Магнитогорский Государственный университет

кафедра перевода и переводоведения

РЕФЕРАТ

на тему:

«Голодание и вегетарианство»

Студентки 1 курса

ФЛиП гр.№104

Жуковой Алины

Магнитогорск

2008

В наши дни всё сложнее найти правильный, здоровый образ жизни. Лично я сталкивалась с такими «рецептами» тысячу раз. В основе каждого из них лежит рациональное питание. И это верно – ты то, что ты ешь. Эта тема меня особенно сильно начала волновать, когда я начала задумываться над тем, что мы едим. После просмотра одного документального фильма на соответствующую тему, я наотрез отказалась от продуктов в готовом виде: чипсов, сухариков, газированной воды, лапши быстрого приготовления. Если быть краткой, я отказалась от всего, что содержит пищевые добавки: красители, консерванты, разрыхлители, улучшители вкуса и цвета и так далее.

Теперь, когда я вижу кого-нибудь с бутылкой «Coca-cola», я искренне жалею его, потому что он даже не подозревает, какую травму он наносит себе, поедая всё это. Если изредка есть подобную пищу, то особого вреда не будет, потому что наш организм способен очистить сам себя. Но употребление её всего лишь в течение двух недель даёт такие проблемы организму, что он после такой пищи сможет восстановится не менее чем через полгода.

Но избегание фаст-фуда мало, чем поможет, если мы будем объедаться дома жареной картошкой, пусть даже самой экологически чистой. Суть правильного питания заключается совсем в ином. Почитав определённую литературу, послушав разные отзывы людей о питании, я сделала вывод: очень многое зависит от нашего отношения к еде. После уже стоит, что и когда мы едим, в каком количестве. Поэтому я выбрала две темы – голодание и вегетарианство – и объединила их в одну, потому что во многом в первой теме важно отношение человека к еде, во второй – сама еда.

Цели:

1. Разобраться в данном вопросе.
2. Полученные знания использовать во благо человечества, подсказать, в каком направлении двигаться, а какого избегать.

Задачи:

1. Найти информацию на данную тему.
2. Проанализировать полученную информацию.
3. Оформить в реферат.
4. Выявить плюсы и минусы вегетарианства и голодания и взять их на вооружение.

Вот, что я нашла в статье Абрамовой Т. о голодании:

«Сейчас голодание принято считать новым способом лечения. <…> Египтяне, по свидетельству Геродота, считали, что основой здоровья и сохранения молодости является систематическое (три раза в один месяц) голодание при непременном очищении желудка с помощью рвотного. А египтяне, писал Геродот, были «самыми здоровыми из смертных».

Великий Пифагор, древнегреческий философ и математик, голодал по 40 дней и приучал к этому своих учеников, будучи уверен, что это улучшает физическое здоровье и повышает умственные способности. Тех же взглядов придерживались Сократ и Платон. Оба регулярно проводили 10-дневное голодание, которое помогало, по их мнению, достигнуть высшей степени умственного сосредоточения.

Вот что писал в этой связи знаменитый врач древности Гиппократ: «Человек носит врача в себе. Надо только помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помните, всякий излишек противен природе». Авиценна неизменно предписывал больным голодание в течение 3-5 недель, а также движение, гимнастику, ванны и массаж. <…> При полном голодании, когда больной получает только воду, организм переходит на внутреннее, эндогенное питание запасами жиров, белков и углеводов. Сначала он использует то, что легче всего усваивается: жиры, животный сахар (гликоген), а затем начинается более глубокая чистка органов и тканей. При этом утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отёки, спайки, выводятся все ненужные отложения в виде шлаков, солей, склеротических бляшек. При эндогенном питании организм использует за неимением другого всё, вредного и патологически изменённое. Лечение голоданием называется «лечение без ножа», причём природа отреагирует гораздо меньше любого хирурга, она щадит здоровье и устраняет всё больное.

Главными показателями начинающегося выздоровления и кардинальной чистки организма является появление волчьего аппетита, очищение языка от обычного серого налёта, нежно-голубая склера глаз.

Голодание – первый этап лечения. Второй – не менее важный – восстановительная диета.» (Абрамова Т.Голодание по Николаеву//Будь здоров!.-1997-№8.-с.19-23)

Важно отметить, что эта статья была посвящена доктору медицинских наук, профессору, создателю метода разгрузочно-диетической терапии Юрию Сергеевичу Николаеву, которому на то момент (это был 1997 год) было 92, а он имел свою клинику, свой дом с хозяйством, передвигал мебель без чьей-либо помощи, в общем, имел гораздо больше сил и энергии, чем обычный 50-летний дедушка.

