**Мясоедство или вегетарианство**

Контроль над питанием является одним из важнейших аспектов заботы о здоровье и окружающей среде. Диеты, основанные на различных принципах, нередко становятся предметом обсуждения и споров. В этой статье мы рассмотрим две популярные диеты - мясоедство и вегетарианство, и сравним их основные принципы, влияние на здоровье и окружающую среду.

**Мясоедство**

Давайте сначала подробно разберём, что же это такое, всё нюансы мясоедства, преимущества и недостатки.

Правильное питание предполагает сбалансированное меню, в которое входят все необходимые питательные вещества. Белок – важная составляющая здорового рациона, особенно для тех, кто хочет нарастить мышечную массу. Чтобы потреблять достаточное количество протеина, многие включают в план питания больше мяса, как правило, белого. Но так ли это полезно на самом деле?

Мясоедство, или карниворизм, - это привычный способ питания для многих людей нашей планеты. В рацион такого питания могут входить спорные для вегетарианцев продукты такие как: мясо, рыба, молоко, яйца и другие продукты животного происхождения. Приверженцы мясоедства утверждают, что такой именно такое питание является сбалансированным и позволяет получать необходимые белки, жиры и микроэлементы, такие как витамин B12 и железо и многое другое.   
**Преимущества мясоедства:**

* Мясо – идеальный источник белка – важнейшего строительного материала. В нашем организме белки не образуются, поэтому их запасы необходимо восстанавливать каждый день.
* Мясо – полноценный продукт, который нужен нам для строительства мышц и обеспечения организма жизненной силой. В нем содержатся незаменимые аминокислоты, липиды, микроэлементы и витамины.
* Мясо содержит малое количество углеводов и наполняет организм необходимым натрием, фосфором, калием, магнием и особенно ценным железом. По результатам мировых исследований железо является незаменимым компонентом, необходимым для образования крови и гемоглобина.
* Также одним из важнейших для человека витаминов является витамин В12, который лучше всего синтезируется именно в мясе животных. Его недостаток приводит к нервозности, депрессии, апатии, быстрой утомляемости, проблемам с памятью и ряду других неприятных последствий.

**Недостатки мясоедства:**

Сразу скажем: к белому мясу претензий у науки нет. Под подозрением только красное и обработанное.

* Существуют причины предполагать, что если есть мясо, в частности, красное, можно получить проблемы со здоровьем, такие как :рак, сердечно‑сосудистые нарушения, диабет II типа, повреждение почек и кишечника. Также мясо может быть источником транс-жиров, которые считаются вредными для здоровья.
* Производство мяса имеет значительное воздействие на окружающую среду. Разведение животных для мяса требует больших земельных площадей, потребляет огромное количество воды и вносит вклад в выбросы парниковых газов, таких как метан.

**Вегетарианство**

Вегетарианство – это питание в котором исключается употребление мяса, но сохраняются продукты растительного происхождения, такие как овощи, фрукты, орехи, зерновые и бобовые. Существует несколько разновидностей вегетарианства, включая лакто-ово-вегетарианство (позволяет молоко и яйца) и веганство (исключает любые продукты животного происхождения).

Веганское движение распространилось по миру, и объединяет людей, которые отказались от употребления мяса, птицы, яиц, мясных продуктов, молока и молочнокислых продуктов, рыбы, икры и морепродуктов, меда, желатина. Отказались от одежды и предметов, сделанных из жира, кожи, шерсти, костей, меха, замши, пуха, перьев, натурального шелка, пчелиного воска. А также отказались от косметики и бытовой химии, протестированной на животных.   
Но в данной статье мы больше рассмотрим и сравним питание.

**Преимущества вегетарианства:**

* Психологический и этический комфорт от причастности к снижению количества страдающих животных и личного вклада в общемировую продовольственную безопасность.
* Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, ожирения, сахарного диабета 2 типа, болезни Альцгеймера, рака;
* Уменьшение загрязнения окружающей среды и истощения ресурсов природы.

