

## РЕСУРСЫ:

### Питание.

#### EN:

<http://pcrm.org/health/veginfo/index.html>  
<http://VeganHealth.org>  
<http://VeganMD.com>  
<http://VRG.org>

#### RU:

<http://www.vita.org.ru/veg.htm>  
<http://www.vita.org.ru/veg/veganstvo/vegan-starter-guide.htm>  
<http://www.hippy.ru/faqveg1.htm>  
<http://www.veganhealth.org/articles/russian>

### Альтернативы эксплуатации животных. (Питание, одежда, бытовая химия и проч.)

<http://animal-rights.org.ua/index.php?do=cat&category=alternative>  
<http://www.hippy.ru/stairs/veg.htm>  
<http://www.hippy.ru/himia.htm>

Мех - <http://www.vita.org.ru/fur.htm>  
Эксперименты - <http://www.vita.org.ru/experiment.htm>  
Жестокое развлечение - <http://www.vita.org.ru/amusement.htm>  
Бездомные - <http://www.vita.org.ru/stray.htm>  
Гуманное образование - <http://www.vita.org.ru/educat.htm>

### Максимальное количество ссылок на сайты с пояснениями.

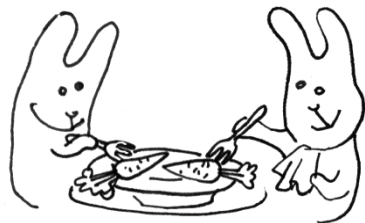
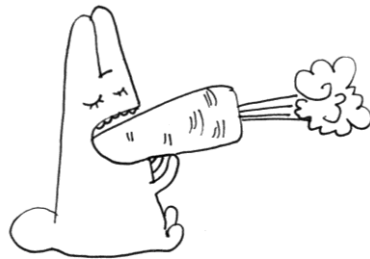
<http://www.vita.org.ru/link.htm>

### ЖЖ

[http://community.livejournal.com/vegan\\_ua/](http://community.livejournal.com/vegan_ua/)  
<http://community.livejournal.com/stopanimaltests/>  
[http://community.livejournal.com/ru\\_meatfact/](http://community.livejournal.com/ru_meatfact/)  
[http://community.livejournal.com/meat\\_is\\_shit/](http://community.livejournal.com/meat_is_shit/)  
[http://community.livejournal.com/ua\\_vegetarian/](http://community.livejournal.com/ua_vegetarian/)  
[http://community.livejournal.com/animalrights\\_ua/](http://community.livejournal.com/animalrights_ua/)  
[http://community.livejournal.com/vegan\\_lj/](http://community.livejournal.com/vegan_lj/)  
<http://community.livejournal.com/rusvegan/>  
[http://community.livejournal.com/veg\\_fashion/](http://community.livejournal.com/veg_fashion/)  
[http://community.livejournal.com/vegan\\_respect/](http://community.livejournal.com/vegan_respect/)  
<http://community.livejournal.com/lactovegetarian/>  
[http://community.livejournal.com/ru\\_vegetarian/](http://community.livejournal.com/ru_vegetarian/)

### Объединенные вег- и веганские инициативы Украины.

- ✓ ЖЖ [http://community.livejournal.com/vegan\\_ua/](http://community.livejournal.com/vegan_ua/)
- ✓ [http://community.livejournal.com/animalrights\\_ua/](http://community.livejournal.com/animalrights_ua/)
- ✓ Сайт <http://animal-rights.org.ua>
- ✓ Курсы вег-кухни (Киев и \_может быть\_ другие города Украины) 8(097)9490171 Женья
- ✓ Документальное видео, фильмы об эксплуатации и защите животных [antidote.mail@gmail.com](mailto:antidote.mail@gmail.com)



Vegan  
Power



## ВЕГЕТАРИАНСТВО!

**\*Веганы** - самая строгая группа вегетарианцев, исключая из рациона не только мясо и рыбу, но и всю продукцию животного происхождения - яйца, молоко и пр. Почему веганы не употребляют яиц и молока, ради получения которых, как многие думают, животных не убивают? На самом деле, производство любой продукции животного происхождения связано с убийством и эксплуатацией животных, а также разрушением планеты и даже гибелью людей от голода...

