



MECCO

Месо



Месната индустрия, подкрепяна от закърнелите разбирания на обществото, е могъща икономическа и политическа сила. Тя е застанала на пътя на истината, поради което дори учебниците предлагат на хората грешна информация относно храненето. Физиологичните, социалните и екологичните последствия от месоядното хранене са напълно скрити. Въпреки че учебниците не могат да отрекат съществуването на вегетарианците и вегетарианските общества, в тях най-често се твърди, че човекът не може да живее без консумацията на месо. Но противно на това

мнение, милиони хора по света са вегетарианци, а голяма част от тях се хранят единствено с растителна храна и ако се повярва на учебниците, те би трябвало да са болни и умиращи. В действителност е точно обратното – те са много енергични, жизнени и са по-малко податливи на заболявания, отколкото хората, хранещи се с месо.

БИОЛОГИЧЕН АСПЕКТ

Милиони години човекът се е развивал, и еволюирал като се е хранил с плодове, ядки, зеленчуци. Едва по време на последния ледников период, когато обикновеният му начин на хранене е станал невъзможен, човекът за да оцелее е започнал да яде животинско месо.

Анатомията и физиологията на човека, телесните функции и храносмилателната му система са напълно различни от тези на месоядните животни.

ГРЪБНАЧНИ ЖИВОТНИ

1 - месоядни

2 - растителноядни

1. нямат потни жлези

2. имат потни жлези

1. челюстите се отварят и се движат само нагоре и надолу

2. челюстите се движат нагоре, надолу и настрани

1. пият вода лочейки с език

2. пият засмуквайки водата с устата си

1. липсват плоски задни зъби- кътници

2. имат кътници за предъвкване на храната

1. киселинна слюнка без съдържание на птиалин
2. алкална слюнка с високо съдържание на птиалин, необходим за предварително разграждане на нишестето

1. силна стомашна киселинност, улесняваща смилането на костите
2. стомашна киселинност 10 пъти по- слаба от тази на месоядните

1. чревен тракт само три пъти по- дълъг от тялото
2. чревен тракт 8-10 пъти по дълъг от тялото



МЕДИЦИНСКИ АСПЕКТ

В Западна Европа, САЩ, Канада и Австралия, където се консумира много месо, всеки втори умира от заболяване на сърцето или други заболявания на кръвоносните съдове.

Отделните общества, които основно се прехранват с месо и мазнини показват изключително бързо остаряване. Киргизите в Източна Русия рядко надхвърлят 40 години, а средната продължителност на живота при ескимосите е едва 28 години. От друга страна, вегетарианците и вегетарианските общности, пръснати из целия свят, са известни с високата си средна продължителност на живот и ниска степен на заболяемост. За пакистанските хунизийци или за отомите в Мексико не са нещо необичайно здрави и активни хора на възраст 110 – 115 години.

Думата “вегетарианец” не произлиза от VEGETABLE (растение), а от латинската дума VEGETARE, което означава оживявам, съживявам.

През последните десетилетия във връзка с интензификацията на селското стопанство (в световен мащаб), в биосферата постъпват огромни количества крайно устойчиви хлорорганични пестициди. Общото количество ДДТ, внесено в биосферата, по различни преценки е между 3 и 5 млн. т.



С развитието на промишлеността и транспорта многократно се е увеличило съдържанието на метали в природата – олово, живак, кадмий и др. Глобалният пренос на пестициди и метали във въздушните маси води до това, че на Земята сега няма райони чисти от тях, дори и там където те никога не са използвани. Поради тези причини, концентрацията на химикали в живите организми е нараснала няколко пъти. Освен тях, животните натрупват в телата си и други отровни вещества.

За да се произвежда повече месо и за да има по-голяма печалба, животните се инжектират с хормони ускоряващи растежа, стимулиращи апетита, успокоителни медикаменти и химически хранителни смеси.

