

**Smisao
vegetarijanske
ishrane**

**Može li vegetarijanska
ishrana poboljšati ili
povratiti zdravlje?**

**Može li da spreči neke
bolesti?**

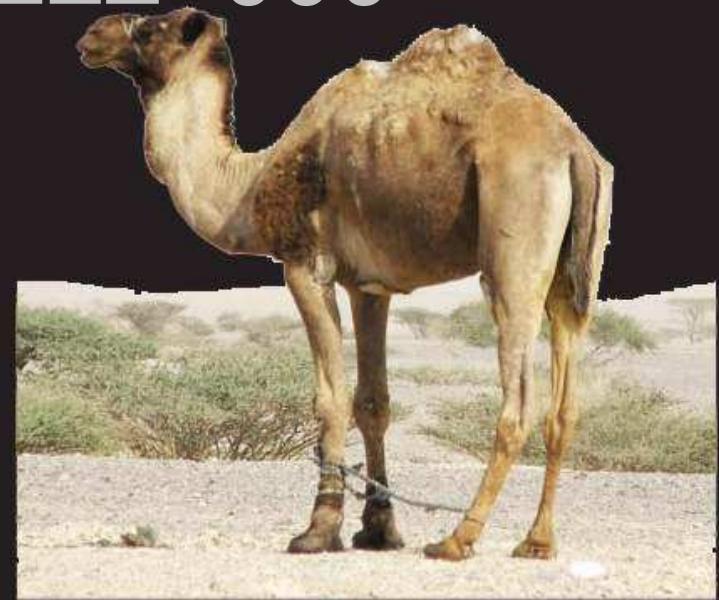


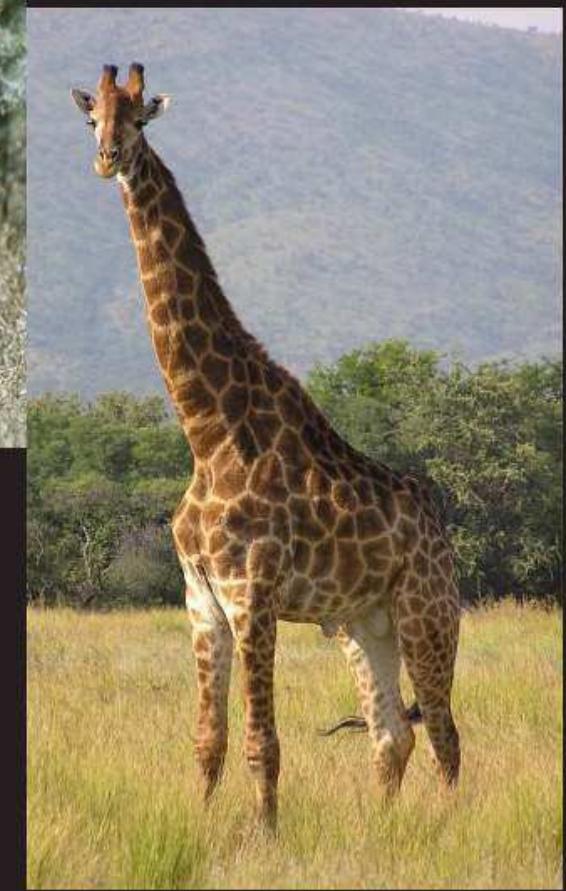
**Da li vegeterijanci pate zbog
nedostatka proteina?**

