Какво представлява растителния режим на хранене?

Този режим отрича употребата на всякакви животински продукти и препоръчва най-слабата растителна храна. Той има предимство, че не предразполага към болести на прехранването, но не може да осигури нормално хранене, защото лишава организма от най-ценните и незаменими животински белтъци.

Днес той се назначава само от лекаря при някои заболявания за сравнително кратък период от време. Тоя режим е пакостен и неподходящ за подрастващите. От физиологична гледна точка вегетарианският и особено чисто растителният хранителен режим имат това неудобство, че като внасят обемиста, а понякога и трудно смилаема растителна храна, създават излишна работа на организма при минимум спечелена енергия. Необходимостта от често и обемисто приемане на храни може да доведе до претоварване на храносмилателния апарат, изтощение на секрецията, разширение на стомаха и червата.