**\*\*Это краткое руководство** – начальный путеводитель по инфоресурсам, посвященным вопросам перехода на веганское питание, научному обоснованию возможности питаться исключительно растительными продуктами, а также (коротко) альтернативам использования животных во всех сферах человеческой деятельности.

Этот сборник:



**[Объединенные вегетарианские и веганские инициативы Украины]**  
*Version 0.2 alpha @ 2008*

[www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)



## ПОЧЕМУ?

Главный аргумент и основная причина, по которой большинство людей становятся вегетарианцами\веганами - чудовищные страдания животных, массово выращиваемых и умерщвляемых ради мяса. Промотра документальных фильмов об автоматизированных бойнях, интенсивном животноводстве и прочих «достижениях» современной индустрии переработки живых существ в сырье - достаточно для того, чтобы решить раз и навсегда отказаться от употребления в пищу трупов, а далее - бойкотировать все товары и вещи, при производстве которых страдают животные.

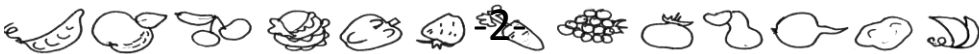
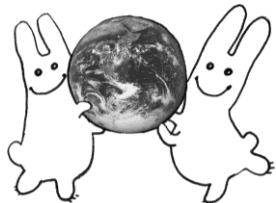
А здесь мы рассмотрим подробнее другую сторону проблемы - фактическое уничтожение мясопроизводством природы.

## НАША ЗЕМЛЯ - КАЖДЫЙ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ [Mercy For Animals, www.mercyforanimals.org]

Если вы станете вегетарианцем, это будет одним из самых эффективных действий, которые вы можете предпринять для того, чтобы остановить глобальное потепление, сохранить природные ресурсы, предотвратить загрязнение воды и воздуха, а так же спасти животных от вымирания. Согласно Дэвиду Брубэйкеру, профессору Университета Джона Хопкинса, «То, как мы выращиваем наших животных, составляет серьезную угрозу для планеты. Это загрязняет окружающую среду, т.к. требует огромных затрат воды, зерна, топлива, пестицидов и лекарств. Результаты этого просто ужасающие». Как прозвучало в отчете Клуба «Сьерра» за 2002г., «если описать весь тот вред, который наносит окружающей среде мясная индустрия, то получится книга большая, чем «Война и мир».

### ТРАТА ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ

Выращивание огромного количества зерновых для того, чтобы прокормить скот и получить незначительное количество мяса - это бесполезная трата наших ограниченных природных ресурсов. В статье журнала «Тайм» за 7 июля 2002г., посвященной исследованиям Дэвида Пиментеля, эколога Корнельского университета, пишется: «Пиментель доказывает, что вегетарианство гораздо более благотворно влияет на окружающую среду, чем мясоедение. «В калорийном эквиваленте зерно, используемое для американского скота, могло бы прокормить 800 миллионов людей»... Кроме этого, получение животного протеина требует невообразимое количество природного топлива - в 8 раз больше, чем получение соответствующего количества растительного протеина.



Витамин D	необходим для полного усвоения кальция костями	Организм вырабатывает витамин D, когда на кожу попадают солнечные лучи. Ежедневные солнечные ванны для лица и рук в течение 20 минут обеспечат организм необходимой нормой этого витамина. Взрослым и детям, обладающим смуглой кожей, возможно, понадобится больше загорать, потому что их кожный пигмент активно препятствует проникновению солнечных лучей.
Витамин E	помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, создает защиту для клеток и мембран, помогает организму противостоять болезням, необходим для нормального развития нервов	Витамин E содержится во многих продуктах, таких как цельные крупы, шпинат, брокколи и других зеленых овощах с листьями, в кукурузе, огурцах, орехах, семечках и растительном масле. Прошедшие промышленную обработку, а также жареные продукты утрачивают витамин E.
Витамин K	необходим для свертывания крови, помогает регулировать уровень кальция в крови	Витамин K содержится в темно-зеленых листовых овощах, а также образуется с помощью бактерий кишечника. Часто младенцы при рождении получают пищевую добавку с этим витамином.

