

ФИЛОСОФСКИЕ И ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Канаева М.А., Гуляева И.Л., Zubovich A.A., Zamkova I.A.

ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России, Пермь, e-mail: renovak59@gmail.com

В данной статье рассматривается явление вегетарианства с точки зрения философии, гигиены питания и патологии. Проводятся философский анализ явления, включая историческую и причинно-следственную характеристики; оценка положительных и отрицательных сторон вегетарианства. Выдвигается предположение о том, что вегетарианство – это способ человека вернуться к истокам, естественное повторение пройденного ранее этапа. Поднимается вопрос о причинах выбора системы питания, предполагающей отказ от употребления той или иной пищи, в том числе, этические, экологические и иные причины перехода на вегетарианство. Ставится вопрос о непосредственном влиянии данной системы питания на организм человека. Проводится анализ статистических данных о влиянии вегетарианской диеты на человека относительно канцерогенеза, развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета, мочекаменной болезни. Приводится аргументация в пользу употребления мяса и отказа от него на основании имеющихся исследований. Описываются варианты вегетарианской системы питания различной строгости, затрагиваются вопросы влияния выбора типа системы в индивидуальных условиях (климат, занятие спортом на профессиональном уровне). На основании проведенного анализа литературы делается вывод о явлении вегетарианства с физиолого-гигиенической точки зрения.

Ключевые слова: человек, природа, здоровье, нравственность, дух, тело, питание, вегетарианство

PHILOSOPHICAL AND PHYSIOLOGICAL-HYGIENIC PROBLEMS OF VEGETARIANISM

Kanaeva M.A., Gulyaeva I.L., Zubovich A.A., Zamkova I.A.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Academician Ye.A. Vagner Perm State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Perm, e-mail: renovak59@gmail.com

In this article we will consider the phenomenon of vegetarianism in terms of philosophy, food hygiene and pathology. There is a comprehensive philosophical analysis of the phenomenon, including historical and causal characteristics, consideration in development, evaluation of the positive and negative aspects of the phenomenon. It has been suggested that vegetarianism is a person's way to return to beginnings, a natural repetition of a previous stage. We will answer the raised question about the reasons for choosing a nutrition system, which implies the rejection of the use of a particular food, including ethical, environmental and other reasons for switching to vegetarianism. Also, we will tell about the direct impact of this nutrition system on the human body. Statistical data on the effect of a vegetarian diet on humans regarding carcinogenesis, the development of coronary heart disease, diabetes mellitus, and urolithiasis are analyzed. And we will give arguments in favor of eating meat and refusing it based on available research. Moreover, variants of a vegetarian food system of various severity are described, issues of the influence of choosing a type of system in individual conditions (climate, playing sports at a professional level) are discussed. Based on the analysis of the literature, a conclusion is drawn about the phenomenon of vegetarianism from a philosophical and physiological and hygienic point of view in particular.

Keywords: human, nature, health, morality, spirit, body, nutrition, vegetarianism

Журналы «The Economist», «Forbes» и еще несколько изданий назвали 2019 год годом веганства. Это связано с переходом большого числа людей на вегетарианство и веганство и ростом спроса на веганские продукты. Так, в Бразилии 60 миллионов человек выбрали данную систему питания, а в России – около 6 миллионов. Такое внимание мировой общественности к вегетарианству побуждает к детальному его рассмотрению.

Стоит учитывать, что вегетарианство и веганство – не только диета, но и образ жизни, мыслей, особая мировоззренческая позиция. В этом явлении четко проявляется единство духа, души и тела человека. Переход к нему обусловлен часто не толь-

ко желанием привести в порядок здоровье, но и по-новому выстроить свои отношения с природой. Одна из главных причин выбора вегетарианства также – гуманное отношение к животным.

Цель исследования

Цель настоящего исследования – проанализировать с философских позиций вегетарианство как явление: показать историю и причины происхождения, проанализировать связь со многими факторами жизни человека и общества, провести физиолого-гигиенический анализ вегетарианства; изучить статистику последствий данной системы питания, как негативных, так и положительных.

