

1 октября

1 октября — Всемирный день вегетарианства



1 ОКТЯБРЯ

Всемирный день вегетарианства

Каждый год 1 октября мировое сообщество отмечает [Всемирный день вегетарианства](#). Вегетарианство (англ. vegetarian, от позднелатинского vegetabilis – растительный) – это система питания, которая исключает из пищи продукты животного происхождения. Современная культура вегетарианства включает в себя и множество различных течений. Например, сыроедение (употребление в пищу только необработанных тепловыми методами продуктов), или фрукторианство (употребление одних только свежих фруктов, овощей, ягод, семян, орехов, но отказ от корней и корнеплодов), или лактовегетарианство (кроме растительной пищи можно молоко, молочные продукты и яйца) и другие. Некоторые приверженцы этой культуры придерживаются строгих принципов вегетарианства и даже отказываются от использования в повседневной жизни меха, кожи животных, шерсти, шелка и т.п.

Выбирая вегетарианское питание, следует помнить: ограничение потребления мяса приводит к недостатку жизненно важных аминокислот и минералов. Всё это не только приводит к ухудшению состояния костей, волос, кожи, но может привести к более серьезным проблемам, например, атрофии сердечной мышцы. Только правильно спланированное вегетарианство не вредит

человеку. Медики предостерегают от жесткого «фанатского» вегетарианства, когда человек сознательно обедняет свой рацион, не компенсируя дефицит животного белка, аминокислот и витаминов. Для детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей вегетарианство не рекомендуется.

Другие события дня смотрите [здесь](#).



Редакция Calend.ru

Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>