

Особенности питания и образ жизни флекситарианства

Лопатина Ольга Алексеевна, доцент кафедры физического воспитания, Алтайского государственного университета, пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия. E-mail:sok@asu.ru

Раченкова Анастасия Ивановна, студентка факультета массовых коммуникаций филологии и политологии, Алтайского государственного университета, пр. Ленина 61, г. Барнаул, 656049, Россия. E-mail:nastasenka.raii@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривается флекситарианский тип питания. А именно польза флекситарианской диеты, ее значимые преимущества над другими диетами и, что не маловажно, слабая осведомленность о данном способе питания. Флекситарианство, одна из немногих систем питания, что вызывает практически единогласное одобрение не только диетологов, но и врачей различных специальностей. Более того ее считают наиболее сбалансированной и естественной. В настоящее время флекситарианская диета завоевывают все большую популярность, все чаще о ней можно узнать из средств Масс-Медиа и от самих флекситарианцев. Большинство людей из разных стран намеренно переходят на данный тип питания, руководствуясь различными мотивами. И чаще всего причинами перехода на флекситарианский тип питания являются проблемы со здоровьем. Также важно знать, что питание способствует поддержанию не только физического, но и психологического

Следует цитировать /Citation:

Лопатина О. А., Раченкова А. И. Особенности питания и образ жизни флекситарианства / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №3(6). – С. 35-43. - URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 11.07.2017

Принято к публикации / Accepted 24.08.2017

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43

здоровья. Поэтому каждому из нас необходимо понимать, что правильное питание – это залог как здорового, так и успешного образа жизни. Флекситарианский способ питания ориентирует личность на потребление здоровой пищи, контролируя лишь потребление им мясной продукции. Так флекситарианство выполняет цель ориентирования личности на здоровое питание и в последствие успешную жизнь. Но хотя, вопрос флекситарианства и является достаточно актуальным, на данный момент он малоизучен. В данной статье ставится проблема изучения флекситарианства, его преимуществ над другими типами питания и недостатков, попытка ответить на вопрос, можно ли флекситарианство назвать образом жизни. По данному вопросу мы изучили имеющиеся зарубежные научные статьи и исследования, а также провели самостоятельное анкетирование.

Ключевые слова: флекситарианство, диетические тенденции, вегетарианство, мясоедение, здоровье, диета.

Diet and lifestyle of Flexitarianism

Lopatina Ol'ga Alekseevna, associate Professor, Department of physical education, Altai state University, Lenin Ave 61, Barnaul, 656049, Russia.

Rachenkova Anastasia Ivanovna, student of the faculty of mass communications, philology and political science of the Altai State University, Lenin Ave 61, Barnaul, 656049, Russia.

Abstract: This article discusses flexitarians type of food, diet and lifestyle. Namely the use of flexitarianism diet, its significant advantages over other diets and that is not unimportant, lack of awareness about this way of eating. Flexitarians, one of the few systems of power that causes almost unanimous approval not only of dietitians but also doctors of various specialties. Moreover it is considered the most balanced and natural. Currently flexitarians diet gaining popularity, increasingly people can learn about it from Mass Media and from flexitarians. Most people from different countries deliberately moving to this type of food, guided by different motives. And the most common causes of the transition to flexitarians type of food are health problems. It is also important to know that nutrition helps to maintain not only physical but also psychological health. Therefore, each of us needs to understand that proper nutrition is the key to healthy and successful lifestyle. Flexitarian way of eating focuses the personality on the consumption of healthy food, controlling only the consumption of meat products. So flexitarians performs a

guidance of the person on a healthy diet and subsequently a successful life. But although the question of flexitarians and is quite topical, at the moment he is little studied. So, in this article, we will understand, what is flexitarianism whether it actually benefits over other types of power and whether flexitarians be called a way of life. On this question we have studied the available scientific articles and studies, and also conducted its own survey.

Key words: flexitarianism, dietary trends, vegetarianism, meat eating, health, diet.

Актуальность исследования: повышение интереса к данному типу питания, его преимущества над другими способами питания, улучшение здоровья общества.

Цель исследования: разобраться в определении понятия флекситарианство, выявить возможные преимущества флекситарианства над другими типами питания, понять почему люди приобщаются к флекситарианству.

Методы исследования: имеющиеся научные статьи, исследования и официально зарегистрированные опросы, собственное анкетирование.

Результаты исследования: выявлена слабая осведомленность о данном способе питания, получены научные факты, подтверждающие пользу флекситарианства и его преимущества над другими стилями питания, ясны основания, на которых флекситарианцы являются приверженцами рассматриваемого способа питания.

