

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ средней школы № 318

«Вегетарианство. Плюсы и минусы»

Выпуск № 50

«Человек рождается здоровым, а все его болезни
приходят к нему через рот с пищей»
Гиппократ

Быть веганом или вегетарианцем сейчас считается модным. Ряды этих людей регулярно увеличиваются за счет вступления в них подростков и молодых людей. Опасно ли растущему организму придерживаться такого способа питания? Почему люди переходят на такой режим питания?

Вегетарианству существует несколько причин и объяснений:

- Банальная бедность, нехватка денег на мясо, рыбу, морепродукты.
- Крупы и сезонные овощи стоят меньше.
- Религиозные и этические убеждения, которые не позволяют людям эксплуатировать живых существ для собственного насыщения.
- Модные веяния, влияние окружающих людей.
- Навязчивая пропаганда, мошеннический маркетинг, недобросовестная реклама. Кроме того, человеку могут дополнительно навязать БАДы для очищения организма или «натуральные, экологичные продукты».

- Расстройства психического состояния, пищевого поведения. Часто возникают на фоне депрессии, повышенной тревожности, неврозов или шизофрении.
- Закрытые сообщества фанатиков, в которых многие взрослые люди видят сектантские наклонности.

Чего обычно боятся родители?

Родители подростка, решившего перейти на вегетарианство, боятся следующего:

- Ребенку не будет хватать минералов и витаминов.
- Ребенок будет отставать в росте из-за дефицита белка в рационе.
- Ему не будет хватать сил и энергии на учебу и физическое развитие.
- Родителям придется отдельно готовить для него.

Плюсы вегетарианства в подростковом возрасте

Если подросток придерживается такой системы питания, то это дает ему следующие преимущества:

- Употребление в пищу большого количества продуктов с клетчаткой. Она способствует очищению организма от токсинов и нормализации перистальтики кишечника.
- У подростка не будет проблем с весом, так как растительная пища способствует длительному насыщению.
- В рационе ребенка будет много полезных продуктов (фрукты, овощи, крупы, зелень). Другие же будут чрезмерно увлекаться чипсами, полуфабрикатами, сладкими газированными напитками.
- Ребенок в целом настроен на правильное питание, осознает его необходимость.
- Растительная пища менее калорийна, чем сладости, выпечка и другие быстрые углеводы.



А каковы минусы вегетарианства?

У вегетарианского режима питания также есть существенные минусы:

- Ребенок может начать злоупотреблять сладостями, что неизменно приводит к набору лишнего веса.
- Сокрытие от родителей какого-либо из расстройств пищевого поведения.
- Родные должны интересоваться, чем вызваны столь кардинальные перемены в рационе подростка. Некоторые родители не желают принимать выбор детей, что приводит к открытым семейным конфликтам, частым ссорам и спорам.
- Риск недостатка йода, цинка в организме подростка.
- Нехватка витаминов группы В.
- В некоторых случаях вегетарианство негативно влияет на пищеварительную систему ребенка. Оно провоцирует спазмы, болевые ощущения, вздутие живота, накопление токсичных веществ.
- Нехватка энергии. Подросткам важно достаточно питаться, чтобы у них оставались силы на физическую и умственную активность.
- Развитие хронической белковой недостаточности. Состояние может привести к отекам, анемии, нарушениям пищеварения, заболеваниям сердца и сосудов.



Таким образом, подросткам и детям рекомендуется питаться полноценно, в том числе и мясной пищей. Однако, если ребенок решил перейти на новый режим питания, стоит выяснить почему так произошло, а потом искать компромиссы.

Питание детей тесно связано со здоровьем.
Будьте здоровы!