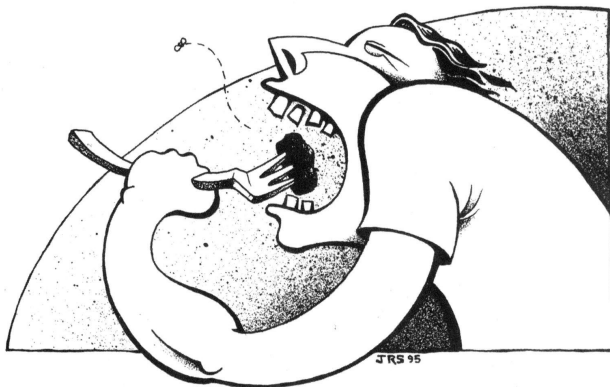
Така както в нашите тела настъпва стрес в моменти на интензивно изживяване на страх или ужас, по същия начин при животните, при опасни ситуации се извършват съществени биохимични промени. Точно преди и по време на смъртната агония на убиваното животно, хормоналното ниво в кръвта му по-специално това на адреналина, рязко се променя. Голямо количество хормони освободени в кръвния поток се запазват в трупа на животното, поради което месото му става токсично.

След смъртта на животното, месото му придобива сиво – зеленикав цвят. Хранителната промишленост се опитва да маскира това оцветяване, добавяйки нитрити и други консерванти.

Консумирайки месото на животното впоследствие, от своя страна вие приемате в организма си цялата концентрация на всички отровни химически вещества, натрупвани в неговата плът през целия живот, а и след смъртта му.

Човекът, хранейки се с месо или други месни продукти, се намира на края на хранителната верига и като краен консуматор се оказва и краен приемник на

най-високите концентрации на различни токсични отпадни продукти, включително пестициди, метали, антибиотици, хормони, нитрати, нитрити, пикочна киселина, както и различни болестотворни бактерии.



Съдържанието на канцерогенни вещества в месото е 12 – 14 пъти повече, отколкото в тревите, зеленчуците и плодовете. Доказано е, че средната концентрация на ДДТ в организма на хората хранещи се с месо е няколко пъти по-голяма от тази на вегетарианците.

Последствията от яденето на месо за човека са същите, каквито биха били и при останалите растителноядни животни.

За разлика от месоядните животни, които имат почти неограничена способност да се справят с наситените мастни киселини и холестерола, човешкият организъм не може да ги усвоява напълно, поради което те започват да се отлагат по стените на кръвоносните съдове. С течение на времето, процесът на непрекъснатото натрупване посредством тапициране отвътре стеснява все повече и повече кръвоносните съдове, което води до протичане на все по-малко кръв през тях. Сърцето се натоварва неимоверно и трябва да работи все по-усилено, за да изтласква кръвта през стените и буквално задръстени кръвоносни съдове. Резултатът е високо кръвно налягане, атеросклероза, мозъчен инсулт или сърдечен инфаркт.

