

Zdrowie a światopogląd - wegetarianizm

Motto naszej prezentacji - codzienne wybory

"Codziennie musimy dokonywać wyboru między umiarem a niegodziwością czy konsumpcją, Pomiedzy komfortem doraźnym a myśleniem, by wystarczyło Ziemi na później, na dalsze lata, na dalsze pokolenia.

Musimy dokonywać wyboru pomiędzy mieć a być".

Potocznie i najogólniej wiadomo, że wegetarianizm to bezmięсны sposób odżywiania się pokarmami roślinnymi i nabiałowymi. **Źródłosłów** tej nazwy jest jednak bogatszy i bardziej obiecujący, wyraża wiele skojarzonych z nią postulatów i oczekiwań.

Łacińskie słowo „*vegetare*” znaczy rosnąć, kwitnąć, rozwijać się, *vegetus* znaczy zdrowy, silny, ochoczy *vegetator* zaś to ten, który daje życie, *vegetamen* - siła życiodajna.

Symbolem wegetarianizmu jest kielek wschodzącej rośliny.

Międzynarodowy znak rozpoznawczy, jako emblemat nowoczesnego wegetarianizmu to kielek wschodzącej rośliny, który jest symbolem źródła ludzkiego pożywienia, potrzeby zdrowia i humanitarnego sposobu życia

Czy jesteśmy mięsożerni? - biologia człowieka

Zestawienie cech charakterystycznych dla zwierząt mięsożernych, roślinożernych i dla człowieka.

Mięsożercy	Roślinożercy	Człowiek
mają pazury	brak pazurów	brak pazurów
brak porów w skórze; skóra nie wydziela potu	mają w skórze pory, przez które wydzielany jest pot	mają w skórze pory, przez które wydzielany jest pot
słabo rozwinięte siekacze; trzonowce ostre, długie i szpiczaste	dobrze rozwinięte siekacze; trzonowce płaskie, przystosowane do rozdrabniania i rozcierania pokarmu	dobrze rozwinięte siekacze; trzonowce płaskie, przystosowane do rozdrabniania i rozcierania pokarmu
słabo rozwinięte gruczoły ślinowe (nie są potrzebne do wstępnego trawienia ziarna i owoców)	dobrze rozwinięte gruczoły ślinowe potrzebne do wstępnego trawienia ziarna i owoców	dobrze rozwinięte gruczoły ślinowe potrzebne do wstępnego trawienia ziarna i owoców
kwaśny odczyn śliny, która nie zawiera ptialiny — enzymu potrzebnego do trawienia skrobi	alkaliczny odczyn śliny przystosowanej do trawienia skrobi	alkaliczny odczyn śliny przystosowanej do trawienia skrobi

żołądek wydziela mocno stężony kwas solny, dzięki czemu może trawić mięso	stężenie kwasu solnego 10 razy mniejsze	stężenie kwasu solnego 10 razy mniejsze
jelita tylko 3 razy dłuższe niż tułów, co pomada w szybkim wydaleniu resztek mięsa rozkładającego się już w przewodzie pokarmowym	jelita 6 razy dłuższe niż tułów, ponieważ pokarm roślinny później niż mięso ulega procesom rozkładu	jelita 6 razy dłuższe niż tułów, ponieważ pokarm roślinny później niż mięso ulega procesom rozkładu

Od kiedy jemy mięso?

Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne podaje informację, że na przestrzeni dziejów przeważająca część ludzkości odżywiała się pokarmami wegetariańskimi lub zachowywała dietę zbliżoną do wegetariańskiej. Zamiłowanie do mięsa ma historię nie dłuższą niż sto lat.

Mięso - źródło wartościowego białka?

Gdyby przyjąć ilość białka jako miarę wartości pokarmu, to trzeba by przyznać, że więcej jest go w soi — 40%, w serze — 30%, w niektórych orzechach — 32%, podczas gdy mięso zawiera go 10 do 20%. Ważny jest również stopień przyswajalności białka.

Wysoka temperatura, której poddaje się mięso w czasie przyrządzania, smażenia, pieczenia czy gotowania, powoduje zmianę struktury chemicznej lizyny, tzn. tego aminokwasu, którego duża ilość w mięsie ma decydować o wysokiej jego wartości białkowej. Po ugotowaniu czy usmażeniu, białko w mięsie przestaje już być tym samym białkiem, co surowe.

Mięso traci w czasie gotowania około 85% wartości białkowej.

Czy mięso jest źródłem witaminy B₁₂?

Pierwotnym źródłem witaminy B₁₂ są dobrotliwe bakterie, które ją wytwarzają w przewodzie pokarmowym wszystkich zwierząt roślinożernych, z człowiekiem włącznie.

Bakterie te ulegają jednak zniszczeniu przez bakterie gnilne, co od razu hamuje proces syntezy witaminy B₁₂.