С Абрамовой согласен и Поль Брэгг, который является, пожалуй, самым «продвинутым» в своих знаниях о голодании. Вот, что пишет Пол Брэгг:

«Голодание признано одним из старейших методов в терапии. Оно 74 раза упоминается в Библии. Это метод универсален м широко используется дикими животными. В древних трудах по лечению сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Но надо ясно и определённо сознавать, что голодание не является способом лечения какого-либо заболевания или недуга. Цель голодания – привести весь организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление – это внутренняя биологическая функция. Голодание даёт организму физиологический отдых и способствует на процессы оздоровления. Голодание под разумным наблюдением или обеспеченное глубокими знаниями – самый безопасный путь к достижению здоровья.

Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление. Голодание помогает организму помогать самому себе. Мы, посвятившие жизнь изучению науки голодания и проведшие тысячи голоданий, знаем, что за чудо организм во время периода полного голодания. Оно даёт сверхработоспособность внутренним органам.

Пророки древних времён для духовного оздоровления прибегали к голоданию. Они знали, что голодание заостряет и усиливает умственные способности. Голодание совершенствует органы пищеварения, печень, наиболее неправильно используемый нами орган. Печень заметно изменяется во время голодания, после которого она функционирует более эффективно.

Все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования. Ни один другой метод оздоровления не приносит так много положительных изменений нашему организму. После голодания кровообращение улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастает выносливость и сила. После голодания сила разума так возрастает, что он может взять полный контроль над телом.

Голодание – это путь к внутренней духовной чистоте.

Как проводить 24-часовое голодание?

Ваше 24-часовое голодание должно продолжаться от ленча до ленча или от ужина до ужина, Вы при этом должны воздержаться от любой твёрдой пищи и фруктов, а также от фруктовых и овощных соков. Такое голодание известно как полное, проводимое только на дистиллированной воде.

Допустимо только одно исключение в 240часовом голодании. Если хотите, добавьте в стакан дистиллированной воды одну треть чайной ложки натурального мёда или одну чайную ложку лимонного сока. Эти добавки действуют как растворители токсических веществ и слизи. <…>

Почки играют самую важную роль в этом однодневном голодании, так же, как и в 36-часовом голодании и в семи- и десятидневном голодании. Вот почему во время любого голодания очень важно пить большие количества дистиллированной воды. Многие охотно идут на 24-часовое и 36-часовое голодание, а когда видят, что чувствуют себя всё лучше и лучше, пытаются перейти к 3-дневному голоданию, потому что приобретают достаточную для этого уверенность. Следующий шаг – голодание от 7-10 дней. Многие из моих учеников, которые много раз голодали по 10 дней и имели хорошие результаты, проводят порой15-дневное голодание. Некоторые дошли до 21 дня, а другие попробовали 30 дней под собственным контролем.

Но начинали они с 24-часового голодания и постепенно перешли к более длительным срокам голодания. Чем больший опыт вы приобретаете, тем сильнее становится ваша вера в голодание. Если вы никогда не голодали перед этим, то начинайте с одного еженедельного 24-36-часового голодания. И тогда вы сами сможете судить о чудодейственной силе голодания. Вы сможете добиться полного очищения организма короткими сроками голодания. И помните, что эффект накапливается: чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм, а между голоданиями вы должны поддерживать здоровый образ жизни.

Голодание сохраняет наши жизненные силы.

Мы поглощаем пищу, и по мере того, как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, ассимилируется, а лишнее удаляется из организма. У нас есть 4 органа, отвечающие за удаление вредных веществ: кишечник, почки, лёгкие и кожа.

Чтобы хорошо работали эти органы, организм должен иметь высокий жизненный потенциал, то есть энергетические возможности.

Чтобы удалить лишнее, нужно затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить большое количество пищи через пищеварительный тракт, путь длиною в 30 футов, который тянется от рта до прямой кишки. Огромное количество энергии требуется для того, чтобы пропустить жидкости через 2 миллиона фильтров почек человека. Жизненная энергия требуется для химических процессов в печени и желчном пузыре, которые готовят пищу для усвоения миллиардами клеток организма.

Много жизненной энергии требуется для обогащения 5-8 литров крови кислородом с помощью лёгких и удаления из организма углекислого газа. Жизненная энергия нужна также коже с её 96 миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота.