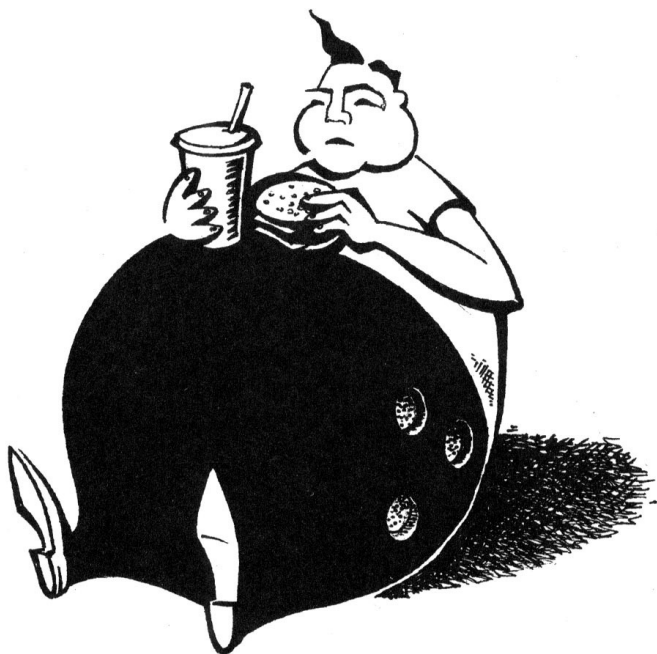
Един от най-важните отпадни продукти, които се натрупват в организма при месоядното хранене е пикочната киселина. Бъбреците на хора хранещи се с месо, за да елиминират приетата пикочна киселина, трябва да извършват три пъти повече работа от тази, която извършват бъбреците при вегетарианците. С напредване на възрастта, бъбреците се износват преждевременно и не са в състояние да функционират ефективно. Тогава неотделената пикочна киселина се натрупва из цялото тяло. Мускулите я абсорбират, като в следствие тя кристализира. Когато този процес настъпи в ставите се развиват болестни състояния на подагра, артрит, ревматизъм. Натрупването на пикочна киселина в нервите води до развитие на неврити и ишиас.

Месото преминава четири пъти по-бавно през храносмилателната ни система, отколкото растителната храна. През това време болестотворните продукти от

разлагането на месото са в постоянен контакт с храносмилателните органи, което създава условия за хронично отравяне и преждевременно износване на чревния тракт.

Тъй като човешкият организъм не е устроен за хранене с месо, такова хранене води до претоварване на кръвопречистващите органи – далак, черен дроб, сърце и бъбреци, които непременно отслабват и стават податливи на заболявания. При тези условия отпадъчните продукти не могат повече правилно да бъдат отделяни от организма и се отлагат в ставите, мастната тъкан и нервите, което става причина за редица болестни състояния. Освен изброените – атеросклероза, високо кръвно налягане, инсулт, инфаркт, подагра, артрит, ревматизъм, неврити и ишиас, консумацията на месо може да стане пряка или косвена причина и за рак на червата, рак на яйчниците, рак на простатата, бъбречни и чернодробни нарушения, камъни и възпаления на жлъчния мехур, диспепсия, затлъстяване, детска атрофия, хемороиди, парализи, туберкулоза, импотентност, хипертония, астма и други алергични състояния.

Целият свят съществува благодарение на слънчевата енергия. Тя се натрупва в зелените растения, плодовете, ядките, зърната и зеленчуците. Когато се храним с тях, ние приемаме директно слънчева енергия, запазила почти цялата си сила. Много растения съхраняват своята животодаряваща енергия месеци и години наред след като са откъснати. Те запазват своята способност за покълване и растеж, докато месото на убитите животни, което хората ядат, е мъртва храна – храна, в която жизнената енергия е в процес на разлагане. Разбира се, човекът би могъл да преживява като яде месо, но това води до преждевременно износване на неговия организъм, като последица от редица заболявания.



Много хора се страхуват да станат вегетарианци, тъй като смятат, че така няма да могат да си набавят всички необходими за организма вещества. Мнозина задават въпроса: “Ще получавам ли достатъчно белтъчини?” Истината е, че вегетарианският начин на хранене не само осигурява всички необходими за организма вещества, но доставя много повече жизнена енергия отколкото при месното хранене.

Съдържанието на усвоими протеини в месото е много по-ниско, отколкото в някои растителни (или млечни) храни. Порция от 100 гр. месо съдържа 18 – 20 гр. протеини, докато стограмова порция леща, грах или сирене съдържа 25 гр. протеини. В ядките съдържанието също е по-високо 25-27 %, а в соята количеството протеини е два пъти повече отколкото в месото. Растителният протеин се асимилира много по-добре от храносмилателната система и за разлика от месото не съдържа наситени мазнини, няма холестеролоформиращи съставки, не образува пикочна киселина, не съдържа концентрации на химикали и не носи риск от инфекциозни заболявания преносими от животните.