### 3 ШАГА ДЛЯ ПЕРЕХОДА НА ВЕГАНСКОЕ ПИТАНИЕ [www.pcrm.org]

Если Вы планируете перейти на веганское питание из-за соображений здоровья, дополнительным плюсом будет то, что Вам откроется интересный мир ранее неизвестных Вам продуктов и деликатесных вкусов. Вегетарианское блюдо может быть таким же привычным, как спагетти с томатным соусом или родным картофельным супом, так и экзотическим: например, «полента» (блюдо из раздробленной почти в муку кукурузы) с зажаренными на гриле грибами портобелло.

Переход на веганство - гораздо проще, чем многие себе это представляют. Многие люди, вегетарианцы или невегетарианцы, обычно используют ограниченное количество рецептов блюд. В среднем разнообразие обеденных блюд включает 8-9 чередующихся рецептов. Вы можете использовать простой трёхступенчатый метод для формирования девяти различных веганских меню для обеда, которые будут несложно приготовить. После этого выработать веганские меню для завтрака и ланча будет совсем несложно.

✓(1)Сперва вспомните, какие 3 веганских блюда Вы уже знаете и любите. Это может быть обжаренный тофу с овощным рагу, или овощной суп на вегетарианском бульоне, или рис с овощами.

✓(2)Подумайте, какие 3 рецепта, которые Вы обычно используете, могут быть без труда преобразованы в веганские. К примеру, привычные макароны по-флотски могут быть приготовлены с вегетарианским фаршем вместо мясного. Или вместо мясного фарша в буритто - жареные бобы из консервов или соевый фарш. Вместо мясной котлеты - веджибергер, соевая или зерновая котлета. Вместо жареного на гриле мяса цыпленка - жареный на гриле баклажан и болгарский перец. Многие супы могут быть без труда приготовлены по-вегански, если сварить их на вегетарианском бульоне и вместо мяса добавить либо бобы, либо кусочки печеного тофу.

✓(3)Третьим шагом будет поиск рецептов в журналах и в интернет и экспериментирование с новыми блюдами, пока Вы не подберете понравившиеся Вам. Это исключительно приятные шаги! Таким образом Вы сможете набрать 9 различных рецептов для основных обеденных блюд;



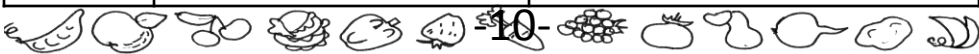


**ВИТАМИНЫ.** Детям требуется небольшое количество витаминов для того, чтобы расти и оставаться здоровыми. Большинство витаминов можно найти в продуктах, однако в рационе также необходимы некоторые пищевые добавки, содержащие витамин В<sub>12</sub>, а иногда и витамин D, как показано в таблице.

Витамины необходимы детям на всех стадиях роста и развития. Но всё же, можно переусердствовать и с полезными веществами. Пищевая добавка, содержащая не более 100% рекомендованной нормы для каждого витамина, является приемлемой. Однако грудничкам, малышам, начинающим ходить, и детям среднего возраста не стоит давать большие дозы витаминных добавок, так как они могут вызвать интоксикацию организма и спровоцировать серьезные болезни. Неграмотное употребление витаминов А, D и К является особенно опасным. Всегда советуйтесь с врачом или диетологом по поводу тех пищевых добавок, которые вы хотите включить в свой рацион.

Таблица (Литературный источник: Е. М. Н. Хэмилтон, Е. М. Уитни и Ф. С. Сайзер « Концепции питания и разные подходы», 6 изд., ред. (Ст. Пол, Минн.: Уэст, 1994.)

