктов и овощей.<sup>6</sup>

2. Употребляйте много цельнозерновых продуктов.<sup>7</sup> Они не содержат холестерин, богаты антиоксидантами, пищевой клетчаткой и минералами, необходимыми для здоровья сердца. Питание с высоким содержанием клетчатки защищает сердце от болезней так же, как и продукты с низким содержанием насыщенных жиров. Печень использует холестерин для того, чтобы выработать желчные кислоты, необходимые для переваривания жиров. Как только эти кислоты совершают свою работу, они проходят процесс повторного поглощения и используются вновь, но клетчатка блокирует их и выводит из организма. Поэтому печень использует больше холестерина, со-

<sup>6</sup> Salim Yusuf et al. Effect of Potentially Modifiable risk Factors Associated With Myocardial Infarction in 52 Countries (the INTERHEART Study): Case-control Study. *The Lancet* 364, no. 9438 (2004): 937-952.

<sup>7</sup> Mozaffarian, Micha, and Wallace. Effects on Coronary Heart Disease, 1-10.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

держащегося в крови, для производства большего количества желчных кислот. Это способствует снижению артериального давления и является единственным способом освобождения организма от избытка холестерина. Чем больше пищевой и водорастворимой клетчатки мы употребляем, тем большее количество холестерина выводится из нашего организма.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у женщин, употреблявших три порции цельнозерновых в день, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снизился в три раза.<sup>8</sup> Польза этой диеты схожа с таковой, при которой насыщенные жиры заменяются полиненасыщенными. В Исследовании здоровья адвентистов было выявлено, что у лиц, употребляющих цельнозерновые, риск возникновения заболеваний сердца снижается на 50 %.<sup>9</sup>

Хорошим источником клетчатки являются овсяная крупа, цельная пшеница и коричневый рис. Употребление этих продуктов способствует снижению уровня холестерина. Клетчаткой также богаты бобовые, фрукты, овощи, семена подорожника (лучший источник клетчатки для снижения уровня холестерина), орехи и семена льна.

3. Употребляйте больше орехов и бобовых.<sup>10</sup> Было обнаружено, что орехи способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний. В них содер-

---

<sup>8</sup> The Nutrition Source. Health Gains From Whole Grains, Harvard School of Public Health, accessed August 18, 2010. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-you-eat/health-gains-from-whole-grains/index.html>.

<sup>9</sup> Gary E. Fraser et al. A Possible Protective Effect of Nut Consumption on Risk of Coronary Heart Disease: The Adventist Health Study. *Archives of Internal Medicine* 152, no. 7 (1992): 1416.

<sup>10</sup> Mozaffarian, Micha, and Wallace. Effects on Coronary Heart Disease, 1-10.

[ ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ ВОЗНИКОВЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ]

жится огромное количество минералов и полезных жиров. Грецкие орехи богаты омега-3 жирными кислотами. Результаты четырех крупных исследований показали, что у лиц, употребляющих орехи по крайней мере пять раз в неделю, риск развития ишемической болезни сердца является более низким.<sup>11</sup> В Исследовании здоровья адвентистов было выявлено, что у тех, кто употреблял орехи ежедневно, риск смерти от ишемической болезни сердца снижался на 50 %.<sup>12</sup> Также очень полезны бобовые, такие как горох, фасоль, нут, соя и др. Исследование, в котором принимали участие 9 632 человека, продемонстрировало: у тех, кто употреблял бобовые четыре или более раз в неделю, риск развития болезней сердца был на 22 % меньше по сравнению с теми, кто использовал эти продукты один раз в неделю.<sup>13</sup>

4. Употребляйте продукты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот. Многочисленные исследования подтверждают, что эти жиры защищают сердце от болезней, несмотря на то что оказывают незначительное влияние на уровень холестерина в крови. Они обладают противовоспалительными свойствами, контролирующими свертывание крови. Так же омега-3 жирные кислоты помогают предотвратить аритмию сердца. Эти длинноцепочные полиненасыщенные жиры содержатся в семенах льна, грецких орехах, со-

---

<sup>11</sup> John H. Kelly Jr. and Joan Sabate. Nuts and Coronary Heart Disease: An Epidemiological Perspective, supplement. British journal of Nutrition 96, no. S2 (2006): S61-S67.

<sup>12</sup> Gary E. Fraser et al. Possible Protective Effect of Nut Consumption, 1416-1424.

<sup>13</sup> Lydia A. Bazzano et al. Legume Consumption and Risk of Coronary Heart Disease in US Men and Women: NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. Archives of Internal Medicine 161, no. 21 (2001): 2573-2578.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

евых продуктах, зеленых листовых овощах и рыбе.

Люди, придерживающиеся вегетарианской диеты, вероятно, уже следуют многим советам, предложенным в этой главе. Они употребляют орехи, бобовые, цельнозерновые, омега-3 жирные кислоты и много фруктов и овощей. Это объясняет, почему у вегетарианцев риск развития болезней сердца является более низким.



## БОЛЬШИНСТВО ВИДОВ РАКА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Слово «рак» звучит устрашающе. Никто не хочет услышать от врача такой диагноз. Однако у многих из нас есть друзья или родные, страдающие этим заболеванием, и мы знаем, какие проблемы оно приносит. Возможно, некоторые сталкивались с преждевременной смертью близких им людей.

Хотя на сегодняшний день существует множество способов лечения рака, эта болезнь является второй причиной общей смертности в США и причиной смертности номер один для людей младше 85 лет, каковыми большинство из нас является. Статистика показывает, что рано или поздно рак развивается у каждой третьей женщины и каждого второго мужчины.

Многие годы ученые пытаются найти действенный способ лечения онкологических заболеваний. И хотя некоторые методы являются эффективными в лечении определенных видов рака, полное излечение невозможно, и вряд ли такой метод когда-либо будет

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

найден. Однако исследования показывают, что мы можем предотвратить развитие данного заболевания.

Американское общество по борьбе с раком каждый год пишет на конвертах для пожертвований: «Большинство видов рака можно предотвратить». В последнем номере журнала Американской медицинской ассоциации сообщалось: «Практически половину случаев заболевания раком можно предотвратить».<sup>1</sup> Все мы понимаем, какие последствия влечет за собой эта болезнь, поэтому программа по предотвращению рака имеет очень важное значение. Нам следует предпринимать меры как можно раньше, еще до появления симптомов.

Итак, что мы можем сделать, чтобы предотвратить развитие рака?

Мы можем не допустить возникновения большинства случаев рака, изменив привычки своего образа жизни, включая питание.

Давайте ознакомимся с результатами последних исследований, проведенных ведущими организациями по борьбе с раком в США.

Самые ранние исследования в области питания, образа жизни и риска развития рака основывались на программе Национального института рака, спонсированной Церковью адвентистов седьмого дня. Члены этой Церкви лучше всего подходили для участия в исследованиях, так как их питание было разнообразным, половина из них были вегетарианцами, никто не курил и не употреблял спиртные напитки. Первые

---

<sup>1</sup> Janet M. Torpy, Cassio Lynn, and Richard M. Glass. Cancer: The Basics. Journal of the American Medical Association 303, no. 11 (2010): 1108.

## [ БОЛЬШИНСТВО ВИДОВ РАКА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ]

---

исследования проводились в 1960-х годах, а в 1970-1980-х годах они стали более масштабными.

Отчет об исследованиях был опубликован в «Американском журнале диетического питания». Ученые сообщили, что у членов Церкви адвентистов седьмого дня случаи заболевания раком полости рта, пищевода, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, легких, мочевого пузыря, почек наблюдались реже, чем у остального населения. В целом у мужчин случаи возникновения рака пищеварительной системы (в зависимости от питания) отмечались на 50 % реже, а рака дыхательных путей – на 75 % реже (в зависимости от наличия привычки курить). У женщин также наблюдался более низкий риск развития заболеваний, однако показатели отличались не так сильно, как у мужчин.

Ученые обнаружили, что употребление некоторых продуктов снижает риск заболеваемости определенными видами рака:

- фасоль, чечевица, горох и фрукты защищают от развития рака простаты;
- фрукты препятствуют возникновению рака легких;
- фрукты, соя, чечевица, фасоль и горох защищают от рака поджелудочной железы;
- клетчатка и бобовые предотвращают развитие рака толстой кишки, в то время как насыщенные жиры (животного происхождения) повышают риск возникновения данного вида рака.

Употребление мяса в больших количествах увеличивает риск развития рака мочевого пузыря. У людей, употребляющих мясо в небольших количествах, слу-

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

чиа рака толстой кишки отмечались на 50 % чаще, чем у вегетарианцев; показатели при регулярном употреблении мяса – 85 %.<sup>2</sup>

Всемирный фонд исследования рака и Американский институт исследования рака проанализировали огромное количество исследований относительно влияния питания на риск развития рака.<sup>3</sup> Ученые заявили, что питание, состоящее из большого количества фруктов и овощей, снижает риск заболевания раком. Ниже приведены некоторые рекомендации.

- Отдавайте предпочтение питанию, основанному на продуктах растительного происхождения, с минимальным употреблением обработанных углеводистых продуктов.
  - Поддерживайте оптимальную массу тела.
  - Если вы ведете сидячий образ жизни, совершайте часовые прогулки или ежедневно занимайтесь физическим трудом. Каждую неделю выполняйте интенсивные физические упражнения.
  - Съедайте 400-800 г свежих фруктов и овощей (минимум 5 фруктов и овощей среднего размера) каждый день в течение всего года. Наиболее полезными продуктами, обладающими противораковыми свойствами, являются зеленые листовые овощи, брокколи, китайская и кочанная капуста, лук, помидоры и фрукты.
  - Ежедневно употребляйте цельнозерновые, бобовые и корнеплоды.
  - Исключите из своего меню алкоголь.

---

<sup>2</sup> Garry E. Fraser. Center for Health Research, Loma Linda University.

<sup>3</sup> World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective (Washington, D.C.: American Institute for Cancer Research, 1997).

- Если вы не вегетарианец, старайтесь употреблять мясо крайне редко.
- Ограничьте употребление жирной еды, особенно содержащей жиры животного происхождения.

Как вы видите, чтобы предотвратить развитие рака, вышеупомянутые организации рекомендуют придерживаться вегетарианской или приближенной к ней диеты.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ГАРВАРДА**

В статье, напечатанной в *Nutrition Source*, электронном журнале Гарвардского университета, с комментарием на отчет Всемирного фонда исследования онкологических заболеваний, были даны следующие рекомендации:

- Употребляйте не менее 9 порций (4-5 стаканов) фруктов и овощей ежедневно, не считая картофеля.
- Положите фрукты на видное место. Таким образом у вас будет чаще возникать желание съесть их.
- Ешьте фрукты и овощи при каждом приеме пищи.
- Ограничьте употребление белого картофеля. Выбирайте более полезную пищу, такую как сладкий картофель и коричневый рис.
- Употребляйте разнообразную пищу. Попробуйте фрукты и овощи, которые вы раньше не использовали. Старайтесь, чтобы пища была разноцветной: темно-зеленые листовые овощи, желтые, оранжевые и красные фрукты и овощи.

У женщин наиболее часто встречаемым заболеванием является рак молочной железы (РМЖ). Этот вид рака занимает второе место среди онкологических

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

заболеваний, заканчивающихся летальным исходом. Для предотвращения развития РМЖ разработаны три стратегии, две из которых связаны с питанием.

Первая стратегия заключается в нормализации массы тела. Многочисленные исследования показали, что в этом важную роль играет вегетариансское питание. Вторая стратегия предусматривает ежедневную физическую активность в течение 30-60 минут. У женщин, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, РМЖ возникает значительно реже. Третий способ предотвращения заболевания – отказ от алкоголя. У женщин, употребляющих алкоголь, риск возникновения РМЖ выше.

Некоторые современные исследования продемонстрировали, что другие факторы питания также могут помочь в предотвращении РМЖ. Результаты одного из таких исследований были опубликованы в «Американском журнале диетического питания».<sup>4</sup> Участницами исследования стали 34 тыс. китаянок, которые на момент его начала не страдали онкологическим заболеванием и имели хорошее здоровье.

Ученые разделили женщин на две группы в соответствии с их привычками в питании. Одни употребляли много мяса, крахмала и насыщенных жиров. Другая группа питалась преимущественно овощами (брокколи, цветная, брюссельская, листовая, кочанная и китайская капуста), фруктами и соевыми продуктами. Через 10 лет выяснилось, что во второй группе, в которой женщины придерживались вегетарианского пита-

---

<sup>4</sup> Lesley M. Butler et al. A Vegetable-fruit-soy Dietary Pattern Protects Against Breast Cancer Among Postmenopausal Singapore Chinese Women. American Journal of Clinical Nutrition 91, no. 4 (2010): 1013-1019.

ния, риск развития РМЖ был на 30 % меньше. Ученые также отметили количественную взаимосвязь: чем больше овощей, фруктов и соевых продуктов употребляли участницы, тем меньше был риск развития заболевания.

