

В этой статье содержатся 15 официальных позиций медицинских и диетологических организаций разных стран. Теперь можно молча протянуть газету беспокоящимся о вас друзьям и родным, открыв страницу с данной статьей, а не пускаться в долгие перечисления преимуществ веганской диеты. Экономьте свое время.

1. Веганство подходит «для людей любого возраста, беременных и кормящих женщин, детей, подростков, спортсменов». Так считают эксперты Академии питания и диетологии (The Academy of Nutrition and Dietetics) – крупнейшей в США ассоциации дипломированных специалистов в области питания, основанной в 1917 году. Ученые утверждают, что полноценное и правильно составленное вегетарианское питание, включая веганское, полезно для здоровья и является методом профилактики и лечения ряда заболеваний.



2. При правильном подходе полностью растительный рацион обеспечит поступление «всех питательных элементов, в которых нуждается организм». С этим согласны специалисты Национальной службы здравоохранения Великобритании (National Health Service) – государственного учреждения, созданного в 1948 году, чтобы обеспечить всех жителей страны возможностью получать бесплатную медицинскую помощь. На сегодняшний день отделения этой масштабной организации, насчитывающей более 1.5 млн сотрудников, принимают в среднем миллион пациентов за 36 часов.

3. Сбалансированное веганское питание снижает «риск ожирения, болезней сердца, высокого кровяного давления, уровня холестерина в крови, диабета второго типа и некоторых видов рака».

Данные преимущества растительного рациона

перечисляют «Диетологи Канады» (Dietitians of Canada) – ассоциация специалистов в области питания и здоровья, основанная в 1935 году и являющаяся аккредитуемым органом для университетов и учебных программ по диетологии в Канаде.



4. Согласно исследованиям «Британского фонда питания» (British Nutrition Foundation), дети вегетарианцев и веганов в Великобритании развиваются и растут в пределах нормы, таким образом «сбалансированная вегетарианская или веганская диета может быть полноценной». Фонд, основанный в 1967 году, сотрудничает с учеными, преподавателями, правительством и представителями промышленности, чтобы распространять экспертную информацию о сохранении и улучшении здоровья.

5. «Ассоциация диетологов Австралии» (Dietitians Association of Australia) также считает, что при правильном подходе веганское питание обеспечивает получение всех необходимых для крепкого здоровья питательных веществ. Данная организация насчитывает более 7 000 ученых-диетологов, которые работают в больницах и других учреждениях здравоохранения, учебных заведениях, правительственных органах и промышленной индустрии.



6. «Хорошо спланированные вегетарианские диеты, включая веганскую, подходят для всех этапов жизни и имеют много преимуществ», – утверждает Британская ассоциация диетологов (British Dietetic Association) – профессиональная ассоциация, основанная в Великобритании в 1936 году и признанная сертифицированным профсоюзом в 1982-м.

7. Американская педиатрическая академия (American Academy of Pediatrics), основанная в 1930 году и насчитывающая около 64 000 специалистов, соглашается, что «правильно спланированные вегетарианские и веганские диеты обеспечивают потребности детей и подростков», предупреждая, что нужно уделить особое внимание кальцию, цинку и витамину B12.



8. Эксперты «Канадской педиатрической ассоциации» (Canadian Paediatric Society) подтверждают, что растительная диета может обеспечить потребности детей, подростков и кормящих матерей, предупреждая, что «особое внимание следует уделить адекватному потреблению цинка, железа, незаменимых жирных кислот и витамина B12, если рацион полностью веганский». CPS – основанная в 1922 году

национальная ассоциация педиатров Канады, в которую входят более 3 000 специалистов, работающих с детьми.

9. О безопасности веганства для беременных «при должном внимании к витаминам и необходимым элементам» свидетельствуют исследования Департамента биологии и клинических наук Туринского университета (Università degli Studi di Torino) – одного из крупнейших вузов Италии.



10. Шведское управление по питанию (Livsmedelsverket) – государственное управление – отмечает пользу, которую растительное питание приносит здоровью, а также окружающей среде. Специалисты предупреждают, что веганам может потребоваться витамин B12 и D в качестве добавок. Эксперты советуют диету с большим количеством овощей, фруктов,



корнеплодов, бобовых и цельных зерен: «Хорошо, если дети приучаются есть такие продукты с самого раннего возраста, это увеличивает вероятность того, что они будут продолжать делать так и в дальнейшем».

11. «На самом деле у травоядной диеты нет недостатков!» – подчеркивают специалисты Кливлендской клиники (Cleveland Clinic) – крупного частного медицинского центра, основанного в 1921 году в американском штате Огайо. Медики отмечают, что веганство снижает риск сердечных заболеваний, гипертонии, диабета второго типа и рака, помогает понизить уровень холестерина и кровяного давления, а также поддерживать комфортный вес и сохранять сосуды здоровыми.



12. Веганство подходит людям всех возрастов, включая детей, подростков, беременных и кормящих женщин. Так считают и врачи клиники Мэйо (Mayo Clinic) – одного из крупнейших частных медицинских и исследовательских центров мира, основанного в американском штате Миннесота. Специалисты также советуют разумно планировать рацион в соответствии со своими потребностями в питательных веществах.

13. «Растительная диета сегодня признается не только полноценной, но и способной снизить риск многих хронических заболеваний», – заявляют представители Гарвардской школы общественного здравоохранения (Harvard School of Public Health), американского штата Массачусетс, которая объединяет ведущих ученых и экспертов в различных дисциплинах.



14. Министерство здравоохранения Израиля (Ministry of Health Israel) – правительственное учреждение страны – соглашается, что веганское питание подходит как взрослым, так и детям, поскольку может покрыть все нужды организма от рождения до старости. По данным специалистов, дети, придерживающиеся растительного питания, «прекрасно растут, если их меню включает все необходимые компоненты в достаточном количестве».

15. В Латвии также на правительственном уровне говорят о пользе веганского питания. «Растительная пища в состоянии обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами», – ответственно заявляет Министерство здравоохранения страны (Latvijas

Republikas Veselības ministrija).



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

Тема веганства во многих странах освещается на уровне государства. Отмечается, что строгое вегетарианство подходит людям любого возраста: детям, взрослым и беременным женщинам. Однако, как вы заметили, все перечисленные организации подчеркивают, что рацион вегана должен быть правильно составленным и сбалансированным. Только тогда растительное питание положительно скажется на состоянии здоровья, самочувствии и внешнем виде. А пышущего энергией и отлично выглядящего человека не хочется спрашивать: есть ли жизнь без белка? Хочется брать с него пример!

Надежда Петрова