

Библиографический список

1. Спорт и риски [Электронный ресурс]: Как не навредить себе, занимаясь бегом, фитнесом или йогой: онлайн-издание. 2016. URL: <http://www.wonderzine.com/wonderzine/health/sport/218803-handle-with-care> (дата обращения 04.11.17)
2. Акст, П, Акст-Гадерманн, М. Ленивые живут дольше: Как правильно распределять жизненную энергию. А. Петер. - Альпина Диджитал, 2001.

Галиева Я. М., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В погоне за новыми трендами, современные молодые люди не задумываются о последствиях сделанного ими выбора. Нужно четко понимать, какого результата вы хотите добиться, для чего вам это нужно, и, самое главное, как этот самый выбор может повлиять на ваше здоровье. Данная статья раскрывает наиболее явные недостатки вегетарианства как образа жизни.

Ключевые слова: вегетарианство, питание, здоровье.

Слово вегетарианство происходит от латинского - *vegetabilis*, что означает "растительный". Эта система питания на данный момент считается самой модной, люди из разных стран, с разными религиями и разными возможностями следуют одному и тому же правилу - не употреблять мясо в пищу. По данным Всемирной организации здравоохранения: каждый седьмой житель нашей планеты является вегетарианцем. И это действительно удивительно, ведь не каждый из них представляет последствия, которые он навлекает на свое здоровье [1].

Существует 2 вида современного вегетарианства: строгое и нестрогое. Первое, в свою очередь подразумевает отказ от продуктов животного происхождения: в виде мясного или рыбного блюда, в виде молока, яиц, или обработанных пищевых продуктов, содержащих ингредиенты животного происхождения. Такие люди называются «веганы» [3].

Второй же вид допускает потребление молочных продуктов, яиц и сыра. И это более разумно, ведь официально медицина признает переход на пищу исключительно растительного происхождения только в качестве элемента разгрузочного питания и не рекомендует отказываться от употребления мяса полностью, и тому есть множество причин.

Каким бы разнообразным ни было меню вегетарианца, без белка, содержащегося в мясе, оно будет неполноценным.

Белок. Самое большое преимущество мясных продуктов как раз таки и заключается в содержании независимого белка. В мясе содержится около двадцати различных аминокислот, из которых восемь являются незаменимыми. Именно эти аминокислоты не вырабатываются организмом ни во взрослом, ни в детском возрасте.

Также мясо содержит витаминами группы В. Богато витамином D. Недостаток животного белка очень сказывается на обмене веществ. Нехватка белка в обычном рационе ослабляет защитные силы организма, его способность сопротивляться многим заболеваниям, также появляется задержка в росте, возникает слабость, потеря веса, отеки, малокровие, тяжелые расстройства функций печени, поджелудочной же-

лезы, кишечника. Отсюда и берутся такие проблемы вегетарианцев, как анемия и низкий гемоглобин [4].

Именно из этих необходимых белков состоят все гормоны, которые регулируют все химические и физиологические процессы организма. При недостатке белка страдает не определенный орган, а весь организм.

Жирные кислоты и липиды. Безусловно, мясо также является одним из немногих источников незаменимых жирных кислот, таких, как омега 3. Кроме того, что она обеспечивает нормальное развитие и рост организма, она влияет на развитие и функционирование головного мозга, от неё напрямую зависят умственные возможности и интеллект человека [2].

Минеральные вещества. Ещё одним главным компонентом является железо. Именно железо - основа составляющей гемоглобина, переносящего кислород. Снижение гемоглобина ведет к ухудшению снабжения кислородом тканей и мозга, отсюда появляются: бледность, головокружение, разбитость. Однако худшим окончанием такого состояния может быть железодефицитная анемия, которая приводит к ломкости ногтей и волос, снижению иммунитета и расстройств памяти.

Ни для кого не секрет, мясо содержит большое количество кальция, который в свою очередь укрепляет зубы и кости.

Цинк в мясе также играет большую роль из-за выработки многих гормонов, он способствует развитию иммунной системы, участвует в преобразовании и усвоения многих витаминов.

Роль фосфора в жизнедеятельности организма достаточно велика (в мясе составляет около 200 мг на 100 г). Без него не происходит образования нуклеиновых кислот, которые образуют ДНК. Этот микроэлемент участвует во всех видах обмена, является составной мембран, костей и сердечной мышцы. Также он отвечает за развитие мозга и его деятельность [4].