В журнале Американской медицинской ассоциации сообщались результаты исследования влияния соевых продуктов на развитие онкологического заболевания. Участницами стали 5 042 женщины, которым удалось справиться с РМЖ.<sup>5</sup> Ученые хотели проверить, оказывает ли употребление сои влияние на рецидив заболевания. Через 4 года после начала исследования 444 женщины умерли; случаи рецидива РМЖ наблюдались у 534 пациенток. У женщин, употреблявших наибольше соевых продуктов (максимум 25 % от общего объема пищи), риск возникновения рецидива был на 29 % меньше по сравнению с теми, кто употреблял меньшее количество сои. Также в первой группе участниц исследования количество смертей было на 32 % меньше.

В заключение ученые отметили: среди женщин, страдающих РМЖ, употребление соевых продуктов играло значительную роль в снижении риска смерти и рецидива заболевания.<sup>6</sup> Хотя нужно проводить и дальнейшие исследования, очевидно, что употребление соевых продуктов в качестве замены мясной пищи и других продуктов животного происхождения может быть дополнительной стратегией для предотвращения РМЖ. Исследование здоровья медсестер,

---

<sup>5</sup> Xiao Ou Shu et al. Soy Food Intake and Breast Cancer Survival. Journal of the American Medical Association 302, no. 22 (2009): 2437-2443.

<sup>6</sup> Xiao Ou Shu et al. Soy Food Intake and Breast Cancer Survival. Abstract of Journal of the American Medical Association 302, no. 22 (2009): 2437-2443.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

в котором принимали участие более 90 тыс. женщин, не страдающих онкологическими заболеваниями, показало интересные результаты. Через 12 лет после начала исследования более 1000 женщинам был установлен диагноз РМЖ. Ученые отметили, что у тех, кто употреблял много красного мяса, риск увеличивался почти в 2 раза по сравнению с потреблявшими его в редких случаях.<sup>7</sup>

### **БОЛЬШЕ ИССЛЕДОВАНИЙ – БОЛЬШЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ**

По какой причине люди, придерживающиеся вегетарианского питания, реже страдают онкозаболеваниями? Связано ли это с употреблением большего количества растительной пищи, или подобный эффект зависит от того, что они употребляют меньше мяса и насыщенных жиров? На самом деле влияние оказывает и то и другое.

Доказательства этого были получены в одном из самых масштабных исследований Национального института рака, в котором принимали участие полмиллиона человек.<sup>8</sup>

Ученые обнаружили, что у людей, употреблявших большое количество красного и обработанного мяса, риск смерти от рака и сердечно-сосудистых заболеваний (в США это две главных причины смертности) был выше, чем у тех, кто не употреблял мясо. Через 10 лет

---

<sup>7</sup> Eunyoung Cho et al. Red Meat Intake and Risk of Breast Cancer Among Premenopausal Women. Archives of Internal Medicine 166, no. 20 (2006): 2253–2259.

<sup>8</sup> Rashmi Sinha et al. Meat Intake and Mortality: A Prospective Study of Over Half a Million People. Archives of Internal Medicine 169, no. 6 (2009): 562–571.

ученые пришли к выводу, что у мужчин, в рационе которых было много красного мяса, риск смерти от рака увеличивался на 22 %, а у женщин с таким же рационом – на 20 %. Выяснилось, что процентное соотношение зависит от количества: чем больше мяса мы едим, тем выше риск смерти от онкологического заболевания. Курение, масса тела и наследственность при проведении исследования не учитывались.

Подобные результаты продемонстрировало также Исследование здоровья медсестер, проведенное учеными Гарварда.<sup>9</sup> В нем принимали участие женщины в предклимактерическом периоде. У тех, кто употреблял большее количество насыщенных жиров (особенно красное мясо и молочные продукты с высокой степенью жирности), риск развития РМЖ был выше. С другой стороны, употребление большего количества растительных жиров не повышало риск возникновения заболевания.

Национальный институт рака выступил инициатором исследования взаимосвязи питания и развития неходжкинской лимфомы, которое является ярким примером положительного влияния растительной пищи.<sup>10</sup> В ходе исследования ученые обращали внимание на флавоноиды – защитные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Было обнаружено, что у тех, кто употреблял наибольшее количество флавоноидов, риск заболевания неходжкинской лимфо-

---

<sup>9</sup> Cho et al. Red Meat Intake, 2253-2259. See also Eunyoung Cho et al. Premenopausal Fat Intake and Risk of Breast Cancer. Journal of the National Cancer Institute 95, no. 14 (2003): 1079-1085.

<sup>10</sup> Cara L. Frankenfeld et al. Dietary Flavonoid Intake and Non-Hodgkin Lymphoma Risk. American Journal of Clinical Nutrition 87, no. 5 (2008): 1439-1445.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

мой был на 47 % ниже, чем у потреблявших мало защитных веществ.

Ученые выделили три способа, с помощью которых эти растительные вещества снижают риск развития рака:

- 1) они могут предотвращать формирование метаболитов, способствующих развитию рака;
- 2) могут предупреждать рост и распространение раковых клеток;
- 3) могут вызывать смерть опухолевых клеток, предотвращая развитие рака.

Наибольшее количество флавоноидов содержится в виноградном соке, цитрусовых, кожуре фруктов, перце, листовых овощах, помидорах, соевых продуктах, луке-порее, репчатом луке, ягодах, яблоках и орехах.

Представители некоммерческого проекта *Cancer Project*, изучающего влияние питания на степень риска возникновения рака, утверждают, что около 30 % случаев развития рака связаны с питанием.

На сайте проекта можно найти обзоры многочисленных исследований взаимосвязи питания и риска возникновения рака. В одном из них говорится: «На многих сайтах постоянно поднимаются две темы в отношении исследований в области онкозаболеваний: фрукты и овощи помогают снизить риск развития болезни, в то время как мясо и продукты животного происхождения с высоким содержанием жиров часто увеличивают этот риск».<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Diet and Cancer Research: Cancer Facts – Meat Consumption and Cancer Risk. The Cancer Project. [http://www.cancerproject.org/diet\\_cancer/facts/meat.php](http://www.cancerproject.org/diet_cancer/facts/meat.php).

## **РЕКОМЕНДАЦИИ АМЕРИКАНСКОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА**

Американское онкологическое общество поручило своим экспертам проанализировать данные проведенных исследований. В результате были опубликованы рекомендации по снижению степени риска возникновения рака, которые мы приводим ниже.<sup>12</sup>

### **Поддерживайте оптимальную массу тела.**

Исследования показали, что при увеличении массы тела повышается риск развития многих видов рака, включая РМЖ, который встречается у женщин наиболее часто. Американское онкологическое общество сообщает, что до 20 % всех случаев рака возникают по причине избыточного веса. Исследования также продемонстрировали, что люди, придерживающиеся растительного питания, менее склонны к увеличению массы тела.

По сравнению с другими продуктами питания фрукты и овощи содержат наименьшее количество калорий. Если употреблять достаточное количество фруктов и овощей (девять или более порций в день), как рекомендует Национальный институт здоровья, то это поможет нам быстрее почувствовать себя сытыми и отказаться от лишних калорий.

Американское онкологическое общество предлагает снизить потребление сахаров, насыщенных жиров, транс-жиров и алкоголя.

---

<sup>12</sup> American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. American Cancer Society, accessed Sept. 13, 2010. <http://www.cancer.org/Healthy/EatHealthyGetActive/ACSGuidelinesonNutritionPhysicalActivityforCancerPrevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-intro>.

**Ведите физически активный образ жизни.** Физическая активность очень важна, так как помогает контролировать массу тела посредством сжигания потребляемых нами калорий. Упражнения также способствуют предотвращению развития онкозаболеваний, особенно РМЖ, толстой кишки, простаты и эндометрия. Американское онкологическое общество рекомендует заниматься физическими упражнениями по крайней мере 30 минут в день. Однако оптимальное количество времени для предотвращения рака – 45-60 минут в день хотя бы пять раз в неделю.

**Употребляйте здоровую пищу растительного происхождения.** Американское онкологическое общество предлагает включать фрукты и овощи в каждый прием пищи, а также употреблять больше цельнозерновых, свежих соков вместо сладких напитков, ограничить потребление освобожденных углеводов, красного и обработанного мяса. Ученые утверждают, что растительная пища особенно полезна для предотвращения развития рака легких, пищевода, желудка и кишечника. Рекомендуется включать в меню больше темно-зеленых, темно-желтых и оранжевых овощей, брокколи, кочанную, цветную и брюссельскую капусту, соевые продукты, бобовые, лук и помидоры. В то же время следует употреблять меньше красного и обработанного мяса, поскольку эти продукты повышают риск развития рака толстой и прямой кишки, простаты.

**Откажитесь от употребления алкогольных напитков.** Американское онкологическое общество рекомендует снизить употребление алкогольных напитков, так как они увеличивают риск возникновения

сразу нескольких видов рака, включая РМЖ, рак полости рта, гортани, пищевода, толстой кишки и печени. Даже умеренное потребление алкоголя повышает риск развития РМЖ. Исследование с участием 25 400 женщин показало: у тех, кто употреблял алкоголь лишь раз в неделю, риск возникновения РМЖ был на 20 % выше, чем у тех, кто вообще не потреблял его. Потребление алкогольных напитков три или более раз в неделю повышает риск на 37 %.<sup>13</sup>

Таким образом, если вы желаете снизить риск развития рака, то почему бы вам не отказаться от употребления алкоголя? Почему бы вам не пить самый полезный напиток – воду? Достаточное количество воды, поступающей в организм, снижает риск возникновения рака мочевого пузыря.

В заключение следует сказать, что самый лучший способ предотвратить развитие рака с помощью питания – придерживаться растительной диеты. Употребляйте бобовые, орехи, цельнозерновые, достаточное количество овощей и фруктов. Снизьте потребление красного и обработанного мяса, а также продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров. Не переедайте, регулярно занимайтесь физическими упражнениями (30-60 минут в день), чтобы поддерживать оптимальную массу тела. Откажитесь от алкогольных напитков и табака. Эти простые шаги помогут вам предотвратить развитие рака, снижая риск на 50 % и более.

---

<sup>13</sup> Rachael Z. Stolzenberg-Solomon et al. Folate Intake, Alcohol Use, and Postmenopausal Breast Cancer Risk in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial. American Journal of Clinical Nutrition 83, no. 4 (2006): 895-904.



## СКАЖИТЕ «НЕТ!» ДИАБЕТУ

Диабет является одним из самых серьезных заболеваний, с которыми мы сталкиваемся. К сожалению, случаи развития данного заболевания наблюдаются все чаще. На сайте Американской диабетической ассоциации приведены следующие факты:<sup>1</sup>

- Около 23,6 млн американцев в возрасте от 20 лет и старше страдают диабетом (то есть один из десяти).
- Еще 57 млн американцев находятся в состоянии предиабета.

Другими словами, уровень сахара в крови у этих людей настолько высокий, что может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. У таких лиц повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Однако уровень сахара не-

<sup>1</sup> Diabetes Statistics. American Diabetes Association, accessed Sept. 13, 2010. <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/>.

[ СКАЖИТЕ «НЕТ!» ДИАБЕТУ ]

---

достаточно высок, чтобы можно было установить диагноз диабета.

- Диабет вызывает серьезные осложнения. Две трети страдающих диабетом умирают от болезней сердца, 16 % – от сердечного приступа, у 75 % – наблюдается высокое артериальное давление. Диабет является главной причиной потери зрения и развития заболевания почек. 60-70 % диабетиков страдают поражением нервной системы. Более 60 % не-травматических ампутаций ног в США приходится на данную категорию.

- Диабет является значительным финансовым бременем для страны; затраты американцев на лечение составляют 174 млрд долларов в год.

Не очень оптимистичная картина, не так ли? Хорошая новость состоит в том, что 95 % случаев этого заболевания составляет диабет 2 типа, развитие которого можно предотвратить с помощью правильного питания и здорового образа жизни. В ходе Исследования здоровья медсестер, в котором принимали участие 80 тыс. женщин, была изучена взаимосвязь образа жизни с риском развития диабета. Ученые обнаружили, что у женщин, в жизни которых не отмечалось факторов, провоцирующих развитие диабета, данное заболевание развивалось на 90 % реже, чем у тех, кто вел менее здоровый образ жизни.

Эти результаты также касались лиц с отягощенным семейным анамнезом по диабету.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Frank B. Hu et al. Diet, Lifestyle, and the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Women. New England Journal of Medicine 345, no. 11 (2001): 790-797.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

Низкий уровень сахара в крови снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. И даже если вы не страдаете диабетом, высокое содержание сахара в крови может причинить вред организму. Исследование, проведенное с участием 1 298 000 человек, показало, что даже небольшое повышение уровня сахара в крови (110-125 мг/дл) увеличивает риск смерти на 28 % у мужчин и на 24 % у женщин.<sup>3</sup> Поэтому питание, способствующее нормализации артериального давления, полезно каждому. Продукты должны содержать умеренное количество калорий, клетчатку, меньше насыщенных жиров. Правильный рацион состоит из продуктов растительного происхождения. Также в нормализации уровня сахара в крови значительную роль играют оптимальная масса тела и активный образ жизни.