Световните изследвания доказват, че вегетарианците са по-здрави, по-жизнени и са много по-издръжливи от хората, които ядът месо. Вегетарианците имат повече енергия, защото организмът им не я прахосва, за да се противопоставя на отровите в месото. Наистина, най-силните и най-дълго живеещите животни в света са също вегетарианци. Конят, бикът, слонът, всички те имат здрави тела, голяма издръжливост и феноменална сила.

Известно е, че дори да не приемаме с храната си витамин Д, си го произвеждаме сами с помощта на слънчевата светлина. За разлика от витамин Д, витамин В12 не се съдържа в растенията. Този факт значително е повлиял за убежденията на хората, че без месо и без млечни продукти не може да се живее.

Биологичните характеристики на антропоидните маймуни – непосредствените животински предшественици на човека (както и на останалите растителноядни гръбначни животни) са почти същите както при човека. Тези животни приемат с храната си витамин В12 само в кърмаческата си възраст. След отбиването си, приемайки само растителна храна, организмите им с помощта на чревните бактерии и витамин Д, започват сами да си произвеждат необходимото им количество витамин В12.

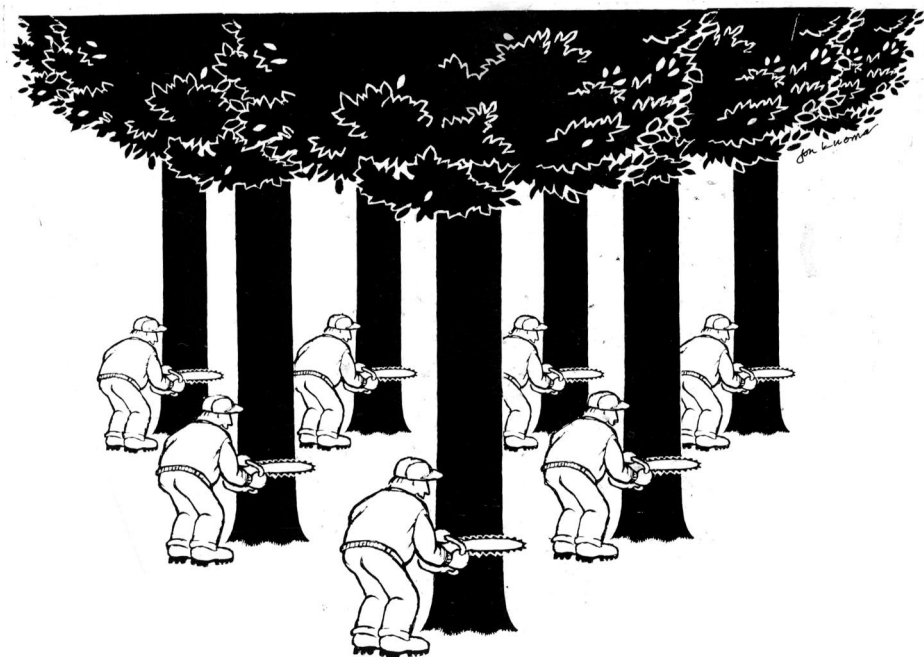
Установено е, че хищниците при липса на подходяща храна преминават на “вегетариански режим на хранене”. Провеждани са изследвания, при които е доказано, че ако едно хищно животно още в ранна възраст, при отбиването си от майчиното мляко, бъде захранено не с месна, а с растителна храна (сурова и готвена), то се развива абсолютно нормално, а по късно дава пълноценно поколение.

