

ВЕГЕТАРИАНСТВО: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ, ПРИВЕРЖЕННОСТЬ И МОТИВАЦИЯ К СОБЛЮДЕНИЮ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В последние десятилетия во всем мире стало активно обсуждаться вегетарианство как система питания, способствующая поддержанию здоровья и активного долголетия. При этом аргументы приверженцев данной системы чаще всего основаны на примерах положительного воздействия на отдельных людей или членов малых и разнородных групп, либо обсуждаются кулинарные, философские и этические аспекты проблемы [1]. Научная литература содержит явно недостаточно материалов, доказательно исследующих само явление, а также механизм позитивных и негативных влияний преимущественно растительного рациона питания на организм человека в разном возрасте [2-5].

Цель исследования: выявить распространенность вегетарианства у студентов медицинского вуза, мотивацию и приверженность к его соблюдению.

Материалы и методы: проведено анонимное анкетирование 388 студентов-добровольцев (женщин — 251, мужчин — 137) 4 курса лечебного (156 человек), педиатрического (76) и международного (156) факультетов ТГМУ в возрасте 20-31 года с применением оригинальной анкеты. Разработанная анкета состоит из 26 вопросов, позволяющих выяснить частоту распространенности вегетарианства, мотивацию приверженность к его соблюдению, а также его влияние на самочувствие и здоровье студентов-медиков.

Результаты: среди опрошенных студентов вегетарианцы встречались в меньшинстве (47 — 12,1 %), четверо (1,03 %) практиковали его в прошлом, полностью отказавшись к моменту анкетирования. Из 337 мясоедов 305 (90,5 %) твердо уверены, что никогда не станут сознательно ограничивать себя в пище животного происхождения. Тем не менее 27 респондентов (8,9 %) выразили желание испытать такую модель пищевого выбора в дальнейшем, 3 человека (1,0 %) время от времени склоняются к преимущественно вегетарианскому рациону в связи с материальными затруднениями, 2 опрошенных (0,7 %) соблюдают строгие посты по религиозным соображениям. В окружении 167 респондентов (43,4 %) имелись близкие или родные, приверженные вегетарианству. В семьях или среди друзей 221 опрошенного тема вегетарианства не поднималась никогда.

Наиболее часто вегетарианство как модель пищевого поведения отмечена у студентов международного факультета, преимущественно выходцев из Индии, Шри-Ланка и Непала (44 человека — 28,2 %), что в целом отражает религиозные и бытовые традиции питания населения Южной Азии. Все они, даже с переездом в Россию на долговременное обучение, сохранили приверженность сложившемуся с детства пищевому рациону, изменений в состоянии здоровья и самочувствии ими не отмечено. «Сыроедом» из их числа был только 1 студент (2,3 %), остальные употребляли в пищу продукты растительного происхождения как в виде готовых блюд после термической обработки, так и сыром виде. Только 7 вегетарианцев (15,9 %) принимали витаминно-минеральные комплексы для коррекции их дефицита в рационе.

Что касается самочувствия, то 32 вегетарианца без ограничений переносили любые физические нагрузки, 11 — с небольшими ограничениями, в 1 случае любая нагрузка давалась с трудом. Все вегетарианцы отрицали заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Важно то, что все они были в курсе негативного влияния вегетарианского рациона на систему красной крови и сознательно контролировали ее параметры, в частности, уровень гемоглобина, понимая возможность развития полидефицитной анемии. При этом 4 респондента (9,1 %) страдали анемией легкой

степени, 10 (22,7 %) в прошлом имели клинико-лабораторные признаки анемии, исчезнувшие после лечения, 30 опрошенных (68,2 %) не имели признаков анемии и знали свой уровень гемоглобина крови.

Учитывая малочисленность вегетарианцев среди студентов лечебного и педиатрического факультетов (всего 3 человека – 0,9 %), установить общие закономерности выбора такой модели пищевого поведения невозможно. И, наоборот, на материалах анкетирования можно проследить мотивы приверженности к традиционной системе питания. В частности, 290 респондентов (74,7 %) совершенно убеждены, что заменить традиционный рацион питания чисто растительным невозможно в связи с неполноценностью его химического состава, 46 человек из числа мясоедов и все вегетарианцы (всего 93 респондента — 24,0 %) уверены в адекватности замены белков животного происхождения белками сои. Для сохранения пищевой полноценности рациона 5 опрошенных (1,3 %) считают допустимым чередование периодов традиционного и вегетарианского питания.

Большинство респондентов (220 человек — 56,7 %) не сомневаются, что приверженность к вегетарианству рано или поздно помешает вести активный образ жизни с высокими физическими нагрузками. В то же время 160 опрошенных (41,2 %), включая и всех вегетарианцев, полагая, что «в растительной пище достаточно энергии», не связывают с вегетарианским рационом возможность ограничения физических нагрузок, 3 респондента (0,8 %) убеждены в индивидуальности реакций организма на характер питания, а 5 человек (1,3 %) об этом не задумывались.

