Лабораторна робота

Тема: Складання раціону вегетаріанського харчування

Теоретичні відомості:

Вегетаріанство – це підхід до харчування, який передбачає відмову від їжі тваринного походження. Основу раціону складає рослинна їжа. Водночас люди, які дотримуються такої дієти, можуть вживати яйця та молочні продукти.

Розрізняють три напрями вегетаріанства:

• оволактовегетаріанство – вид дієти, за якої, окрім рослинної їжі, можна вживати молочні продукти та яйця;

• ововегетаріанство. Для прихильників цього типу харчування яйця – це єдиний продукт тваринного походження, дозволений до вживання.

Також вони вживають рослинну їжу;

• лактовегетаріанство – це тип харчування, де повністю відмовляються від риби, м'яса, морепродуктів та яєць. Водночас прихильники напряму їдять рослинні та молочні продукти.

• сироїдіння — споживання їжі, яка не піддавалась термічній обробці.

• фрукторіанство — споживання виключно фруктів.

• веганство означає, що людина вживає тільки їжу рослинного

походження та в деяких випадках мед. З раціону виключаються м'ясо, риба, морепродукти, яйця, молоко, а також різні речовини, які були зроблені з використанням тваринної сировини, наприклад, желатин або кармін.

Для багатьох людей вегетаріанство та веганство – це не просто дієта, а спосіб життя. Тому вони не тільки відмовляються від вживання певних продуктів. Вони не користуються одягом і побутовими предметами, які були виготовлені з тваринної сировини, не використовують косметику та побутову хімію, що тестується на тваринах.

Є безліч причин, через які люди стають вегетаріанцями чи веганами. Вони можуть носити етичний, екологічний, економічний, медичний чи релігійний характер. Деякі приймають рішення не вживати м'ясо, щоб підтримувати фізичну форму та добре себе почувати.

На сьогодні не має одноголосної думки стосовно того, що вегетаріанське харчування є набагато кориснішим, ніж раціон, що містить рибу та м'ясо.

Проте, очевидно, що суворе вегетаріанство несе у собі приховану загрозу, оскільки для нормальної роботи організму та усіх його систем потрібні жири, як рослинні, так і тваринні. Тому вкрай важливо правильно складати раціон харчування, що буде містити усі речовини, необхідні для організму.

Одна із основних небезпек вегетаріанства полягає у недостачі вітаміну В12, що міститься у продуктах тваринного походження. Дефіцит цього вітаміну може спровокувати розвиток анемії (малокрів'я). Беззаперечним є і те, що м'ясо не є життєво необхідним продуктом для організму людини.

Якщо разом із рослинною їжею споживати молоко, молочні продукти та яйця-організм буде забезпечений усіма необхідними поживними речовинами та мікроелементами.

Завдання:

1. Ознайомитися з теоретичними відомостями до практичної роботи, обрати будь-який напрям вегетаріанського харчування.

2. Скласти добовий раціон харчування вегетаріанця за обраним напрямом з урахуванням наведених особливостей харчування Розрахунки навести у вигляді таблиці:

Страва/рецептурний компонент	Маса, г	Ккал	Вміст, г			Вітамін В12	Цинк
			Білки	Жири	Вуглеводи		
Сніданок							
Обід							
Вечеря							
Всього							