Procesy gnilne w ludzkim przewodzie pokarmowym powstają zaś głównie jako skutek trawienia gotowanego białka zwierzęcego, chociaż powodują je również błędy żywieniowe.

Badania dowiodły wrażliwości witaminy B₁₂ na wysoką temperaturę! i wykazały, że normalne gotowanie niszczy ją w stopniu sięgającym 89%. Dlatego złośliwa anemia występuje najczęściej u tych osób, które traktują gotowane mięso jako podstawowe źródło witaminy B₁₂.

Jak trawimy mięso?

Mięso już w przewodzie pokarmowym ulega procesom gnilnym.

Dzieje się to w następujący sposób: w żołądku białko pożywienia ulega wstępnemu rozpadowi na białka proste i polipeptydy pod wpływem enzymu pepsyny, a w następnym odcinku jelita enzymem trypsyna rozkłada je na aminokwasy, czyli elementarne cząstki białka.

Cały nadmiar aminokwasów, których organizm nie zdąży wchłonąć lub wydalić, podlega wtedy dalszym procesom rozkładu. Broniąc się przed martwą tkanką białkową, zalegającą przewód pokarmowy, organizm usiłuje się jej pozbyć, poddając ją działaniu bakterii gnilnych.

W tym procesie wytwarzają się związki chemiczne o właściwościach trujących, takie jak skatol, indol, fenol, kadaweryna, tyramina i inne toksyczne produkty rozkładu białka.

Część z nich zostaje wydalona z kałem, a część wchłonięta przez tkanki ciała, tworząc źródła ognisk zapalnych i tak zwane złogi, będące nieustanną przyczyną zatrucia organizmu.

"Podać Panu choroby serca czy nowotwory?" czyli o związku spożycia mięsa z chorobami

Choroby serca

Jedzenie mięsa jest przyczyną przedwczesnej śmierci i chorób w USA. Połowa Amerykanów umrze z powodu choroby wieńcowej, a najczęstszą przyczyną ich śmierci będzie zawał. A zawały serca nigdy nie są spowodowane przez warzywa, owoce, czy nasiona takie jak jęczmień czy soczewica. Prawie zawsze zawał jest wywołany przez tłuszcze nasycone i cholesterol.

W roku 1961 *Journal of the American Medical Association* stwierdził, że od 90 do 97% chorób serca można zapobiec przestrzegając diety wegetariańskiej.

Ciało człowieka jest niezdolne do wydalania nadmiernej ilości tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu. Dwustu czternastu naukowców, którzy w 23 krajach dokonywali badań nad miażdżycą, wykazało niemal zupełną zgodność opinii na temat związku między dietą, poziomem cholesterolu we krwi i schorzeniami serca.

Nowotwory

Badania z ostatnich dwudziestu lat mocno podkreślają związek między jedzeniem mięsa a rakiem okrężnicy, odbytu, piersi i macicy. Te odmiany raka rzadko spotyka się w społecznościach, które nie spożywają mięsa lub ograniczają je do minimum, jak na przykład u Adwentystów Dnia Siódmego, Japończyków czy mieszkańców Indii, a występują głównie wśród populacji jedzących mięso.

Konsumpcja tłuszczu a rak piersi.

Mieszkańcy krajów takich jak Tajlandia czy Salwador, gdzie przeciętne spożycie tłuszczu i mięsa jest na stosunkowo niskim poziomie, mają najniższy współczynnik zachorowalności na raka piersi.

Najwyższy współczynnik zachorowalności na raka piersi mają kraje o największym spożyciu tłuszczu, takie jak Holandia, Wielka Brytania, Kanada, Nowa Zelandia, Szwajcaria i Stany Zjednoczone

Co jemy w mięsie?

- Zwierzęta utrzymywane są przy życiu i tuczone za pomocą ciągłego podawania im środków uspokajających, hormonów, antybiotyków oraz 2700 innych leków.
- Zaczyna się to już przed ich narodzeniem i trwa długo po śmierci.

Chociaż substancje te nadal są obecne w mięsie, kiedy je spożywasz, prawo nie wymaga, by zostały wyszczególnione na opakowaniu".

- Do mięsa dodawane są też substancje chemiczne. Mięso ubitego zwierzęcia zaczyna bardzo szybko gnić, a po kilku dniach zaczyna zmieniać kolor na chorobliwie szaro-zielony. Przemysł mięsny maskuje to odbarwienie za pomocą azotanów i azotynów oraz innych środków konserwujących, w ten sposób nadając mięsu jaskrawo-czerwony kolor.

Gary i Steven Null: *Trucizny w twoim ciele*

Łańcuch pokarmowy - ile w nim chemii?

Pestycydy wchłaniane przez organizm razem ze wszystkimi pokarmami jadanymi obecnie przez człowieka, nie ulegają całkowitemu wydaleniowi ani rozkładowi i pozostają na zawsze w tkankach naszego ciała.