СОЦИАЛЕН И ЕКОЛОГИЧЕН АСПЕКТ

Разточителният процес на месопроизводството, които изисква значително повече декари земя, отколкото зеленчукопроизводството е източник на социални конфликти в човешкото общество от хилядолетия. Само 10% от белтъчините и калориите, с които се хранят животните се възвръщат в месото, което човекът яде, тоест 90% отива в помийните ями. За решаване на проблемите по изхранването на човечеството се налага да се увеличи дялът на растителните белтъчини, които стоят в началото на хранителната верига. В съответствие с втория закон на термодинамиката при пренасянето на енергия винаги се получава известна загуба. Следователно, колкото повече степени съществуват в дадена хранителна верига, толкова по-голям е относителният дял на неоползотворимата енергия от човека. Употребата за храна на по-голям дял растителни белтъчини намалява загубите и увеличава пряко оползотворимата от човека енергия в началото на хранителната верига. При трансформирането на зърнена храна се губят над 90% от растителните белтъчини, 92% от растителните въглехидрати и 100% от целулозните вещества.

Огромни пространства земя се използват за отглеждане на животни за храна. Тази земя би могла да бъде употребена много по-продуктивно, ако се засади със зърнени култури, зеленчуци или плодове за директно хранене на човечеството. Един декар зърно доставя 6-7 пъти повече протеини, отколкото декар пасищна площ за месопроизводството. Един декар леща, фасул или фъстъци доставя 10 пъти повече протеини, соята 17 пъти а декар със спанак доставя 22 пъти повече протеини. Казано с други думи, за да се храни с месо, човекът трябва да използва поне 10 пъти повече земя, отколкото в действителност му е необходима.





Отглеждането на животни за храна е огромна загуба на световни ресурси. През последните 500 години човечеството е унищожило повече от 2/3 от световните гори, по-голямата част от които с цел да увеличи обработваемата земя или пасищната площ за добитъка. Изсичането на горите води до катастрофални последици за климата и почвата. Установено е, че за получаването на 1 кг. пшеница са необходими само 60 литра вода, докато за получаването на 1 кг. месо са необходими от 300 до 600 литра вода, тоест 8 пъти повече. Всичко това означава, че докато милиони хора умират от глад и болести, причинени от недостига на вода, други пропиляват огромни пространства земя, неимоверно количество вода и зърно, за да се хранят с месо, което бавно разрушава техните тела.

Мнозина твърдят, че гъстотата на населението е причина за глада по света, но това съвсем не е така. Митът за “свръхнаселеност” не трябва да се използва за защита и оправдаване на убиването на повече от 50 милиона неродени деца годишно.

“Ако бяхме вегетарианци, ние бихме пропъдили глада от Земята. Децата биха се раждали и биха расли добре хранени и гледани и биха имали по-здравословен и по-щастлив живот. Животните биха били свободни да живеят като диви природни същества, без да бъдат насилвани да се възпроизвеждат в голям брой като роби, които са угоявани за клане с храната, която би хранила гладните хора по света.”

“Растителни протеини” Б. Пинкус



В изключително голяма степен унищожаването на световните гори, намаляването на биологичното разнообразие, загубата на природни ресурси, непрекъснато нарастващия брой на хората умиращи от глад, както и увеличаването на замърсяването на въздуха и водите, всичко това са следствия от простия факт, че месото е част от храната на хората. Няма решение, което ние, като индивиди или като раса можем да вземем и което да има такъв драматичен ефект върху подобряването на социалното и

екологичното състояние на планетата, като решението да не ядем месо.

Днешният вегетарианец е човекът на бъдещето. Той посочва правилната посока, която рано или късно обществото ще последва, тъй като хората проумяват все повече и повече голямата полза от вегетарианството и чудовищните последствия от следването на сегашния курс.

ЕТИЧЕН АСПЕКТ

“Животните са мои приятели, а аз не ям приятелите си.”

Джордж Бърнард Шоу



Изброените дотук съображения не са единствените причини, за да не се яде месо. Една от най-важните причини е, че ние не би трябвало да отнемаме живот, включително и на животни.

