

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ТИПА ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ларионова Зоя Германовна

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», 109240, Москва, Устьинский проезд, д.2/14

E-mail: lariza53@mail.ru

Ключевые слова: вегетарианство; питание; школьники и подростки; строгий пост; анализ меню

Введение. Вегетарианство — самая популярная система питания в современном мире, при которой из рациона исключаются продукты животного происхождения. Существует мнение, что животные пищевые продукты можно заменить растительными без отрицательного влияния на здоровье человека, так как они способствуют укреплению иммунитета, снижают сахар и холестерин, улучшают функцию сердечно-сосудистой системы и т.д. В последнее время увлечение вегетарианством стало набирать популярность среди подростков, 90% среди них — девушки, озабоченные своим внешним видом. Неизвестны научно доказанные факты пользы подобного питания у школьников и подростков, а также данные статистики о количестве детей-вегетарианцев в мире.

Показано, что природой человек создан как охотник, его челюстной аппарат адаптирован для пережевывания животной пищи, потребление ее для него — норма. Статистика подтверждает, что большинство долгожителей живут в странах, где употребляют много мяса или рыбы (Япония, Италия, Франция и т.д.), а вегетарианцы: Пифагор, Аристотель, Платон и т.д. стали придерживаться растительных рационов в пожилом возрасте. Показано, что незаменимые аминокислоты, кальций, железо, цинк, витамины B2, B12, A, D нельзя получить из растительной пищи в достаточном количестве (например, железо усваивается из нее в 10 раз меньше, чем из животной; витамины B2, B12 и незаменимые аминокислоты отсутствуют; животный холестерин необходим для строительства клеток и является основным строительным материалом для половых гормонов и т.д.). Кальций у вегетарианцев в организме часто значительно снижен, а длительное жевание мяса необходимо для формирования правильного прикуса и профилактики кариеса у детей и т.д. Особенно вреден отказ от мяса и других продуктов животного происхождения для детей до 15 лет. Исследования показали, что если не ввести в рацион ребенка в положенное время блюда из мяса, то это приведет к отставанию его в умственном и физическом развитии.

Цель исследования. Цель данного исследования состояла в изучении возможности использования вегетарианского рациона в питании школьников и подростков, опираясь на данные результатов анализа меню, разрабатываемых для организации питания учащихся православных общеобразовательных учреждений (ПОУ) в период строгого поста как модели вегетарианского рациона, и документов, регламентирующих разработку меню для учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ОУ РФ).

Материалы и методы. Для определения возможности использования вегетарианского рациона в питании школьников и подростков были использованы:

- меню для организации питания в период строгого поста в православных общеобразовательных учреждениях, разработанное сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» для организации питания учащихся в ПОУ РФ;
- документы, регламентирующие организацию питания в общеобразовательных школах с круглосуточным пребыванием учащихся (СанПиН 2.3/2.4.3590–20).

Проведен анализ меню для строгого поста, разработанного сотрудниками ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» для организации питания учащихся в ПОУ РФ и определение соответствия этих результатов требованиям документов, регламентирующих организацию питания в ОУ РФ.

Результаты. В суточных наборах питания (СНП) для меню на время строгого поста для учащихся в ПОУ отсутствуют мясо, рыба, птица и гастрономические продукты из них, яйца, а также молоко и молочные продукты по сравнению с утвержденным СНП для ОУ РФ (СанПиН 2.3/2.4.3590–20), поэтому в рационе для ПОУ снижено содержание белка и кальция до 80 мг и 452 мг против 90 мг и 1200 мг, соответственно, рекомендуемым в рационе для ОУ РФ нормам содержания этих пищевых веществ.

Заключение. (или выводы). Таким образом, в вегетарианском рационе также, как и в рационе для организации питания во время строгого поста в православных общеобразовательных учреждениях для школьников и подростков, будет содержаться белка и кальция на 11% и 63%, соответственно, меньше рекомендуемого со-

держания этих пищевых веществ в рационах для школьников и подростков с круглосуточным пребыванием в общеобразовательных учреждениях РФ (СанПиН 2.3/2.4.3590–20). С учетом использования такого рациона вегетарианцами круглосуточно в течение года в отличие от школьников и подростков в православных общеобразовательных учреждениях (только в краткий период строгого поста до 1–1,5 месяцев), нельзя рекомендовать использовать вегетарианскую систему питания для школьников и подростков. В подростковом и школьном возрасте необходимое количество белка и микроэлементов особенно важно, поэтому отказ от животной пищи у детей способствует формированию расстройств гормонального и репродуктивного развития, а также умственных способностей и пищевого поведения, проявляющегося у некоторых детей в нездоровом контроле веса, способствующего развитию анорексии.