Флекситарианство (полувегетарианство) — преимущественно растительная диета, допускающая потребление плоти животных в пищу. Флекситарианцы стремятся как можно меньше потреблять мясо, но при этом полностью его не исключают из своего рациона. Свое название этот режим питания получил от двух слов – flexible («гибкий») и vegetarian («вегетарианство»). Флекситарианство является неким компромиссом между вегетарианством и мясоедением. Но по своим взглядам флекситарианцы все же более близки к вегетарианству. Их сближают медицинские, экономические и экологические мотивы, побуждающие к данным способам питания. Флекситарианцы взяли лучшее от обеих систем питания, они, с одной стороны, потребляют достаточное количество клетчатки, витаминов, минералов и воды, содержащееся в растительной пище, а с другой – пополняют запасы белка и незаменимых аминокислот, которые содержатся исключительно в мясе. Хотя во флекситарианстве и нет четких правил по потреблению мясной продукции. Употребление мяса ограничивается не более чем 2-3 днями в неделю.

В России вопрос флекситарианства пока еще мало изучен. Однако, в

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43

Европейских странах, странах Азии и Америке флекситарианству посвящено ни одно исследование. Так, в 2014 году BritishSocialAttitudes провели опрос по изучению современных подходов к мясоедению. Из которого выяснилось, что 29% населения Великобритании сократило количество потребления мяса в течение этого года. А в США за последние 10 лет потребление мяса снизилось на 15%. Само слово флекситарианство в 2003 году было признано Американским диалектическим обществом самым популярным словом года.

Что же является причинами, по которым люди сокращают потребление мяса? И как показал опрос британского населения, причинами являются беспокойство за состояние собственного здоровья, за благосостояние животных, окружающей среды, наличие проблем безопасности пищевых продуктов по отношению к мясу, экономия денег [15]. И беспокойства людей не являются беспочвенными. Так, многочисленными исследованиями было представлено, что вегетарианцы имеют самый низкий индекс массы тела (далее - ИМТ), у флекситарианцев он чуть выше, а у приверженцев мясоедения ИМТ самый высокий [16].

Также согласно пресс-релизу Международного агентства по изучению рака при Всемирной организации здравоохранения, красное мясо отнесено к категории «возможных канцерогенных продуктов», а обработанное красное мясо — к числу «продуктов, вызывающих рак». В рамках исследования адвентистского здоровья был изучен вопрос в отношении риска рака молочной железы. Использовались данные от 96, 000 взрослых. Результаты показали, что вегетарианцы имели значительно меньший риск заболевания по сравнению с не вегетарианцами и меньшее различие с флекситарианцами [1]. Что касается риска рака предстательной железы, данные 26346 мужчин, принимавших участие в исследовании адвентистов, показали, что только вегетарианские диеты были связаны с уменьшением риска развития рака [2]. Равным образом, более ранний анализ этого исследования показал, что вегетарианские диеты имели статистически значимую защиту от общей заболеваемости раком предстательной железы (коэффициент риска = 0,84, 95% доверительный интервал: 0,72, 0,99) [3]. Другая работа, использующая данные одного и того же североамериканского исследования, показала, что у песко-вегетарианцев был самый низкий риск колоректального рака, за которым следуют лакто-ово вегетарианцы, веганы и флекситарианцы, у мясоедов показатель самый высокий [4].

По последним оценкам Международной федерации диабета свидетельствует, что в 2011 году, 366 миллионов людей в мире больны диабетом и эта оценка, по прогнозам, увеличится до 552 миллионов к 2030 году

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43

[5]. В Европейском Союзе, сахарный диабет типа 2 и нарушенная толерантность к глюкозе в настоящее время представляют собой две из основных проблем общественного здравоохранения [6]. И в то время как индивидуальные характеристики, такие как возраст, избыточный вес или ожирение, семейная история, малоподвижный образ жизни, этническое происхождение, гипертония установлены как факторы риска для диабета 2 типа [7], меньше известен фактор влияния питания, который так же является не мало значимым. Так, три мета-анализа перспективных исследований подчеркнули, что диета, богатая потреблением красного и обработанного мяса, является важным и независимым фактором риска диабета 2 типа [8, 9, 10]. Большая часть имеющихся исследований между привычками и 2 типом риска диабета были проведены в США. И несколько исследований, подтверждающих связь между потреблением мяса и риском развития диабета 2 типа было проведено в странах Европы [17, 18, 19].

Видя прямую связь риска развития диабета 2 типа, риска появления рака и других заболеваний, зависящих от потребления мяса, в особенности красного, можно судить, что вегетарианство является лучшим стилем питания. Однако, с таким выводом стоит повременить. К примеру, из Австралийского продольного исследования по охране здоровья женщин (n = 9,113) следует, что показатели слабого железа, дефицита железа или анемии были самыми высокими среди вегетарианцев (42,6%), за ними следуют полувегетарианцы (38,6%), а затем невегетарианцы (25,5%) [11].