**Najveće, najjače i
najizdržljivije
životinje su biljojedi**

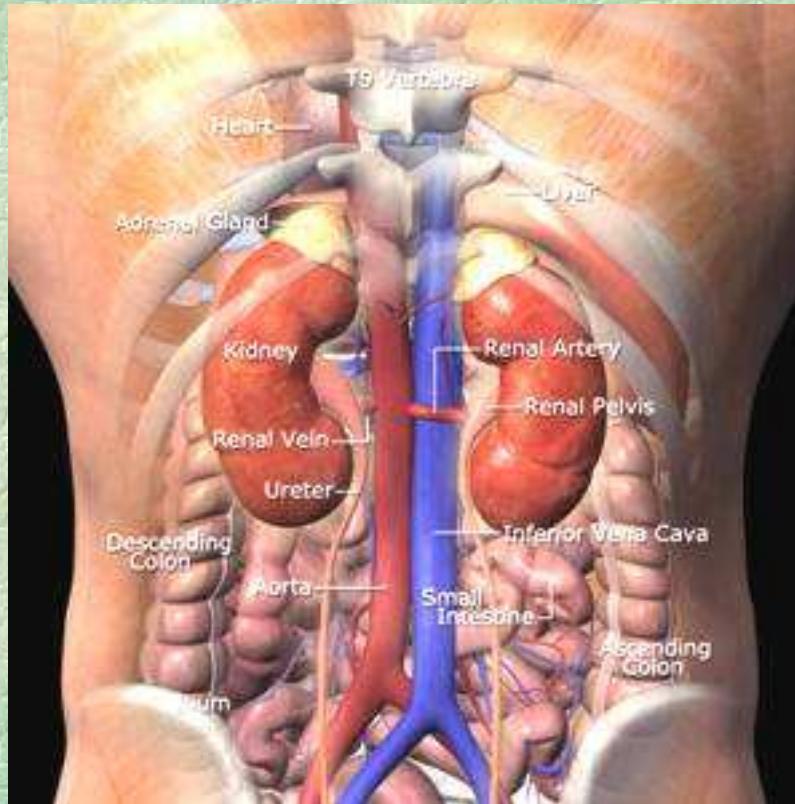
**One nikada ne pate zbog
nedostatka proteina**

Evo nekih ...





Višak proteina ne može biti uskladišten u telu.

