

ВЕГЕТАРИАНЦЫ. ПОЧЕМУ ИМИ СТАНОВЯТСЯ?

Вегетарианство, как известно, активно развивается в странах Западной Европы и США. Это — своего рода ответ на политику безудержного потребления в этих странах, попытка заявить протест против загрязнения окружающей среды и скрытой от большинства сограждан жестокости на скотобойнях.

Публикуемый ниже материал многим может показаться дискуссионным, особенно для условий нашей страны, где нет такого широкого ассортимента продуктов «альтернативного» питания (в том числе экологически чистых). И очень часто отсутствует внимание «общепита» к нуждам вегетарианцев.

Мы предлагаем этот материал с целью привлечения внимания к проблеме, но не как способ «радикализации» личных решений наших читателей. Важно взаимопонимание.

Редакция



Многие представляют себе вегетарианца как физически слабого, истощённого, обделённого полноценным питанием человека. Подобные заблуждения являются следствием неосведомлённости людей в этом вопросе. Исследования доказали, что после алкоголизма и курения, употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира. К примеру, развитие атеросклероза и болезней сердца, так или иначе, связано с употреблением

только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах, и что все растительные белки неполноценны. Но исследования показали, что в большинстве овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых также содержится определённое количество белков, которые к тому же легче усваиваются организмом. Разнообразное вегетарианское питание включает в себя все необходимые витамины и минералы. В мясе же на самом деле очень мало витаминов.

Помимо роли вегетарианства в сохранении и укреплении здоровья,

перерезают глотку и сдирают с них кожу, так что они умирают от потери крови. Вряд ли человек, имеющий способность к состраданию, смог бы продолжать употреблять в пищу мясо, хотя бы раз побывав на одном из подобных комбинатов и увидев собственными глазами и пережив весь тот ужас, происходящий с несчастными животными, о котором никто из потребителей мясных продуктов даже не хочет задумываться.

Для получения мяса, зерно, которое можно было бы использовать для питания людей, скормливают скоту. Более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм домашнего скота и птицы, а для получения килограмма мяса необходимо скормить скоту 16 кг зерна. В среднеразвитых странах человек в среднем потребляет около 200 кг зерна в год, причём большая часть идёт в пищу. Отсюда следует, что проблема голода создана искусственно. Происходит бессмысленный расход продуктов, которых хватило бы, чтобы прокормить всё население планеты.

Производство мяса влияет на загрязнение окружающей среды. Слив сточных вод и сброс отходов мясокомбинатов загрязняет реки и водоёмы больше, чем городская канализация. Для выращивания 1 кг пшеницы требуется 60 л воды, на производство 1 кг мяса затрачивается до 3000 л. Людям, заботящимся о своём здоровье, следует задуматься о проблеме производства мяса и

есть мясной пищи. При переходе же на вегетарианское питание можно наоборот укрепить или поправить своё здоровье. Доказано, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо.

Помимо проблемы избытка холестерина в организме при употреблении мясной пищи также необходимо помнить, что мясо часто обрабатывают специальными химикатами, которые способствуют сохранению ярко-красного цвета мяса. Многие из этих химических веществ обладают канцерогенными свойствами. В пищу скоту тоже добавляют химические вещества. Тем не менее, закон не требует, чтобы все они указывались на этикетке.

До сих пор диетологи считали, что полноценные белки находятся

в пище также ещё и этический подход к этому вопросу. Жестокость по отношению к животным происходит не только в последние секунды их жизни, она начинается с момента рождения каждого из этих ни в чём не повинных существ. Появляющиеся на свет убойные животные подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей в тесных загонах, где они проводят в неволе всю свою жизнь. Убийство животных происходит, как правило, самым жестоким образом. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везёт их по цехам этой фабрики смерти. Ещё живым им

с точки зрения употребления не пригодной для питья воды. По данным ВОЗ более 80% всех заболеваний в мире передаётся через воду. Ежегодно 25 миллионов человек умирает от употребления грязной воды, так как практически все водные источники сегодня загрязнены. Вода содержит более 13 тысяч токсичных элементов. У нас нет природных механизмов обезвреживания такого количества экотоксинов. Поэтому употребление грязной воды вызывает множество заболеваний. Основная мысль полного доклада ООН о состоянии мировых водных ресурсов заключается в том, что пассивность политического руководства разных стран может привести к тому, что кризис водных ресурсов достигнет беспрецедентных масштабов. Среди основных причин сокращения запасов чистой воды в докладе называются рост населения Земли, загрязнение окружающей среды и изменение климата.

В настоящее время люди начинают понемногу понимать, что вегетарианское питание гораздо лучше для здоровья, чем питание мясом. Вегетарианство способно помочь решить многие проблемы мирового масштаба — проблемы голода, экологии, здоровья и, что очень важно, остановить миллиарды и миллиарды бессмысленных смертей ни в чем неповинных животных.

Юлия БРЫКАЛОВА,
Карельское отделение

«Альянса за права животных»
(по материалам из разных источников)

Рисунки: Эмиль Шукуров. Экологическое движение: сборник рисунков. — М.: Социально-экологический Союз, 1998. — 160 с.

— С тех пор как мы перешли
к новому образу жизни,
у нас никаких проблем с экологией!

