**Плюсы и минусы вегетарианства: что обнаружила доказательная медицина?**

Сегодня отказ от употребления пищи животного происхождения становится все более популярным. Часть людей становятся вегетарианцами и веганами по религиозным и культурным соображениям, другие считают, что растительная диета поможет им избежать атеросклероза, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта. Подтверждают ли это данные доказательной медицины?

**Преимущества нового рациона**

С точки зрения физиологии человек испытывает потребность в ряде важных питательных веществ, которые не синтезируются организмом и должны поступать исключительно с пищей — как животного, так и растительного происхождения, утверждает доцент кафедры "Пищевые и биотехнологии" Южно-Уральского государственного университета Лина Цирульниченко.

"Отсутствие этих факторов питания может приводить к различным нарушениям в состоянии здоровья, в том числе в устойчивости иммунной и эндокринной системы. Особое внимание следует обратить на рационы питания растущего организма, где чрезвычайно важно создать все необходимые условия для формирования будущего потенциала здорового человека. С этой позиции можно говорить о негативных аспектах вегетарианства, особенно веганства. Кроме того, резкий переход с системы традиционного питания на альтернативные может создавать повышенный уровень стресса и, как следствие, провоцировать нарушения здоровья различного рода", — рассказала она РИА Новости.

Эксперт отметила, что в ряде ситуаций вегетарианская система питания может быть рекомендована на краткосрочной период исходя из персональных показателей здоровья конкретного человека для восстановления здоровья.

"Необходимо также помнить, что существуют культурные и религиозные аспекты питания, рассматривающие вегетарианство как образ жизни", — подчеркнула она.

Исключение животной пищи из рациона существенно меняет его химический состав, утверждают ученые Российского университета дружбы народов (РУДН). Они проверили, как это отражается на состоянии различных систем организма и влияет на степень риска заболеваний. Результаты их исследований опубликованы в международном научном журнале ["Микроэлементы в медицине"](http://journal.microelements.ru/viwe_2.php?info_id=715).

Известно, что вегетарианцы и веганы реже страдают различными заболеваниями толстого кишечника, в том числе и раком. На это есть несколько причин, считает ассистент кафедры медицинской элементологии Медицинского института РУДН Алексей Гальченко.

"Во-первых, вегетарианцы потребляют гораздо больше пищевых волокон. Эти важнейшие компоненты пищи ускоряют пассаж кишечного содержимого, не давая ему застаиваться. Кроме того, они не усваиваются человеческим организмом и становятся пищей для кишечной микрофлоры. Во-вторых, продвижение содержимого кишечника ускоряют ионы магния, также в основном поступающие из растительной пищи. Необходимо отметить, что дефицит магния и кальция встречается в странах Северной Европы и Северной Америки чрезвычайно часто", — рассказал он РИА Новости.

Многие вегетарианцы и веганы отмечают, что с отказом от животной пищи они стали гораздо спокойнее. Этот эффект, по мнению ученых, также связан с лучшей обеспеченностью организма магнием, который оказывает тормозящее влияние на работу центральной нервной системы.

**Испытание анемией**

К отрицательным сторонам вегетарианства специалисты относят более высокий риск развития анемии. При этом речь идет в первую очередь не о железодефицитной анемии. Одной из главных угроз здоровью вегетарианцев и веганов считается мегалобластная анемия, вызванная дефицитом витамина В12. Этот витамин практически полностью отсутствует в растительной пище, так как, по словам ученых, растения его не накапливают.

Если вегетарианцы потребляют какие-то количества витамина В12 из яиц и молочных продуктов, то веганам рассчитывать на это не приходится. В настоящее время предпринимаются многочисленные попытки найти витамин В12 в продуктах, допустимых для веганов, но пока проблема остается нерешенной.

"Однако и среди приверженцев смешанного питания мегалобластная анемия не редкость. Связано это с тем, что они, в отличие от веганов и вегетарианцев, часто потребляют недостаточно фолиевой кислоты, а ее дефицит также приводит к нарушению деления клеток", — сообщил Алексей Гальченко.

