**Вегетарианство вредно для здоровья**

Метаописание: Закрываю этот вопрос раз и навсегда с помощью логики. Впервые без ссылок на научные исследования о том, что вегетарианство вредно для здоровья.

**Введение**

Человеческий организм формировался в течение миллионов лет эволюции. Он представляет собой совершенствующуюся и изменяющуюся в течение длительного времени систему, в которой нет ничего лишнего. Это основа, на которой легче прийти к пониманию, что вегетарианство вредно для здоровья.

Любая лишняя структура не может существовать в нашем организме. Потому что он не будет тратить энергию на ее поддержание, так как это убьет его. Мы не имеем крыльев, как у кур, не имеем глаз на затылке, не имеем длинного выстреливающего языка.

Потому что нашему организму это не надо. Другими словами, здесь также имеет значение соотношение «цена-качество», если образно применить его к человеку. За любые усовершенствования организма мы платим цену. И если цена слишком высока, то усовершенствование не проходит эволюционный отбор и не приживается.

**Мы такие, потому что было у нас вчера**

**За прямохождение мы заплатили болезнями позвоночника и тяжелыми родами. Это цена. Но качество (плюсы усовершенствования) превзошло цену: освободились руки, появились предпосылки для общения жестами, развития мимики, памяти на лица и социализации общества. В итоге, всё это стало важной ступенью на пути человека к разуму.**

Всё, что мы имеем в нашем организме, мы имеем благодаря эволюции. У нас глаза расположены спереди, как у хищников, а не по бокам, как у травоядных. Из-за этого у нас бинокулярное зрение (стереоскопическое), обеспечивающее более точное взаимодействие с окружающим миром. Благодаря бинокулярному зрению мы, как хищники, видим мир трёхмерным и точно определяем расстояние между предметами. Что важно при охоте.

И если мы были бы только травоядными, то не стали бы теми, кем сейчас есть – людьми, претендующими на статус разумных существ. Особенности охоты, выслеживания добычи и нападения требуют развития мозга. В отличие от простого поедания травы в течение всего дня. Поэтому на основе логики можно прийти к сопутствующему интересному выводу без проведения стандартизированных научных исследований.

**Разум не может развиться у травоядных. То есть в процессе эволюции животного мира разум развивается у тех животных, кто к этому больше предрасположен: кому нужно чаще напрягать свои мозги для выживания. И это не травоядные животные. И, тем более, не растения.**

Наши зубы идеально подходят к той пище, которую мы принимаем. У нас не развиты сильно клыки, как у чистых хищников. Потому что мы не чистые хищники. Мы всеядные. У нас есть и клыки, и зубы для перетирания пищи – малые и большие коренные зубы. То есть наши зубы можно в равной степени отнести и к хищникам, и к травоядным.

И всё, что в нас есть, – это результат миллиардной эволюции, начиная с микроскопических бактерий, которые являются нашими предками. Мы выжили, потому что оказались более универсальны, чем другие. Где саблезубый тигр? Где гигантский короткомордый медведь? Где квинканы, ужасные сухопутные крокодилы? Где мамонты?

**Они все вымерли, потому что могли питаться чем-то одним: или травой, или мясом. Любые климатические изменения могут нарушить привычный рацион питания. Например, глобальное похолодание оставляет мало шансов для травоядных, а среди плотоядных инициирует жестокую конкуренцию за остатки добычи.**

Последнее оледенение началось около 110 тысяч лет назад, во время которого человек проявил все свои способности и вышел победителем примерно 12 тысяч лет назад, когда закончилась последняя ледниковая эпоха. Универсальная всеядность человека стала одним из преимуществ, позволившим ему выжить.

**Почему вегетарианство вредно для здоровья**

Наш организм, вся его анатомия, физиология и биохимия, все его органы и системы подстроены под всеядность. Большой мозг у человека требует огромного количества энергии, которую невозможно получить только с растений. И, по современным научным представлениям, он и развился благодаря мясной диете.

**Таким образом, без приведения в пример множества медицинских исследований только на основе логики можно сделать неутешительный вывод для вегетарианцев. Они собственноручно обделяют свой мозг энергией, что приводит, в лучшем случае, к снижению его функций.**

Возможно, из-за этого на вегетарианцев не оказывают эффекта какие-либо объективные аргументы. И поэтому среди людей, отказавшихся от мяса, вы можете увидеть известных людей, политиков, публичных личностей. Которые даже гордятся своими взглядами. О сложностях переубеждения человека читайте в статье «Как убедить человека».

Итак, вегетарианство вредно для здоровья только уже негативным влиянием на мозг, самый главный орган у разумного человека. Но мы пойдем дальше. Как я указал выше, **весь наш организм** подстроен под всеядность.

**Мы не можем усваивать всё необходимое только из растений. Как и не можем усваивать всё необходимое только из мяса. Поэтому в современной медицине постулируется именно разнообразный рацион, как необходимое условие здоровья. Это элементарная логика.**

Дело не в наличии белков, витаминов, минералов и т.д. в чем-то, на что делают акцент вегетарианцы. Важный момент, который почему-то игнорируют, – это усвоение. Травоядные коровы имеют совсем другое строение пищеварительной системы, отличное от человека. У них и потребности совершенно другие.

**Им не нужно много думать, куда-то бежать, что-то выслеживать. Весь их образ жизни – это ежедневное постоянное поедание травы, после чего её отрыгивание в виде шариков (жвачки) и их пережевывание в течение 40 минут. В сутки только на пережевывание у коров суммарно уходит почти пять часов!**

Если человек, как корова, вынужден был бы всё свое время уделять еде и ее переработке, у него никогда не было бы времени и возможностей открывать что-то новое и познавать мир. У него даже нечем было бы познавать мир. Потому что мозг бы не развился должным образом.

Если подвести общий итог статье, то можно сделать логический вывод, что вегетарианство вредно для здоровья. При игнорировании этого факта постоянное сознательное обделение организма мясной пищей становится опасным для здоровья. Вследствие невозможности получения сбалансированного количества необходимых веществ.