**Недостатки веганства:**

* Сложность с составлением калорийного меню.
* Высокий риск дефицита витамина В12, со всеми вытекающими из этого последствиями, в том числе и для здоровья младенцев на грудном вскармливании мамами-веганками.
* Социальное давление. Приверженцы растительной диеты у многих вызывают чувства, схожие с неприятием наркоманов, а те, кто занимается пропагандой или проявляет веганский экстремизм – настороженность, озлобление и ненависть.

А теперь перейдём к расследованиям. Ученые подчеркивают, что замена мяса может быть трудной, утверждая, что в малом потреблением мяса часто возникают проблемы, такие как задержка в росте, истощение и анемия, вызванные дефицитом важных питательных веществ и белка. Исследователи утверждают, что необработанное мясо является источником витамина В12 в человеческом рационе. Кроме того, оно играет значимую роль в поставке в организм человека ретинола, омега-3 жирных кислот и минералов, таких как железо и цинк. Дополнительно мясо предоставляет важные соединения, такие как таурин и креатин, необходимые для нормального функционирования пищеварительной системы человека.

Согласно последней статистике, на планете сейчас около 375 млн вегетарианцев. На Западе веганизм избавился от стигмы хиппи и превратился в один из самых быстро развивающихся трендов нового тысячелетия (например, в США количество веганов выросло на 600% между 2014 и 2017 гг.). В 2016 году эксперты Немецкого общества питания категорически заявили: детям, беременным или кормящим женщинам и подросткам веганская диета не рекомендуется. Проведенное в 2018 году повторное исследование подтвердило это заявление.  
 Единственное исследование, которое хотя бы отчасти похоже на идеальное, было проведено в Кении, где 555 школьников кормили по такой схеме: одной трети давали мясной суп, второй трети - молочный и еще одной трети - суп с растительным маслом или вообще никакого супа. И так на протяжении семи школьных лет.

Подопытных проверили до начала эксперимента и после него - чтобы сравнить интеллект представителей трех групп. Стоит отметить, что из-за экономических трудностей в стране большинство детей перед началом эксперимента были де-факто вегетарианцами.

К удивлению ученых, тесты показали, что дети, которым каждый день давали мясной суп, значительно превосходили сверстников в интеллекте к концу исследования. Кроме того, их арифметические способности были наилучшими среди трех групп, но сравнимыми с детьми, которым давали суп с растительным маслом.

Конечно, для того чтобы убедиться, что именно так все это и работает, нужны новые исследования. Кроме того, неизвестно, так ли это будет для детей из развитых стран.

Тем не менее это поднимает, мягко говоря, интригующие вопросы о том, может ли веганство сдерживать развитие детей.  
**Вывод**.

Выбор между мясоедством и вегетарианством – это серьезное решение, которое может повлиять на ваше здоровье, окружающую среду и даже этические убеждения. Оба стиля питания имеют свои преимущества и недостатки, и определение наилучшего варианта зависит от ваших личных целей и обстоятельств.

Мясоедство может быть полезным для тех, кто ищет высококачественный источник белка и микроэлементов, но при этом оно сопровождается более высоким экологическим следом и рисками для здоровья, если потребление мяса не умеренно.

С другой стороны, вегетарианство может способствовать здоровому образу жизни, уменьшению негативного воздействия на окружающую среду и соответствовать этическим убеждениям. Однако, при этом стиле питания необходимо уделить внимание балансу питательных веществ и возможным дефицитам.

Важно помнить, что не существует универсального решения, и для каждого человека подходящая диета может быть индивидуальной. Перед принятием решения о выборе между мясоедством и вегетарианством, рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом, чтобы убедиться, что ваша диета соответствует вашим потребностям в питательных веществах.

Независимо от вашего выбора, главное – это заботиться о своем здоровье, стремиться к сбалансированной диете и быть информированными о том, как ваши пищевые решения влияют на вас и мир вокруг вас.