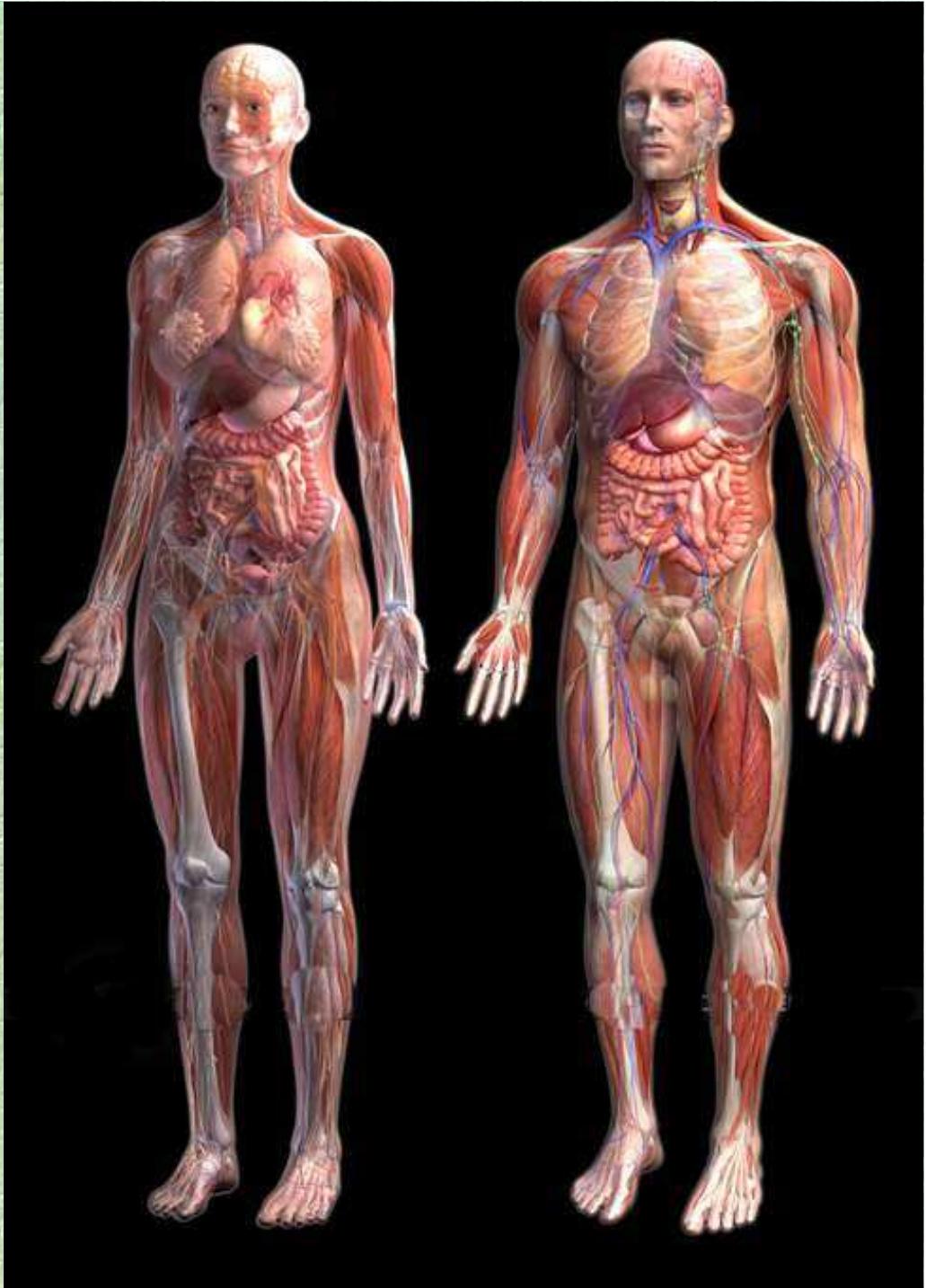


**Višak proteina mora biti eliminisan kroz
bubrege, što ih oštećuje i smanjuje njihovu
funkcionalnost.**

**Istraživači sa Max Planck
instituta u Nemačkoj,
dokazali su da većina voća,
povrća, semenki, orašastih
plodova i žitarica sadrži
izvrstan izvor proteina
neophodnih ljudskom telu.**

**Da li je naše
telo stvorenō
za jedenje
mesa?**

*Uporedimo naše telo s
telima životinja
mesojeda i biljojeda*



Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
<i>Mišići lica</i>	Omogućuju samo široko otvaranje usta	Vrlo razvijeni	Vrlo razvijeni
<i>Pokreti vilice</i>	Minimalno pokretanje u stranu	Odlična pokretljivost u stranu	Odlična pokretljivost u stranu

Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Zubi: sekutići	Kratki i šiljasti	Široki i pljosnati	Široki i pljosnati
Zubi: očnjaci	Dugački, oštri i savijeni i namenjeni za kidanje mesa	Tupi i kratki (ili ponekad dugački zbog odbrane)	Tupi i kratki

Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Zubi: kutnjaci	Oštiri	Pljosnati	Pljosnati
Žvakanje	Ne žvaču. Gutaju komade hrane	Žvakanje i usitnjavanje hrane	Žvakanje i usitnjavanje hrane

Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Pljuvačka	Kisela, bez enzima za probavu karbohidrata	Alkalna, s enzimima za probavu karbohidrata	Alkalna, s enzimima za probavu karbohidrata
Stomačna kiselina	pH 1 za probavu žilavih mišića, tetiva i kostiju	pH 4 do 5	pH 4 do 5

Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Dužina tankog creva	3 do 6 puta dužina tela od usta do anusa	10 do 12 puta dužina tela od usta do anusa	10 do 12 puta dužina tela od usta do anusa
Debelo crevo	Jednostavno i kratko	Dugačko i kompleksno	Dugačko i kompleksno

Telesna anatomija

	Mesojedi	Biljojedi	Ljudi
Znojenje	Nema pora na koži. Znojenje je preko jezika	Znojenje kroz milione pora na koži	Znojenje kroz milione pora na koži
Nokti	Oštре kandže	Pljosnati nokti ili tupi papci / kopita	Pljosnati nokti



