

Производство мяса
описательно меньше
терелось много воды и зем
ли дано значительно
выбросы парниковых газов

В полах от уютерах
растительная бляшка
исторические глобальн
охлаждение это
часть привычного уклада



Отказ от мяса

В киевских культурах
растительная пища
исторически господствует
линии устойчивого

Считается что насилие
на энергетическое
уровне отягощает карму
и создает негатив

Наталья Землянуха

Отказ от мяса

«Автор»

2026

Землянуха Н.

Отказ от мяса / Н. Землянуха — «Автор», 2026

Производство мяса (особенно говядины) требует много воды и земли, даёт значительные выбросы парниковых газов. Отказ от мяса или его сокращение рассматривают как способ уменьшить личный «углеродный след». В некоторых культурах растительная пища исторически преобладает, и отказ от мяса — это часть привычного уклада. Считается, что насилие на энергетическом уровне «отягощает» карму и создаёт негативные причинноследственные связи.

Содержание

Мясо	5
Люди отказываются есть мясо...	5
Культура...	6
Медицинские и физиологические причины...	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Наталья Землянуха

Отказ от мяса

Мясо

Люди отказываются есть мясо... Потому что...



Защита животных.

Многие считают неэтичным убивать животных ради еды или плохо к ним относиться на фермах. Отсюда появляются вегетарианство и веганство.



Религиозные убеждения.

В ряде религий есть посты или полный запрет на отдельные виды мяса либо на мясо вообще. Например, в индуизме распространён отказ от говядины, в джайнизме — строгий вегетарианский подход, а в христианстве практикуют посты с исключением мяса.



Профилактика заболеваний.

Некоторые исследования связывают высокое потребление красного и особенно переработанного мяса (колбасы, бекон) с повышенным риском сердечно-сосудистых болезней, диабета 2 типа и некоторых видов рака. Из-за этого люди сокращают мясо или убирают его из рациона.



Контроль веса и состава рациона.

Растительная диета часто содержит меньше насыщенных жиров и больше клетчатки, что помогает регулировать вес и работу пищеварения.



Индивидуальные проблемы со здоровьем.

При некоторых состояниях врачи могут рекомендовать ограничить мясо. Но любые серьёзные изменения в питании нужно обсуждать с врачом.



Влияние на окружающую среду.

Производство мяса (особенно говядины) требует много воды и земли, даёт значительные выбросы парниковых газов. Отказ от мяса или его сокращение рассматривают как способ уменьшить личный «углеродный след».



Доступность и стоимость.

В отдельных регионах мясо бывает дорогим или менее доступным, поэтому основой рациона становятся крупы, бобовые, овощи.

Культура...



Семейные и культурные традиции.

В некоторых культурах растительная пища исторически преобладает, и отказ от мяса — это часть привычного уклада.



Личные предпочтения.

Кому-то просто не нравится вкус или текстура мяса, либо после определённых событий (болезни, поездки, смены окружения) пищевые привычки меняются.

Медицинские и физиологические причины...



Аллергии и непереносимость.

Бывают редкие случаи аллергии на белки мяса. Непереносимость чаще связана не с самим мясом, а с сопутствующими продуктами или особенностями пищеварения.



Временное отвращение к мясу.

Иногда оно возникает при болезни, беременности, интоксикации или проблемах с ЖКТ. Если отвращение появляется внезапно и держится долго, это повод обратиться к врачу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.