Материалы и методы исследования

В ходе работы проведен анализ литературных данных о влиянии вегетарианской диеты на физиологическое состояние спортсменов, детей, беременных женщин; пациентов с ИБС, мочекаменной болезнью и другими заболеваниями.

Результаты исследования и их обсуждение

Вегетарианство как возврат к истокам.

Одной из теорий причинности выбора пути отказа от продуктов животного происхождения – возврат к истокам. Причем возврат – не как простой повтор, а как диалектический возврат к началу человеческой цивилизации в соответствии с действием закона двойного отрицания. Исследуя явление вегетарианства, заметим, что человек изначально питался только растительной пищей. Об этом свидетельствуют останки зубов, отсутствие следов больших групп людей, необходимых для охоты на животных и другие археологические доказательства [1]. *Считается, что тогда человек был наиболее близок к природе, лучше «слышал» её и жил с ней в гармонии.* Позднее вегетарианство как осознанный выбор, появляется в Древнем Египте. Божества имели отчасти звериный облик, и жрецы отказывались от животной пищи, уверенные, что она мешает слышать Богов и оскверняет душу. Также имеются упоминания о вегетарианстве и в Древней Индии, у буддистов.

Наибольший интерес представляет Древняя Греция, так как философы – Сократ, Платон и другие, размышляли о пользе подобной системы питания. Особенно выделим Пифагора и его учеников, создавших первое «общество вегетарианцев» [2]. Так как мясо было дорогим продуктом, интерес к вегетарианству подогревался, ведь гораздо приятнее было считать, что ты сам избрал этот путь, а не подчиняешься обстоятельствам. *Отметим также римского философа Сенеку, писавшего, что при отказе от мяса, душа его стала подвижнее.*

В эпоху Возрождения ярчайшим представителем вегетарианского движения стал Леонардо да Винчи, верящий, что в скором будущем к убийству животных будут относиться как к убийству человека. А Гассенди, французский философ, говорил, что употребление мясной пищи не свойственно людям, и, в пользу своей теории, описывал строение зубов, делая акцент на их непригодности к пережевыванию мяса [3].

В 1842 году было создано британское общество вегетарианцев, нынче это движение вновь обретает популярность [2]. Является ли это просто новым витком в истории, ведь в экзистенциализме каждое событие – это повторение прошлого опыта. Или это просто очередное проявление закона двойного отрицания – человек так «объелся» мясом, что теперь отказывается от него?

Сделав выводы из сказанного выше, можно предположить, что человек желает возвыситься, приблизиться к природе, стать чище. Возможно, возвращение к истокам, близость к предкам и природе – одна из основных причин выбора вегетарианства?

При этом, стоит обратить внимание на то, что к причинам отказа от мяса и/или продуктов животного происхождения так же относят:

– Религиозные соображения (буддизм, индуизм и др.);

– Этические причины (сочувствие, жалость, неприятие эксплуатации животных, чувство вины);

– Медицинские показания (индивидуальная непереносимость компонентов, аллергии, диетотерапия);

– Экономические мотивы (убежденность в экономии средств при переходе на растительную пищу);

– Экологические мотивы (в частности, убежденность в том, что выращивание животных «на убой», обеспечение, содержание их, фабрики по переработке животной продукции отрицательно сказываются на общей экологической ситуации в регионе/стране/мире);

– Прочие причины.

Нередко, в зависимости от мотивов смены типа питания, выбирается и его вид. Так, следует отметить, что вегетарианство, как таковое, имеет различные ответвления, так называемые «виды» или «типы». Они включают:

– истинное вегетарианство – наиболее строгие варианты вегетарианской системы питания, также называемые «чистым» видом данной диеты;

– псевдовегетарианские диеты, предполагающие частичный отказ от продуктов животного происхождения, но полностью их не исключающие, либо допускающие употребление того или иного продукта.