ВИТАМИН	КАКОВА ЕГО РОЛЬ	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ
Витамин А и бета-каротин, его предшественник	важен для зрения, обеспечивает здоровое состояние оболочки кишечника и бронхов, а также органов мочеполовой системы и кожи, способствует росту зубов и костей, необходим для поддержания иммунной системы и защиты организма от инфекций - важен для роста и репродуктивной функции- защищает от рака	Предшественник витамина А бета-каротин содержится в желтых и оранжевых овощах: в моркови, тынке, кабачках, сладком картофеле, а также в зеленых овощах. В человеческом организме бета-каротин естественным образом превращается в витамин А.
Тиамин (витамин В <sub>1</sub> )	с помощью энергии пищи обеспечивает нормальный обмен веществ, поддерживает работу нервной системы, обеспечивает здоровый аппетит	Тиамин присутствует в цельных растительных продуктах: цельные крупы, овощи и бобы. Очищенный рис, белая мука и другие промышленно-переработанные злаки теряют тиамин, однако многие продукты сегодня обогащены витамином В <sub>1</sub> .
Рибофлавин( витамин В <sub>2</sub> )	с помощью энергии пищи обеспечивает нормальный обмен веществ , важен для зрения и кожи	Рибофлавин присутствует в зеленых листовых овощах, цельных крупах, а также в хлебе и злаковых, обогащенных витамином В <sub>2</sub>
Ниацин(витами н В <sub>3</sub> )	С помощью энергии жиров и белков обеспечивает нормальный обмен веществ, помогает создавать красные кровяные клетки	Витамин В <sub>3</sub> в большом количестве присутствует в кукурузе, овсе, капусте, бананах, зеленых овощах с листьями, мускусной дыне, пшеничных отрубях, луценом горохе и других бобовых.
Фолиевая кислота	необходима для создания всех новых клеток, особенно красных кровяных клеток- помогает организму дублировать и восстанавливать ДНК, очень важна для роста детей, находящихся в утробе матери, и детей, начинающих ходить	Пища, богатая фолиевой кислотой: клубника, цельные крупы, мускусная дыня, шпинат, брокколи, семечки, листья репы, и другие зеленые овощи с листьями, а также бобовые.
Витамин В <sub>12</sub> (кобаламин)	участвует в синтезе новых клеток, обеспечивает здоровое состояние нервов и крови	Витамин В12 вырабатывается сапрофитами кишечника человека. Ранее считалось, что этот витамин имеется только в мясе, сейчас его нашли и в растительных продуктах — соевом сыре, морских водорослях, а также в пивных дрожжах. Российский научно-практический Центр вегетарианского общества исследовал поселение веганов в Сибири и не нашел ни у кого, в том числе у детей, ни разу в жизни не пробовавших животную пищу, дефицит этого витамина! Для веганов дополнительным внешним источником будут мультивитамины, все они содержат В <sub>12</sub> .



*«Выращивание скота, птицы, свиней, овец и рыбы для того, чтобы прокормить наше растущее население... требует совершенно неэффективного использования водных и земельных ресурсов, сильное загромождение продуктами жизнедеятельности скота... и все возрастающую вырубку лесов, от которых зависит жизнь нашей планеты» [Журнал «Тайм» за 11.08.99]*

Мясная индустрия является основной причиной истощения водных ресурсов. Согласно Эдду Эйрсу из Всемирного Наблюдательного Института, «Так как по всему миру все больше воды используется для выращивания свиней и курей вместо производства зерна для использования его по назначению, миллионы водоемов начинают высыхать. Индия, Китай, Северная Африка и Соединенные Штаты уже столкнулись с дефицитом воды, т.к. эти страны используют ее больше, чем она может быть восстановлена дождем». Эйрс утверждает: «Откажитесь от одного гамбургера, и вы сохраните такое же количество воды, как если бы вы 40 раз приняли душ, используя экономные распылители воды».

### ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ЖИВОТНЫХ ВИДОВ

В отчете ООН сказано: «На животноводческом секторе лежит основная ответственность за снижение популяции диких животных, т.к. он является основным виновником вырубки лесов, так же как и одной из главных причин истощения земельных ресурсов, загрязнения окружающей среды, изменения климата и осадения пород»

В Соединенных Штатах увеличение земель для пастбищ стало одной из причин уменьшения на 26% животных, которые входят в Национальную книгу исчезающих видов. В Южной Африке, где вырубка тропических лесов под пастбища является одной из основных причин исчезновения как растительных, так и животных видов, ситуация выглядит не лучше.

### ГЛОБАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ

Согласно отчету организации «Тень животноводства» в ООН за 2006г., выращивание животных на убой вызывает глобальное потепление в гораздо большей степени, чем все машины и грузовики мира вместе взятые.

Это является результатом многочисленных факторов, среди которых возникновение парникового эффекта от экскрементов и других продуктов жизнедеятельности миллиардов животных, которых выращивают на фермах. Увеличение количества пастбищ вызывает уменьшение лесных площадей, кроме того, рост поголовья скота, и, соответственно, пищи для него, так же вызывает потепление, т.к. для новых полей вырубаются леса, поглощающие углекислоту. Продукты сгорания природного топлива, используемого для производства огромного количества кормовых, для отопления и охлаждения помещений, в которых содержат скот, для перевозки, убой животных и хранения мяса так же способствуют усугублению ситуации.