В ходе проведения Исследования здоровья адвентистов было обнаружено, что у вегетарианцев диабет развивается реже, чем у тех, кто употребляет продукты животного происхождения.<sup>4</sup> Правильное вегетариансское питание помогает снизить риск развития диабета.

• Вегетарианцы реже страдают избыточной массой тела (о чём свидетельствуют результаты Исследования здоровья адвентистов и других исследо-

---

<sup>3</sup> Sun Ha Jee et al. Fasting Serum Glucose Level and Cancer Risk in Korean Men and Women. Journal of American Medical Association 293, no. 2 (2005): 194-202.

<sup>4</sup> Gary E. Foster. Vegetarian Diets and Health Outcomes: What We Know and Where Do We Go From Here? (Lecture presented at the Fifth International Congress on Vegetarian Nutrition, Loma Linda University, Loma Linda, Calif., March 5, 2008.)

ваний, проведенных с участием вегетарианцев), которая является основным фактором риска развития диабета.

- Продукты, богатые клетчаткой, помогают предотвратить развитие диабета, а клетчатка содержится только в растительной пище.

- Вегетарианцы употребляют меньше рафинированной пищи, отдавая предпочтение цельнозерновым и нерафинированным продуктам. Это помогает снизить диабетический индекс, который показывает, какие продукты способствуют повышению уровня сахара в крови. Исследование здоровья медсестер выявило, что низкокалорийная диета помогает предупредить возникновение диабета.<sup>5</sup>

- Масштабные исследования, такие как Исследование здоровья медсестер, показывают, что продукты с высоким содержанием насыщенных жиров (продукты животного происхождения) влияют на увеличение риска развития диабета, в то время как растительная пища снижает этот риск.

- В Исследовании здоровья медсестер также было обнаружено, что орехи помогают предотвратить развитие диабета.

У женщин, употреблявших орехи пять или более раз в неделю, риск развития этого заболевания был на 29 % ниже по сравнению с теми, кто потреблял их редко.

Другими факторами здорового образа жизни, помогающими снизить риск возникновения диабета,

---

<sup>5</sup> Jorge Salmeron et al. Dietary Fat Intake and Risk of Type 2 Diabetes in Women. American Journal of Clinical Nutrition 73, no. 6 (2001): 1019-1026.

являются отказ от курения, которое разрушает поджелудочную железу, и физическая активность. Регулярные упражнения способствуют снижению массы тела, количества внутрибрюшного жира (тесно связанного с возникновением диабета) и инсулинерезистентности, являющейся одной из причин развития диабета 2 типа.

### **ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА**

К развитию диабета 2 типа обычно приводит определенный образ жизни. Люди не занимаются физическим трудом, употребляют слишком много пищи, особенно рафинированной и богатой холестерином (белый хлеб, сладкие напитки, очищенные зерновые, сладости, белый рис и др.). Со временем чрезмерное потребление данных продуктов приводит к накоплению избыточной массы тела и к состоянию, которое называется *инсулинерезистентность*. При этом в организме человека вырабатывается достаточное количество инсулина, однако клетки становятся резистентными к нему, поэтому должны производить его все больше и больше. Поджелудочная железа, работая чрезмерно из года в год, переутомляется и не может больше вырабатывать инсулин. Уровень сахара в крови повышается, и у человека развивается диабет. К счастью, питание, которое помогает предотвратить развитие диабета, также эффективно в его лечении. Многие люди, страдающие диабетом 2 типа, могут вылечиться с помощью питания, упражнений и снижения массы тела. Они не нуждаются в приеме препаратов. При-

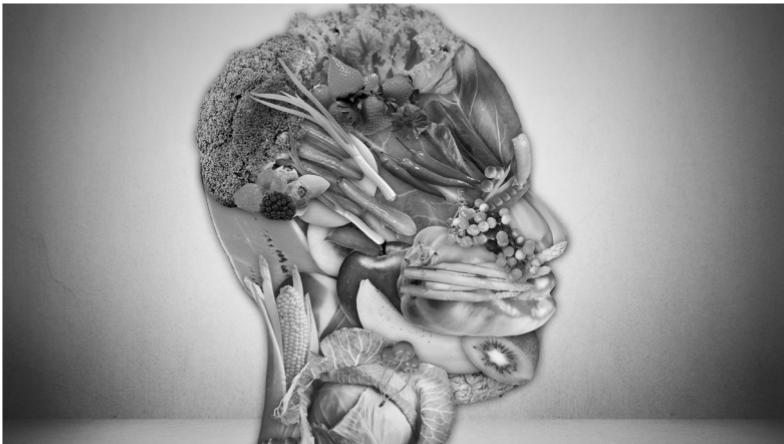
## [ СКАЖИТЕ «НЕТ!» ДИАБЕТУ ]

---

держивайтесь низкокалорийной вегетарианской диеты с высоким содержанием фруктов и овощей, используйте неочищенные зерновые, богатые клетчаткой (цельнозерновой хлеб, кашу из измельченных зерен, коричневый рис). Сократите потребление пищи, содержащей насыщенные жиры. Все это является эффективным при лечении и способствует замедлению развития диабета. Полезно снизить массу тела, если человек страдает избыточным весом, а также заниматься физическими упражнениями по 30-60 минут в день.

Ранее в этой главе упоминалось о том, что две трети страдающих диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому рекомендуется придерживаться вегетарианской диеты с небольшим содержанием насыщенных жиров и холестерина, богатой клетчаткой и включающей такие полезные для здоровья сердца продукты, как бобовые, орехи, фрукты и овощи. Это значительно снизит риск возникновения осложнений ишемической болезни сердца, которые вызывает диабет.

Подводя итог, следует отметить: вегетарианско питание не дает гарантии того, что человек не заболеет диабетом. Однако нормализация массы тела, снижение уровня холестерина в крови, регулярные физические упражнения, отказ от употребления табака могут значительно снизить риск развития данного заболевания.



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ МОЗГЕ

**М**оя тетя страдала болезнью Альцгеймера. Когда она готовила, то забывала о еде, оставленной на плите, пока та не сгорала. Ей приходилось носить бейджик с адресом, так как она не помнила, где живет. Когда ее сын садился рядом с ней во время семейных встреч, она смотрела на него и спрашивала:

– Я тебя знаю?

Он отвечал:

– Мама, я твой сын.

– А, – говорила она, – хорошо.

Через две минуты она могла задать ему этот вопрос снова. Можем ли мы благодаря правильному питанию сохранить наш мозг в здоровом состоянии на протяжении всей жизни? Ученые тщательно исследуют функционирование мозга и причины, вызывающие преждевременное нарушение его работы. Было выяснено, что определенное влияние на мозг оказывают привычки в питании и образе жизни.

В статье, опубликованной в издании «Новости здоровья» Университета Дьюк, ученые сообщили о том, что вегетарианско питание помогает защитить мозг.<sup>1</sup> Результаты исследований показали, что у вегетарианцев риск развития слабоумия меньше, чем у невегетарианцев, что, вероятно, связано с нормальным уровнем артериального давления и употреблением большого количества антиоксидантов.

Выяснилось, что рацион с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, а также высоким содержанием клетчатки и антиоксидантов является полезным для мозга.

Исследователи Гарварда изучали состояние здоровья 13 388 медсестер в течение 10 лет. Наряду с другими факторами они следили за питанием участниц.

Было обнаружено, что женщины 60-летнего возраста, употребляющие больше крестоцветных и листовых овощей, включая брокколи, цветную капусту, салат-латук и шпинат, были меньше подвержены ухудшению памяти. Чем больше они употребляли овощей, тем лучше были результаты тестов на запоминание.<sup>2</sup>

### **ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

Современные исследования показывают, что ежедневный выбор в питании может определять степень риска развития болезни Альцгеймера. В недавнем отчете, опубликованном в «Архивах по неврологии», были изучены привычки в питании 2 148 человек в возрасте

---

<sup>1</sup> Duke Medicine. Health News, January 2010.

<sup>2</sup> Jae H. Kang, Alberto Ascherio, and Francine Grodstein. Fruit and Vegetable Consumption and Cognitive Decline in Aging Women. *Annals of Neurology* 57, no. 5 (2005): 713-720.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

65 лет и старше с хорошим здоровьем и отсутствием слабоумия в начале исследования.<sup>3</sup> На протяжении последующих четырех лет у 253 из них развилась болезнь Альцгеймера. Ученые сравнили их рацион с рационом участников, не страдающих этим заболеванием.

Питание, связанное с высоким риском развития болезни Альцгеймера, включало в себя:

- молочные продукты с высоким содержанием жиров (цельное молоко, йогурт, сливки, мороженое, сыр);
  - красное мясо (говядина, свинина, баранина);
  - ливер;
  - сливочное масло.

Питание, связанное с низким риском развития болезни Альцгеймера, включало:

- орехи;
- заправки к салату на основе растительного масла (масла канолы либо соевого – они содержат необходимые жирные кислоты, которые важны для здоровья нервной системы и мозга);
  - помидоры;
  - крестоцветные овощи (зеленая, краснокочанная, цветная, брюссельская, китайская капуста, брокколи);
  - зеленые листовые овощи (шпинат, листовая капуста, листовая свекла, листовой латук);
  - фрукты.

У участников исследования, употреблявших полезные продукты питания, риск развития болезни Альцгеймера был ниже на 38 %. Ученые обнаружили, что другие питательные элементы также влияют на нор-

---

<sup>3</sup> Yian Gu et al. Food Combinations and Alzheimer Disease Risk: A Protective Diet. Archives of Neurology 67, no. 6 (2010): 699-706.

мальное функционирование мозга. Один из таких элементов – омега-3 жирные кислоты.<sup>4</sup> Питание с высоким содержанием омега-3 жирных кислот помогает людям реже впадать в состояние депрессии. В растительной пище эти полезные жиры содержатся в семенах льна, грецких орехах, соевых продуктах, масле канолы и зеленых листовых овощах. Данные продукты оказывают благотворное влияние на здоровье мозга, сердца, кровообращение и зрение.

Для хорошего функционирования мозга необходим также витамин  $B_{12}$ . Вегетарианцы должны следить за тем, чтобы получать нужное количество этого витамина, поскольку он содержится в продуктах животного происхождения. Витамин  $B_{12}$  присутствует в молоке и яйцах, некоторых обогащенных полезными элементами крупах и заменителях мяса.

Функционирование мозга, который не получает достаточно витамина  $B_{12}$ , начинает преждевременно ухудшаться. Исследователи Оксфордского университета протестировали 107 добровольцев в возрасте 61 года и старше, которые не имели когнитивных нарушений. Уровень витамина  $B_{12}$  у этих лиц проводили ежегодно, также проводилась магнитно-резонансная томография (МРТ) мозга, чтобы отмечать изменения, происходившие в течение пятилетнего периода.

Участников исследования разделили на три группы в зависимости от уровня витамина  $B_{12}$  в крови. Также

---

<sup>4</sup> Alan C. Logan. Omega-3 Fatty Acids and Major Depression: A Primer for the Mental Health Professional. *Lipids in Health and Disease* 3 (2004), published online November 9, 2004. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC533861/>.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

ученые учитывали взаимосвязь между массой мозга и уровнем В<sub>12</sub>. У участников с низким уровнем витамина уменьшение массы мозга отмечалось в 6,17 раза чаще, чем у лиц с высоким уровнем этого витамина. У всех испытуемых уровень витамина В<sub>12</sub> находился в пределах нормы, однако если он был на самой нижней границе нормы, наблюдалось уменьшение массы мозга.<sup>5</sup> Другие исследования показали, что у лиц с низким уровнем витамина В<sub>12</sub> отмечается ухудшение мыслительных способностей.<sup>6</sup>

Для того чтобы ваш мозг функционировал нормально, убедитесь, что вы получаете достаточное количество витамина В<sub>12</sub>. Большинство людей в возрасте 50 лет и старше употребляют меньше этого витамина, чем в более раннем возрасте, однако они могут компенсировать недостаток В<sub>12</sub> посредством принятия добавок.

### **ПИТАНИЕ, ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА**

Ассоциация болезни Альцгеймера сообщает: «Согласно последним исследованиям, питание, полезное для здоровья мозга, способствует снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, хорошему притоку крови к мозгу, а также включает в себя небольшое количество жиров и холестерина».<sup>7</sup>

В частности, были предложены следующие рекомендации:

---

<sup>5</sup> A. Vogiatzoglou, et al. Vitamin B<sub>12</sub> Status and Rate of Brain Volume Loss in Community-dwelling Elderly. *Neurology* 71, no. 11 (2008): 826-832.

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Adopt a Brain-Healthy Diet. Alzheimer's Association. [http://www.alz.org/we\\_can\\_help\\_adopt\\_a\\_brain\\_healthy\\_diet.asp](http://www.alz.org/we_can_help_adopt_a_brain_healthy_diet.asp).