Ако човек погледне реално на нещата, ще установи, че всички ние, които се появяваме на този свят, имаме еднакво право на живот, независимо какво е нашето физическо проявление. Душевността на едно малко бебе е съвсем същата като тази на новороденото конче, теленце или кученце. Физиологичната даденост на нито едно от тях не прави живота му по-стойностен от този на останалите. Без значение в какво ще се преобразят след време, дали ще бъдат големи или малки, слаби или силни, кръвожадни или беззащитни, високоинтелигентни или не, техният живот е равностоен. Дори малкото цвете или насекомо заслужава уважение и преклонение.

Според зоопсихолозите, интелигентността на свинете е подобна на тази при кучето или коня. Ако интелигентността е критерият, по който човекът определя кое животно да изяде и кое не, то тогава защо на убийството на свинете се гледа с безразличие. Също така, убийството на младо конче се смята за жестокост, докато отнемането на живота на теленцата е съвсем приемливо. Хората които влязат в месарница спокойно си купуват “свинско” или “телешко” но наистина биха се стреснали ако им предложат например кучешко месо. Може би свинята не им е достатъчно симпатична. Ако следваме правилно логиката, че можем да убиваме онези животни, които според хората не са достатъчно интелигентни или симпатични, то ще е естествено да оправдаем убийството на умствено недоразвити и психично болни хора. В тази последователност, следващите заключения са, че по-интелигентните, по-красивите или по-силните имат повече право на живот от останалите.

Хората от десетки години изпращат радиосигнали в космоса, с надеждата да осъществят контакт с друга цивилизация. Но ако някога бъдем посетени от високо развити извънземни същества, наистина би трябвало да се страхуваме, ако те ползват нашата логика, защото ако им се сторим твърде примитивни или не особено симпатични, те съвсем спокойно, точно според нашите разбирания, биха могли да ни използват за храна или суровина.

Човекът, като същество, надарено с най-висока интелигентност, в чиито ръце научно техническият прогрес съсредоточи огромна мощ, днес властва над всички живи същества, които са абсолютно беззащитни и безпомощни пред него. Водени от своя егоизъм, ние се разпореждаме както намерим за добре с животните, експлоатирайки ги и унищожавайки ги безогледно. Често се опитваме да оправдаем своята жестокост спрямо тях с природния “закон на джунглата”, сравнявайки се с дивите хищници, които са наистина безпощадни към жертвите си. Но нима е редно най-интелигентното създание, което напълно осъзнава и може да ръководи своите постъпки, да търси оправдание в

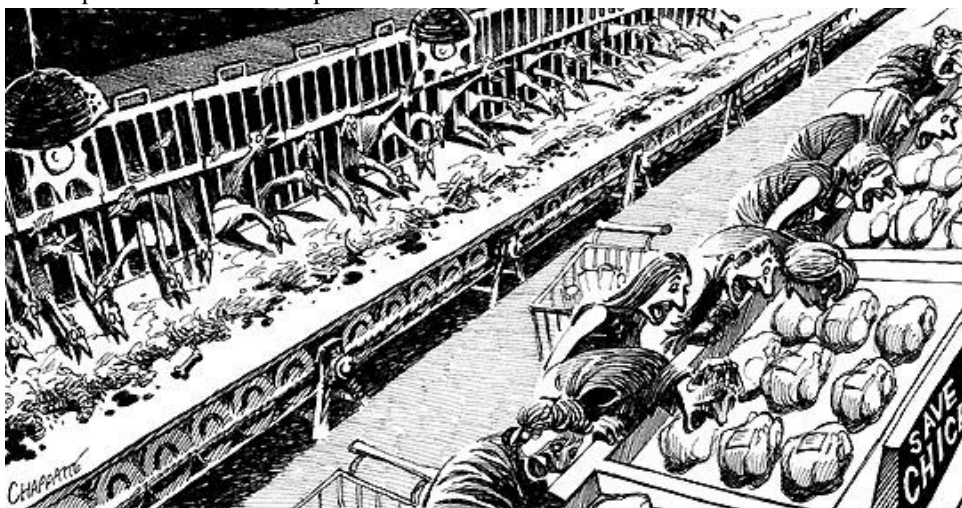
импулсивните действия на същества без право на избор, движени единствено от своите инстинкти?

