

# МИФ О БЕЛКОВОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТАХ

«Вегетарианцам не грозит белковое голодание; трудно представить себе разнообразную вегетарианскую диету, которая не превышала бы человеческой потребности в белках».

Пааво Айрола, один из лучших диетологов XX в.

«При совместном употреблении разнообразных овощей, зерновых и молочных продуктов большинство вегетарианцев в день получают двойную порцию протеина».

Доктор Ф. Стейр, Гарвардский университет

Наиболее распространенной «проблемой» людей, которые задумываются о переходе на вегетарианскую диету, является обеспечение организма белком. Многие думают, что, отказавшись от мясных блюд, они будут испытывать дефицит протеина.

Чаще всего люди задают именно этот вопрос: «А где вегетарианцы берут белок? Ведь протеин и многие незаменимые аминокислоты находятся только в мясопродуктах!» Разумеется, это ошибочное утверждение и излишний вопрос. На него можно ответить просто: «Мы берем их оттуда же, откуда да они попадают в мясо животных – из овощей и фруктов».

Белки представляют собой крупные молекулы, построенные из более мелких – аминокислот. Существуют 22 аминокислоты, при этом считается, что несколько из них (8 у взрослых и 9 у детей) не могут быть синтезированы организмом и должны быть получены из пищи или поставлены микрофлорой кишечника, поэтому их называют «незаменимыми». «Полным» называется тот белок, который содержит все 22 необходимые аминокислоты. Следует особо подчеркнуть, что важно не то, сколько «полноценного белка» можно получить из одного отдельно взятого продукта, а общее количество потребляемых человеком аминокислот.

Нашему организму нужны не сами белки, а именно аминокислоты, которые не бывают «растительными» или «животными». Поэтому утверждение о необходимости животного белка для человека не имеет под собой никаких оснований. Полноценные белки со всем набором аминокислот содержатся во всех содержащих хлорофилл листовых овощах, во всех видах орехов, в некоторых фрук-



*Усанин Александр Евгеньевич,  
лектор, публицист, общественный  
деятель, организатор  
благотворительных программ.  
Автор книги-бестселлера «Прорыв  
в Третье Тысячелетие».*

тах (груши, хурма, абрикосы), а также в проросших зёрнах пшеницы и других злаках. Богатым источником растительного белка являются чечевица, фасоль и другие виды бобовых, соя и соевые продукты (в том числе такие, как тофу и окара), пищевые каштаны, масло амаранта. Животные белки в избытке содержатся во всех видах молочных продуктов: в твороге, молоке, ряженке, в сырах и т. д.

В настоящее время в России появился новый продукт – вегетарианские колбасы, сосиски, сардельки на основе легкоусвояемого пшеничного белка. Все эти продукты являются даже более богатым источником полного протеина, чем рыба и мясо.

Позвольте еще раз напомнить и особо подчеркнуть, что аминокислоты называются «незаменимыми» не потому, что они есть только в мясе и поэтому мясо «незаменимо», а потому, что эти аминокислоты чаще всего не могут быть синтезированы самим организмом и должны быть получены извне, то есть с пищей.

Травоядные не питаются плотью, чтобы восполнить свой запас «незаменимых» аминокислот и белка. Из одного только сена коровы, козы, верблюды не только получают все необходимое для своего организма, но даже производят такой насыщенный белками и всеми питательными веществами продукт, как молоко!

Если животные-вегетарианцы получают белки в избытке и еще делятся с нами, то почему это должно быть проблемой для нас, имеющих возможность питаться даже более разнообразно, чем многие наши меньшие братья? Мы ведь тоже созданы вегетарианцами и являемся «венцом эволюции» (а это звучит гордо!).

Сравните сами диету коровы и диету человека: у нее – трава на завтрак, на обед и на ужин, у нас же – безграничный ассортимент блюд, которые можно приготовить из молока, злаков, овощей и фруктов. Нам ли жаловаться на недостаточность продуктов в питании? Даже обезьяны, «наши ближайшие родственники по Дарвину», – и те едят только фрукты и не задаются вопросом: «Где же найти незаменимые аминокислоты?» Оказывается, все необходимые питательные вещества содержатся даже в самой простой пище!

Часто можно услышать следующее объяснение своему нежеланию отказаться от мяса: «Я занимаюсь тяжелым физическим трудом, и мясо нужно мне для силы». И хотя это утверждение кажется обоснованным, нет никаких оснований полагать, что вегетарианская диета, в особенности дополненная молочными продуктами, не сможет обеспечить человеку даже самую высокую потребность в белке и остальных необходимых питательных веществах.

Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир, в конечном счете, является источником всех видов белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «из вторых рук», как те, кто питается мясом травоядных животных. Какое же количество белка нам в действительности необходимо?

Доктор Пааво Айрола, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизилась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и, что ежедневная норма его составляет не более 30–45 г.

Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечнососудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка». Следует отметить, что современная наука не считает вопрос об обязательном потреблении такого количества белка окончательно решенным, поскольку во многих странах люди получают белок в значительно меньших количествах. В своей книге «Буддизм и вегетарианство» Росси Филипп Каппо также развеивает этот «протеиновый миф». В связи с исследованием проблемы низкого уровня употребления белка в странах третьего мира, было выяснено, что истин-

ной причиной белкового голодания является обыкновенное недоедание.

Если рацион питания в целом недостаточно калориен, то симптомы белковой недостаточности могут продолжаться проявляться даже при условии, что организм начнет получать протеин в избыточном количестве. Виной тому – защитная реакция организма на недостаток калорий, в результате чего существенная часть белка «сжигается» в мышечных тканях для извлечения необходимой организму энергии.

*Бесчисленные законы и ограничения на приготовление и потребление мясной пищи (законы кашрута) Бог дал для того, чтобы затруднить использование мяса и отвлечь человека от этой привычки.*

**Большинство ученых сходятся во мнении, что на практике очень трудно отыскать такую диету, которая содержала бы недостаточное количество белка, особенно принимая в расчет тот факт, что растительная пища, как правило, содержит даже большее его количество, чем**

**продукты из мяса и рыбы.**

При употреблении различных продуктов, каждый из которых в отдельности не является «полным протеином», можно получить весь спектр необходимых аминокислот. Например, аминокислоты, отсутствующие в рисе, в избытке содержатся в бобовых культурах, что позволяет считать блюдо из риса в сочетании с бобовыми источником полного протеина.

Такое сочетание продуктов на порядок превосходит мясо по количеству и ценности содержащегося в ней белка. Более того, одновременное употребление бобовых и зерновых продуктов повышает усвояемость белка организмом. Если из риса организм усваивает 60% белка, а из бобовых 65%, то при совместном их употреблении эта цифра составляет 85%.

Многие коренные народы Северной и Южной Америки веками безбедно существовали, имея в своем рационе простые блюда из кукурузы, бобовых и риса – любые их сочетания обеспечивают полный протеиновый профиль. Известно также, что испокон веков основным блюдом индейцев служит кичри – сочетание риса и дала (общее название ряда разнообразных бобовых, напоминающих чечевицу), также являющееся источником полного протеина.

В Японии, которая до середины XIX в., по сути, была вегетарианской страной, традиционно основным блюдом являлся и является по сей день рис в сочетании с соевыми продуктами. Обследование группы японских буддийских монахов, чья строгая вегетарианская диета состояла в основном из риса и ячменя с добавлением сои, показало, что все они здоровы и находятся в отменной физической форме.

Население Китая также в большинстве своем существовало на рационе из риса и бобов, а смесь проса, кукурузы

и сои – основная пища крестьян Северного Китая – является еще одним примером полноценного источника протеина. Основным блюдом кавказских народов до сих пор является лобио – фасолевый суп в сочетании с кукурузной кашей – мамалыгой. Подобно им, множество других традиционных народов веками безбедно существовали в условиях «естественного вегетарианства», не мучая себя вопросом о «потреблении достаточного количества белка».

Когда 70-летнего Джорджа Бернарда Шоу однажды спросили, как он себя чувствует на вегетарианской диете, он ответил: «Замечательно! Только мне очень докучают врачи, которые все время говорят, что я умру без мяса!» Когда через 20 лет тот же самый человек спросил Шоу о его теперешнем самочувствии, тот воскликнул: «Превосходно! Вы знаете, все те врачи, которые в один голос утверждали, что я умру, если не буду есть мяса, сами давно уже умерли, так что меня теперь никто уже не беспокоит!»

Следует просто принять тот факт, что врачи-мясоеды всегда были и будут против вегетарианства именно в силу своей предвзятости, даже вопреки существованию объективных фактов, и причину этого хорошо объясняет доктор медицинских наук, лауреат Государственной премии, профессор Иван Павлович Неумывакин, проработавший в системе медицинской помощи космонавтам более 30 лет: «Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений».

Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению, здоровый человек медицине не нужен – медицине нужно как можно больше больных. Больной – это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живёт за счёт больных».