- Употребляйте меньше продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, таких как мясо, сыр, сливки, сливочное масло и продукты с добавлением насыщенных жиров.
- Включите в рацион больше продуктов, обладающих защитными свойствами: капусту, шпинат, брокколи, сладкий красный перец, лук, чернику, клубнику, малину, красный виноград, вишни (фрукты и овощи ярких цветов).
- Употребляйте орехи, такие как греческий и миндальный, в которых содержатся полезные жиры.
- Также вам необходимы витамины, и лучший способ получить их – употреблять продукты питания, а не таблетки. Витамин Е содержится в орехах и цельнозерновых; витамин С – овощах и фруктах ярких цветов; соли фолиевой кислоты – зеленых листовых овощах и бобовых; витамин В<sub>12</sub> – продуктах, обогащенных В<sub>12</sub>, а также добавках, необходимых для людей, придерживающихся веганского питания и не употребляющих продукты животного происхождения.

Ассоциация болезни Альцгеймера уточняет, что «питание, полезное для здоровья мозга, наиболее эффективно в сочетании с физической активностью и социальной деятельностью».

Американская ассоциация пенсионеров также рекомендует людям, страдающим болезнью Альцгеймера, употреблять больше фруктов и овощей.<sup>8</sup> Необходимо включать в меню продукты, содержащие антиоксиданты. Процесс окисления (эквивалент термина «разло-

---

<sup>8</sup> Adopt a Brain-Healthy Diet. Alzheimer's Association. [http://www.alz.org/we\\_can\\_help/adopt\\_a\\_brain\\_healthy\\_diet.asp](http://www.alz.org/we_can_help/adopt_a_brain_healthy_diet.asp).

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

жение») определенным образом влияет на старение и снижение когнитивных способностей, а фрукты и овощи ярких цветов являются источником антиоксидантов, которые помогают замедлить данный процесс. Также рекомендуется включать в рацион омега-3 жирные кислоты, необходимые для поддержания функционирования мозга на протяжении всей жизни и защищающие его от преждевременного старения.

Таким образом, для того чтобы мозг был здоров, ваше питание должно состоять преимущественно из продуктов растительного происхождения; включите в свое меню цельнозерновые, бобовые и орехи; избегайте употребления продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, с большим процентом жирности.

### ПИТАНИЕ И НАСТРОЕНИЕ

Обычно мы считаем, что питание влияет на наше физическое здоровье, однако то, что мы едим, может также воздействовать на настроение. В исследовании, проведенном учеными Университета Аризоны, сравнивали взаимосвязь питания и настроения среди вегетарианцев и людей, употребляющих мясо.<sup>9</sup> Особое внимание уделялось жирам, поступающим с пищей. После этого ученые оценивали ментальное здоровье участников: настроение, наличие негативных эмоций, таких как беспокойство, враждебность и др., подверженность депрессии, стрессу.

---

<sup>9</sup> Bonnie Beezhold, Carol S. Johnston, and Deanna R. Daigle. Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh Day Adventist Adults. *Nutrition Journal* 9 (2010): 26-29.

В большинстве предыдущих исследований было показано, что лица, набравшие высшие баллы при оценивании ментального здоровья и сопротивляемости депрессиям, употребляли большое количество длинноцепочечных омега-3 жирных кислот, эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и докозагексаеновой кислоты (ДГК), источником которых являются продукты животного происхождения, особенно рыба. Однако в данном исследовании у вегетарианцев наблюдались более высокие результаты при оценивании ментального здоровья, хотя они потребляли меньше ЭПК и ДГК.

Очевидно, вегетарианцы употребляют больше продуктов с высоким содержанием необходимых жирных кислот, таких как альфа-линоленовая и линолевая, источником которых являются растительные продукты. Также в их рационе много продуктов, содержащих антиоксиданты. Ученые отмечают, что исследование взаимосвязи пищевых жиров и функционирования мозга «подтверждает непризнанную пользу вегетарианского питания». При таком питании улучшается настроение, уменьшаются стрессовые переживания, чувство беспокойства и др.

Хорошим источником альфа-линоленовой кислоты являются семена льна, грецкий орех, соевые продукты (бобы, масло, молоко) и масло канолы. Линолевая кислота содержится в соевом, кукурузном масле, грецких и миндальных орехах, семенах подсолнуха. Если вы хотите иметь хорошее физическое и ментальное здоровье, включите эти полезные жиры (в умеренных количествах) в свой ежедневный рацион.



## НОРМАЛИЗУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**В**ысокое артериальное давление (АД) является проблемой для большинства населения. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что во всем мире люди чаще умирают от высокого АД, чем по каким-либо другим причинам.<sup>1</sup>

В Америке повышенное АД (140/90 мм рт. ст.) отмечается у около 73 млн человек (одна треть всего взрослого населения), и это количество постоянно увеличивается. Недавно выяснилось, что число случаев этого опасного состояния возросло на 25 %.<sup>2</sup>

Согласно статистике, высокое АД является самой распространенной проблемой, связанной со здоровьем, и обходится нашей системе здравоохранения,

---

<sup>1</sup> Majid Ezzati et al. Selected Major Factors and Global and Regional Burden of Disease. *The Lancet* 360, no. 9343 (2002): 1347-1360.

<sup>2</sup> Institute of Medicine. IOM Declares High Blood Pressure a Neglected Disease, Calls for Strategies to Change Americans' Lifestyles and Diets to Curb Hypertension. News release, February 22, 2010. <http://www8.nationalacademies.org/onpinews/newsitem.aspx?RecordID=12819>.

по данным Института медицины, в 73 млрд долларов ежегодно.<sup>3</sup> Оптимальное АД не должно превышать 120/80 мм рт. ст. Результаты исследования свидетельствуют о том, что среди лиц с показателем АД выше 115/75 мм рт. ст. случаи смерти наблюдались чаще. Когда систолическое давление (верхняя цифра) повышается на 20 мм рт. ст., то риск развития сердечно-сосудистых заболеваний удваивается. То же самое касается диастолического давления (нижняя цифра): каждые 10 мм рт. ст. выше отметки 75 удваивают риск.

При показателях АД 120/80–139/89 мм рт. ст. возникает прегипертония. В США такое состояние отмечается у 31 % взрослого населения. Прегипертония – это еще не гипертония, однако показатели превышают норму. Прегипертония является предупредительным сигналом, что вам следует обратить внимание на свое АД. Если вы находитесь в таком состоянии, то врач, скорее всего, предложит вам внести некоторые изменения в ваш образ жизни, а не принимать препараты.

Предпринимайте все необходимые меры, чтобы не позволить прегипертонии перерасти в гипертонию со всеми угрожающими жизни последствиями. Помните, что прегипертония увеличивает риск сердечного приступа и инсульта в 2 раза по сравнению с нормальными показателями давления. Снижая уровень АД, даже высокого в пределах нормы, вы делаете вклад в свое здоровье.

---

<sup>3</sup> Institute of Medicine. A Population-Based Policy and Systems Change Approach to Prevent and Control Hypertension (Washington, D.C. National Academies Press, 2010), 1. <http://www.iom.edu/Reports/2010/A-Population-Based-Policy-and-System-Change-Approach-to-Prevent-and-Control-Hypertension.aspx>.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

Национальный институт здоровья США предложил план питания, способствующий снижению АД, под названием «Диетологический подход к лечению гипертензии» (*Dietary Approaches to Stop Hypertension; DASH*), где сделан акцент на употреблении фруктов, овощей и других продуктов растительного происхождения. Исследования показали, что изменения в питании способствуют снижению АД. Согласно плану питания *DASH*, рекомендуется употреблять не менее 8-10 порций фруктов и овощей в день. Это вызывает ощущение сытости, и потому нет необходимости потреблять высококалорийную пищу. В данных продуктах содержится небольшое количество натрия и много калия, что способствует снижению давления. Этот план питания помогает снизить массу тела, а также уровень АД.<sup>4</sup>

В первом исследовании, проведенном по программе *DASH*, принимали участие 459 взрослых с повышенным АД ( $\geq 140/90$  мм рт. ст.). Программа включала три подхода к питанию:

- 1) близок к обычному рациону американцев;
- 2) привычная для американцев пища плюс фрукты и овощи;
- 3) план питания *DASH* с ограниченным употреблением насыщенных жиров и обильным употреблением фруктов, овощей, цельнозерновых, бобовых, орехов.

Ограничений в отношении использования соли не было. Результаты оказались впечатляющими. Уровень АД во второй и третьей группах значительно снизил-

---

<sup>4</sup> You can learn more about the DASH eating plan at [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/dash\\_brief.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/dash_brief.htm).

ся. У тех, кто придерживался плана питания *DASH*, результаты были наилучшими.

Во втором исследовании, проведенном по программе *DASH*, помимо предложенного плана питания для лечения гипертонии 412 участников были распределены в две группы: с неограниченным употреблением соли и использованием ее в пределах установленной нормы. Согласно полученным результатам, в обеих группах наблюдалось снижения уровня АД, однако во второй группе, которой разрешалось употреблять не более 1 500 мг соли в день, результаты были лучше.

### **ПРОГРАММА DASH**

План питания *DASH* предусматривает рацион, основанный на растительных продуктах с ограниченным употреблением насыщенных жиров. Таким образом, в организм поступает небольшое количество калорий. Акцент сделан на употреблении фруктов, овощей, молочных продуктов с низким содержанием жира, цельнозерновых, бобовых и орехов. Строго ограничивается потребление красного мяса, рафинированных продуктов, сладостей, сахара и сладких напитков.

У тех, кто придерживается такого плана питания, отмечается значительное улучшение здоровья, связанное с нормализацией АД и массы тела. Чем больше растительной пищи они употребляют, тем лучше у них показатели АД и ниже уровень холестерина. В Исследовании здоровья адвентистов участники были разделены на три группы: те, кто употребляет мясо

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

регулярно; употребляющие его редко; и те, кто вообще не включает его в свой рацион. Результаты были схожи с таковыми после проведения программы DASH. У вегетарианцев наблюдались самые низкие показатели АД.<sup>5</sup>

Для того чтобы проследить, насколько эффективно влияет изменение привычек в питании на снижение АД, Национальные институты здравоохранения США провели исследование, в котором приняли участие 810 человек.<sup>6</sup> Участников разделили на три группы.

Первая группа получила 30-минутную консультацию по снижению давления.

Вторая – советы по изменению привычек в питании, снижению избыточной массы тела, ограниченному употреблению соли; также было рекомендовано заниматься физическими упражнениями не менее 180 минут в неделю.

Третья группа получила такие же указания, как и вторая, но дополнительно участникам рекомендовали употреблять больше растительной пищи и ограничить потребление мяса в соответствии с планом питания DASH.

Через 6 месяцев ученые сравнили показатели во всех группах. В первой группе изменений практически не наблюдалось. Во второй группе отмечались некоторые улучшения.

---

<sup>5</sup> National Institutes of Health. NHLBI Study Finds DASH Diet and Reduced Sodium Lowers Blood Pressure for ALL. News release, December 17, 2001. <http://www.nih.gov/news/press/01-12-17.htm>.

<sup>6</sup> PREMIER Collaborative Research Group. Effects of Comprehensive Lifestyle Modification on Blood Pressure Control: Main Results of the PREMIER Clinical Trial. Journal of the American Medical Association 289, no. 16 (2003): 2083-2093.

## [ НОРМАЛИЗУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ]

---

Что же касается третьей группы, у 77 % участников значительно снизился уровень АД благодаря изменениям в питании и образе жизни, и они больше не нуждались в медикаментозных препаратах!

Результаты проведенного исследования были впечатляющими. Только подумайте, какие перемены могут произойти и каких затрат можно избежать, если 73 млн человек, у которых отмечаются проблемы с АД, будут придерживаться вегетарианской диеты или плана питания *DASH*, а также заниматься физическими упражнениями 30 минут в день.

Данное исследование приводит сильные аргументы в пользу того, что здоровое питание и активный образ жизни помогают в большинстве случаев нормализовать уровень АД.

### **ПОЛЬЗА ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ**

Давайте рассмотрим более детально, каким образом пища растительного происхождения помогает снизить уровень АД. Во-первых, эти натуральные продукты, в отличие от рафинированных, содержат небольшое количество NaCl (соли).

Продукты	Порция	Содержание натрия (мг)
Зеленые бобы натуральные	½ стакана	2
Зеленые бобы консервированные	½ стакана	170
Свежий помидор	1 шт.	11
Консервированные помидоры	½ стакана	400

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

Печеный картофель	1 шт.	8
Картофельные чипсы	28 г	213
Картофель-фри	20 штук	216

Во-вторых, в отличие от мяса и обработанных продуктов, натуральная растительная пища не содержит холестерина, и в ней присутствует лишь небольшое количество насыщенных жиров.

