



Нет ни одной методики питания, одинаково подходящей для всех — все люди разные, и то, что подходит одному человеку, необязательно должно подходить другому. Лично мы выступаем за питание как растительной, так и животной пищей, и есть много доказательств того, что это разумно.

Тем не менее, веганы часто заявляют, что люди должны исключить из рациона все продукты животного происхождения. Нет, мы не имеем ничего против веганов или вегетарианцев: если вы хотите питаться именно так и при этом хорошо себя чувствуете, то это же здорово! Продолжайте в том же духе, почему нет? Но вот лгать и запугивать, чтобы убедить всех остальных питаться так же — это уже не совсем правильно. В конце

концов, и у веганской диеты есть ряд недостатков.

Например:

1. Веганы испытывают дефицит многих важных питательных веществ

Люди всеядны. Мы можем питаться как продуктами животного, так и растительного происхождения. Существуют питательные вещества, которые можно получить из растений (например, витамин С), и другие, которые можно получить только из животных.

Витамин В12 — водорастворимый витамин, участвующий в работе каждой клетки в организме, это особенно важно для кроветворения и функционирования головного мозга. Поскольку В12 имеет решающее значение для жизни и не встречается в необходимом количестве в растениях (за исключением некоторых видов водорослей), веганы часто испытывают в нём недостаток: в одном исследовании говорится, что 92% веганов испытывают нехватку этого вещества в организме.

Но В12 — это только верхушка айсберга. Есть и другие менее известные питательные вещества, содержащиеся только в продуктах животного происхождения и имеющие решающее значение для оптимального функционирования организма.

Вот несколько примеров:

— Животный белок содержит все незаменимые аминокислоты в правильном соотношении — это важно для роста мышечной массы и здоровья костей. Веганы же не получают никаких животных белков.

— Креатин помогает создавать запас энергии в клетках. Исследования показывают, что вегетарианцы испытывают дефицит креатина.

— Карнозин защищает от различных дегенеративных процессов в организме и может защитить от старения. Он содержится только в продуктах животного происхождения.

— Докозагексаеновая кислота (DHA) является наиболее активной формой жирных кислот омега-3. Она содержится, прежде всего, в продуктах животного происхождения. То же вещество, полученное из растений, не так эффективно преобразуется в организме в DHA.

Веганы могут возразить: зато продукты животного происхождения в большом

количестве содержат насыщенные жиры и холестерин.

Холестерин является одной из важнейших молекул в организме и частью каждой клеточной мембраны, он также необходим для производства стероидных гормонов вроде тестостерона. Исследования показывают, что потребление насыщенных жиров коррелирует с повышенным уровнем тестостерона. Неудивительно, что у веганов и вегетарианцев наблюдается значительно более низкий уровень тестостерона, чем у мясоедов.

Итог: строгие веганы испытывают дефицит многих важных питательных веществ, включая витамин B12 и креатин. Исследования подтверждают, что веганы имеют значительно более низкий уровень тестостерона по сравнению с мясоедами.

2. Нет никаких исследований, доказывающих, что веганская диета лучше других

Несмотря на утверждения сторонников веганской диеты, нет никаких контролируемых исследований, доказывающих, что этот метод питания лучше всех остальных. Они часто утверждают, что низкое содержание углеводов и высокое содержание жиров в рационе (в отличие от веганской диеты) является опасным и что эти данные доказывают её превосходство.

А где доказательства?

В одном из экспериментов сравнили диету Аткинса (низкоуглеводную с высоким содержанием жиров) с диетой Орниша (с низким содержанием жиров, почти вегетарианской). Это исследование ясно демонстрирует, что диета Аткинса вызывает улучшения почти по всем критериям здоровья, хотя не все из них были статистически значимыми:

— Группа Аткинса потеряла больше веса: в среднем каждый испытуемый сбросил по 5 кг, в то время как группа Орниша потеряла по 2,5 кг.

— В группе Аткинса наблюдалось снижение артериального давления.

— В группе Аткинса увеличились липопротеины высокой плотности («хороший» холестерин).

— В группе Аткинса произошло большее снижение триглицеридов: 29,3 мг/л по сравнению с 4,9 мг/л.

Кроме того, довести диету Аткинса до конца было проще хотя бы потому, что её легче придерживаться. Таким образом, у диеты Аткинса было несколько важных преимуществ по сравнению с диетой Орниша.

Далее, есть несколько исследований, доказывающих пользу для здоровья и снижение смертности среди веганов и вегетарианцев, например, исследования Церкви адвентистов седьмого дня. Проблемой является то, что эти исследования можно назвать скорее наблюдениями — они демонстрируют только изменения, но не дают представления о причинах.

Вегетарианцы здоровее, вероятно, потому, что они лучше заботятся о своём здоровье в целом, едят больше овощей, меньше склонны к курению и чаще занимаются физическими упражнениями — это не имеет ничего общего с избеганием продуктов животного происхождения. В другом исследовании, проведённом среди 10 тыс человек, как веганов, так и мясоедов, заботящихся о своём здоровье, никакой разницы в смертности не наблюдалось.

Один контролируемый эксперимент показал, что веганская диета более эффективна против диабета, чем официальная диета, рекомендованная Американской диабетической ассоциацией. Тем не менее, низкоуглеводная диета была также изучена в том же ключе и продемонстрировала гораздо более мощный положительный эффект.

Итог: Несмотря на всю пропаганду, нет никаких доказательств того, что веганская диета лучше, чем другие диеты, что подтверждено исследованиями.