Другие исследования, посвященные профилю диеты омега-3, показали, что вегетарианские диеты приводили к снижению уровня наиболее важных кислот (эйкозапентаеновой и докозагексаеновой) [12]. Также ни для кого ни секрет, что вегетарианцы чаще страдают от депрессий и нервных срывов. Так, школой медицинских наук, питания и диетологии университета Ньюкасла было исследовано психическое здоровье молодых женщин (от 22-27 лет) по типу питания. Результаты исследования показали, что у женщин, употребляющих мясо, состояние психического здоровья находится в более лучшем состоянии, чем у вегетарианок.

Из этого следует, что вегетарианство не является самым желательным способом питания. Флекситарианство же завоевывают все большую популярность - переход, который, подпитывается не только сочетанием проблем охраны здоровья, окружающей среды и благополучия животных, но и присущей в последние годы увлеченностью здоровым питанием. Флекситарианская диета может иметь потенциальную пользу для здоровья, причем наиболее убедительные доказательства могут быть связаны с потерей

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43

веса и метаболическими преимуществами, включая снижение риска развития диабета и артериального давления. Врачи, сосредоточенные на неинвазивных и эффективных с точки зрения затрат вмешательствах, могли помочь своим пациентам улучшить результаты в отношении здоровья путем поощрения перехода к диетам с высоким содержанием овощей, цельных зерен, бобовых, фруктов и меньшего количества продуктов животного происхождения [13], и флекситарианство является полезным инструментом в этом переходе. Кроме того, было подсчитано, что переход к диетам на растительной основе, которые согласуются со стандартными руководящими принципами питания, может помочь снизить смертность на глобальном уровне на 6-10% [14].

В аспекте изучения флекситарианства как образа жизни, типа питания нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 304 студента Алтайского государственного университета, возрастом от 18-21 года. Начнем с того, что из опрошенных всего 34% знают, что такое флекситарианство, из них 8% флекситарианцами являются. И 24% неосведомленных о флекситарианстве, также его представители. На основе полученных нами данных можно сделать вывод, что для большинства флекситарианство — это привычный способ питания, это их стиль жизни. Для остальных же приверженцев, флекситарианство — это диета, способ оздоровиться, избавиться от лишнего веса, от риска тех или иных заболеваний. При этом возможны и другие мотивы перехода на флекситарианство, о которых мною уже было сказано.

В итоге, руководствуясь результатами исследований, выводами из научных статей и проведенным анкетированием, флекситарианство с уверенностью можно считать как диетой, так и образом жизни. Для одного флекситарианство — это осознанный выбор, а для другого — привычный стиль питания.

На основе полученных в исследовании данных обществу можно рекомендовать флекситарианство. В особенности это касается людей с избыточным весом, диабетом, риском получения раковых заболеваний. Флекситарианский образ жизни нацелен на получение необходимых организму витаминов, минералов и аминокислот преимущественно из растительных продуктов. Но так как некоторые необходимые вещества человек получает из мясной пищи, флекситарианцы позволяют себе умеренное потребление мяса. Данный способ питания ориентирует человека на то, чтобы он более осознанно относился к потребляемой им пище, выбирал полезную и качественную продукцию, следил за своим весом и здоровьем в целом. Флекситарианство подталкивает людей к переходу на правильное здоровое питание, чем отчасти

само и является, хотя и не дает каких-либо рекомендаций по потреблению, кроме как мясных продуктов. Флекситарианство — это путь к оздоровлению и принятию того факта, что мясо — это лишь часть продуктов, доставляющих приятное насыщение и потребление его не столь важно, как усвоение растительной продукции.