Все это помогает нормализовать уровень АД и холестерина. Ниже приведены отличия между типичным американским рационом и продуктами растительного происхождения.

Продукты	Порция	Насыщенные жиры (г)
<b>Типичный завтрак</b>		
Жареные яйца	2 шт.	4,0
Омлет с яйцами и сосиской		15,0
Картофельные оладьи	$\frac{1}{2}$ стакана тертого картофеля	4,3
Плюшка	Среднего размера	3,5
Круассан с повидлом	1 шт.	6,6
Цельное молоко	1 стакан	4,5
Йогурт из цельного молока	1 стакан	4,8
<b>Мясные блюда</b>		
Индейка, темное мясо	170 г	4,1
Креветки	6-8 шт.	5,4
Макароны с фрикадельками		4,0

[ НОРМАЛИЗУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ]

Сыр «Чеддер»	28 г	5,9
Бифштекс, филейная часть	170 г	9,5
<b>Фаст-фуд</b>		
Гамбургер	1 шт.	6,3
Тако (мексиканский пирожок с начинкой)	Большого размера	17,5
Молочный коктейль	312 г	5,9
Начо (чипсы, запеченные с сыром и перечным соусом)		7,8
Пицца	1 кусок	5,2
Чизбургер	1 шт.	15,0
Жареный цыпленок		4,3
Сырная энчилада (кукурузная лепешка с острой начинкой и приправой чили)	1 шт.	10,6
Хот-дог	1 шт.	5,1
Картофель фри	Средняя порция	5,3
<b>Десерты</b>		
Пирог со сладким заварным кремом		6,1
Шоколадный торт без сахарной глазури		5,2
Мороженое с французской ванилью	1/2 стакана	6,4
<b>Нерафинированная вегетарианская пища</b>		
Яблоко	1 шт.	0,1
Блюдо из дробленой крупы	2/3 стакана	0,3

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

Брокколи приготовленная	1 стакан	0
Нут приготовленный	$\frac{1}{2}$ стакана	0,2

В-третьих, в растительной пище содержится большое количество пищевой клетчатки (продукты животного происхождения ее не содержат). Исследования показывают, что рацион питания с высоким содержанием клетчатки помогает снизить уровень АД.

В-четвертых, фрукты и овощи содержат большое количество калия, который способствует предотвращению повышения АД. Согласно рекомендациям Института медицины, ежедневная норма калия, необходимая для поддержания оптимального давления и хорошего самочувствия, должна составлять 4 700 мг. Ниже приведены данные относительно содержания калия в овощах и фруктах.

Продукты	Порция	Калий (мг)
Сушеные абрикосы	5 шт.	407
Авокадо	28 г	180
Банан	1 стакан	594
Свекла приготовленная	1 стакан	519
Брюссельская капуста приготовленная	1 стакан	504
Мускусная дыня	1 стакан	494
Лимская фасоль	1 стакан	955
Белая мускатная дыня	1 стакан	461

[ НОРМАЛИЗУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ]

---

Молоко обезжиренное или снятое	1 стакан	407
Нектарин	1 шт.	288
Апельсиновый сок	1 стакан	496
Апельсин	1 шт.	237
Груша	1 шт.	208
Печенный картофель	1 шт.	1 081
Сок из чернослива	1 стакан	707
Чернослив	1 стакан	828
Изюм	1 стакан	1 089
Шпинат приготовленный	1 стакан	839
Соус из помидоров	1 стакан	909
Тыква	1 стакан	896

Таким образом, программа *DASH* рекомендует употреблять до 10 порций фруктов и овощей в день, поскольку такой рацион с низким содержанием насыщенных жиров и натрия, а также высоким содержанием клетчатки и калия способствует значительному снижению уровня АД. С помощью вегетарианской диеты, включающей нерафинированные продукты и ограниченное потребление соли (менее 1 500 мг в день), вы можете избежать проблем с высоким АД и связанных с этим осложнений со стороны многих органов и систем. Другие факторы, которые помогают снизить АД: регулярная физическая активность, нормализация массы тела, отказ от употребления алкоголя и от курения, достаточный сон, сбалансированный образ жизни (отдых, борьба со стрессами), солнечный свет (в случае необходимости – прием витамина D).



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОПТИМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА

**Е**сли вы будете вести такой образ жизни, которого придерживаются вегетарианцы, то сможете поддерживать оптимальную массу тела. Избыточная масса тела – самая распространенная проблема американской нации.

Почти одна треть американцев страдают от лишнего веса, а еще одна треть – от ожирения. У всех этих людей отмечается высокий риск повышения АД, возникновения диабета, инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других серьезных проблем со здоровьем.

Избыточная масса тела является проблемой не только для взрослых. Американские дети также набирают лишние килограммы. За последние 15 лет количество детей с лишним весом увеличилось в 2 раза. Это плохие новости, так как в последующем поколении количество людей с избыточной массой тела увеличится.

Однако есть и хорошие новости. Люди, которые переходят на вегетарианское питание, менее склонны к увеличению массы тела. Результаты исследований, в которых изучали здоровье вегетарианцев, показывают, что у потребляющих пищу растительного происхождения масса тела значительно меньше, чем у тех, кто не придерживается такого рациона.<sup>1</sup>

Ученые оценивают массу тела, используя индекс массы тела (ИМТ) – соотношение веса человека с его ростом. Оптимальным считается ИМТ 18,5-24,9; показатель 25-29,9 свидетельствует об избыточной массе тела, а  $\geq 30$  – что человек страдает ожирением или имеет высокий риск его развития.

Ученые, проводившие Исследование здоровья адвентистов, сравнили пять видов питания и выяснили, что у людей, придерживающихся растительного рациона (вегетарианцы), масса тела была ниже (ИМТ у женщин – 23,2, а у мужчин – 23,6) по сравнению с теми, кто употреблял продукты животного происхождения (ИМТ у женщин – 28,7, у мужчин – 28,4).<sup>2</sup> Таким образом, рацион, состоящий из продуктов растительного происхождения, помогает избежать увеличения массы тела. Если бы все мы сделали основой нашего питания растительные продукты, то среди нас не было бы людей с избыточным весом или по крайней мере их количество было бы небольшим.

---

<sup>1</sup> Laurie Barclay. Vegetarian Diets May Protect Against Obesity and Type 2 Diabetes. Medscape Medical News. <http://www.medscape.com/viewarticle/702782>. Review of the study by Serena Tonstad et al. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. Diabetes Care 32, no. 5 (2009): 791-796.

<sup>2</sup> Tonstad et al. Type of Vegetarian Diet. 791-796.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

Поддержание оптимальной массы тела является также экономически выгодным. После проведения исследования с участием более 20 тыс. рабочих из промышленных районов выяснилось, что медицинское обслуживание лица, страдающего ожирением ( $\text{ИМТ} \geq 30$ ), обходилось работодателю на 800 долларов в год дороже, чем рабочего с нормальным весом.<sup>3</sup> Поддерживая оптимальную массу тела, мы уменьшаем дополнительные затраты здравоохранения.

### **ПОЧЕМУ У ВЕГЕТАРИАНЦЕВ МАССА ТЕЛА МЕНЬШЕ?**

Почему у вегетарианцев масса тела меньше, чем у лиц, отдающих предпочтение продуктам животного происхождения? Вегетарианцы употребляют много овощей, которые содержат меньшее количество калорий, чем любые другие продукты (в стандартном овощном блюде – 25-30 калорий). Также растительная пища богата клетчаткой, и в ней много воды, что позволяет ощущать сытость прежде, чем человек съест слишком много.

Сравните, например, блюдо из спаржи (8 ростков) с творожным пудингом. У них одинаковая масса, но спаржа содержит 24 калории, а творожный пудинг – около 350 калорий. Однако съесть слишком много спаржи невозможно, поэтому ваш организм не получит избыточные калории. По этой причине у вегетарианцев самая низкая масса тела по сравнению с приверженцами других видов питания. Это также

---

<sup>3</sup> Sandy Smith. Physical Activity Lowers Obese Worker's Healthcare Costs. EHSToday, accessed September 16, 2010. [http://ehstoday.com/news/ehs\\_imp\\_37073/](http://ehstoday.com/news/ehs_imp_37073/).

объясняет, почему многие программы питания предлагаю употреблять больше фруктов, овощей и ограничивать использование соусов и масла для салатов.

План питания *DASH*, предложенный Национальными институтами здоровья, рекомендует употреблять 8-10 порций фруктов и овощей ежедневно.<sup>4</sup> При таком рационе человек снижает потребление высококалорийной пищи. Мужчина средних лет, который начал придерживаться программы *DASH*, чтобы снизить массу тела и уровень АД, сказал: «Я сбросил 7 кг, потому что мне трудно съесть большое количество такой пищи». Если мы будем употреблять 8-10 порций фруктов и овощей в день и сделаем их основой нашего меню, избыточная масса тела станет редким явлением.

Вегетарианцы употребляют много овощей, приготовленных различными способами: тыкву, зеленые бобы, помидоры, зеленые листовые овощи, брокколи, капусту, окру, морковь, шпинат, овощное рагу, другие свежие овощи. Также в их меню много фруктов: дынь, винограда, вишень, абрикосов, апельсинов, папай, манго, бананов, персиков, яблок. В рацион питания следует включать больше фруктов и овощей ярких цветов, стараясь употреблять по крайней мере 2 стакана (4 порции) фруктов и 2-3 стакана овощей ежедневно.

## **ВЕГЕТАРИАНЦЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ**

Употребление фруктов и овощей помогает нам не только контролировать массу тела. Они также содер-

---

<sup>4</sup> National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute. Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH. [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

жат много питательных веществ, защищающих нас от возникновения различных заболеваний. Многочисленные исследования продемонстрировали: чем больше фруктов и овощей мы потребляем, тем больше продолжительность нашей жизни. В результате проведенного Исследования по предотвращению раковой болезни, в котором принимали участие более 1 млн человек, было выяснено, что у потреблявших фрукты и овощи в наибольших количествах (20 % испытуемых) риск смерти в среднем возрасте был на 38 % меньше по сравнению с теми, кто потреблял их в наименьшем количестве (также 20 %).<sup>5</sup>

В исследовании, которое проводилось в течение одного года, ученые наблюдали за привычками в питании 1 602 молодых людей. Целью изучения было выяснить, какие факторы способствовали увеличению массы тела. Наиболее наглядно это было продемонстрировано при сравнении пищевой клетчатки с белками, углеводами и жирами. Чем меньше клетчатки употребляли участники, тем быстрее они набирали лишние килограммы.<sup>6</sup> А какие продукты содержат клетчатку? Только растительная пища! В продуктах животного происхождения, таких как мясо, молоко, яйца, сыр и др., этот компонент отсутствует.

Вегетарианцы употребляют более полезную пищу, используя вместо обработанных круп (так называемых очищенных) цельнозерновые. Продукты

---

<sup>5</sup> American Journal of Health Education 28, no. 5 (1997): 298-307.

<sup>6</sup> David S. Ludwig et al. Dietary Fiber, Weight Gain, and Cardiovascular Disease Risk Factors in Young Adults. Journal of the American Medical Association 282, no. 16 (1999): 1539-1546.

из цельного зерна содержат большое количество клетчатки; их гликемический индекс ниже. Желудок переваривает такие продукты медленнее, регулируя таким образом уровень сахара в крови. Благодаря этому чувство голода наступает позже, чем после употребления рафинированной пищи. Большое количество клетчатки полезно для здоровья в целом, так как помогает снижать уровень сахара в крови, предотвращать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также удовлетворять чувство голода, потребляя меньшее количество калорий.

Поэтому вегетарианцы выбирают цельнозерновые продукты. Вместо очищенных круп они используют на завтрак мелко дробленые или цельные зерна. Вместо белых макарон употребляют макароны из цельнозерновой муки или изделия с добавлением соевой муки, которые содержат в 2 раза больше белков. Вместо белого используют цельнозерновой, смешанный хлеб или хлеб с ростками пшеницы. Также употребляют другие цельнозерновые: коричневый рис, киноа, тэфф, ячмень, кукурузу, просо и т. д.

Таким образом, диета, основанная на пище растительного происхождения, способствует предотвращению увеличения массы тела и улучшает общее состояние здоровья. В чем еще мы нуждаемся так сильно, как не в этом?



## УКРЕПЛЯЙТЕ КОСТНУЮ СИСТЕМУ

Обычно мы не задумываемся над тем, как поддерживать здоровье нашей костной системы, пока не получим травму. Следует помнить, что причиной большинства переломов являются слабые кости. К счастью, многие люди могут избежать проблем с помощью правильного питания и физической активности.

Кости представляют собой ткань, способную к росту, и состоят в основном из белка и кальция. Коллаген, являющийся основным белком в костях, обеспечивает некоторую эластичность структуры, кальций (фосфорнокислый кальций) придает костям прочность.

Каждый день наш организм накапливает и выводит кальций. Поскольку кальций выводится из костей, нашему организму необходимо получать достаточное его количество, чтобы восполнять затраты. Молодой организм нуждается в большем количестве

кальция, так как растет и развивается. Для хорошего роста ему также нужно достаточное количество белка и других питательных веществ, включая витамины C, D, K и фосфор.