Исследователи Чикагского университета подсчитали, что соблюдение веганской диеты каждый год предупреждает выброс приблизительно 1,5 т углекислоты.

*«Животноводческий сектор является одним из двух или трех наиболее значимых причин экологических проблем. Это касается любого уровня, как местного, так глобального». [По отчету организации «Тень животноводства» в ООН 11.06]*

### ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА И ВОДЫ

ООН считает, что животноводство - это «наверное, один из основных источников загрязнения воды, причина смены климата, появления «мертвых» зон в прибрежных районах, исчезновения коралловых рифов, возникновения проблем со здоровьем, повышения сопротивления организма к антибиотикам и многих других проблем. Основным источником загрязнения являются продукты жизнедеятельности животных, антибиотики и гормоны, химикаты с кожевенных заводов, а также удобрения и пестициды, используемые для выращивания зерновых».

Экскременты животных загрязняют воздух тем, что вырабатывают аммоний, метан и серную кислоту. Согласно статье в «Нью Йорк Таймс» (май, 2003г.), «Люди, проживающие вокруг животноводческих ферм, говорят, что ветер, дующий в их сторону, становится причиной заболеваний. У людей появляются мигрени, а детям часто требуется помощь неотложки, так как внезапно им становится трудно дышать. И стар, и млад начинает использовать ингаляторы. Они жалуются на диарею, кровотечения из носа, боль в ушах и проблемы с легкими».

#### ПОДУМАЙТЕ НАД ЭТИМ:

- Количество зерна, выращиваемого для скота в США: 70%
- Сколько кукурузы и сои требуется для получения килограмма свинины: около 7 кг
  - Для производства килограмма пшеницы требуется 140л воды
  - Для производства килограмма мяса требуется 4410л воды
- Из всей воды, потребляемой Соединенными Штатами, больше половины идет на животноводство
- Количество исчезающих видов диких животных, подвергающихся опасности из-за увеличения площадей под пастбища: 161
  - Количество животных экскрементов в США: 5 тонн на человека

*«Перед нами стоит выбор между двумя направлениями. Если мы ничего не будем делать, чтобы изменить настоящее направление, то мы выбираем мир загрязнения, вымирания видов, и углубляющегося отчаяния. В другом случае, мы создаем стабильную экономику, которая защищает живые существа на Земле. Я знаю как сильны невежество, жадность и отрицание. Но я верю в то, что сила человеческого духа еще сильнее, и тогда мы выберем второй путь и оставим нашим детям мир с чистым воздухом и водой, голубым небом и дикой природой, устойчивым климатом и здоровой окружающей средой.»*

*Джон Роббинс, автор международного бестселлера "Диета для новой Америки", и автор книги "Революция в питании. Как ваша диета может помочь спасти вашу жизнь и наш мир."*



**ЖЕЛЕЗО.** Железо необходимо для наших красных кровяных клеток, это вещество снабжает клетки живительным кислородом, получаемым из вдыхаемого нами воздуха. Недостаток в организме железа может привести к заторможенности, апатии, неспособности концентрировать внимание, к ощущению холода в теле и к потере продуктивности жизни. Очень важно обеспечить организм необходимым запасом железа, особенно в случае с беременными женщинами, а также детьми, которых уже перестали кормить грудным молоком. Но не переусердствуйте. Чрезмерное количество железа приведет к интоксикации организма.

Как же найти идеальное соотношение? Просто потребляйте в течение дня много овощей и бобов. Брокколи, цветная капуста, кабачок и соя также являются богатыми источниками этого вещества. Добавляйте в пищу продукты, содержащие витамин С – таким образом вы усилите усвоение железа. Брокколи в данном случае становится вдвойне полезной, так как в ней много обоих веществ – витамина С и железа. Поэтому на тарелках членов семьи капуста брокколи, приготовленная на пару, должна занимать центральное место, а не ютиться с краю. Вы и ваши дети также можете получить железо из зерновых завтраков, так как многие из них сейчас обогащены железом.

