**ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ДИЕТ**

Какое влияние оказывает вегетарианский тип питания? Стоит ли на него переходить? Такие вопросы интересуют многих. Это действительно заслуживает большого внимания и тщательного изучения. Кроме того, является очень важной темой, которая имеет много тонких моментов, ведь если не знать о них, переходя на вегетарианский тип питания, то можно погубить свое здоровье.

При переходе на вегетарианство нужно питаться сбалансированно. Белки, жиры, углеводы рассчитываются в соотношении 1:1:4. Количество белков нужно употреблять 1 г белка на 1 кг веса при небольших нагрузках. Белок можно найти в сое, семенах, гречке, киноа, орехах, бобах. Если питание будет несбалансированным, то в противном случае начнутся проблемы с суставами, гормонами, также приведет к потере мышечной массы.

В вегетарианской диете возможен недостаток таких компонентов пищи, как витамин D, железо, кальций, жирные кислоты омега-3, протеин, насыщенные жирные кислоты, йод, витамин B12, цинк, витамин A, рибофлавин. Увлечение мучными продуктами приводит к дефициту кремния, а это значит, к нарушению обмена веществ. Это можно избежать, используя насыщенные растительным белком аналоги мясных продуктов: темпе (ферментированная масса из соевых бобов), соевое мясо, пшеничное мясо (сейтан), соевый творог (тофу), растительное молоко (рисовое или соевое), баклажаны, грибы, авокадо, а также обычный картофель.

Показатель уровня B12 необходимо проверять каждому вегетарианцу раз в три месяца. На самом деле без мяса его трудно восполнить. Можно использовать дрожжевые продукты, также тофу (соевый творог). При дефиците B12 у человека начинается хроническая усталость, головокружение, нарушение работы желудка, слабость, сонливость, нарушение координации движений.

При недостатке железа могут появиться следующие последствия: выпадение волос, хроническая усталость, плохое самочувствие, низкий иммунитет, плохая кожа, гипоксия, тахикардия, головокружение. Достоверным показателем уровня железа является ферритин. Он должен быть не ниже цифры, равной цифре веса.

В поддержании уровня железа могут помочь сухофрукты, яблоки, овсяная и гречневая крупы, белые грибы, морские водоросли, персики, орехи.

Источниками негемового железа (содержится в растительной пище) являются бобовые, злаки, семена, орехи. Они содержат в себе помимо железа фитиновую кислоту, которая выводит из организма минералы. Поэтому важно замачивать бобовые для нейтрализации фетиновой кислоты.

При дефиците витамина B2 появляются головные боли, заторможенность мышления, ухудшения аппетита, нарушение координации, шелушение всего тела. Витамин B2 содержится в гречневой крупе, хлебе грубого помола.

Немаловажную роль играет и кальций. Он способствует в укреплении костей, работе сердца, мышц, нервной системы, повышает иммунитет. Чтобы не было дефицита нужно включить в свой рацион чечевицу, кунжут, соевые бобы, капусту кейл, фасоль, семена (например, чиа).

Весьма важным является вопрос о снабжении вегетарианцев микроэлементами, такими, как цинк, медь, селен. Недостаток цинка приводит к нарушению иммунитета, ухудшению зрения, состояния кожи, потере вкусовых ощущений и обоняния. При дефиците меди наблюдаются анемия (малокровие) и снижение количества лейкоцитов, недостаток ее чреват нарушением иммунного статуса.

Таким образом, на нескольких примерах можно увидеть, что при дефиците витаминов и микроэлементов организм начинает давать сбой, начинаются проблемы со здоровьем. Для того чтобы быть вегетарианцем нужно знать много тонкостей. Ведь при несбалансированном питании человек подвергает свой организм опасности. Однако, если следить за питанием, чтобы оно было сбалансированным, а также хватало всех микроэлементов и витаминов, то вегетарианство имеет массу преимуществ.

Преимуществами вегетарианства являются: уменьшается риск сердечных заболеваний, ниже уровень сахара в крови, на 40% меньше подвержены заболеваниям сосудов головного мозга, на 60% меньше подвержены инфекционным заболеваниям, реже болеют онкологией, реже возникает подагра, артриты, также позволяет бороться с камнями в почках.

Помимо этого, внутренние органы не перегружены тяжелой пищей, поэтому им легче выполнять свои функции. Растительная пища способствует более свободному циркулированию крови, перенося к тканям организмам необходимые питательные вещества.

Также если правильно придерживаться данного типа питания, то отступает риск развития атеросклероза, снижается риск возникновения гипертонии, инсультов, инфарктов, также способствует поддержанию себя в хорошей форме, является профилактикой лишнего веса и ожирения, кожа становится более ровной, сокращаются морщины, меньше прыщей, волосы становятся более густыми, длинными, а также улучшает общее самочувствие.

Важный момент вегетарианского питания – сбалансированное питание. В противном случае будут возникать проблемы со здоровьем.

Быть или не быть вегетарианцем остаётся выбор за каждым. Важно не забывать, что если было принято решение стать вегетарианцем, то необходимо тщательно следить за своим питанием, чтобы рацион был сбалансированным.