Какво представлява вегетарианския хранителен режим?

При него са застъпени като храна всички растителни и някои животински продукти без месо и месни произведения. При този режим организмът се чувствува добре само тогава, когато приема обилно животинска храна, защото немислимо е дълго време тя да се отстрани. Обаче вегетарианското хранене е подходящо за изграждане диетичен режим при редица заболявания, а също в ранната детска и старческата възраст. За тия възрасти на човека вегетарианският режим доставя достатъчно градивни и енергетични вещества, без да претоварва и трови организма. Периодично той трябва да се включва при храненето и на здравите хора в активна възраст, особено на умствените работници.