К истинно вегетарианским диетам относят непосредственно вегетарианство, веганство (в том числе, строгое веганство, предполагающее отказ не только от мяса теплокровных животных, и птиц, морепродуктов, рыбы, молочных продуктов и других продуктов животного происхождения, но и отказ от меда), сыроедение (вегетари-

анское, веганское, фрукторианство и бесслизистое сыроедение), спрауторианство (предполагающее потребление пророщенных семян и злаков, является «крайностью», одной из самых жестких и редко используемых систем) и «мягкие» варианты диеты – лакто- и ово-лакто-вегетарианство. К псевдовегетарианским диетам относятся пескетарианство, полло-вегетарианство, младовегетарианство и флекситарианство [4].

Нередко данные диеты применяются как стадии перехода на систему питания, предполагающую полный отказ от продуктов животного происхождения, своеобразные ступени, способствующие постепенной адаптации, как эмоциональной (нередко человеку сложно сразу отказаться от привычного набора продуктов), так и физиологической (при постепенном исключении тех или иных продуктов, менее выражены негативные проявления, связанные с изменением привычной схемы питания) [5]. Помимо этого, разнообразие видов вегетарианства позволяет выбрать тип питания, наиболее подходящий для условий, в которых обитает человек (так, в регионах с более холодным климатом предпочтительнее выбирать пескетарианство или ово-лакто-вегетарианство, тогда как в жарких регионах значительно легче переносится вегетарианство или веганство) и его рода деятельности [6]. Например, при профессиональных занятиях спортом строгая вегетарианская и веганская диета повышают риск снижения минеральной плотности костей и появления переломов в силу недостаточного поступления кальция, витамина В12, аминокислот, креатина и карнозина [7]. При этом, опять же, диета может быть подобрана адекватно, с учетом потребностей организма, и, в этом случае, не будет оказывать отрицательного влияния на общее состояние и результаты человека [8].

Философский анализ предполагает выявление единства положительных и отрицательных сторон явления. Поскольку речь идет непосредственно о питании, как с этической, так и с физиологической точки зрения, нельзя не упомянуть аспекты влияния вегетарианства на здоровье индивидуума. Так, при недостатке аминокислот, содержащихся в мясе, могут развиваться серьезные заболевания. Кроме того, нередки случаи, когда дети умирали от «недоедания» мяса. У матерей-веганов на 21% повышается шанс родить недоношенного ребенка [9].

Обосновано это тем, что мясо, в частности, красное, является продуктом, содержащим незаменимые аминокислоты (8, не-

обходимых для взрослых и 9, необходимых для детей) [10]. К таким аминокислотам относятся лейцин, изолейцин и валин, имеющие разветвленные боковые цепи и необходимые для синтеза белков. Как правило, они находятся в больших количествах в белках животных, чем в растительных с самыми высокими уровнями содержания пептидов в целом [11]. Это – один из ведущих факторов, препятствующий переходу на вегетарианство в детском возрасте и, в частности, являющийся причиной детской смертности в семьях радикальных вегетарианцев и веганов в силу неадекватности формирования тех или иных систем организма за счет общей аминокислотной недостаточности [12].

В среднем, на 100 грамм сырого продукта содержится 20-24 грамма белка [13]. Белок, потребляемый в избытке, расходуется организмом на обеспечение энергии. Само же значение получаемой энергии при употреблении красного мяса является переменным и зависит от индивидуальных особенностей организма, в частности, его способности к усвоению данных аминокислот [14].

Кроме того, мясо и мясные продукты способствуют усвоению 35% витамина D у подростков (11-18 лет) и 30% у взрослых (19-64 лет) [15]. Этот факт необходимо учитывать при выборе системы питания, особенно заостряя внимание на детях и подростках, поскольку витамин D непосредственно задействован в формировании и обеспечении нормального функционирования опорно-двигательного аппарата, в частности, костного скелета [16].

В противовес, смертность от ишемической болезни сердца у вегетарианцев ниже на 32%, почти вдвое снижается риск развития диабета второго типа, на 31% ниже риск возникновения камней в почках [17, 18]. Подобная диета оказывает положительное влияние при лечении артритов [19].

