

Отвращение к мясу, отказ от него в пищевом рационе



Отвращение к мясу возникает по следующим причинам:

1. Дома можно исключить только одну вероятную причину, и она касается только женского пола, это беременность. Если тест покажет две полоски, то паниковать, сильно не стоит. Но все же нужно будет обратиться к терапевту, так как полный отказ от мясной продукции, в этом состоянии, может нанести вред будущему ребенку. Здесь может раздражать даже запах мясного, не только его вид.
2. Если появилось отвращение к мясу, то знайте, что это может быть и из-за других изменений гормонального фона, это: переходный возраст, климакс; послеродовой период. Состояние неприязни к мясу проходит, как только гормоны приходят в норму.
3. Наличие в организме паразитов. Например, глистов.
4. Проблемы с пищеварением, когда не могут переварить даже простое куриное мясо, не говоря о говядине и свинине.
5. Самое страшное - это начало развития или уже прогрессирующее раковое заболевание. При этой болезни идет нарушение в работе многих органов, а также пропадает аппетит. Но особенно ярко выраженным симптомом является отвращение к мясу.
6. Болезнь печени и других органов пищеварительного тракта. Мясная продукция тяжело переваривается, и ее употребление вызывает у таких людей изжогу, боли в

животе, тяжесть в желудке и даже тошноту с рвотными массами. Поэтому люди часто просто сами отказываются от тяжелой пищи (мясо относится к этой категории).

7. Отравление или накопление в организме излишка токсинов. В это время идет большая нагрузка на печень. Это и влечет за собой отказ организма от мяса.
8. Лекарственные средства. Некоторые влияют на изменение вкуса и вызывают сбой в работе органов ЖКТ.
9. Неправильно подобранная диета или вегетарианство. Если меню составлено неверно, то со временем организм может ослабнуть или начнутся проблемы с пищеварением. Это в свою очередь повлечет за собой отказ от мясной продукции.
10. Перенасыщение организма мясом. Такое бывает у людей, которые и дня не проводят без него и готовы употреблять в больших количествах. В итоге организм будет сам отказываться от тяжелой пищи, появлением тошноты при виде мяса.
11. Побочный эффект от перенесенной болезни. Например, гепатит сильно портит печень. В итоге желудок уже не сможет нормально переваривать тяжелую пищу, и идет отказ от мясных продуктов уже самим организмом.
12. Алкогольная продукция и курение также могут вызвать тошноту на мясные продукты. Так как они засоряют организм токсинами и перегружают работу печени. Она в дальнейшем и провоцирует отказ от мяса.
13. Ослабленность организма. В этом случае пищеварительная система отказывается от приема мясных продуктов. Происходит это из-за того, что мясо – довольно тяжелая пища, и для его переваривания у организма просто не хватит энергии. Поэтому в это время человек с жадностью начинает съедать булочки, шоколад. Углеводы усваиваются быстрее и пополняют энергетические потери. Главное здесь – вовремя остановиться в злоупотреблении углеводной пищи. Иначе лишний вес будет обеспечен.

Могут быть и причины отказа от мяса и на психологическом уровне либо в следствии социальных установок:

14. Стрессовое состояние. Это может быть просто депрессия, здесь бывает отказ и отвращение не только к мясной пище.
15. Посмотрели ролик в интернете о том, как жестоко убивают животных на скотобойнях, прониклись сочувствием и потому решили отказаться от поедания их трупов. Если человек сильно впечатлительный, то отвращение к мясу у него может пройти не скоро. В анекдоте сказано, что вегетарианцы настолько любят животных, что съедают их же еду.
16. Решили поддержать товарища, друга, любимого человека, стали жить их интересами.

17. В семье не было принято есть мясо, отчего ребенок, повзрослев, не понимает, зачем есть мясо, не приучен к нему.
18. Боязнь заразиться через мясо, к примеру, глистами, другими опасными микроорганизмами.
19. Какие-то моральные и религиозные убеждения, нахождение в сообществе, где не приветствуется поедание мяса.
20. Человек на подсознательном уровне считает мясо ненужным и вредным продуктом. Это люди, считающие, что мясо старит, или нельзя есть мясо, так как для этого человеку нужно убить корову, курицу или барана.
21. Мясо человек не любит, а потому отказ от него не является для него болезненным.
22. Убежденность в том, что в растительном белке содержится столько же полезного, сколько и в животном, а потому эти белки равнозначны.
23. Искупление какой-то вины, связанной с животными.
24. Веяние моды. ведь многие звезды утверждают, что они вегетарианцы, выглядят они при этом отлично и человек думает, что нужно подражать своим любимцам

По данным исследования институтом Харриса, университетов Миннесоты и Хельсинки женщины-вегетарианки не только отличаются высоким уровнем пищевых нарушений, но и имеют заниженное самоуважение и смотрят на мир более мрачно, чем невегетарианцы, а большинство вегетарианцев девочек-подростков с нарушениями пищевого поведения. Нарушения пищевого поведения представляют собой серьезное заболевание.

Чтобы не было отвращения, нужно тщательно подходить к покупке мяса, проверять на его свежесть. Готовить блюда, где аромат мяса не будет сильно выраженным.

Если отказ – не личное решение, то нужно искать причину и желательно не самостоятельно. Особенно у детей-подростков отказ от мясной пищи требует вмешательства, даже, если это их личное убеждение.

Последствия отказа от мяса

Люди, которые отказываются от приема мясных продуктов, в первое время отмечают легкость и даже прибавку энергии (происходит это из-за того, что не тратится энергия на переваривание мяса, а ее требуется много, зато и полученной энергии хватает надолго). Но со временем наступает упадок сил и истощение организма.

Начинается недостаток белков, они особенно важны в период беременности, а также роста ребенка. Также уменьшается количество железа в крови. Это может спровоцировать тяжелые заболевания, быструю утомляемость и снижение иммунитета. Также снизится и работоспособность мозга.

Недостаток мяса скажется и на состоянии костей. Они станут хрупкими и ломкими. Перелом можно будет получить даже при легких ударах. Будет неправильно формироваться позвоночник, возможно, его искривление, а также может развиваться косолапость.

Скажется и на состоянии кожи, появятся прыщи и повышенная жирность. Понизится содержание холестерина. Если взрослому это полезно (хотя не всем), то детскому организму это несет вред. И при отсутствии холестерина не будет правильного развития ребенка.

Недостаток мяса может стать причиной трудности с зачатием и может привести к бесплодию. Все витамины и минералы, входящие в состав мяса, есть и в других продуктах. Они временно могут его заменить, но не полностью.

К врачу нужно обратиться за консультацией:

Если появилось отвращение к мясу, и длится это не один день, то следует обратиться к терапевту.

Если отсутствие аппетита на мясо сопровождается болями в животе, повышенной температурой, рвотой, резким снижением веса и повышенным потоотделением, то это уже повод забить тревогу и обратиться в больницу.

С помощью анализов и обследования, консультаций у узких специалистов будет выяснена причина и назначено лечение.

Если же отсутствие в рационе мясных продуктов вовремя не возобновить, то возможно развитие и других болезней (помимо той, из-за которой и началась неприязнь к мясу).

Детскому и подростковому возрасту отказ от мяса опасен.

Вегетарианством желательно увлекаться уже после 25-30 лет, но не в период беременности или болезни.