Что касается репродуктивных аспектов практики вегетарианства, то абсолютное большинство респондентов (238 человек или 61,3 %) убеждены, что без полноценного пищевого рациона женщины с достаточным количеством компонентов животного происхождения нельзя выносить здорового ребенка. Хотя 134 человека (34,5 %), включая и всех вегетарианцев, с этим не согласны, аргументируя свою позицию доказанной практикой рождения вегетарианцами здоровых детей, а еще 16 человек (4,2 %) не определились в этом вопросе. При этом 274 респондента (70,6 %) категорически возражают против вегетарианского питания детей любого возраста, меньшинство (50 человек — 12,9 %) не видят вреда только растительной пищи в детском рационе питания, в остальных случаях дан уклончивый ответ, предполагающий периодичность такой модели детского питания, как правило, в связи с медицинскими показаниями (64 опрошенных — 16,5 %). При этом 305 респондентов (78,6 %), оценивая негативную роль вегетарианского рациона на рост и развитие детского организма, связывают ее с белковым дефицитом и задержкой физического развития. В 58 случаях (14,9 %) опрошенные студенты-медики не предполагают какого-либо влияния вегетарианства на здоровье ребенка, 3 человека (0,8 %) убеждены в существовании механизма естественной адаптации метаболизма ребенка к рациону его питания. При этом 2 человека (0,5 %) не сомневаются в снижении активности иммунных реакций ребенка на фоне такого рациона, 19 же наиболее оптимистичных респондентов (4,9 %) даже ожидают оздоравливающее влияние только растительной пищи на организм ребенка, предполагая меньшую заболеваемость простудными болезнями, 1 человек (0,3 %) сложившегося собственного мнения не имел.

При анализе причин перехода человека на вегетарианский рацион питания (с учетом множественности выбора вариантов ответа), в 167 случаях опрошенные предполагали преобладание религиозных мотивов такого выбора, в 91 — национальных традиций питания, в 176 — «чтобы не быть убийцей животных». В 94 случаях вегетарианство связывали с потенциальным оздоравливающим эффектом на организм, в 88 — как подражание кумиру-вегетарианцу, в 29 случаях вегетарианский рацион считали вынужденным в связи с недостатком средств на приобретение натуральных продуктов животного происхождения, в 62 случаях вегетарианство расценивали как своего рода заболевание (соматическое или психическое), требующее исключительно растительной

пищи. Значительно реже в качестве причин обсуждались: следование моде (10 случаев), недостаточная информированность относительно вреда и пользы вегетарианства (11 случаев), индивидуальное пищевое предпочтение растительной пищи (5 случаев).

Тем не менее, в целом негативное отношение студентов-медиков к вегетарианству отличалось непоследовательностью позиции в вопросе о наиболее приемлемом возрасте перехода к данному рациону питания. И, если в 46 случаях категорично исключалась сама возможность когда-либо перейти на вегетарианское питание, то в 127 случаях такой переход допускался в качестве варианта разгрузочной диеты, что в целом предполагает возможность соблюдения постов, существующих в разных мировых религиях. При этом в 97 случаях положительный ответ допускал возможность перехода к вегетарианству в любом возрасте человека, в 61 — только в зрелом возрасте и в 21 — только в пожилом. Сами вегетарианцы считали допустимым следовать вегетарианскому рациону с момента завершения естественного вскармливания ребенка (28 ответов респондентов) или начинать переход в подростковом возрасте (27 ответов).

Заключение: анкетирование студентов 4 курса лечебного и педиатрического факультетов по проблеме вегетарианства свидетельствует об отсутствии у них сложившейся системы научных взглядов на метаболические аспекты влияния вегетарианского рациона питания на организм, что характерно и для современного общества в целом. Тем не менее, знание теоретических основ медицины, достигнутое к середине курса обучения в вузе, позволяет им ориентироваться в проблеме и демонстрировать преимущественно негативное отношение к данной системе питания [6], что на практике проявляется низкой приверженностью к ней (менее 1 % опрошенных). Приверженцами вегетарианства в студенческой среде выступают, главным образом, выходцы из Южной Азии со сформированными навыками питания, базирующимися на основе религиозных и национально-культурных традиций питания.

Литература

1. Швачкина Л. А. Вегетарианство и гуманность: философско-культурологические представления // Дискуссия теоретиков и практиков. — 2011. — № 1 (4). — С. 48-53.
2. Медкова И. Л. Современные представления о вегетарианстве с позиций метаболической концепции ассимиляции пищи // Вопросы питания. — 2009. — Т. 78, № 3. — С. 4-11.
3. Тутельян В. А., Суханов Б. П., Кудашева В. А. Вегетарианство. Натуропатическое питание. Нетрадиционные концепции питания // Медицинская помощь. — 2005. — № 4. — С. 43-46.
4. Лыгин С. А., Мустафина Ю. Ф. Аспекты вегетарианства // Естественные и математические науки в современном мире. — 2014. — № 18. — С. 153-159.
5. Студеникин А. С., Турсунхужаева С. Ш., Боровик Т. Э. и др. Вегетарианство у детей: педиатрические и неврологические аспекты // Лечащий врач. — 2012. — № 6. — С. 55.
6. Цыганкова А. С., Карабутина Т. В., Романцова Н. В. Предпочтения студентов относительно концепций и теорий питания // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы». — Уфа, 2015. — С. 226-228.