



# ВЕГЕТАРИА́НСТВО

---

ВЕГЕТАРИА́НСТВО (англ. vegetarian, от позднелат. vegetabilis – растительный), система питания, основанная на продуктах растит. происхождения, исключающая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. Истоки В. уходят в глубокую древность, имеют в своей основе религ. и этич. принципы. В. получило широкое распространение в Европе в 1-й пол. 19 в. (особенно в странах, где растит. пища была наиболее доступна широким слоям населения), в России – несколько позже и в первую очередь среди разл. религ. сект (духоборы, белоризцы, «свободники» и др.) и некоторых слоёв интеллигенции (особенно последователей толстовства). Некоторые вегетарианцы («старовегетарианцы») употребляют в пищу продукты растит. происхождения только в жареном и варёном виде; «младовегетарианцы» включают в рацион молочные продукты и яйца, что покрывает все потребности организма в питат. веществах и с физиологич. точки зрения вполне допустимо. Существуют также др. разновидности В.: напр., дзен-макробиотики (рацион предусматривает преим. использование зерновых культур), фрукторианцы (предпочитают питаться фруктами и орехами) и т. д. Совр. [нутрициология](#) рекомендует смешанное питание (растит. и животными продуктами). В пище животного происхождения содержатся важные для жизнедеятельности организма сложные аминокислоты, витамины А, В и др. Для покрытия физиологич. потребности организма в белке необходимо большое количество растит. пищи, которое перегружает органы пищеварения и может вызвать ряд нарушений их функций. Кроме того, растит. белок усваивается значительно хуже животного.

Вегетарианское питание с лечебной целью применяют при гипертонич. болезни, атеросклерозе, острых и хронич. заболеваниях почек, мочеислом диатезе, подагре и др. Временный перевод на вегетарианское питание осуществляют постепенно, т. к. быстрый переход может вызвать резкую слабость и угнетённое состояние. См. также [Питание](#).

## Литература

Лит.: Покровский А. А. Беседы о питании. 3-е изд. М., 1986; Григоров Ю. Г., Козловская С. Г. Питание и феномен долголетия. К., 1988.