W podobny sposób odkładają się w tkankach roślin, a także zwierząt, ptaków i ryb, szczególnie w tkance tłuszczowej, która jest głównym magazynem wszelkich toksyn.

Najgroźniej przedstawia się sprawa dla gatunków, które stanowią ostatnie ogniwo łańcucha żywieniowego, m.in. ptaki drapieżne, dużych ryb morskich i ludzi.

Na początku łańcucha znajdują się rośliny, a na końcu drapieżniki. Ilość pestycydów największa jest w organizmach ostatniego ogniwa łańcucha pokarmowego. Jeżeli więc ludzie odżywiają się produktami z ostatniego ogniwa łańcucha, stają się odbiorcami i konsumentami pestycydów w najwyższym stężeniu. Na 300-stopniowej skali zawartość pestycydów w różnych produktach żywnościowych przedstawia się następująco:

- Jarzyny korzeniowe — 007 (ziemniaki — 003)
- Zboże — 008
- Produkty mleczne — 112
- Mięso — aż 281.

Przyswajanie pestycydów można by ograniczyć, odżywiając się pokarmami z najniższego ogniwa łańcucha pokarmowego, to znaczy warzywami, zbożem, owocami.

Rybka

Przyjmuje się, że ryba uległa zepsuciu, gdy ilość bakterii wynosi od 1 do 10 mln. bakterii na gram mięsa. *Pobierając próbki mięsa ryb ze sklepów w Nowym Yorku, Chicago i Santa Cruz, badania Consumer Reports ustaliły, że prawie 40% kontrolowanych ryb było w stanie „początkowego rozkładu, a następne 25% pobranych próbek „przekraczały górną dopuszczalną granicę testu”, co znaczy, że ryby te zawierały ponad 27 milion bakterii na gram mięsa.*

- Często ryba, która leży na naszym talerz jest już martwa od dwóch lub więcej tygodni;
- Bakterie, które w niej przebywają na ogół nie mają przeszkód, aby mnożyć się w nasz lodówce.
- Często nie można być pewnym, jaki rodzaj ryb faktycznie się konsumuje: około 30% ryb skontrolowanych w ramach tych badań określono jako „produkt niewiadomego pochodzenia”.
- Czasami zaleca się spożywanie ryb ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, lecz w ten składnik odżywczy możemy się z łatwością zaopatrzyć konsumując produkty sojowe, siemię lniane, pestki dyni, olej z orzechów włoskich, ciemnozielone warzywa (np. szpinak), i kielki pszenicy.

Mięso ryb różni się natomiast od innych produktów spożywczych znaczną zawartością cholesterolu, i szerokim asortymentem, takich chemicznych toksyn jak rtęć, ołów, pestycydy. Ścieki i odpady komunalne oraz rolnicze chemikalia, które wyrzucamy do naszych rzek, są absorbowane i kumulowane w organizmach ryb i skorupiaków, po czym stają się składnikiem większości potraw serwowanych w naszych ulubionych restauracjach i barach rybnych.

Tzw. "białe mięso"

Wielu ludzi zaniepokojonych zdrowotnym ryzykiem, jakie niesie z sobą odżywianie oparte na mięsie, zastosowało półśrodek polegający na ograniczeniu bądź rezygnacji ze spożywania czerwonego mięsa i jedzeniu więcej mięsa drobiowego i ryb.

Rozpowszechnione jest błędne przekonanie, że drób i ryby to żywność niskotłuszczowa, lub przynajmniej znacznie mniej tłusta od wołowiny.

100-gramowa porcja wołowiny zawiera 85 miligramów cholesterolu. Taka sama porcja kurczaka (białego mięsa bez skóry) zawiera 85 miligramów cholesterolu. Identycznymi porcjami wieprzowiny, pstrąga i indyka - można zatkać sobie tętnice odpowiednio 90, 73 i 82 miligramami cholesterolu. Po prostu nie ma nisko - cholesterolowej żywności mięsnej. Nie ma też żadnej żywności roślinnej zawierającej cholesterol.

Bibliografia

Michał Tombak, Droga do zdrowia, Łódź 2002

Adiraja dasa, Kuchnia Kryszny. Indyjskie potrawy wegetariańskie, Wydawnictwo The Baktivedanta Book Trust, Warszawa 1993

Howard F. Lyman, Glen Merzer, szalony kowboj. Historia amerykańskiego kowboja, który przestał jeść mięso. Wydawnictwo Viva!Pol, Opole 2001

Anna Kalinowska, Ekologia - wybór przyszłości, Wydawnictwo Editions Spotkania

Maria Grodecka, Wszystko o wegetarianizmie. Zmierzch świadomości łowcy, Oficyna Wydawnicza SPAR

Maria Grodecka, Siewcy dobrego jutra. O uprawach ekologicznych i wegetariańskim odżywianiu, Vega 1991