Железо, присутствующее в мясе наряду с большим количеством жира и холестерина, имеет структурную особенность, благодаря которой организм перегружается все большим и большим количеством этого вещества, вне зависимости от того, сколько вы уже успели его потребить. В результате, мясо может стать причиной переизбытка в организме железа. Железо растительного происхождения, напротив, соответствует потребностям человеческого организма, исключая для нас опасность перенасыщения этим веществом. Для детей молоко играет опасную роль. Молочные продукты снижают способность детского организма усваивать железо, так как они раздражают пищеварительный тракт и постепенно способствуют потере богатых железом, кровяных клеток.

Согласно научным исследованиям, народы, потребляющие продукты животного происхождения в минимальных количествах, или вообще обходящиеся без них, получают такое же количество железа, как и мясоеды и даже больше, поэтому, дети-веганы, питающиеся полезной растительной пищей, ограждены от опасности нехватки железа.

**ЦИНК.** Цинк вместе с белками способствует полноценному росту и развитию организма. Он присутствует в рисе, кукурузе, овсе, многих других злаках, шпинате, грибах, картофеле, горохе и бобах, а также в хлебе из цельного зерна и злаковых завтраках. Исследования показывают, что вегетарианское питание обеспечивает такое же количество цинка, как и мясное. Так же, как и в случае с железом, потребление чрезмерного количества цинка, особенно из пищевых добавок, является для организма потенциально опасным. Если при простуде вы принимаете таблетки, содержащие цинк, сократите время приема до трех или даже меньше дней.





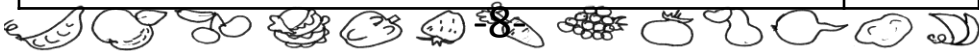
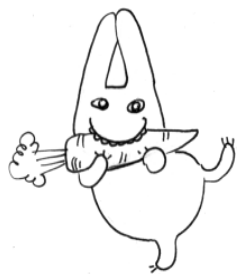
Бобы также очень богаты кальцием. Вегетарианское блюдо из печеных бобов на 1 персону содержит более 100 миллиграммов кальция. Помимо этого, настоящей кладовой кальция являются турецкий горошек, белая фасоль, тофу, другие бобовые и продукты из них. Такая пища также содержит магний, который наш организм наряду с кальцием использует для строительства костей.

Еще одним источником кальция являются обогащенные продукты. Апельсиновые и яблочные соки, обогащенные кальцием, который хорошо усваивается организмом, содержат его в больших количествах – 300 и более миллиграммов кальция в одном стакане. Сейчас также доступны для потребителя соевое молоко, рисовое молоко и другие виды молока растительного происхождения, например, из овса и даже из миндаля. Продукты, обогащенные кальцием, помечены специальной маркировкой. Сегодня все большее количество завтраков из злаков становятся существенным источником кальция.

#### ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КАЛЬЦИЙ (В МИЛЛИГРАММАХ)

Литературный источник: Д. А. Т. Пеннингтон «Пищевое значение традиционно используемых порций», 17 изд. ред. (Филадельфия: Д. Б. Липпикотт, 1998).

ПРОДУКТЫ (КОЛИЧЕСТВО)	КАЛЬЦИЙ
Абрикосы (3 свежих, средней величины)	15
Черные бобы (1 чашка, вареные)	102
Брокколи (1 чашка, измельченная, замороженная, вареная)	94
Бурый рис (1 чашка, длиннозерный, приготовленный)	20
Брюссельская капуста (1 чашка, сырая, вареная)	56
Кабачок (1 чашка, порезанный, запеченный)	84
Мелкий «турецкий» горошек (1 чашка, вареный)	80
Цветная капуста (1 чашка, порезанная, замороженная, вареная)	358
Финики (10 сухеных)	27
Сдобные изделия (некалорийные)	99
Инжир (10 сухеных)	269
Северные бобы (1 чашка, вареные)	120
Зеленая фасоль (1 чашка, вареная)	58
Капуста кочанная (1 чашка, вареная)	94
Чечевица (1 чашка, вареная)	38
Лимская фасоль (1 чашка, вареная)	32
Листья горчицы	152
Апельсин (1 средней величины)	52
Овсяная каша (2 пакетика, быстро приготовления)	326
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием (50 г)	300
Горох (1 чашка, замороженный, вареный)	38
Бобы «пинто» (1 чашка, вареные)	82
Изюм (2/3 чашки)	53
Соевые бобы (1 чашка, вареные)	175
Шпинат (1 чашка, вареный)	244
Картофель (1 чашка, вареный, пюре)	68
Тофу, обогащенный кальцием (1/2 чашки, сырой, твердый)	258
Запеченные бобы (1 чашка)	127
Белая фасоль (1 чашка, вареная)	161



## КАК?

### Что нужно знать начинающему вегетарианцу/вегану

#### Научно о веганстве:

- > VeganHealth.org
- > VeganMD.com
- > PCRM.org
- > VRG.org



**БОБОВЫЕ:** Любые приготовленные бобовые, фасоль, чечевица, горох, турецкий горох-нут, соевые бобы, тофу, веджи бургеры, соевые сосиски и т.п.