Нельзя не сказать и об одном из самых распространенных на данный момент аргументе вегетарианцев: связь употребления мяса и развития рака. О нем впервые открыто заявили в октябре 2015 года, когда Международное агентство по исследованию рака (IARC) Всемирной организации здравоохранения пришло к выводу, что «обработанное мясо является канцерогенным» и, в частности, красное мясо, которое, как упоминалось ранее, имеет и ряд положительных качеств [20]. Результаты были основаны на анализе около 800 отдельных исследований в отношении потребления мяса и колоректального рака [21]. Данное открытие, в свое время, вызвало

яркую реакцию СМИ, в том числе такими заявлениями, как: «Бекон и колбасы так же плохи, как плутоний» и «обработанное мясо стоит на одном месте с курением как причина рака» [22]. Несомненно, подобные заголовки вызвали неоднозначную реакцию общества. И основной «поток» вегетарианцев пришелся именно на период 2015-2019 годов [23]. Некоторые консультанты по вопросам здоровья также указывают на способ приготовления красного мяса. При его обработке высокими температурами могут образовываться вредные соединения, такие как гетероциклические амины, которые могут вызвать рак [24].

Заключение

Объединив все приведенные выше данные и проведя диалектический и физиолого-гигиенический анализ, можно сделать заключение, что вегетарианство требует разумного подхода, как и любая система питания, исключая крайности. Оно приближает человека к природе и является многофакторным. Зачастую играет важную роль в самовосприятии человека и обретении душевного спокойствия. Также оно может использоваться в качестве профилактического и лечебного питания и обеспечивать положительную динамику течения ряда заболеваний; однако, при неверном подходе, может крайне негативно отражаться на здоровье, вплоть до инвалидизации и смерти индивидуума. На данном этапе одним из вариантов снижения негативных последствий перехода на вегетарианство является витаминотерапия и прием синтезированных препаратов, содержащих набор незаменимых аминокислот, что особенно важно для вегетарианцев, планирующих беременность, занимающихся профессиональным спортом, работающих в условиях труда с повышенной функциональной нагрузкой на организм в целом и отдельные системы в частности. Также прием указанных пищевых добавок показан для людей, не входящих в эти группы, поскольку, так или иначе, является средством профилактики потенциальных осложнений и нарушения функций организма.

Вегетарианство как явление следует анализировать всесторонне, диалектически, соединяя медицинскую проблематику с общечеловеческими нравственными ценностями.