Човекът е получил най-голямата привилегия – да притежава разум, да може да мисли и да разсъждава. Но това предимство е и най-голямата отговорност – отговорността за всички наши постъпки. Високата ни интелигентност не само че не ни позволява да действаме като хищници спрямо останалите животни, но тя дори ни задължава да преодолеем безогледния съляп егоизъм.

Интелигентността ни дава едно право, с което единствено ние хората сме надарени - правото на избор. От нас зависи какъв ще бъде този избор.

Поради своята неразумност или жестокост, човечеството всеки ден убива над 50 милиона животни. Естествено, те не отдават доброволно своя живот, за да можем да си позволим да ядем тяхната плът. Всеки, който е ходил в кланица, може да потвърди факта, че те приличат на видения от ада. Крещящите животни се зашеметяват с тежки чукове, електрически ток или пневматични оръжия. След това се издигат във въздуха с краката нагоре и се придвижват към машините за смърт чрез механизирани конвейерни системи. Често все още живи, вътрешностите им се изваждат, а плътта се нарязва...

Тенис шампионът Питър Буруош пише в своята книга “Вегетариански буквар”: “Аз не се страхувам от насилието. Играх хокей докато не бяха избити от челюстта половината ми зъби. Също така се състезавам и на тенис корта... Но това, което наблюдавах в кланицата ме ужаси. Когато излязох от там вече знаех, че никога няма да причиня зло на което и да е животно. Познавах всичките икономически, физиологични и екологични аргументи поддържащи вегетарианството, но това което наблюдавах бе опит от първа ръка за човешката жестокост към животните и главната причина за обръщането ми към вегетариански начин на хранене”.



Етичните съображения винаги са привличали великите световни личности към вегетарианското хранене. Известно е, че Питагор е плащал на рибарите да връщат обратно в морето улова си. Римският писател Плутарх пише: ”Може да попитате поради каква причина Питагор се въздържа от употребата на месо. А аз се питам поради каква причина и в какво състояние на ума човекът допира устните си до плътта на мъртво създание, сервирано на масата пред него и нарича храна това, което преди се движело и живяло, обичало и страдало. Как човешкият поглед може да издържи да гледа клането на животно при което вътрешностите се изкормват а крайниците се отделят от тялото? Как може носът да вдиша вонята? Как езикът не се отвращава когато влезе в допир с сокове и серум от мъртва плът?!”

Великият художник, скулптор, изобретател и поет от Ренесанса Леонардо да Винчи: ”Човекът е цар на зверовете, тъй като неговата бруталност надвишава тяхната. Ние живеем от смъртта на другите. Ние сме гробище! Аз се отказах от употребата на месо от ранна възраст... Ще дойде време, когато хората ще считат убийството на животни също толкова престъпно и отвратително, както сега гледат на убийството на хора.”

Руският автор Лев Толстой става вегетарианец през 1885 година. В есето си ”Първата стъпка” той пише: ”Всичко това е ужасно! Не само страданието и смъртта на животните, а и абсолютно ненужното ядене на месо- човек потъпква най-висши човешки качества, тези на милост и състрадание към живи същества, такива като него самия. Така осквернявайки своите собствени чувства, той става жесток.”

За връзката между месоядството и насилието в човешкото общество Джордж Бърнард Шоу пише: ”Докато ние самите сме живи гробници, как бихме могли да очакваме някакви идеални условия на Земята?!” веднъж попитали Шоу по какъв начин изглежда толкова млад. ”Напротив – отвърнал писателят - аз изглеждам точно като за годините си. Другите хора са тези, които изглеждат по-стари отколкото са в действителност. Но какво друго можете да очаквате от хора, които ядат трупове?”