**Что с усвоением кальция?**

Другая проблема веганов и, в меньшей степени, вегетарианцев — снижение минеральной плотности костной ткани. Веганы обычно употребляют меньшее количество кальция, составляющего основу неорганического матрикса кости. Но, самое главное — кальций из большинства растительных источников гораздо хуже усваивается. Вегетарианцы же, напротив, употребляют значительное количество кальция, даже большее, чем невегетарианцы. Однако проблема снижения минеральной плотности костной ткани для них все равно актуальна.

Причина этого, по словам исследователей, в том, что хорошее всасывание кальция в кишечнике невозможно без другого важного компонента пищи — витамина D. Этот витамин содержится в основном в рыбе, в меньших количествах в других животных продуктах, таких как печень или яйца. Растительные же продукты содержат совсем незначительные количества витамина D.

В то же время необходимо отметить, что дефицит витамина D во внетропических странах встречается очень широко, это один из самых распространенных пищевых дефицитов в северных регионах. Витамин D может вырабатываться и в человеческом организме под действием ультрафиолетового излучения, однако в условиях средней полосы России решить проблему полностью это не может.

Результаты исследования ученых РУДН указывают на то, что неравномерность распределения важнейших для организма микро- и ультрамикроэлементов в пище повышает риск их дефицита у тех, кто исключает из рациона те или иные продукты.

Веганы потребляют большое количество железа, однако железо из растительных источников имеет низкую биодоступность, поэтому плохо усваивается. Растительная пища также содержит ингибиторы абсорбции железа (фитиновая кислота). В результате этого веганы более подвержены риску железодефицитных анемий в сравнении с всеядными людьми.

**Холестерин и микроэлементы**

Прямым следствием вегетарианства и особенно веганства, по словам специалистов РУДН, становится снижение потребления насыщенных жирных кислот и холестерина. Последний содержится почти исключительно в животных продуктах, поэтому веганы его не употребляют вовсе.

Холестерин, безусловно, является незаменимым соединением в организме: он регулирует физические свойства мембран клеток, а также является предшественником многих гормонов. Однако у здоровых людей печень прекрасно справляется с задачей синтеза холестерина даже при полном его отсутствии в рационе.

Избыточный же холестерин долго не может найти себе место в тканях и подолгу циркулирует в кровеносных сосудах. Это повышает шанс того, что белки, транспортирующие холестерин в кровотоке, будут окислены, что приводит к развитию атеросклероза. В дальнейшем атеросклеротические бляшки нарушают реологические свойства крови, и это становится причиной большинства сердечно-сосудистых заболеваний.

Калорийность рациона у веганов также зачастую ниже, чем у невегетарианцев. В результате этого снижается риск ожирения и сахарного диабета второго типа. В профилактике диабета важную роль играют и некоторые микроэлементы. Растительная пища более богата марганцем, медью и хромом, играющим важную роль в регуляции концентрации глюкозы в крови. В то же время другой элемент, необходимый для правильного поступления инсулина в кровь, цинк, хуже усваивается из растительной пищи.

На сегодняшний день все пищевые группы населения подвержены высокому риску дефицита йода, показывают результаты еще одного исследования. Однако веганы и вегетарианцы — большему. Кроме того, удаленность от морского побережья и свойства сельскохозяйственных почв также играют определенную роль в статусе йода в организме. Чтобы решить эту проблему, многие страны предпринимают шаги по предотвращению дефицита йода (обогащение пищи).

Необдуманный подход к составлению своего рациона может приводить к очень печальным последствиям, причем как среди вегетарианцев и веганов, так и среди невегетарианцев, считает Алексей Гальченко.

"Составление рациона питания — весьма непростая задача, которая требует консультации у профессионального диетолога", — заключил он.

ИСТОЧНИК: <https://ria.ru/20200923/vegetarianstvo-1577599384.html>