Библиографический список

1. Галеев М. М., Кибанова О. С. Состояние и проблемы освоения зарубежных рынков мяса птицы. Проблемы прогнозирования, 2014 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sostoyanie-i-problemy-osvoeniya-zarubezhnyh-rynkov-myasa-ptitsy> (дата обращения: 01.04.2017).
2. Penniecook-Sawyers JA, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Beeson L, Knutsen S, Herring P, et al. (2016) Vegetarian dietary patterns and the risk of breast cancer in a low-risk population. *British Journal of Nutrition* (in English). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26987270> (Accessed 01 March 2017).
3. Tantamango-Bartley Y, Knutsen SF, Knutsen R, Jacobsen BK, Fan J, Beeson WL, et al. (2016) Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *The American Journal of Clinical Nutrition* (in English). URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/103/1/153> (Accessed 01 March).
4. Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. (2013) Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* (in English). URL: <http://cebp.aacrjournals.org/content/22/2/286> (Accessed 03 March 2017).
5. Orlich MJ, Singh PN, Sabate J, Fan J, Sveen L, Bennett H, et al. (2015) Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med.* (in English). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25751512> (Accessed 15 February 2017).
6. International Diabetes Federation (2011) *Diabetes atlas 5th edn.* (in English). URL: www.idf.org/diabetesatlas/5e/the-global-burden (Accessed 15 February 2017).
7. Valensi P, Schwarz EH, Hall M, Felton AM, Maldonato A, Mathieu C (2005) Pre-diabetes essential action: a European perspective. *Diabetes Metab*, 31, pp. 606–620. (in English). URL: [http://www.diabet-metabolism.com/article/S1262-3636\(07\)70239-2/pdf](http://www.diabet-metabolism.com/article/S1262-3636(07)70239-2/pdf) (Accessed 03 March 2017).
8. Sherwin RS, Anderson RM, Buse JB et al (2003) The prevention or delay of type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 26, pp. 62–69. (in English). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12502620?dopt=Abstract> (Accessed 25 February 2017).

9. Aune D, Ursin G, Veierød MB (2009) Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Diabetologia*, 52, pp. 277–287. (in English). URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-009-1481-x> (Accessed 05 March 2017).
10. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D (2010) Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus. A systematic review and meta-analysis. *Circulation*, 121, pp. 2271–2283. (in English). URL: <http://circ.ahajournals.org/content/121/21/2271> (Accessed 03 March 2017).
11. Pan A, Sun Q, Bernstein AM et al (2011) Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94, pp. 1088-1096. (in English). URL: <http://ajcn.nutrition.org/content/94/4/1088#fn-1> (Accessed 05 March 2017).
12. Baines S, Powers J, Brown WJ. (2007) How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? (in English). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17411462> (Accessed 20 February 2017).
13. Kornsteiner M, Singer I, Elmadfa I. (2008) Very low n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid status in Austrian vegetarians and vegans. (in English). URL: <http://www.karger.com/Article/Abstract/118629>
14. Tusso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. (2013) Nutritional update for physicians: plant-based diets. (in English). URL: <http://www.thepermanentejournal.org/issues/2013/spring/5117-nutrition.html>
15. Springmann M, Godfray HC, Rayner M, Scarborough P. (2016) Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113, p.13. (in English). URL: <http://www.pnas.org/content/113/15/4146> (Accessed 12 March 2017).
16. NatCen. Are We Eating Less Meat? A British Social Attitudes Report. (2016). (in English). URL: <http://www.natcen.ac.uk/our-research/research/british-social-attitudes-are-we-eating-less-meat> (Accessed 10 February 2017).
17. Turner-McGrievy GM, Wirth MD, Shivappa N, Wingard EE, Fayad R, Wilcox S, et al.(2015) Randomization to plant-based dietary approaches leads to larger short-term improvements in dietary inflammatory index scores and macronutrient intake compared with diets that contain meat. *Nutr Res*, 35, pp. 97–106. (in English). URL: [http://www.nrjournal.com/article/S0271-5317\(14\)00267-X/fulltext](http://www.nrjournal.com/article/S0271-5317(14)00267-X/fulltext) (Accessed 9 February 2017).
18. Montonen J, Järvinen R, Heliövaara M, Reunanen A, Aromaa A, Knekt P (2005) Food consumption and the incidence of type II diabetes mellitus. *European Journal Clinical Nutrition*, 59, pp. 441–448. (in English). URL:

Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека

Lopatina O. A., Rachenkova A.I. Diet and lifestyle of Flexitarianism. Health, Physical Culture and Sports, 3 (6), 35-43

<https://www.nature.com/ejcn/journal/v59/n3/full/1602094a.html>

19. Schulze MB, Hoffmann K, Boeing H et al (2007) An accurate risk score based on anthropometric, dietary, and lifestyle factors to predict the development of type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 30, pp. 510–515. (in English). URL: <http://care.diabetesjournals.org/content/30/3/510> (Accessed 09 February 2017).

20. Lajous M, Tondeur L, Fagherazzi G, de Lauzon-Guillain B, Boutron-Ruault MC, Clavel-Chapelon F (2012) Processed and unprocessed red meat consumption and incident type 2 diabetes among French women. *Diabetes Care*, 35, pp. 128–130. (in English). URL: <http://care.diabetesjournals.org/content/35/1/128> (Accessed 11 February 2017).

REFERENCES

Galeev M. M., Kibanova O. S. 2014. Sostoyanie i problemy osvoeniya zarubezhnykh rynkov myasa ptitsy. *Problemy prognozirovaniya* (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sostoyanie-i-problemy-osvoeniya-zarubezhnyh-rynkov-myasa-ptitsy> (Accessed: 01.04.2017)