

## **Безопасно ли вегетарианство для ребенка?**

Вместе с модой на правильное питание в нашу жизнь вторглось вегетарианство. Все больше и больше людей отказываются от мяса и других продуктов животного происхождения в надежде обрести желанное здоровье. Родители стремятся приобщить детей к своей системе питания, считая ее единственно верной. Мы спросили у врача-диетолога ЦОЗМП Натальи Гусевой, можно ли детям соблюдать заветы вегетарианства.

— **Наталья Алексеевна, пожалуйста, рассудите вегетарианцев и мясоедов. Вредно или полезно питаться только растительной пищей?**

— Начнем с того, что вегетарианство бывает разное. Вообще эта система питания подразумевает полный отказ от продуктов животного происхождения. Запрещены не только мясо и рыба, но и то, что производят животные: молоко, сливочное масло, икра... вплоть до меда. Но так питаются только веганы, строгие вегетарианцы. Кроме них есть лактовегетарианцы - те, кто включает в свое меню блюда молочного происхождения, ововегетарианцы - исключают из питания молоко, но разрешают себе употребление яиц, пескетарианцы - запрещают употребление мяса теплокровных, но разрешают употребление рыбы и морепродуктов. Но есть и другие подвиды. Так, сыроедение допускает употребление в пищу любых продуктов растительного происхождения без какой-либо обработки, фрукторианство - употребление в пищу фруктов, орехов, семян при условии, что во время добычи этих продуктов не причинялся вред растениям.

Скажем прямо, строгое вегетарианство – это чрезвычайно серьезное недополучение белковой пищи. Те, кто едят яйца и молочные продукты, не так ограничены в полезных веществах.

Человек в течение многих тысячелетий был всеяден, все функции организма настроены на то, чтобы употреблять разнообразные продукты. Некоторые диетологи даже шутят, что вовсе не труд, а включение в меню мяса (животной пищи) сделало из обезьяны человека. Многообразие пищи дало приматам прекрасную возможность расти над собой. При питании только растительной пищей человек не получает достаточного количества ценного легкоусвояемого белка, который содержится только в продуктах животного происхождения.

— **А в чем различие растительных и животных белков?**

— Дело в том, что белки состоят из различных аминокислот. Некоторые из них живой организм способен синтезировать самостоятельно - заменимые аминокислоты, другие поступают только с пищей и называются незаменимыми. Эти аминокислоты в большом количестве содержатся в мясе и рыбе, их не слишком много в молочных продуктах и еще меньше в продуктах растительного происхождения. Естественно, если человек не ест животную пищу, не получает незаменимых аминокислот, то нарушаются многие процессы в организме, в первую очередь страдает защита. Ведь белки имеют грандиозное значение для развития иммунитета.

**— Что еще ждет того, кто откажется от мяса и прочих животных продуктов?**

— Наше тело состоит из белка, без него нет жизни. Клетки должны обновляться, и это возможно только благодаря строительным материалам, поступающим с пищей. Структура внутренних органов, кости и суставы, гормональная система, обменные процессы, ферменты, умственная деятельность, метаболический активная ткань (мышцы!) – все это белковые компоненты нашего тела, поддержание здоровья каждого из перечисленного возможно только при поступлении с пищей полноценного по составу, количеству и качеству белка.

**— Но все же вегетарианство может быть полезно в некоторых случаях?**

— Мы, диетологи, иногда рекомендуем снизить количество мясных продуктов на своем столе. Не исключить, а убавить, обратите внимание! Это нужно в первую очередь при гипертонической болезни, при выраженном атеросклерозе и некоторых других хронических болезнях, а также в пожилом возрасте. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) к вегетарианству относится неоднозначно, но в основном ученые уверены: систематическое вегетарианство вредит организму.

**— Значит, детям нельзя соблюдать вегетарианскую диету?**

— Разумеется нет! Когда человек уже самостоятелен и его организм полностью сформировался, он может, если хочет, ставить над собой эксперименты. Но растущему организму и подростку животные белки необходимы. Как минимум, три раза в неделю мясо, рыба, молочные продукты, яйца должны быть на детском столе. Кроме того, вегетарианство противопоказано беременным и кормящим женщинам.

Очень скверно, когда строгие вегетарианцы, уверенные в своей правоте, распространяют свои пищевые предпочтения на тех, кто им безоговорочно верит, – на своих детей. Именно в детстве организм стремительно растет, все системы требуют поступления с пищей качественного и полноценного животного белка. Если пища не будет сбалансированной и разнообразной, физическое и психоэмоциональное (в дальнейшем половое) развитие, когнитивные способности ребенка будут тормозиться. Мы, врачи, категорически против распространения вегетарианства на детей.

У вегетарианцев достаточно часто развивается анемия из-за недостатка железа и витаминов группы В, что приводит к вялости, быстрой утомляемости. Только в мясе и мясopодуктах содержится гемовое железо, которое (в отличие от железа растительного происхождения - негемового) находится в легкоусвояемой форме. Маленькие вегетарианцы могут отставать от сверстников в плане умственного развития, выносливости.

Длительное применение строгого вегетарианства приводит к резкому дефициту цинка, кальция, витаминов А, В2, В12, D, незаменимых

аминокислот. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационе веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов очень низка.

— **Какие продукты должны быть в детском меню?**

— Ребенок должен получать и рыбу, и мясо, и яйца, молочные и кисломолочные продукты, и овощи-фрукты, и крупы, чтобы развитие ребенка было гармоничным, соответствовало его возрасту, чтобы все системы и органы функционировали без нарушений. В домашних условиях надо стараться употреблять натуральную пищу. Никаких ультрапереработанных продуктов - колбас и сосисок! Живой йогурт, а не тот, где срок реализации 30 дней. Разве в нем могут быть живые бифидо- и лактобактерии? У живого йогурта срок годности порядка 7 суток, в нем есть полезные микроорганизмы.

Обязательно, не менее 2-3х раз в неделю, необходимо предлагать ребенку рыбу. Белки рыбы имеют высокую биодоступность для организма - прекрасно усваиваются и очень полезны. А если ребенок имеет пищевую аллергию или просто привереда, нужно обратиться за помощью к врачу-диетологу, чтобы вместе продумать грамотную полноценную диету для рациональной замены нежелательных продуктов на альтернативные полезные продукты.