

## **ВЕГЕТАРІАНСТВО: АРГУМЕНТИ ЗА І ПРОТИ**

**Гордієнко В.О., Білоцерківський О.Б.**  
*Національний технічний університет*  
*«Харківський політехнічний інститут»,*  
*м. Харків*

Товарознавство харчових продуктів є основою розвитку харчової промисловості і водночас сприяло розвитку таких наук, як дієтологія, фізіологія харчування [1]. Однією із систем харчування, що вивчається цією наукою, є вегетаріанство. Вегетаріанство – це не новомодна дієта, як вважає багато хто, а спосіб харчування, при якому людина не вживає м'ясо, птицю, рибу, морепродукти, а також (іноді) яйця, молоко [2]. Зазвичай вегетаріанцями стають з двох причин: через небажання споживати в їжу м'ясо забитої тварини (моральний аспект) або через бажання поліпшити стан здоров'я через відмову від тваринної їжі (дієтологічний аспект) [3]. І перша, і друга причини вегетаріанства поважні, хоча можна знайти ряд аргументів як за, так і проти.

Переваги вегетаріанства:

- Зниження ризику розвитку багатьох захворювань: шлунково-кишкового тракту, серцево-судинних, очних і т.д.
- Відсутність проблем із зайвою вагою.
- Тривалість життя у вегетаріанців вище, ніж у людей, які регулярно вживають в їжу м'ясо [4].

Недоліки вегетаріанства:

- Обмеження по здоров'ю. Наприклад, Ви не зможете стати сиродом-фрукторіанцем, якщо маєте проблеми зі шлунком.
- Дороговизна збалансованої дієти без м'яса, якщо врахувати, скільки взимку стоять багато овочів і фруктів.
- Нестача вітамінів, жирів і мінералів, особливо, якщо Ви вирішили відмовитися від молочних продуктів і яєць.

Дані статистики говорять про те, що 90% всіх захворювань людей походять від неправильного раціону, і в більшості випадків лікування можливе тільки дієтою. Правильне харчування дивує своїми результатами. Але про плюси вегетаріанства можна говорити тільки в тому випадку, якщо дієта повноцінна і збалансована та враховує потреби людського організму. Якщо Ваше рішення відмовитися від м'яса остаточне і непохитне, то слід шукати альтернативні джерела відсутніх в організмі речовин.

**Література:**

1. Білоцерківський О. Б., Другова О. С. Товарознавство харчових продуктів. Вісник НТУ «ХПІ». Сер. Актуальні проблеми управління та фінансово-господарської діяльності підприємства. 2012. № 12. С. 17-21.
2. Вегетаріанство. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Вегетаріанство](https://uk.wikipedia.org/wiki/Вегетаріанство) (дата звернення: 04.03.2020).
3. Ом Д. Vegan Life. Счастье легким путем. Главный тренд XXI века. 2018. 256 с.
4. Бауэрс М., Иванова Н. Вегетарианство – ключ к здоровью. 2002. 288 с.