Несколько интересных фактов о вегетарианстве.

Все большее количество людей интересуются правильным питанием и здоровым образом жизни. И многие начинают придерживаться такой «религии», как вегетарианство. Кто-то стремится таким образом сохранить молодость и здоровье, а для кого-то это вопрос морали. Однако еще не все мифы о вегетарианстве развеяны, что вводит в заблуждение при изучении его истории происхождения. Некоторые интересные аспекты данного модного веяния мы представим в нашей статье.
1. Употребление белка.

Существует ошибочное суждение о том, что вегетарианцы питаются лишь растительной пищей, получая недостаточное количество белка. Однако исследования в области питания уже давно позволяют составить свой рацион так, что вегетарианец будет получать белок на уровне истинного мясоеда.

2. Рацион без овощей.

Среди веганов (отличие от вегетарианцев) есть фрукторианцы. Из названия вполне понятно, что эти люди с огромной силой воли питаются лишь фруктами, орехами, ягодами и семенами. Именно эти продукты собраны без причинения вреда самим растениям.

3. Похудение.

Отказ от мяса – это не определенный вид диеты, который мгновенно принесет вам стройную фигуру. Однако ученые доказали, что у вегетарианцев усиливается обмен веществ в среднем на 16 процентов. Так что несмотря на употребление жиросодержащих продуктов (орехов и круп), человек действительно может подкорректировать свой вес в лучшую сторону.

4. Религиозный аспект.

Употребление растительных продуктов является религиозной ценностью христианства. Но если вы пока что не готовы сразу же отказаться от мяса, то в церковном календаре существуют постные дни, во время которых можно попробовать воздержаться от употребления животных продуктов.

5. Экология.

Мало кто задумывается о том, что животноводство в современном мире наносит достаточно весомый ущерб окружающей среде. Для производства и соответствующей обработке продуктов растительного происхождения требуются куда меньшие по масштабу площадки и дополнительные ресурсы.

6. Привлекательность.

Довольно интересное исследование было произведено учеными в Великобритании. Мужчины-вегетарианцы для женщин выглядят более слабыми и менее мужественными, даже если они сами не употребляют в пищу мясо. Это связано с тем, что в далеком прошлом сложилось суждение о том, что мужчины – это главные охотники в семье, что тесно связано с добычей именно мясных продуктов.