3. Сторонники веганской диеты используют ложь и запугивание, чтобы продвинуть свои взгляды

Некоторые сторонники веганской диеты не слишком честны, когда пытаются убедить других в достоинствах своего подхода к питанию: они активно используют ложь и запугивание, чтобы отпугнуть людей от жиров и продуктов животного происхождения.

Несмотря на пропаганду, в действительности нет никаких доказательств того, что мясо, яйца или питательные вещества животного происхождения, в которых содержатся насыщенные жиры и холестерин, причиняют вред. Люди, продвигающие веганскую диету, должны быть более честны и не использовать тактику запугивания и лжи, чтобы заставить людей чувствовать себя виноватыми из-за потребления продуктов животного происхождения, являющихся вполне здоровой пищей.

Хотелось бы кратко упомянуть о китайском исследовании, пропагандирующем строгое вегетарианство и «доказывающем», что это — правильный выбор. Это было наблюдательное исследование, проведенное учёным, безумно влюбленным в свою теорию: он выбрал те данные, которые поддерживали его выводы, и проигнорировал те, которые в них не вписывались. В итоге результаты исследования были полностью развенчаны. Для более полной информации можно изучить следующее:

— Дениз Мингер (Denise Minger) «Китайское исследование — факты или заблуждения»;

— Крис Мастердjohn (Chris Masterjohn) «То, что доктор Кэмпбелл не скажет вам о китайском исследовании».

Кроме того, в том же Китае недавно были проведены новые изыскания, прямо противоречащие предыдущим: у мужчин, регулярно употребляющих в пищу красное мясо, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, а у женщин — риск возникновения рака.

Итог: сторонники веганства часто используют тактику разжигания страха и запугивания, чтобы убедить людей не есть продукты животного происхождения. Они в качестве доказательства часто ссылаются на китайское исследование, которое было полностью разоблачено.

4. Веганская диета может работать в краткосрочной перспективе

Если вы зайдёте на любой веганский форум, то быстро найдёте там истории людей, начавших придерживаться веганской диеты и осознавших её удивительные преимущества для здоровья. Нет никаких оснований полагать, что все эти люди лгут, но важно иметь в виду, что эти данные — неофициальны. Это не наука.

Вы найдёте те же самые истории успеха, касающиеся почти любой другой диеты. А ещё можно найти истории людей, придерживающихся веганской диеты и получивших в итоге ужасный результат. Да, мы считаем, что веганская диета имеет ряд преимуществ для здоровья у многих людей — но в краткосрочной перспективе, до того, как возникнет дефицит некоторых питательных веществ.

Веганская диета не просто рекомендует избегать продуктов животного происхождения, но также сахара, рафинированных углеводов, обработанных растительных масел и транс-жиров, далее людям рекомендуется бросить курить и начать тренировки — здесь слишком много сопутствующих факторов, которыми можно легко объяснить все положительные эффекты.

Перечисленные продукты — действительно нездоровая пища, в этом мы согласны с веганами, и отказ от них влечёт за собой значительные преимущества. Однако растительные диеты, включающие в себя немного животных продуктов (например, целое яйцо или жирную рыбу), будет гораздо полезнее в долгосрочной перспективе, чем диета, исключая продукты животного происхождения полностью.

Итог: строго веганская диета также рекомендует избегать употребления сахара, рафинированных углеводов, растительные масел и транс-жиров. Это, вероятно, и является причиной пользы для здоровья, а вовсе не полное исключение продуктов животного происхождения.

5. Полностью объективных причин избегать продуктов животного происхождения нет

Люди ели мясо на протяжении сотен тысяч (или даже миллионов) лет — мы так развивались. Наши тела вполне способны переварить, абсорбировать и в полной мере использовать множество полезных веществ, содержащихся в продуктах животного происхождения.

Это правда, что обработанное пестицидами мясо наносит вред и что то, как обращаются с животными в наши дни, не слишком правильно. Однако животные, питающиеся природными продуктами (например, коров надо кормить травой) и те, которых кормят на фермах непонятно чем, — это не одно и то же.

Обработанное мясо наносит вред, что подтверждается многими исследованиями, но это не относится к естественному, необработанному мясу. Необработанное красное мясо на самом деле не имеет связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом или риском смерти. Есть лишь очень слабая связь с повышенным риском развития рака, и это, вероятно, вызвано чрезмерным употреблением пищи, а не самим мясом.

Связь насыщенных жиров с заболеваниями сердца также не была доказана. Исследование, в котором приняли участие почти 350 тыс человек, не обнаружило в буквальном смысле никакой связи между потреблением насыщенных жиров и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Исследования яиц также не подтвердили слухи об их негативном влиянии на здоровье. Несколько долгосрочных изысканий, проведённых относительно частого потребления чрезвычайно богатых холестерином яиц, не выявили никаких негативных последствий.

Дело в том, что продукты животного происхождения — мясо, рыба, яйца и молочные продукты — для тех, кто не имеет к ним индивидуальной непереносимости, чрезвычайно питательны. Они содержат высококачественный белок, полезные жиры, витамины, минералы и различные менее известные питательные вещества, оказывающие существенное влияние на здоровье человека.

Итог: единственными причинами, по которым можно отказаться от употребления животных продуктов, являются эстетические или религиозные убеждения, но никаких научно обоснованных фактов для этого нет.



Тэги: [не](#) , [это](#) , [что](#) , [так](#) , [же](#) , [все](#) , [есть](#) , [мы](#) , [люди](#) , [нет](#) , [всех](#) , [питаться](#) , [диеты](#) , [веганской](#)