Slavni vegetarijanci

Da vegetarijanska ishrana ne uskraćuje mentalnu snagu i inteligenciju, dokazali su mnogi slavni ljudi kroz istoriju:

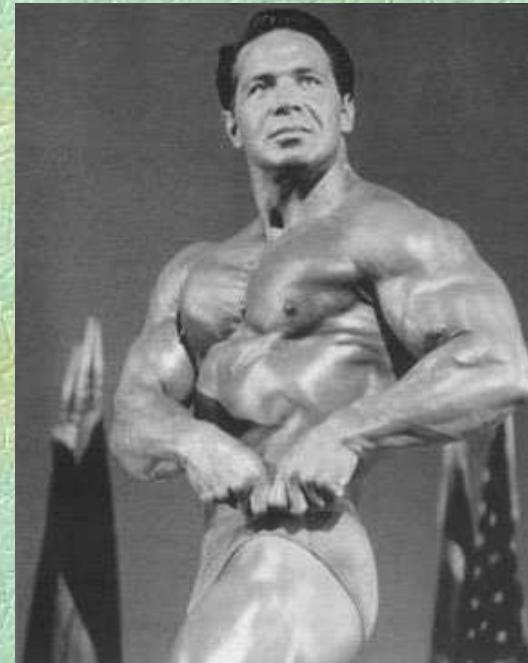
1) Platon, 2) Sveti Jovan Chrysostom (hrišćanski mistik), 3) Klement Alexandrijski (ranohrišćanski crkveni otac), 4) Ovidije, 5) Sokrat, 6) Pitagora, 7) Leonardo Da Vinci, 8) Isaac Newton, 9) William Shakespeare, 10) Thomas Edison, 11) Albert Einstein, 12) Ralph Waldo Emerson, 13) Lav Tolstoj, 14) Martin Luther, 15) Nikola Tesla, 16) Franz Kafka, 17) Mahatma Gandhi, 18) George Bernard Shaw, 19) Anthony Robbins i mnogi drugi.



**Slavni sportisti
koji su prihvatili
vegetarijansku ishranu**

Bill Pearl

(Mr. Universe)



Andreas Cahling

(Mr. International)

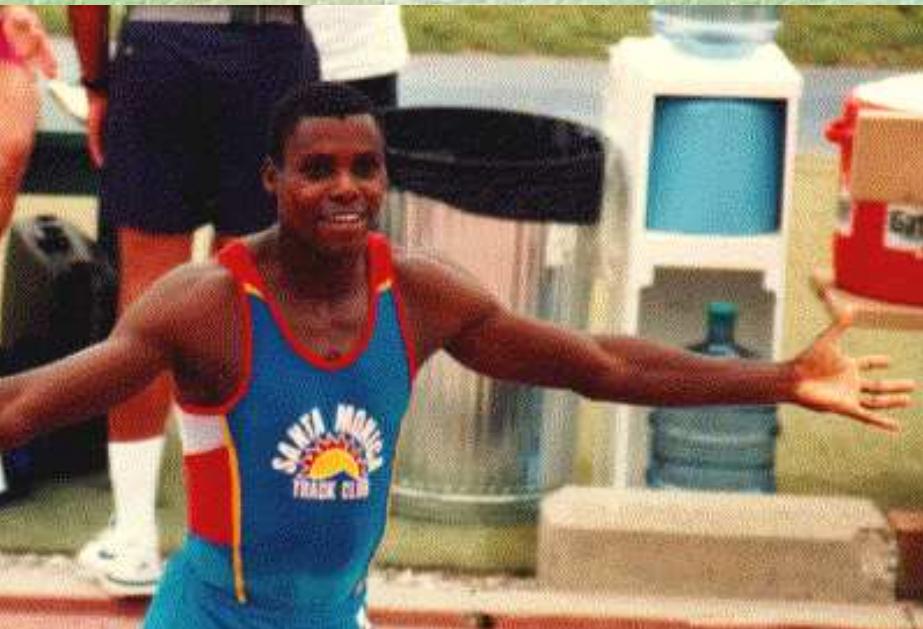
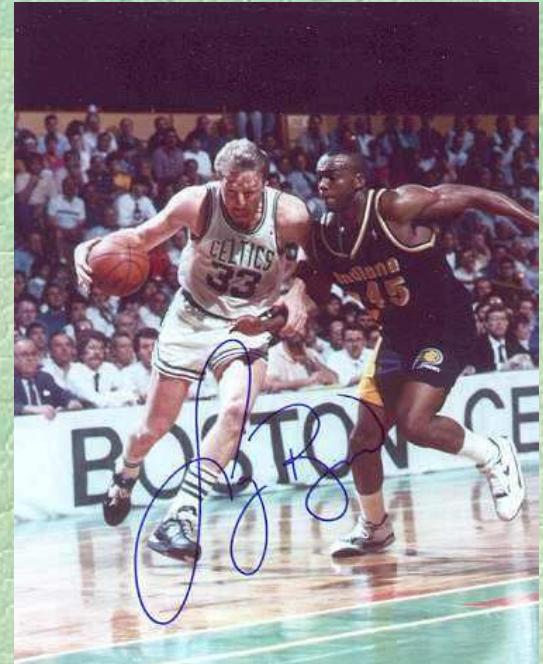
Al Beckles
(vrhunski body builder 60tih)