Витамины. Главной проблемой, с которой сталкиваются вегетарианцы, является недостаток витамина D и B12. Витамин B12 участвует в обмене жиров, белков и углеводов, он обеспечивает преобразования фолиевой кислоты, которая необходима для роста организма, формирования мозга и кроветворения. Именно поэтому при недостатке этого витамина может возникнуть мегалобластная анемия, при которой не происходит образование кровяных клеток, вследствие атрофируются мышцы, возникает сухость кожи и ломкость ногтей, выпадают волосы и даже меняется вкус и обоняние.

Витамин D регулирует обмен фосфора и кальция, поэтому при недостатке его происходит выведение кальция из костей, они становятся не прочными, вследствие чего развивается рахит.

Энергия. Мясо является высокоэнергетическим продуктом питания. В 100 граммах свиного мяса содержится около 400 ккал. Конечно, есть и другие высококалорийные продукты, например, сладости, однако глюкоза быстро переваривается и всасывается, а большая часть ее сразу откладывается в жировые складки и риск сахарного диабета растет. Каждый процесс в организме требует затрат энергии (работа сердца, других органов, умственная деятельность - все это работает только за счет накопленной энергии) [2].

Безусловно, растительная пища способствует очищению и оздоровлению организма от вредных шлаков, токсинов и жиров. Но вместе с тем нужно понимать, что и вегетарианский образ жизни не всем подойдет. Растительная еда не всегда способна восполнить потребности человека в витаминах, микроэлементах и аминокислотах. Более того, определенным группам людей вегетарианство противопоказано, особенно, если это беременные женщины, дети и подростки. Лучше и безопаснее всего бу-

дет просто следовать полезному рациону, в который входят все необходимые элементы, это поможет снизить риск заболеваний и проблем со здоровьем.

Библиографический список

1. Вегетарианство. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] - Режим доступа - URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетарианство> (дата обращения 8.11.2017)
2. Жиры и углеводы в питании человека. [Электронный ресурс] - Режим доступа - URL: <http://www.veggilife.ru/physiology/fats-and-carbohydrates.html> (дата обращения 7.11.2017)
3. Жолондз М. Я. Вегетарианство загадки и уроки польза и вред. – М.: «Весь», 1999. – 136 с.
4. Павел С. С. Новая книга о сыроедении. – М.: «Питер», 2010. – 78 с.

Городилов Н. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы состояния здоровья учащихся. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов. Создание системы охраны здоровья школьников в образовательных учреждениях, разработка новых технологий проведения профилактики с учетом медицинского мониторинга в зависимости от степени риска формирования нарушений здоровья позволит сохранить здоровье учащихся.

Ключевые слова: здоровье, заболеваемость, учащиеся.

В современном обществе закрепилось положение, согласно которому состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их различную активность в сферах жизнедеятельности. Игнорирование этого серьезного заключения ведет к ряду проблем. Например, нельзя понять причины неэффективности мер проводимой молодежной политики без рассмотрения такого фактора и одновременно условия жизнедеятельности молодого поколения, как состояние здоровья, его основные качественно-количественные характеристики и параметры.

Заболеваемость является важнейшим, хотя далеко не единственным, критерием, характеризующим здоровье. Под заболеваемостью подразумевается показатель, характеризующий распространенность, структуру и динамику зарегистрированных болезней среди населения в целом и отдельных его группах. Выделяют первичную заболеваемость – частоту новых, впервые в данном календарном году выявленных заболеваний и распространенность (болезненность) – частоту всех имеющихся заболеваний, куда входит и первичная заболеваемость. Эта заболеваемость регистрируется преимущественно по обращаемости населения. В молодом возрасте заболеваемость оценивается также на основании результатов периодических медицинских осмотров. Помимо заболеваний в этом случае фиксируются различные состояния «пограничного» уровня здоровья, а также недостатки физического развития.

Заболеваемость представляет собой распространенность, структуру и динамику зарегистрированных заболеваний в отдельных группах людей, объединенных по какому-либо одному признаку. Наиболее достоверные данные о заболеваемости получают при ежегодных профилактических медицинских осмотрах детей и подрост-