Список литературы

1. Долгов В.И. Питание первобытного человека // Практическая Диетология. 2016. № 1 (17) [Электронный ресурс]. URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/pitanie-pervobyitnogocheloveka.html> (дата обращения: 22.06.2020).
2. Конева А. История Вегетарианства: Европа // Vegetarian. Культура [Электронный ресурс]. URL: <https://vegetarian.ru/guide/Kultura/istoriya-vegetarianstva-evropa.html> (дата обращения: 22.06.2020).
3. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Все о вегетарианстве. М.: Международные отношения, 1992. 358 с.
4. Christopher J. Bryant. We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom // Sustainability. 2019. № 11 (23). P. 6844.
5. Taylor & Francis. Vegetarian diets almost twice as effective in reducing body weight, study finds // Science Daily. 2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170612094458.htm> (дата обращения: 22.06.2020).
6. Артемьева Н.К., Забелин М.В., Колесникова А.А. «Мониторинг пищевого поведения и оценка энергетического баланса представителей разных видов вегетарианского питания» // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. 2018. № 4 (231). С. 181-187.
7. Ясаков Д.С. Дефицит витамина В12 у детей-вегетарианцев // Педиатрическая фармакология, 2017. № 14(5). С. 415-416.
8. Rodriguez N.R., DiMarco N.M., Langley S. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada and the American College of Sports Medicine // Journal of the American Dietetic Association. 2009. Vol. 109, no. 3. P. 509-527.
9. Марголина А. Вегетарианство и здоровье // Наука и жизнь. 2020. № 4 URL: <https://www.nkj.ru/archive/articles/17799/> (дата обращения: 22.06.2020).
10. Institute of Food Technologists (IFT). Meat-like vegetarian fare: Replicating the nutrition, texture and taste of meat and eggs // Science Daily. 2012. June 29. [Электронный ресурс]. URL: www.sciencedaily.com/releases/2012/06/120629005329.htm (дата обращения: 22.06.2020).
11. Mordenti A.L., Brogna N., Merendi F., Formigoni A., Sardi L., Cardenia V., Rodriguez-Estrada M.T. Italian. Effect of dietary inclusion of different lipid supplements on quality and oxidative susceptibility of beef meat // Journal of Animal Science. 2014. № 98. P. 452-460.
12. American Heart Association. Semi-veggie diet effectively lowers heart disease, stroke risk // Science Daily. 2015. March 5. [Электронный ресурс]. URL: www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150305110433.htm (дата обращения: 22.06.2020).
13. Юнацкая Т.А., Турчанинова М.С., Костина Н.Н. Гигиеническая оценка питания вегетарианцев и лиц со смешанным питанием // Гигиена и санитария. 2015. № 9. С. 72-75.
14. European Association for the Study of Obesity. Eating a diet rich in fruit and vegetables could cut obesity risk // ScienceDaily. 2017. May 18. [Электронный ресурс]. URL: www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170518220955.htm (дата обращения: 22.06.2020).
15. Public Health England. Scientific Advisory Committee on Nutrition Draft Vitamin D and Health Report. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uk>. (дата обращения: 22.06.2020).
16. Ana C. Leite, Kristof Dhont, Gordon Hodson. Longitudinal effects of human supremacy beliefs and vegetarianism threat on moral exclusion (vs. inclusion) of animals // European Journal of Social Psychology. 2018. Vol. 49, Is. 1. P. 179-189.
17. Crowe F.L., Appleby P.N., Travis R.C., Key T.J. Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study // The American journal of clinical nutrition. 2013. Vol. 97. no. 3. P. 597-603.
18. Turney B.W., Appleby P.N., Reynard J.M., Noble J.G., Key T.J., Allen N.E. Diet and risk of kidney stones in the Oxford cohort of the European Prospective Investigation into Cancer

and Nutrition (EPIC) // *European journal of epidemiology*. 2014. Vol. 29, no. 5. P. 363-369.

19. Müller H., de Toledo F.W., Resch K.L. Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review // *Scandinavian journal of rheumatology*. 2001. Vol. 30, no. 1. P. 1-10.

20. Michael J. Orlich, Pramil N. Singh, Joan Sabaté, Jing Fan, Lars Sveen, Hannelore Bennett, Synnove F. Knutsen, W. Lawrence Beeson, Karen Jaceldo-Siegl, Terry L. Butler, R. Patti Herring, Gary E. Fraser. Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers // *JAMA Internal Medicine*. 2015. May 1. 175(5). P. 767-776.

21. Derbyshire Emma. Could we be overlooking a potential choline crisis in the United Kingdom // *BMJ Nutrition, Prevention & Health*. 2019. P. 86-89.

22. Hana Kahleova, Marta Klementova, Vit Herynek, Antonin Skoch, Stepan Herynek, Martin Hill, Andrea Mari, Terezie Pelikanova. // The Effect of a Vegetarian vs Conventional Hypocaloric Diabetic Diet on Thigh Adipose Tissue Distribution in Subjects with Type 2 Diabetes: A Randomized Study // *Journal of the American College of Nutrition*. 2017. Jul. 36(5). P. 364-369.

23. Зарубина Н.Н. Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиций // *Историческая психология и социология истории*. 2016. № 2. С. 137-154.

24. Clarke P. Meat eaters or vegetarians: Who has the better arguments? // *Farmers Weekly*. 03.01.2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fwi.co.uk/livestock/health-welfare/meat-eaters-or-vegetarians-who-has-the-better-arguments#tabs-3> (дата обращения: 22.06.2020).