

«Влияние, которое оказывает вегетарианство на организм человека»

Содержание

Оглавление	
1. Введение.....	3
1.1. Личная мотивация и выбор темы исследования	3
1.2. Актуальность и новизна	4
1.3. Ключевой вопрос, объект, предмет, метод	4
1.4. Гипотеза и цели	5
1.5. Задачи и ход исследования	5
1.6. Экспериментальная часть	5
1.7. Факторы возникновения вегетарианства	6
1.8. Библиографический обзор и степень научной разработанности проблемы	6
2. Выявление положительного влияния вегетарианства на организм экспериментальным путем	10
2.1. Анкетирование	10
2.2. Описание полученных медицинских анализов	13
2.3. Опрос вегетарианцев	15
3. Заключение.....	16
4. Приложение	17

1. Введение:

1.2 Актуальность и новизна

Вегетарианство –такая тема, которая не теряет своей актуальности, из-за того, что практически любое утверждение в отношении ее при желании можно оспорить. Именно поэтому мировая общественность говорит об этом уже больше 40 лет. Вегетарианство ассоциируется с соблюдением здорового образа жизни, который в результате сопровождается духовным просветлением. <...> К концу 19 века, это течение затронуло и Россию. С 1909 по 1915 год выпускается журнал «Вегетарианский вестник»¹. Вегетарианство не было сильно развито в начале 20 века, поэтому в 1908 году основывается общественная организация «Международный вегетарианский союз», главной задачей которой служила популяризация движения. Что касается США, по данным статистического опроса 2012 года, более 5 % жителей штатов считают себя вегетарианцами². Установлено, что вегетарианство имеет свои положительные и отрицательные

1

¹ *Петер Бранг. Россия неизвестная: История культуры вегетарианских образов жизни с начала до наших дней*

2

² In U.S., 5 % Consider Themselves Vegetarians

стороны. Моя задача состоит в том, чтобы разобраться и исследовать их.

1.3. Ключевой вопрос, объект, предмет, метод

Ключевой вопрос:

«Какое влияние оказывает практика вегетарианства на организм?»
Объектом исследования являются вегетарианцы. В качестве предмета выбран анализ состояния их здоровья. Для изучения предмета и объекта были задействованы методы анализа, синтеза, наблюдения, опроса, анкетирования и проведение собственного эксперимента

1.4 Гипотеза и цели

Гипотеза: Вегетарианство оказывает положительное влияние на организм.

Цели: исследование влияния данной диеты на организм человека и выделение последствий вегетарианского питания

1.5. Задача и ход исследования

Задача:

Проанализировать вегетарианство, как социо-культурный феномен и узнать как это отражается на здоровье общества.

Ход исследования:

1. Детальное ознакомление с каждым видом и его описание
2. Изучение необходимой литературы по теме и истории ее образования. Выделение причин популярности диеты
3. История личной трехгодичной практики данного режима питания

4. Анкетирование и выявление вегетарианцев и мясоедов;
5. Выявление экспериментальным путем результатов влияния вегетарианства
6. Формулировка вывода, опираясь на полученные в ходе исследования показания

<ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ ОПУЩЕНА>

Заключение

Подводя итоги всему вышесказанному, я могу ответить на свой главный вопрос, поставленный в начале исследования «Оказывает ли вегетарианство положительное влияние на организм?» Да, определенно, это подтвердили мои анализы, отзывы опытных вегетарианцев, а также тщательное изучение научных трудов. Важно понимать, что человек не является хищником, о чем говорят его анатомические показатели (строение кишечника, движение челюстей, потоотделение и прочее). Его организм не устроен должным образом для потребления животных продуктов, но культура навязывает нам мнение о том, что мы делать должны, а что не должны. Люди потребляют эти продукты, потому что так сложилось в социуме, так принято и идти против системы-это ненормально. Пусть даже это противоположное течение и является исконным природным началом. Но большинство людей делают ошибки в процессе перехода и расплачиваются своим здоровьем. Данная тема, как показал мой собственный опрос достаточно актуальна. Я считаю, что именно поэтому следует уделять большее

внимание тому, как правильно переходить на вегетарианство. Решением этой проблемы может стать увеличение числа организаций, направленных на то, чтобы расширить кругозор общества и рассказать много необходимой информации.

Использованная литература:

1. «Китайское исследование» Т. Колин Кэмпбелл
2. «12 стульев сыроедения» В. Бутенко
3. Петер Бранг. «Особые судьбы русского вегетарианства»
4. Т. А. Покуленко. «Вегетарианство как нравственная ценность»
5. Колдуэлл Эсселстин «Вилки против ножей: растительный путь

к
з
д
о
р
о
в
ь