**ОВОЩИ:** «Темно-зеленые овощи», такие как брокколи, шпинат, зелень репы, горчичи, свеклы и т.п.  
 «Другие овощи» - все другие овощи, свежие или замороженные, термически обработанные или сырые

**ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА:** хлеб, горячие каши, мюсли, макаронные изделия, рис и другие крупы, хлебцы



**ОРЕХИ:** Целые или рубленые; масла, выделенные из орехов и семян (butters not oils, маслянистые пюре, а не прозрачные жирные жидкости), целые семена (как семечки подсолнуха, тыквы, кунжута) и масла (пюре) из семян.

**МОЛОКО НЕЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:** Рисовое молоко и молоко, произведенное из других растений. Отдавайте предпочтение обогащенным минералами и витаминами маркам молока

**ФРУКТЫ:** Все фрукты: свежие или замороженные, сырые или термически обработанные, фруктовые соки.



### Питательные вещества и продукты, в которых они содержатся («Врачи за ответственную медицину», <http://pcrm.org>)

Когда человек решает изменить свое питание, то у него непременно возникает вопрос «А будет ли моя семья получать полный комплекс необходимых питательных веществ?» Мы представляем вам краткий обзор питательных веществ и тех продуктов, в которых они содержатся.

**БЕЛОК.** Белок необходим организму для роста и восстановления. Наилучший способ обеспечить свой рацион белком – это ежедневно потреблять продукты из цельного зерна, такие как злаки, бурый рис и хлеб из неочищенной пшеницы; бобовые, такие как горох и черные бобы; а также разнообразные овощи и фрукты. Соевые продукты, такие как тофу и соевое молоко также являются богатым источником белка, хотя и не единственным. Разумеется, все эти продукты содержат не только белок, в них также присутствуют пищевое волокно, витамины, минералы и очень полезные сложные углеводы.

Американская диетологическая ассоциация и правительство США в своей официальной политике в области питания признают, что рацион, основанный на разнообразных растительных продуктах, обеспечивает большое количество белка. Тогда, как некоторые пропагандируют метод «дополнения» или «смешивания» белков, например, когда блюдо составляют из зерновых и бобовых продуктов, мы считаем, что всё это происходит естественным образом, когда человек ест многообразную растительную пищу, поэтому нет ни малейшей необходимости специально соединять различные продукты для получения необходимой нормы белка.





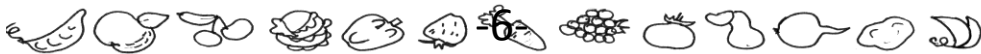
В мясе и яйцах, действительно, очень много белка, однако вряд ли это можно назвать большим «плюсом». На самом деле, сегодня мы уже видим, насколько опасны эти продукты. Большинство мясоедов получает белка в два раза больше, чем требуется их организму, что выливается в двойную нагрузку на почки и увеличение риска развития серьезного заболевания почек. Высокобелковая пища также способствует потере организмом кальция, который из костей выводится в кровоток, и затем через почки – в мочу. Это происходит не только из-за количества белка, содержащегося в животной пище, но также из-за особенностей животного белка. В мясе, яйцах и молочных продуктах присутствует большое количество, содержащих серу, аминокислот, которые, вероятнее всего, и выводят через почки кальций из организма. В результате, люди, у которых высокобелковое питание, даже необязательно специальная диета с повышенным потреблением белков в целях похудения, а просто те, кто ест типичную американскую пищу, больше других рискуют получить в зрелом возрасте такие недуги, как камни в почках и остеопороз. Крупные научные исследования показывают, что у народов, потребляющих белок в больших количествах, отмечается самый высокий процент переломов костей.