Великият апостол на ненасилието от XX век, Махатма Ганди също е бил вегетарианец. В своите ”Морални основи на вегетарианството” той пише: ”Поддържам твърдението, че месната храна не е за нашия вид. Ние грешим като имитираме по-низшия животински свят след като твърдим, че сме по-висши от него.”

Алберт Айнщайн: ”По мое виждане, вегетарианският начин на живот, чрез своето чисто физическо въздействие върху човешкия темперамент, би оказало възможно най-благоотворно влияние върху голяма част от човечеството.”



Хърбърт Уелс пише за вегетарианството в своя поглед към бъдещия свят “Съвременната утопия”: “В целия свят Утопия няма месо. Така трябва и да бъде. И сега не можем да срещнем кланица... нито пък някой, който би желал да яде мъртво яре или прасе. Все още си спомням радостта от детството си, когато бе затворена и последната кланица.”

Нобеловият лауреат, писателят Айзък Сингер става вегетарианец на 58 годишна възраст. Въпреки че признава здравословния аспект на вегетарианството той ясно показва,

че етичните съображения са главното. “Дори и действително яденето на месо да бе полезно за здравето, аз със сигурност пак нямаше да го ям.” Сингер не търпи интелектуалните рационализации за месоядството. “Различни философи и религиозни водачи се опитват да убедят своите последователи и ученици, че животните са само машини без души и чувства. Обаче всеки, които някога е живял с животно – било то куче, птица или дори мишка – знае, че тази теория е огромна лъжа, предназначена да извини жестокостта.”

ОТНОВО !

Присъствието на месото в храната на хората е главната причина за основните световни проблеми.

- През последните 500 години човечеството е унищожило повече от 2/3 от световните гори, най-вече за да увеличи обработваемата площ, въпреки че за изхранването му е необходима 10 пъти по-малко земя.
- В следствие на изсичането на горите, ерозията всяка година превръща 12 милиона хектара земя в пустиня. Това е площ по-голяма от България.
- До голяма степен, поради унищожаването на горите, замърсяването на атмосферата и биосферата приближава критичната си точка. Хиляди животински и растителни видове са вече напълно заличени от лицето на Земята.
- Всяка секунда човечеството ненужно отнема живота на 600 невинни животни (50 млн. дневно)

Световната промишленост създава един всеобщ кръговрат непризнаващ държавните граници, поради което независимо в коя част на света живееш, ти си потребител на световната продукция.

· АКО СТАНЕШ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, че спестиш растителна храна достатъчна за изхранването на 12 души.

· АКО СТАНЕШ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, за десет години ще спасиш от унищожаване 24 декара обработваема земя или 20 декара гора.

Освен участието ти в решаването на световните проблеми:

· АКО СТАНЕШ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, вероятността да развиеш заболяване на сърцето или друго заболяване на кръвоносните съдове ще е 8,5 пъти по-малка. Вероятността да развиеш която и да е от всички най-разпространени болести на съвременното човечество за теб ще е между 3,5 и 8,5 пъти по-малка.

· Освен това, така ще можеш да намалиш разходите си за храна с около 50%.

Интересни места в Internet:

На български:	На английски:
www.vegetarianstvo.hit.bg	www.peta.org
www.vegeb.org	www.goveg.com
www.music.a-bg.net	www.nocompromise.org
www.anarchyfuture.a-bg.net	www.animalliberationfront.com
www.iwns.org	www.rootsofcompassion.org



Може да изпращате коментари, критики, идеи и материали до:

katarzis@riseup.net



**АКО ТИ ПУКА ЗА ЖИВОТНИТЕ,
ПРИРОДАТА И ТВОЕТО ЗДРАВЕ -
СТАНИ ВЕГЕТАРИАНЕЦ!**