Академик РАЕН Александр Орехов продолжает: **«...поэтому, как ни цинично это звучит, медицина и врачи заинтересованы в том, чтобы люди болели, иначе они останутся без работы. По идее, основным направлением здравоохранения должны быть профилактика болезней и снижение заболеваемости. В действительности же вся наша медицинская система устроена по принципу: «Чем хуже для пациента, тем лучше для врача». Когда я хотел провести ряд профилактических мероприятий, то от одного чиновника услышал: «Ваши оздоровительные программы находятся в противоречии с интересами системы здравоохранения. Ведь, если снизятся показатели заболеваемости, у нас уменьшатся ставки и сократится финансирование».**

Следует признать, что наличие мясной, табачной и алкогольной промышленности позволяет государствам поддерживать приемлемый уровень заболеваемости и смерт-

ности в стране, так как в современной ситуации ни одно правительство мира не заинтересовано в том, чтобы пенсионеры доживали до 100 или 150 лет.

В высокой продолжительности жизни заинтересована аграрная, но никак не индустриальная экономика. Всё это следует иметь в виду, чтобы понять, почему официальная медицина, даже вопреки объективным фактам, до сих пор настаивает на необходимости употребления в пищу мясных продуктов. Тем не менее, американские учёные Дэви Рюбен и доктор Вальтер Виллетт так же, как и тысячи их коллег по всему миру, в один голос утверждают, что «оптимальное количество мяса, необходимое для человека, равно нулю!» Не только взрослые, но и дети, а также беременные женщины могут безо всякого ущерба для здоровья следовать вегетарианской диете. Результаты исследования, проведенного Мервином Хардингом и Фредериком Стэрмом из Гарвардского университета показали, что даже самая строгая вегетарианская диета способна обеспечить повышенные потребности детей и беременных женщин в белке и незаменимых аминокислотах.

Врач Стэнли Дэвидсон в книге «Питание человека и диетика» пишет: «Доказано, что потребление в правильных пропорциях растительных белков может с успехом заменить животный белок в рационе ребенка».

Журнал «Ланцет» – наиболее авторитетное британское медицинское издание – опровергает бытовавшее ранее мнение о превосходстве животного белка над растительным: «Прежде белки растительного происхождения считались менее ценными, «второсортными» по отношению к белкам животным. На сегодняшний день такое деление в общем и целом показало себя несостоятельным».

Многочисленные клинические исследования показали, что протеин, получаемый при правильном сочетании источников растительного белка, обеспечивает показатели роста и развития детского организма, ничуть не уступающие аналогичным показателям у детей, получающих животный белок с молоком и другими животными продуктами. Дети могут расти, развиваться и отличаться отменным здоровьем даже без употребления молока при условии, что в их рационе содержится оптимальное сочетание необходимых растительных белков».

Журнал Американской диетической ассоциации (The Journal of the American Dietetic Association (JADA)) сообщает, что коэффициент умственного развития юных вегетарианцев на 17 пунктов выше среднего, и рост их выше. Если ребенок с детства питается вегетарианской пищей, то половое созревание у него наступает немного позже среднего (с учетом акселерации), но это к лучшему.

Дело в том, что, когда половое созревание наступает слишком рано, это часто приводит к онкологическим заболеваниям. В частности у девочек, которые не едят мяса, в 4 раза снижается риск рака груди. Врачи часто вынуждены констатировать печальный факт: уже в дошкольном возрасте у ребенка на артериях появляются атеросклероти-



ческие отложения. Но не у детей-вегетарианцев. У людей, с рождения питающихся вегетарианской пищей, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний снижается в 10 раз!

**Трудно найти ребенка, который бы не страдал простудными заболеваниями, ушными инфекциями, у которого не болел бы живот. Стоит только малышу пойти в ясли или детский сад – и начинается... А ведь этих неприятностей может быть гораздо меньше. Для этого надо всего лишь перестать давать ребенку мясо, отравляющее своими токсинами нежный организм!**

Знаменитый американский врач-натуропат Герберт Шелтон говорит на этот счет следующее: «Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него еще нет сил для нейтрализации токсинов».

В международном бестселлере, пособии для молодых родителей «Ребёнок и уход за ним» доктор Бенджамин Спок обращается ко всем родителям с просьбой, даже если они не вегетарианцы, не давать мяса своим детям, по крайней мере, хотя бы до 5–7 лет. Дети-вегетарианцы не только

лучше развиваются в интеллектуальном и физическом плане, они также гораздо меньше подвержены стрессам.