После 25-летнего возраста кальций выводится из организма в большем количестве, чем поступает, поэтому наши кости становятся слабее. Насколько быстро наши кости будут терять кальций, зависит от различных факторов образа жизни. Среди негативных факторов: курение, сидячий образ жизни, недостаток витамина D, употребление большого количества мяса, соли, кофеина и алкоголя. Хорошее состояние нашей костной системы обеспечивают достаточное количество белка (лучше растительного), кальция и витамина D, регулярные физические упражнения, отказ от курения, употребление большого количества фруктов и овощей.

В Америке снижение прочности костей является распространенной серьезной проблемой. Ниже приведены некоторые статистические данные относительно остеопороза, предоставленные Национальными институтами здоровья:<sup>1</sup>

- 10 млн американцев страдают остеопорозом – заболеванием, при котором снижается плотность костной ткани.
- У 34 млн недостаточная масса костей является причиной многих переломов.
- Одна из двух женщин и один из четырех мужчин в возрасте 50 лет и старше получают в своей жизни

---

<sup>1</sup> Osteoporosis Overview. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resources Center, accessed Sept. 14, 2010. [http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp#a](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp#a).

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

травму, связанную с остеопорозом. Ежегодно фиксируется около 1,5 млн травм: 300 тыс. – травмы бедра, 700 тыс. – позвоночника, 250 тыс. – переломы в области запястья и др.

- Национальные затраты на лечение остеопороза превышают 14 млрд долларов в год.

Как видим, ослабленная костная система является распространенной проблемой, решение которой требует огромных затрат.

### **ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА И КОСТНАЯ СИСТЕМА**

Каким образом вегетарианская диета может помочь в укреплении костной системы? Питательные вещества (витамин С, К и др.), содержащиеся в овощах и фруктах, очень полезны для здоровья костей. Исследование, о котором можно прочитать в Американском журнале диетического питания<sup>2</sup>, показало, что у женщин пожилого возраста, употреблявших в 2 раза больше фруктов и овощей по сравнению с другими участниками, кости были более крепкими и содержание минеральных веществ в них было на 5 % больше. Также в ходе исследования было выяснено, что у подростков, употреблявших в 2 раза больше фруктов и овощей по сравнению со своими сверстниками, содержание минеральных веществ в костях было значительно выше.<sup>3</sup>

**Растительная пища помогает в укреплении ми-**

---

<sup>2</sup> Celia J. Prynne et al. Fruit and Vegetable Intakes and Bone Mineral Status: A Cross-sectional Study in 5 Age and Sex Cohorts. American Journal of Clinical Nutrition 83, no. 6 (2006): 1420-1428.

<sup>3</sup> Ibid.

неральной плотности костей частично потому, что способствует поддержанию щелочной среды мочи, тогда как употребление мяса и других животных белков приводит к проявлению кислой реакции мочи. А поскольку организм должен нейтрализовать кислую реакцию, задействуется кальций, содержащийся в костях. Поэтому, поддерживая щелочную среду мочи, можно избежать дополнительной потери кальция из костей.

Этот факт был доказан во время проведения исследования, в котором принимали участие 1 035 женщин в возрасте 65 лет и старше.<sup>4</sup> Ученые следили за питанием участниц в течение 7 лет, отмечая случаи остеопороза и переломов. Они сравнили степень снижения минеральной плотности костей у потреблявших белки животного происхождения и у тех, кто употреблял мало таких продуктов или питался только растительной пищей с высоким содержанием растительных белков. У женщин, потреблявших в пищу белки животного происхождения, повреждения в области шейки бедренной кости отмечались в 3,7, а травмы бедра – в 2,7 раза чаще. Для здоровья наших костей и других тканей необходимо употреблять достаточное количество белка каждый день. Для вегетарианцев лучшим источником белка и кальция является молоко. Молоко с низкой степенью жирности содержит мало калорий и насыщенных жиров, но при этом в нем сохраняется кальций и белок. Однако для лучшего здоровья костной системы следует использовать

---

<sup>4</sup> Deborah E. Sellmeyer et al. A High Ratio of Dietary Animal to Vegetable Protein Increases the Rate of Bone Loss and the Risk of Fracture in Postmenopausal Women. American Journal of Clinical Nutrition 73, no. 1 (2001): 118-122.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

белок растительного происхождения. Растительный белок, который может заменить мясо, содержится в сое, тофу, соевом молоке (обогащенном кальцием и витамином В<sub>12</sub>), бобовых (чечевице, нуте, фасоли, горохе), орехах (арахисе, миндале, фундуке, фисташках), цельнозерновых и других продуктах.

Также для здоровья костной системы очень важен кальций, необходимое количество которого мы можем получать, употребляя молоко и кисломолочные продукты.

Доктор Виллет из Гарвардской школы общественного здоровья рекомендует взрослым, придерживающимся вегетарианской диеты, употреблять один стакан обезжиренного молока в день, чтобы организм получал достаточное количество кальция. Детям необходимо больше кальция, так как их кости находятся в процессе формирования.

Веганы, не употребляющие продукты животного происхождения, могут получить кальций из таких продуктов, как обогащенное кальцием соевое молоко, апельсиновый сок, тофу с содержанием кальция или добавки.

Среди продуктов растительного происхождения, богатых кальцием, можно выделить брокколи, бобы, темные листовые овощи. В листьях растения содержится наибольшее количество кальция. Кстати, коровы, слоны и жирафы получают кальций именно из листьев, и их питание не препятствует росту и прочности их костей.

В нижеприведенной таблице указано содержание кальция в некоторых продуктах.

[ УКРЕПЛЯЙТЕ КОСТНУЮ СИСТЕМУ ]

Продукты растительного происхождения	Порция	Кальций (мг)
Листовая капуста приготовленная	1 стакан	357
Тофу, обогащенный сульфатом кальция	113 г	200-330
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием	226 г	300
Соевое молоко, обогащенное кальцием	226 г	200-30
Соевый йогурт	170 г	80-250
Репа приготовленная	1 стакан	249
Тофу, обогащенный нигари (хлористым магнием)	113 г	80-230
Темпей (лепешка из соевых бобов)	1 стакан	215
Капуста приготовленная	1 стакан	179
Соевые бобы приготовленные	1 стакан	175
Окра приготовленная	1 стакан	172
Китайская капуста приготовленная	1 шт.	158
Листья горчицы приготовленные	1 шт.	152
Тахини (густая паста из молотого кунжутного семени)	2 ст. л.	128
Брокколи приготовленная	1 стакан	94
Миндальный орех	¼ стакана	89
Миндальное масло	2 ст. л.	86
Соевое молоко	226 г	80

## НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамин В<sub>12</sub> также необходим для прочности костей. Это было подтверждено в исследовании с участием 559 лиц пожилого возраста, получавших витамины группы В (в том числе В<sub>12</sub>) в виде добавок. Сравнение проводилось с лицами того же возраста, которые не получали таких добавок. После нескольких лет исследования было обнаружено, что в первой группе отмечалось всего 1/5 часть всех случаев травмы бедра – это ощутимая разница.<sup>5</sup>

Некоторые исследования подтвердили, что у лиц пожилого возраста содержание витамина В<sub>12</sub>, необходимого не только для здоровья костей, но и нервной системы, является очень низким. Следует получать достаточное количество этого витамина ежедневно независимо от того, являетесь вы вегетарианцами или нет. Людям в возрасте 50 лет и старше необходимо употреблять пищу, обогащенную этим витамином, или добавки В<sub>12</sub>, поскольку с возрастом нашему организму становится сложнее получать его из потребляемых продуктов.

Зеленые листовые овощи являются хорошим источником витамина К. Исследование здоровья медсестер показало, что у женщин, употреблявших большое количество зеленых листовых овощей, переломы бедренной кости случались на 50 % реже.<sup>6</sup> Среди источников витамина К можно выделить цвет-

---

<sup>5</sup> Yoshihiro Sato et al. Effect of Folate and Mecobalamin on Hip Fractures in Patients With Stroke: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Medical Association 293, no. 9 (2005): 1082-1088.

<sup>6</sup> Diane Feskanich et al. Vitamin K Intake and Hip Fractures in Women: A Prospective Study. American Journal of Clinical Nutrition 69, no. 1 (1999): 74-79.

ную, кочанную, листовую капусту, брокколи, латук, шпинат, листовую свеклу и помидоры. В ходе одного исследования было обнаружено, что среди лиц, употреблявших ежедневно блюдо из латука, количество случаев переломов бедренной кости было меньше по сравнению с теми, кто потреблял его раз в неделю.<sup>7</sup>

Еще один фактор, важный для здоровья костной системы, – достаточное количество солнечного света и витамина D. Этот витамин необходим для всасывания поступающего с пищей кальция, а также полезен для крепости мышц, которые помогают предотвращать переломы. Витамин D вырабатывается в коже, когда на нее попадает солнечный свет. Зимой в северных странах люди испытывают недостаток этого витамина. Ученые Бостона выяснили, что у 63 % пациентов, поступивших на лечение зимой, отмечался недостаток витамина D.<sup>8</sup> Поэтому людям, живущим в северных регионах, для хорошего здоровья следует принимать витамин D в виде добавок, по крайней мере 1 тыс. МЕ (международных единиц) ежедневно. Витамин D также необходим для здоровья сердца и других жизненно важных функций организма.

Исследование с участием 24 403 женщин в постменструальном периоде показало, что употребление соевых бобов снижает количество случаев переломов.<sup>9</sup> У

---

<sup>7</sup> The Nutrition Source. Vitamin K. Harvard School of Public Health, accessed Sept. 14, 2010. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vitamin-k/index.html#2>.

<sup>8</sup> Melissa K. Thomas et al. Hypovitaminosis D in Medical Inpatients. New England Journal of Medicine 338, no. 12 (1998): 777-783.

<sup>9</sup> Xianglan Zhang et al. Prospective Cohort Study of Soy Food Consumption and Risk of Bone Fracture Among Postmenopausal Women. Archives of Internal Medicine 165, no. 16 (2005): 1890-1895.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

20 % женщин, которые потребляли наибольшее количество соевых бобов, переломы отмечались на 37 % реже по сравнению с 20 % женщин, употреблявших наименьшее количество данного продукта. Соевые бобы являются хорошим источником растительного белка, кальция и растительных стеринов, которые полезны для здоровья костной системы. В одном стакане приготовленных соевых бобов содержится больше кальция, чем в стакане приготовленной брокколи или листовой горчицы.

Среди женщин, у которых длительность постменструального периода составляла до 10 лет (период самой высокой степени риска развития остеопороза), случаи переломов отмечались на 48 % реже, если они потребляли большое количество соевых бобов.<sup>10</sup> Этот продукт можно употреблять в разных видах: печеные соевые бобы, соевые орешки, тофу, молоко и вегетарианский гамбургер из соевых бобов. Используйте эти продукты вместо пищи животного происхождения. Как мы видим, здоровье костной системы преимущественно зависит от нашего образа жизни. Вы можете предотвратить заболевания костей и возникновение переломов с помощью правильного питания (низкое содержание белка животного происхождения, высокое содержание растительного белка, достаточное количество кальция и витамина D, употребление фруктов и овощей, особенно зеленых листовых, регулярные физические упражнения).<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Urho M. Kujala et al. Physical Activity and Osteoporotic Hip Fracture Risk in Men. Archives of Internal Medicine 160, no. 5 (2000): 705-708.



## ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ

**С**просите у людей: хотели бы они увеличить продолжительность своей жизни? Большинство с уверенностью ответит: «Да!» Чем старше мы становимся, тем чаще задумываемся над этим. Может ли здоровый образ жизни и вегетарианское питание помочь нам прожить дольше? Давайте обратимся к некоторым исследованиям в этой области.

Одним из самых лучших исследований взаимосвязи вегетарианского образа жизни и долголетия является Исследование здоровья адвентистов, в котором приняли участие более 34 тыс. членов Церкви адвентистов седьмого дня.<sup>1</sup>

Когда ученые сравнили продолжительность жизни адвентистов (как вегетарианцев, так и употребляющих мясо) и лиц, проживающих на той же территории, но не являющихся членами данной Церкви,

<sup>1</sup> Gary E. Fraser and David J. Shavlik. Ten Years of Life: Is It a Matter of Choice? Archives of Internal Medicine 161, no. 13 (2001): 1645-1652.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

выяснилось, что у мужчин-адвентистов она была на 7,3 года, а у женщин – на 4,4 года больше.

В результате исследования, которое проводилось в течение 12 лет, ученые выделили пять факторов, влияющих на продолжительность жизни:

- 1) достаточная (либо недостаточная) физическая активность;
- 2) вегетарианское питание (либо потребление продуктов животного происхождения);
- 3) оптимальная (либо избыточная) масса тела;
- 4) достаточное (либо недостаточное) употребление орехов;
- 5) отсутствие (либо наличие) опыта курения в прошлом.