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ.** Сложные углеводы или крахмалы обеспечивают организм энергией, поддерживающей его жизнедеятельность. Не удивительно, что активным детям необходимо гораздо больше этого питательного вещества, нежели старшим членам семьи, которые часами просиживают перед телевизором или компьютером. Углеводы, которые мы получаем из овощей, фруктов, злаковых и бобовых, сжигаются в организме человека так же, как в машине сжигается топливо. Термин «сложный углевод» означает, что молекула крахмала состоит из множества сахаров, соединенных в одно целое. Во время пищеварения они постепенно высвобождаются для снабжения организма энергией на протяжении нескольких часов. В противоположность им, простые углеводы, такие как рафинированный сахар, мед, кукурузный сироп и другие распространенные сладости, поставляют организму такой вид топлива, который, быстро поглощаясь, не действует долго. В таких сладостях также отсутствуют клетчатка, витамины, минералы и другие полезные вещества.

**ЖИРЫ И НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.** Жир, потребляемый в больших количествах, является настоящим врагом для нас, и дело не только в причинении вреда нашей фигуре, но также – сердцу и другим органам. А жир в небольших количествах может быть нашим другом, и на самом деле, он очень важен для нас. Необходимые жиры делятся на два типа:

1. Масла «Омега-3». Присутствуют во многих овощах, фруктах и бобовых, а также в более концентрированном виде в масле из льняного семени, продуктах из соевых бобов (к примеру, тофу), кукурузном масле и масле из ростков пшеницы.

2. Масла «Омега-6». Присутствуют во многих растительных продуктах (подсолнечное масло), а также в концентрированном виде в аптечном огуречнике, вечернем первоцвете, черной смородине и конопляном масле.



Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 очень важны для роста и полноценного развития человеческого организма, они участвуют в нормальном функционировании всех тканей тела. Если в рационе человека мало этих незаменимых жирных кислот, то результатом может стать замедленный рост, ослабленная иммунная система, сбой в работе печени и почек, а также сухая, шелушащаяся кожа. Рацион, богатый фруктами, овощами и бобовыми поможет членам вашей семьи получать все незаменимые жирные кислоты. Самый простой способ полностью снабдить свой организм кислотами Омега-3 – это использовать в качестве заправки для салата небольшое количество льняного масла или добавить в свой завтрак из злаков или фруктовый напиток немного молотых семян льна.

**ПИЩЕВОЕ ВОЛОКНО.** Пищевое волокно представляет собой грубый материал, содержащийся в овощах, фруктах, зерновых и бобовых, который не поддается перевариванию. У пищевых волокон много важных функций, и исследователи постепенно узнают все больше и больше о том, насколько важна для нас эта ценная составляющая растительных продуктов. К примеру, растворимая клетчатка, содержащаяся в бобах и овсе, снижает уровень холестерина в крови, что является очень существенным фактором для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся в пшенице и других злаковых, способствует хорошей работе пищеварительного тракта, предотвращает запоры и снижает риск развития рака толстой кишки. Пищевые волокна также помогают организму устранять отходы и токсины, которые из кровотока попадают в печень, где проходят фильтрацию, а затем выводятся в кишечный тракт. Пища, в которой отсутствует клетчатка, а именно: мясо, молочные продукты, яйца и очищенные крупы, остаются в нижнем отделе кишечника намного дольше, замедляют пищеварение и препятствуют чрезвычайно важным процессам удаления из организма шлаков.

**КАЛЬЦИЙ.** Помимо того, что кальций является строительным материалом, необходимым для зубов и костей, он также обладает множеством других важных функций. Кальций помогает сохранять нормальный уровень кровяного давления, а также участвует в мышечном сокращении, передаче нервных импульсов и свертывании крови. Как уже упоминалось, количество кальция, содержащегося в организме, зависит от влияния белка. Исключение из рациона животного белка вдвое сокращает объем потери кальция, таким образом, если животный белок заменить на растительный, то организму требуется меньшее количество кальция.

Однако наш ежедневный рацион все равно должен включать в себя это питательное вещество. Кальций в больших количествах содержится в зеленых листовых овощах, таких как брокколи, капуста кочанная, цветная и бок чой. Исключение составляет шпинат, в котором кальция очень много, однако это вещество крепко удерживается овощем, поэтому, из шпината в организм попадет минимальное количество кальция.

