

Гориславская Е.А.
студентка 4 курса, Медицинский институт
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород

СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ И НЕВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТ НА ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

***Аннотация:** Диета играет важную роль в здоровье человека. Есть множество исследований по изучению влияния образа жизни на хронические заболевания. В данной статье приведены данные исследований, сравнивающих заболеваемость у вегетарианцев и невегетарианцев. В частности сахарный диабет, гипертоническую болезнь и ожирение.*

***Ключевые слова:** вегетарианец, невегетарианец, хронические заболевания, сахарный диабет, гипертония, ожирение.*

***Abstract:** Diet plays an important role in human health. There are many studies on the effects of lifestyle on chronic diseases. This article provides research data comparing the incidence of vegetarians and non-vegetarians. In particular, diabetes, hypertension and obesity.*

***Key words:** vegetarian, non-vegetarian, chronic diseases, diabetes, hypertension, obesity.*

Во многих западных странах наблюдается растущая тенденция к вегетарианскому и веганскому питанию. Эпидемиологические данные, свидетельствующие о том, что такие диеты могут помочь в поддержании здоровья, растут. Вегетарианские диеты подразумевают под собой

ограниченное количество мяса, особенно красного мяса, птицы и рыбы. Принято, что вегетарианцы включают в свой рацион молочные продукты и яйца, а веганы исключают все виды мяса и любые продукты животного происхождения. Некоторые исследования также включают другие категории вегетарианцев, таких как полу- и песковегиетарианцы, которые включают ограниченное количество мяса и / или рыбы в свои рацион.

Есть множество исследований, которые показали, что вегетарианцы живут дольше и менее подвержены хроническим заболеваниям, чем невегиетарианцы. Burr *et al.* (1981) сообщили, что 85 вегетарианцев в их опыте показали в среднем более низкий общий холестерин и более высокий уровень ЛПВП в процентах, чем невегиетарианцы. Melby *et al.* (1994) обнаружили, что вегетарианцы имели значительно более низкие концентрации общего холестерина в сыворотке, триглицеридов, чем невегиетарианцы. Более того, они были менее подвержены гипертонической болезни. Установлено, что у вегетарианцев распространенность таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет и гипертония, ниже, чем у невегиетарианцев. Спенсер и соавт. (2003) сравнивали индекс массы тела (ИМТ) в четырех диетических группах (мясоеды, рыбоеды, вегетарианцы и веганы). Они сообщили, что скорректированный по возрасту средний ИМТ значительно различался между четырьмя диетическими группами: самый высокий у мясоедов и самый низкий у веганов. Рыбноеды и вегетарианцы имели схожий средний ИМТ. Уокер и соавт. (2005) утверждал, что пища, богатая животным белком, содержит повышенное количество жирных кислот, которые превращаются в различные липопротеины в печени, что приводит к увеличению количества жировой ткани, способствуя образованию атероматозных бляшек внутри артерий. Как следствие, имеет место атеросклероз, что приводит к увеличению риска гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.

Сегасоти и Филлипс (1999) изучили положительные и отрицательные эффекты вегетарианской диеты при различных заболеваниях. Они

утверждали, что соево-белковая диета, бобовые, орехи значительно снижают общий холестерин, ЛПНП и триглицериды. Диета, богатая клетчаткой и сложными углеводами и ограниченная в жирах, уменьшает уровень глюкозы в крови, снижает потребность в инсулине и помогает контролировать вес у пациентов с диабетом. Они также сообщили об обратной связи между потреблением орехов, фруктов, овощей и клетчатки с риском развития ишемической болезни сердца.

Крейг (2009, 2010) обнаружил, что вегетарианцы обычно имеют более низкий ИМТ, общий уровень сывороточного липопротеина и холестерина низкой плотности, а также артериальное давление. То есть у людей с вегетарианской диетой ниже показатели смертности от ишемической болезни сердца, заболеваемость гипертонической болезнью, инсультом, диабетом 2 типа и некоторыми видами рака по сравнению с невегетарианцами.

Однако установлено, что вегетарианские диеты вызывают дефицит витамина B₁₂, витамина D, ω -3 жирных кислот, кальция, железа и цинка. Так, Кей и его команда (2006) продемонстрировали, что вегетарианские диеты обычно богаты углеводами, жирными кислотами, пищевыми волокнами, каротиноидами, фолиевой кислотой, витамином C, витамином E и Mg и относительно низким содержанием белка, насыщенных жиров, длинноцепочечных жирных кислот, витамина A, B₁₂, Zn и Ca. Также они сравнивали показатели смертности от распространенных заболеваний у вегетарианцев с показателями смертности от невегетарианцев с аналогичным образом жизни. Они обнаружили, что смертность от ишемической болезни сердца у вегетарианцев была на 24% ниже, чем у невегетарианцев.

Веганы показывают более низкие сывороточные концентрации витамина B₁₂, D (25-гидроксивитамина D₂ и D₃), а также плазменные концентрации селена, β -каротина и α -токоферола по сравнению с невегетарианцами.

Профили сывороточных жирных кислот заметно отличались у веганов по сравнению с невегетарианцами. Веганы имели более низкие пропорции

насыщенных жирных кислот. Пропорции Эйкозапентаеновой кислоты ($p < 0,001$) и докозагексаеновой кислоты (ДГК) ($p < 0,001$) были явно ниже в сыворотке веганов, чем в невегетарианцах.

Но есть данные не в пользу вегетарианцев. Кеннеди и др. (2001) провели перекрестное исследование по 10 014 пациентам в возрасте 19 лет и старше в США. Они обнаружили, что диета с высоким содержанием углеводов и низким или умеренным содержанием жира ведет к снижению энергии. Наибольший дефицит энергии наблюдался у тех, кто придерживался вегетарианской диеты. Это связано с тем, что концентрация многих витаминов и микроэлементов гораздо больше в мясных продуктах, и чтобы восполнить их необходимое количество необходимо потреблять растительной пищи в разы больше, чем было бы достаточно при диете, включающей продукты животного происхождения. Можно восполнять дефицит витаминов, минералов, микроэлементов синтетическими витаминами, БАДами, но некоторые исследования показали, что это не всегда достаточно эффективно, так как синтетические БАДы и лекарственные средства сложнее усваиваются организмом, чем полезные элементы из натуральных продуктов.

Таким образом, вегетарианская диета оказывает влияние на снижение распространенности хронических заболеваний. По сравнению с не вегетарианцами распространенность диабета, гипертонии и ожирения в целом ниже. Исследования показали, что богатые белком и жиром продукты животного происхождения связаны с более высокой распространенностью хронических заболеваний.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Гурвич, М. М. Диетология. Полное руководство / М.М. Гурвич. - М.: Эксмо, 2013. - 592 с.
2. Burr M. L, Bates C. J, Fehily A. M, St. Leger A. S. Plasma cholesterol and blood pressure in vegetarians. J Hum Nutr. 1981;35(6):437–41.

3. Ginter E. Vegetarian Diets, Chronic Diseases and Longevity. Bratisl Lek Listy. 2008;109(10):463–466.
4. Kennedy E. T, Bowman S. A, Spence J. T, Freedman M, King J. Popular diets: correlation to health, nutrition, and Obesity. J Am Diet Assoc. 2001;101:411–420.