Продолжительность жизни адвентистов-вегетарианцев была на 2,4 года больше, чем адвентистов, употребляющих мясо. Может показаться, что эта разница небольшая, но показатель продолжительности жизни среди американцев увеличился примерно на столько же за последние 25 лет.<sup>2</sup>

Ученые также провели сравнение среди адвентистов, придерживающихся всех вышеперечисленных принципов здоровья, и тех, кто не соблюдал ни одного из них. Продолжительность жизни у мужчин, ведущих здоровый образ жизни, была на 11 лет, а у женщин – на 10 лет больше.<sup>3</sup> Некоторые из них постоянно следовали принципам здоровья, другие – время от времени. В среднем лица, пренебрегающие прин-

---

<sup>2</sup> Сравнивая годы жизни, когда 50-летний человек в конце этого 25-летнего периода может все еще жить так, как ожидается от него в начале этого периода

<sup>3</sup> Fraser and Shavlik. Ten Years of Life. 1645-1652.

ципами здорового образа жизни, живут на 4-5 лет меньше. Продолжительность жизни мужчин, которые являются членами Церкви адвентистов седьмого дня и придерживаются вегетарианского питания, составляет 85,3 года, женщин – 88,6 года. Это на 9,5 лет больше у мужчин и на 6,1 лет – у женщин по сравнению с лицами, проживающими на той же территории, но не посещающими данную Церковь. Согласно результатам исследования, опубликованным в Архиве внутренних болезней, продолжительность жизни членов Церкви адвентистов седьмого дня, придерживающихся вегетарианства, является наивысшей по сравнению с другими группами людей, которые когда-либо принимали участие в научных исследованиях.<sup>4</sup> У адвентистов-вегетарианцев продолжительность жизни больше, чем у представителей других народов, включая японцев, которые находятся на втором месте по долголетию.

**Таблица А. Сколько лет в среднем живут после 65 лет разные группы населения<sup>5</sup>**

Страна, группа населения	Мужчины	Женщины
Великобритания	13,4	17,3
Финляндия	13,8	17,7
Дания	14,1	17,9
Новая Зеландия	14,1	17,8
Норвегия	14,6	18,6
Соединенные Штаты	14,9	19,1

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

Канада	14,9	19,1
Австралия	15,2	19
Исландия	16,1	19,3
Япония	16,2	19,9
Адвентисты в среднем	19,1	21,6
Адвентисты-вегетарианцы	20,3	22,6

Мы получим другие показатели, если сравним продолжительность жизни разных слоев населения, достигших 85-летнего возраста. Как видно из таблицы Б, адвентисты-вегетарианцы значительно чаще достигают 85-летнего возраста по сравнению с другими группами населения. Очевидно, что вегетарианский образ жизни, а также отказ от курения, постоянная физическая активность и поддержание оптимальной массы тела могут помочь увеличить продолжительность жизни.

**Таблица Б. Количество мужчин, достигающих 85-летнего возраста<sup>6</sup>**

Страна, группа населения	Количество мужчин (%)
Венгрия	8,2
Германия	14,2
Великобритания	14,5
Австралия	17,6
Соединенные Штаты	19,5
Канада	19,6

<sup>6</sup> Gary E. Fraser. PowerPoint presentation (Healthy People 2008 Update Conference, Loma Linda, Calif., 2008).

Швеция	20,4
Япония	23,6
Адвентисты в среднем	41
Адвентисты-вегетарианцы	48,6

Благодаря этим исследованиям в журнале *National Geographic* была опубликована статья под названием «Секреты долголетия», в которой упомянуты адвентисты-вегетарианцы среди других групп долгожителей.<sup>7</sup> Дэн Бюттнер проводил исследования среди этих людей, выясняя их секреты. Ниже приведены некоторые выдержки из их ответов.

- Подумайте о том, кто находится рядом с вами. Окружайте себя духовными людьми, которые не курят, не употребляют алкоголь и т. д.
- Чем больше мяса вы едите, тем раньше умрете. Сократите потребление мяса, насколько это возможно... Бессспорно, лучше будет, если вы перейдете на употребление растительной пищи.
- Потребляйте меньше калорий. Правило жителей Окинавы: есть до тех пор, пока не будете сыты на 80 %.
- Пища жителей Окинавы в основном состоит из овощей, тофу и других питательных продуктов, а также имеет хороший вкус.
- Страйтесь употреблять натуральную пищу, ограничьте использование рафинированных и обработанных продуктов.
- Будьте активны. Совершайте прогулки. Работайте на огороде. Выполняйте регулярные физические

<sup>7</sup> Dan Buettner. The Secrets of Long Life. National Geographic, November 2005.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

упражнения с небольшой нагрузкой, такие как прогулка быстрым шагом. Лучше ходить каждый день, чем бегать, но редко.

- Найдите время для того, чтобы заняться любимым делом. Известно, что счастливые люди живут дольше. Несчастье влияет на нас так же сильно, как и курение. У несчастного человека вероятность умереть в течение данного года в 3 раза больше, чем у счастливого, по разным причинам: самоубийство, хронический стресс, болезнь.

- Будьте социально активны и общайтесь со своей семьей.<sup>8</sup>

Наблюдения Дэна Бюттнера помогают нам больше узнать о принципах здоровья. Вегетарианский образ жизни включает не только отказ от мяса, но также снижение потребляемых калорий; ограничение сахара, жареной пищи; употребление нерафинированных продуктов, цельнозернового хлеба, коричневого риса, бобовых, тофу, фруктов и овощей, особенно ярких цветов (с высоким содержанием антиоксидантов и фитохимических веществ), полезных жиров, содержащихся в орехах, авокадо, оливках и семенах льна, и т. д. Также очень важным является поддержание позитивного настроения, наслаждение здоровой пищей за семейным столом, социальная активность, правильное чередование работы и отдыха, который включает физическую активность.

---

<sup>8</sup> Josh Dean. The Longevity Experiment: Dan Buettner's Search for the Fountain of Youth (includes an interview with Dan Buettner). National Geographic: Adventure. <http://adventure.nationalgeographic.com/2009/06/live-longer-dan-buettner-text/1>.



## СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

То, что вы придерживаетесь вегетарианского питания, еще не означает, что вы будете здоровы. Картофель-фри, пончики, белый рис, пудинг являются продуктами вегетарианской кухни, однако они не полезны.

У некоторых вегетарианцев отмечается избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина, потому что они едят слишком много сыра, сливочного масла, яиц и жареной пищи. При правильном питании из рациона не только исключают мясо, но употребляют полезные продукты, предотвращающие развитие заболеваний и способствующие долгой продуктивной жизни. Ниже приведены некоторые принципы здорового питания.

**Производите перемены постепенно.** Некоторые люди переходят на вегетарианское питание резко, однако лучше осуществлять такие кардинальные перемены постепенно. Сконцентрируйте свое вни-

мание на здоровой пище, а не просто откажитесь от употребления мяса.

**Добавьте в рацион больше овощей и фруктов.** Начните с 5 порций овощей и фруктов в день. Когда вы привыкнете к такому рациону, увеличьте количество порций до 8-10 в день, согласно рекомендациям Национальных институтов здоровья.

Готовьте различные виды овощных супов: суп из крупы, спаржи, капусты, щи, суп томатный, суп-пюре. Особенno они подходят для зимнего периода. Ешьте много салатов, используйте шпинат, красный листовой латук, листовую капусту, помидоры, сладкий перец, редис, сельдерей, морковь, авокадо, оливки и т. д. Попробуйте добавить в салат кедровые, грецкие орехи, миндаль, фундук, фасоль, семечки, землянику, свежее яблоко или кусочки манго. Наслаждайтесь употреблением свежих фруктов: различных ягод, дыни, яблок, апельсинов, мандаринов, бананов, ананасов, абрикосов, винограда, вишнен, папайи, манго и др. Вы можете есть их целиком, добавлять в салаты или делать из них коктейли.

**Употребляйте цельнозерновые.** Замените хотя бы половину зерновых, которые вы употребляете, цельнозерновыми. Выбирайте коричневый рис вместо белого, цельнозерновой хлеб и булочки, макароны из цельного зерна и каши. Употребляйте три порции цельнозерновых в день.

**Увеличьте потребление бобовых.** Бобовые содержат больше всего клетчатки и белка по сравнению с другими растительными продуктами. Они являются хорошей альтернативой мясным блюдам. Страйтесь

использовать различные виды бобовых: готовьте суп из чечевицы, добавляйте нут, черные бобы, бобы пинто и фасоль в салаты, супы и подливы. Приготовьте гороховый суп с добавлением цельнозерновых, таких как ячмень или коричневый рис. Попробуйте пасту из нута – ее можно намазывать на крекеры или сэндвичи с добавлением ростков, латука или кусочка авокадо.

Универсальным продуктом являются соевые бобы. Их можно использовать в приготовлении вкусных вафель с добавлением других зерновых. Соевое молоко – хорошая альтернатива коровьему. Научитесь применять тофу в приготовлении различных блюд, его можно добавлять, например, в вегетарианский сэндвич.

**Научитесь готовить различные вегетарианские блюда.** Существует множество блюд, которые вы можете готовить: например, пирожки с начинкой из сои, проса, тушеную чечевицу. Приобретите несколько хороших книг с рецептами вегетарианской кухни. В некоторых рецептах предлагается использовать яйца. Но вы можете употреблять заменители или только белок, не содержащий холестерина, или же использовать яйца нечасто. Вы также можете делать вегетарианские бутерброды с соевым мясом; покупать готовые блюда из цельнозерновых, сои или ореховой массы с содержанием 8-10 г белка. Если заменители мяса не понравятся вам сразу, со временем ваши вкусы изменятся и вы привыкнете к ним.

**Употребляйте орехи.** Орехи хорошо утоляют чувство голода. Употребляя их, мы получаем достаточное количество калорий. Введите в свой рацион различ-

ные виды орехов: грецкий, фундук, фисташки, кешью, миндальный, австралийский орех, а также арахис, семена подсолнуха и др. Все они являются хорошим источником растительного белка и полезных жиров. Ешьте их сырыми или подсушеными, в любом случае они принесут вам пользу. Также вы можете использовать ореховое масло (арахисовое, кунжутное, миндальное) вместо маргарина и сливочного масла. Его можно намазывать на печенье, вафли, тосты из цельного зерна или даже на кусочки яблока. Страйтесь употреблять 5 порций орехов в неделю (одна порция – 28 г), а лучше есть их каждый день.

**Пейте полезные напитки.** Страйтесь пить соевое или обезжиренное молоко, 100 % фруктовые и овощные соки (апельсиновый, виноградный, яблочный, грейпфрутовый и др.). Эти напитки полезнее, чем газированная вода с сиропом, лимонад и т. д. Выпивайте одну порцию (170 г) сока в день. Хорошей альтернативой горячим напиткам будет травяной чай. Однако лучше всего пить воду в промежутках между приемами пищи.

**Не употребляйте много углеводов.** Прежде чем вы откажетесь от употребления мяса, найдите альтернативные вегетарианские рецепты. Люди, которые не знают, какие продукты заменяют мясо, часто употребляют слишком много углеводов.

**Не злоупотребляйте сладостями.** Большинству людей нравятся сладости. Иногда вегетарианцы едят слишком много сладкого, потому что не готовят полезную белковую пищу. Однако в сладостях содержится много калорий и мало питательных веществ. Готовь-

те полезные десерты, используя, например, овсяную муку для фруктового пирога, а в качестве украшения – кусочки яблока. Вместо калорийных десертов с высоким содержанием жиров употребляйте фруктовые салаты с полезными соусами, фруктовые коктейли и другие продукты здорового питания.

**Восполняйте недостаток кальция.** Если вы пьете молоко или едите йогурт каждый день, то у вас не будет недостатка кальция, однако веганам следует быть внимательными в данном вопросе. Они могут пить соевое молоко, обогащенное кальцием, или апельсиновый сок. Также можно найти тофу, обогащенный кальцием, или употреблять кальций в качестве добавок каждый день.

Среди растительных продуктов источником кальция являются темные листовые овощи, фасоль и соя. Всемирная организация здравоохранения рекомендует вегетарианцам употреблять не менее 600-840 мг кальция в день. Подросткам необходимо большее количество кальция – 1300 мг в день.

#### **Употребляйте достаточно витамина В<sub>12</sub>.**

Веганы чаще других испытывают недостаток витамина В<sub>12</sub>. Источниками этого витамина являются молоко, йогурт, другие молочные продукты, яйца, а также обогащенные витамином В<sub>12</sub> продукты, такие как пищевые дрожжи, хлопья, соевое молоко. Если вы не употребляете эти продукты, принимайте витамин В<sub>12</sub> в виде добавок каждый день. Исследования показывают, что у людей, не получающих достаточного количества витамина В<sub>12</sub>, могут отмечаться нарушения в работе нервной системы или уменьшение массы

мозга. Однако этого можно легко избежать. Человеку необходимо по крайней мере 6 мкг витамина В<sub>12</sub> ежедневно. Люди пожилого возраста нуждаются в большем количестве витамина, им следует употреблять пищу, обогащенную В<sub>12</sub>, чтобы организм мог усвоить его.