Многие мои знакомые – вегетарианцы с рождения, и ни у них самих, ни у их детей никогда не было проблем с гемоглобином, потому что они регулярно дают своим детям гречку и чечевицу, в которых легкоусвояемого железа в разы больше, чем в мясе.

В конце концов, миллиарды людей на протяжении многих тысячелетий взращивали на одной только молочно-растительной диете отличных детей, отличавшихся отменным здоровьем и изяществом. Вегетарианцы всегда производят на свет очень здоровых и крепких детей. Медики постоянно отмечают их хорошее и быстрое развитие. Мясо никогда не было необходимо ни детям, ни взрослым – в отличие от коровьего молока. Как говорится, пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Эта статья, а также предыдущая статья «Самое полезное и здоровое питание» написаны на основе нескольких глав из книги Александра Усанина «Пропуск в третье тысячелетие», которую мы настоятельно рекомендуем прочитать.

Сайт автора – [usanin.com](http://usanin.com)

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Сейчас славянам, как и многим другим народам, вдалбливается в голову, что спиртное, табак и уж тем более мясная пища были неотъемлемой частью стиля жизни людей чуть ли не со дня сотворения мира.

Из заповедей Сварога (одно из имен Верховного Бога у восточных славян), которые очень чтили и исполняли славяне больше тысячи лет назад:

«Не приносите на Алатырь жертвы кровавые, не гневите Богов ваших, ибо мерзко для Них принимать кровь невинную от созданий Божиих».

«Не питайтесь пищей с кровию, ибо будете как звери дикие, и болезни многие поселятся в вас. Вы питайтесь пищей чистою, что растет на полях ваших, в лесах и садах ваших, обретете вы тогда силы многие, силы свет-

лые, и не настигнут вас хвори-болезни и мучения со страданиями».

Вегетарианство лежит в основе русской традиции. Это действительно так. Русские легко жили без мяса в течение года ещё в конце XIX – начале XX века.

Основная пища простых русских людей – постные щи, каша, овощи, рыба, фрукты, ягоды, молоко и молочные продукты.

А еда русского богатыря – крауха хлеба да жбан кваса и в битву на тридцать три дня и тридцать три ночи. Это реально, ибо истинный богатырь чист духом, питается высшими энергиями.

## НЕЗАВИСИМЫЕ КОММЕНТАРИИ



Каждый из нас должен осознать важность своего вклада: меняя себя, мы меняем и мир вокруг нас. Россия всегда славилась своей культурой, своей чистотой, своей духовностью. Именно эти качества помогли России выстоять, преодолеть те суровые испытания, которые выпадали на ее долю. И задача каждого из нас – сохранить это богатство, и не только сохранить, но и приумножить.

Сейчас этот вопрос стоит достаточно остро, это вопрос выживания, и не только России, но и всего

человечества. 60% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, еще 14% – от онкологических. Вегетарианское питание снижает риск сердечнососудистых заболеваний на 95–97%, а онкологических – на 60%. Популяризация идей вегетарианства ежегодно будет сохранять 70% жизней в нашей стране и, кроме того, будет способствовать освобождению от алкогольной зависимости.

Вы нигде не встретите алкоголика-вегетарианца: их просто не существует. Еще Серафим Саровский говорил, что мясоедение является началом греховной цепочки: мясо – спиртное – блуд». Займите активную социальную позицию, подайте хороший пример другим. Создав моду на здоровый стиль жизни, мы возродим Россию и исцелим Землю.

Дмитрий Высоцкий, радиоведущий



Вегетарианство – это, прежде всего, свобода! Свобода от ответственности за смерть животных, свобода от тяжести в желудке, свобода от огромного количества болезней, лишнего веса, старости и беспомощности, свобода иметь свое мнение и жить своей жизнью!

Гораздо разумнее получать витамины из фруктов, овощей, орехов и злаков, нежели питаться суррогатными продуктами и пить аптечные витамины, которые практически не усваиваются

организмом, а потом еще и лечиться от вызванных таким образом жизни болезней. Неужели такое огромное количество людей не может осознать, что это просто выгодно бизнесу, выгодно фармакологической промышленности, выгодно медицине, выгодно правительству. А что выгодно Вам?

Здоровье, молодость, красота, ясность и острота ума, легкость, радость, гармония с самим собой и природой, чувство полета и свободы – это малая часть того, что дает мне осознанный подход к своему питанию и образу жизни! И к тому же высвобождается огромное количество энергии, которую смело можно потратить на исполнение своих желаний и превращение своей жизни в праздник!

Светлана Левичева, актриса театра и кино