Когда вы голодаете от 24-36 часов или 3010 дней в вашем организме начинают работать оздоравливающие силы.

Эти силы очищают и обновляют наш организм. Когда человек переходит на полное голодание с дистиллированной водой, то жизненные силы обычно расходуются на пережёвывание, переваривание, поглощение и выделение, теперь используются для очищения организма. Вот почему голодание – это глубокое внутреннее очищение, физиологический отдых для возобновления жизненных сил.» (Брэгг Поль. Чудо голодания//Все хотят быть счастливыми.-Екатеринбург.-1993.-с.57-74)

Думаю, теперь понятно, насколько голодание сможет нам помочь, просто не надо идти на поводу предрассудков и стереотипов, типа: «Ой, а как же так – 3 дня ничего не есть, ведь плохо же будет!», «30 дней ничего не есть - я же умру голодной смертью!»

Сейчас перейдём к другой важной теме – вегетарианству. В отличие от единодушно-восторженных отзывов о голодании, здесь возникают некоторые сомнения, которые можно ликвидировать, если прочитать огромное количество соответствующей литературы, выработать какой-то план питания и строго ему следовать. Такую информацию я нашла в Большом медицинском словаре:

«Вегетарианство (англ. vegetarian; позднелат. vegetabilis –растительный) – система питания, исключающая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения.

Вегетарианство получило широкое распространение во второй половине XIX века, когда в ряде стран появились общества вегетарианцев, проповедующих, что естественной пищей для человека являются только растительные продукты. Истоки вегетарианства уходят в глубокую древность. Принципов вегетарианства на основе религиозных догматов в течение тысячелетий придерживались широкие группы населения.

По степени ограничения животной пищи вегетарианцы делятся на несколько групп. Наиболее ортодоксальные из них запрещают потребление всех видов мяса, молоко, яиц и жиров животного происхождения (старовегетарианцы). Отдельная группа проповедует особую полезность сыроядения всех растительных продуктов, включая зёрна злаков и картофель. Так называемые младовегетарианцы исключают из диеты только мясные продукты и допускают потребление молока, яиц и сливочного масла.

Позднее, в XX веке, проводились многочисленные дискуссии о пользе растительной и животной пищи. Вегетарианцы утверждали, что мясо способствует образованию в организме ряда токсических веществ, отравляющих клетки, засоряющих организм ядовитыми шлаками, делающих человека раздражительными, свирепыми и кровожадными. Сторонники животной пищи подчёркивали её особое значение как источник полноценной по аминокислотному составу легко усваиваемых белков. Современная наука о питании на основе всестороннего физиолого-биохимических исследований утверждает целесообразность использования в питании человека смешанных рационов, включая продукты как растительного, так и животного происхождения, в частности различные виды мяса. Разнообразие пищевых продуктов, включаемые в рационы, обеспечивает соблюдение принципов сбалансированного питания, то есть содержание в пище разнообразных незаменимых факторов питания в определённых соотношениях.

Ошибочным является утверждение вегетарианцев, что различные продукты, особенно в сыром виде, могут служить хорошими источниками белка. Белки, содержащиеся в большинстве необработанных растительных материалов, труднее поддаются воздействию пищеварительных ферментов и соответственно труднее усваиваются. Многие из растительных белков (белки пшеницы, риса) не вполне сбалансированы по аминокислотному составу и в связи с этим не полностью усваиваются организмом.

Не принимая вегетарианство как главное направление в питании, необходимо отметить некоторые рациональные положения этого учения. К их числу относится признание высоких пищевых достоинств овощей и фруктов как ценных носителей витаминов, органических кислот и минеральных веществ, многие из которых содержатся только в растительной пище. Вегетарианская диета способствует нормализации липидного состава сыворотки крови.

Положительна и рекомендация потребления большой части фруктов и овощей в сыром и возможно более свежем виде.

Большинство животных продуктов несомненно обладает рядом преимуществ перед растительной. В то же время можно считать доказанным, что хорошо сбалансированные по аминокислотному составу рационы могут быть составлены и без мяса на основе сочетания растительной пищи с молоком и яйцами. Подобные рационы нередко используются с целью лечебного питания, например при подагре. Одновременным следует считать кратковременное назначение вегетарианского питания при некоторых болезнях сердца и сосудов.». (Большая медицинская энциклопедия//Б.В.Петровский//-т. 4-изд. 3-М.:1976-с.59)

Как мы видим, БМС явно на стороне «мясоедов». А вот Симохина Н. так не думает. Вот что она пишет:

«Вегетарианцы гораздо меньше подвержены ишемической болезни сердца, гипертонии, атеросклерозу, сахарному диабету, раку. Переход больных, перенесших инфаркт миокарда, на нестрогое вегетарианство, улучшает течение заболевания. Однако, отказ от животной пищи, в первую очередь, от мяса, нельзя считать панацеей от всех бед. Для людей, отдающих предпочтение растительной пищи, характерны свои болезни, особенно если они не умеют правильно сбалансировать рацион.