**Витамин D и солнечный свет.** Людям, живущим в северных регионах Соединенных Штатов или в северных странах, а также тем, кто проводит большую часть времени в помещении, следует обратить на этот вопрос особое внимание. Жителям северных штатов и Канады необходимо получать не менее 1000 МЕ, а некоторым – 2000 МЕ витамина D в день, чтобы его содержание в крови было на должном уровне. Небольшое количество витамина D добавляют в сливочное масло, молоко и некоторые другие продукты (например, соевое молоко). В летнее время как минимум 15 минут в день следует пребывать на свежем воздухе, этого будет достаточно для получения ежедневной нормы витамина D. Как вегетарианцам, так и приверженцам других видов питания нужно контролировать данный вопрос, но особенно это важно для лиц, получающих минимальное количество кальция.

**Количество потребляемых калорий.** Вегетарианцам следует убедиться, что они получают достаточное количество калорий для поддержания оптимальной массы тела. Люди, употребляющие только продукты растительного происхождения, легко теряют вес, поскольку такая пища содержит немного калорий. Однако чрезмерная потеря массы тела вредит

здоровью. Если нужно, употребляйте более калорийные вегетарианские продукты, такие как орехи, ореховое масло, оливки, авокадо, цельнозерновые, соусы для салатов с содержанием полезных жиров.

**Необходимый белок.** Иногда начинающие вегетарианцы перестают употреблять мясо и не заменяют его другими продуктами, содержащими белок. Однако нам необходимо каждый день употреблять достаточное количество полезного белка, по крайней мере 8-10 г за один прием пищи. Хорошим источником белка являются тофу, прессованный творог, яйца или белок яиц, орехи или ореховое масло, бобовые (горох, нут, черные бобы, бобы пинто, лимская фасоль и др.), а также вегетарианские блюда в сочетании с цельнозерновыми и вышеперечисленными продуктами.

Ниже в таблице приведены данные относительно содержания белка в основных вегетарианских продуктах.

Продукты	Порция	Белок (г)
Обезжиренное молоко	1 стакан	9
Йогурт	1 стакан	9
Соевое молоко	1 стакан	9
Прессованный творог	½ стакана	14
Тофу твердый	½ стакана	9
Фасоль приготовленная	1 стакан	15
Соя приготовленная	1 стакан	28
Вегетарианский бутерброд	1 шт.	10

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

Вегетарианское блюдо, приготовленное на гриле		20
Арахис	28 г	8
Яйцо	1 шт.	7
Хлеб (и другие цельнозерновые)	1 порция	3-4
Овсяная мука	1 стакан	6
Овощи	$\frac{1}{2}$ стакана	2
Банан	1 шт.	1
Ягоды и большинство фруктов, свежие	1 стакан	1

Взрослые должны употреблять 0,8 г белка на каждый килограмм массы тела. Например, мужчина весом 79 кг нуждается в 64-70 г белка каждый день, а женщина 68 кг – 55-60 г. Подросткам и людям атлетического телосложения необходимо большее количество белка: 1 г или более на килограмм массы тела. Они могут восполнять эту потребность, употребляя большее количество нерафинированной пищи, не содержащей пустых калорий.

Итак, для того чтобы перейти на вегетарианское питание, добавляйте в свой рацион полезную пищу каждый день. Начните готовить различные вегетарианские блюда и определитесь, какие вам нравятся больше всего. Постепенно заменяйте мясные блюда вегетарианскими. Со временем вы снизите употребление мяса и начнете больше использовать продукты растительного происхождения.



## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### **Вопрос: Что означает быть вегетарианцем?**

Ответ<sup>1</sup>: Ученые Университета Лома Линда описывают пять видов питания:

1. Веганы. Употребляют только продукты растительного происхождения, не едят мясо, молочные продукты и яйца.

2. Лакто-ово-вегетарианцы. Едят в основном продукты растительного происхождения, а также ограниченное количество молочных продуктов («лакто») – обычно молоко с низким содержанием жира, йогурт, творог. Помимо этого они употребляют яйца («ово») или их заменители.

3. Песко-вегетарианцы. Придерживаются рациона, как у лакто-ово-вегетарианцев, но иногда употребляют рыбу.

<sup>1</sup> Этот ответ взят из презентации доктора Гари Фрэйера, который представил результаты Исследования здоровья адвентистов на Международной конференции по вопросам вегетарианства в Университете Лома Линда в 2008 г.

## ■ ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА ■

---

4. Флекситарианство. Употребляют в основном растительную пищу, иногда – мясо и другие продукты животного происхождения. Некоторые ограничиваются употреблением мяса домашней птицы и рыбы.

5. Невегетарианцы. Употребляют мясо регулярно, некоторые – в больших количествах, некоторые – в меньших. При таком питании люди обычно едят мало фруктов, овощей, цельнозерновых, орехов и бобовых.

В основном чем меньше люди потребляют продуктов животного происхождения (мяса, молочных продуктов и яиц), тем больше едят фруктов, овощей, бобовых, зерен, орехов и другой растительной пищи, полезной для здоровья. Те, кто потребляет небольшое количество мяса или не ест его вообще, предпочитают цельнозерновые, а также ограничивают использование рафинированных продуктов, что оказывает благотворное влияние на состояние организма.

Приверженцы вегетарианского питания в меньшей степени страдают различными заболеваниями, а продолжительность их жизни превышает таковую у людей, регулярно употребляющих мясо.

Для того чтобы иметь хорошее здоровье:

- ешьте много свежих фруктов и овощей, по крайней мере 8-10 порций в день;
- употребляйте не менее 3 порций цельнозерновых ежедневно;
- включите в ежедневный рацион полезные белки (бобовые, орехи, сою);
- если вы употребляете молочные продукты, то выбирайте низкокалорийные, с низким содержанием жиров;

- если употребляете яйца – то не больше 3-4 желтков в неделю; используйте заменители яиц, не содержащие холестерин;
- избегайте употребления мяса или ограничьтесь блюдами из домашней птицы (без кожи) и рыбы.

Придерживаясь здорового вегетарианского образа жизни, вы будете чувствовать себя отлично на протяжении всего дня и сможете увеличить продолжительность жизни, сделав ее более продуктивной.

### **Вопрос: Не способствует ли употребление сои развитию рака молочной железы?**

Ответ: В соевых бобах содержится наибольшее количество растительного белка. Но некоторые люди избегают их употребления, так как структура изофлавонов сои напоминает таковую эстрогена, и это якобы может повышать риск развития рака молочной железы (РМЖ).

Однако результаты недавних исследований продемонстрировали, что на самом деле употребление сои снижает риск развития РМЖ. В обширном исследовании выживаемости при раке молочной железы, проведенном в Шанхае, Китай, приняли участие 5 033 женщины после операции по поводу РМЖ. У 534 из них рецидив заболевания случился в течение четырехлетнего периода. Когда ученые проанализировали их привычки в питании, то обнаружили, что у тех, кто употреблял в течение этих лет сою (не менее 11 г белка сои ежедневно), риск рецидива был на 32 % меньше по сравнению с женщинами, редко употреблявшими данный продукт. У женщин, кото-

рые употребляли соевые продукты ежедневно, риск развития РМЖ был меньше, чем у тех, кто принимал «Тамоксифен» – препарат для лечения данного вида рака. Если соя способствует снижению вероятности рецидива РМЖ у женщин, находящихся в группе высокого риска (те, кто уже проходил лечение), то она также помогает в предотвращении развития данного вида заболевания.

Продукты, в которых содержится не менее 11 г белка:

- 1 ½ стакана соевого молока;
- ½ стакана приготовленных соевых бобов;
- 28 г подсущенных соевых орехов;
- ½ стакана тофу;
- 1/3 стакана соевого мисо (пасты);
- 1/3 соевого темпея (лепешка из соевых бобов).

Белок также содержится во многих других продуктах из сои.

### **Вопрос: Я вегетарианец. Нужно ли мне принимать какие-либо добавки?**

Ответ: Необходимо научиться правильно составлять свой рацион.

Например, витамин  $B_{12}$  содержится только в продуктах животного происхождения, таких как яйца, молоко и мясо. Также его можно найти в виде добавок. Рекомендованная норма потребления – 2,4 мкг в день, однако некоторым вегетарианцам советуют удвоить или утроить ее.

Исследования показали, что у веганов часто наблюдается недостаток витамина  $B_{12}$ . Поэтому людям,

придерживающимся данного вида питания, следует принимать В<sub>12</sub> ежедневно в виде добавок (2,4 мкг или более) либо употреблять продукты, обогащенные этим витамином.

Из-за недостатка витамина В<sub>12</sub> могут возникнуть следующие проблемы: анемия, необратимая дегенерация нервной системы, атрофия мозга, слабоумие, усталость, депрессия, плохая память, апатия, запор, отсутствие аппетита и снижение массы тела. В результате одного исследования было выявлено, что у людей, у которых уровень витамина В<sub>12</sub> находится едва в пределах нормы, наблюдается уменьшение массы мозга значительно чаще, чем у тех, у кого этот уровень находится на верхней границе нормы.<sup>2</sup> Веганы относятся к первой группе людей.

В результате исследования, в котором приняли участие 240 лиц в возрасте 65 лет и старше, выяснилось, что у 15 % испытуемых наблюдался недостаток витамина В<sub>12</sub>.<sup>3</sup> Ученые рекомендуют людям старше 50 лет употреблять витамин В<sub>12</sub> в виде добавок или в обогащенных им продуктах, поскольку их организм лучше усваивает его в такой форме, чем в натуральном виде. Препараты, снижающие желудочную кислотность, также препятствуют усвоению витамина В<sub>12</sub>. Поэтому тем, кто принимает их, следует употреблять В<sub>12</sub> в виде добавок.

---

<sup>2</sup> A. Vogiatzoglou et al. Vitamin B<sub>12</sub> Status and Rate of Brain Volume Loss in Community-dwelling Elderly. *Neurology* 71, no. 11 (2008): 826-832.

<sup>3</sup> Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline* (Washington, D.C.: National Academy Press, 1999).

Если вы многие годы придерживаетесь веганского питания, вам необходимо сделать тест на содержание этого витамина. Точный тест подразумевает определение уровня метаболитов, включая метилмалоновую кислоту и гомоцистеин, а также содержания В<sub>12</sub> в сыворотке крови. Помните: если уровень витамина находится в пределах нижней границы нормы, человек в 6 раз больше подвержен риску уменьшения массы мозга, чем те, у кого данный уровень находится на верхней границе нормы.

**Вопрос: Достаточно ли железа употребляют вегетарианцы? Особенno это касается беременных женщин.**

Ответ: Чрезмерное употребление железа повышает риск развития ишемической болезни сердца, однако в результате его недостатка развивается анемия. Для того чтобы получать оптимальное количество железа, будучи вегетарианцем, необходимо:

- употреблять растительную пищу, богатую железом, такую как шпинат, цельнозерновые, инжир, брокколи и бобовые (чечевица, нут, черные бобы, фасоль, соя, печеные бобы и др.);
- вместе с пищей, богатой железом, употреблять продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусовые, сырье овощи, перец), поскольку он способствует усвоению железа из растительных продуктов;
- вместе с пищей, богатой железом и витамином С, употреблять продукты с высоким содержанием белков, которые помогают усвоению витамина С и

железа; лучшим источником растительного белка является соя;

- принимать железо в виде добавок по рекомендации врача.

Несмотря на то что железо, получаемое из растительной пищи, усваивается хуже, чем из продуктов животного происхождения, большинство исследований показали, что вегетарианцы не испытывают недостатка этого элемента, особенно если употребляют нерафинированные продукты.

### **Вопрос: Как восполнить недостаток кальция и витамина D?**

Ответ: Если вы не употребляете молоко, то следует принимать кальций в виде добавок (около 600 мг в день). Если вы проводите немного времени на свежем воздухе или проживаете в северных районах, необходимо принимать витамин D в виде добавок ежедневно, особенно зимой. Большинство специалистов в области здоровья рекомендуют употреблять 1000-2000 МЕ витамина D в день.

Дон Холл



# ПРЕИМУЩЕСТВА вегетарианства

Директор издательства В. Джулай

Главный редактор Л. Качмар

Редактор – Е. Белоконь

Корректор – Л. Шаповал

Медицинская экспертиза О. Паламар

Дизайн А. Аптер

Ответственная за печать Т. Грицюк

Формат 84x108/32. Бумага газетная. Офсетная печать.

Подписано к печати 31.01.2017 г.

Гарнитура Ньютон. Тираж 2000 экземпляров.

Издательство «Джерело життя»

04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А,

тел. (044) 425-6906, факс 467-5064,

E-mail: dzerelo@ukr.net, www.adventist.org.ua