Значительная часть питательных веществ находится внутри клеток, из которых состоит организм животного или растения. Клетки растений, особенно зерновых, бобовых, корнеплодов, заключены в прочную жёсткую оболочку, полностью разрушить и переварить которую желудочно-кишечный тракт человека не в состоянии. Поэтому питательные вещества растительного происхождения усваиваются хуже, чем животного. Так, белки яиц и молока усваиваются на 96 %, овощей - 80%, а зерновых и корнеплодов – только на 20-60%.

Разговор о вегетарианском питании я хочу начать с балка – основного пищевого компонента. Его недостаток в питании заметно сказывается на состоянии здоровья. У детей замедленный рост и умственные развитие, нарушается процесс образования костной массы, у взрослых ухудшается кроветворение, обмен жиров, витаминов, ферментов, снижается сопротивляемость к инфекциям. Белковое голодание как результат однообразного питания является одной из причин рака печени.

Чтобы повысить биологическую ценность растительного белка, растительные продукты необходимо правильно сочетать друг с другом.

Зерновые, рожь, пшеница, овёс, рис, кукуруза – содержат не все незаменимые аминокислоты, поэтому их лучше есть вместе с бобовыми или молочными продуктами. Белки сои, гороха, чечевицы, фасоли, орехов и семечки содержат все незаменимые аминокислоты, но по пищевой ценности эти белки уступают животным. <…>Очень полезны семечки и орехи, но если употреблять их в большом количестве, они могут вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного трата, а у больного язвенной болезнью спровоцировать рецидив. Поэтому их также лучше проращивать или понемногу есть – горсть в день. В любом случае их не надо есть на пустой желудок. Белковая недостаточность вегетарианского питания можно устранить таким способом – активацией усвоения белка. Полностью удовлетворит потребность в белке, например, такой обед: суп из бобов и любая каша, заправленная семенами кунжута, льна или орехами. Семена льна или орехи надо предварительно слегка подсушить на сковороде и измельчить в кофемолке. Н одну порцию достаточно 2 чайных ложки молотых семян или орехов. Такие заправки можно использовать для любых блюд – салатов, супов, овощных рагу. Можно готовить и сложные каши, сочетая крупу с бобовыми, например, пшенно-чечевичную кашу. Тем, кто не переносит молоко, подойдёт любая каша, сварена Яна воде и заправленная молоком. Тем, кто не может пить молоко, рекомендуем заменить его сыром, брынзой, кефиром, йогуртом 0 в них молочный сахар находится в уже расщеплённом виде.

Кроме белковой недостаточности при несбалансированном питании вегетарианцу угрожает дефицит макро- и микроэлементов. Следует также знать, что недостаток любых макро- и микроэлементов обнаруживается не так быстро, как недостаток витаминов. Иногда проходят месяцы и годы, прежде чем появляются клинические симптомы дефицита минеральных веществ. Поэтому следить за поступлением их в организм надо внимательно.

1. Наиболее важны для нас кальций, железо и цинк. Но именно они чаще всего образуют труднорастворимые, плохо всасываемые соединения, что приводит к их дефициту в организме. <…>» (Симохина Н. Легка ли жизнь вегетарианская?//Н.Симохина//Будь здоров!-2003-№3-с18-24)

Пожалуй, это всё, что я хотела вам рассказать о голодании и вегетарианстве. Теперь выбор стоит за вами.

Список литературы:

1. Абрамова Т.

Голодание по Николаеву//Будь здоров!.-1997-№8.-с.19-23

1. Брэгг Поль

Чудо голодания//Все хотят быть счастливыми.-Екатеринбург.-1993.-с.57-74

1. Симохина Н.

Легка ли жизнь вегетарианская?//Н.Симохина//Будь здоров!-2003-№3-с18-24

1. Большая медицинская энциклопедия//Б.В.Петровский//-том 4-изд. 3-М.:1976-с.59