Jack LaLanne
(elitni fitness trener)

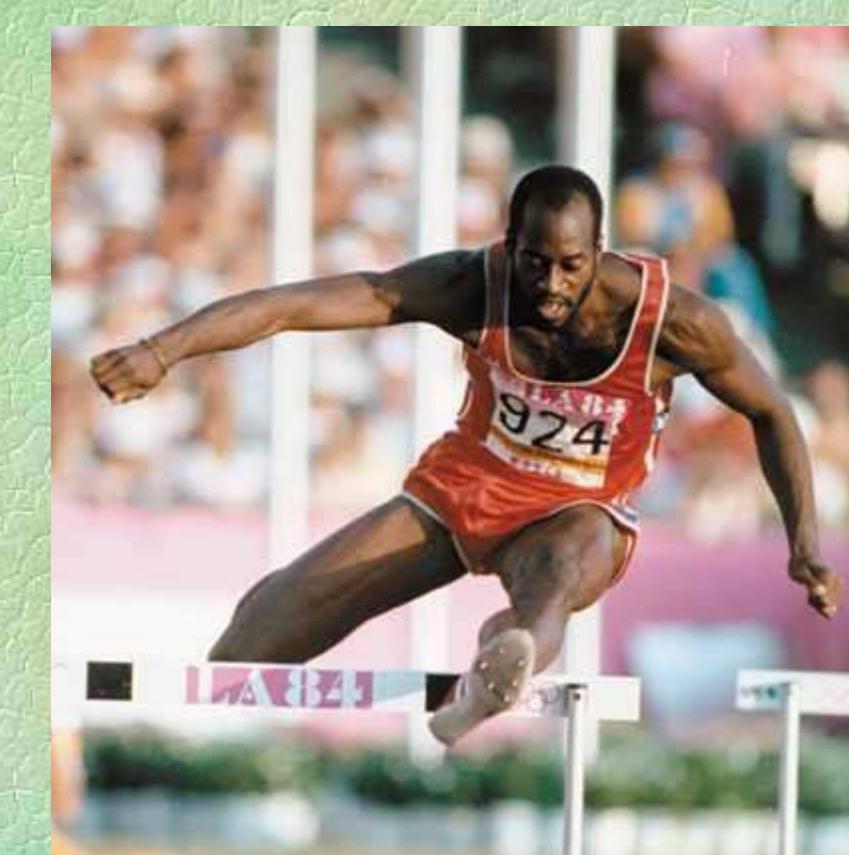
Larry Bird

(popularni košarkaš)



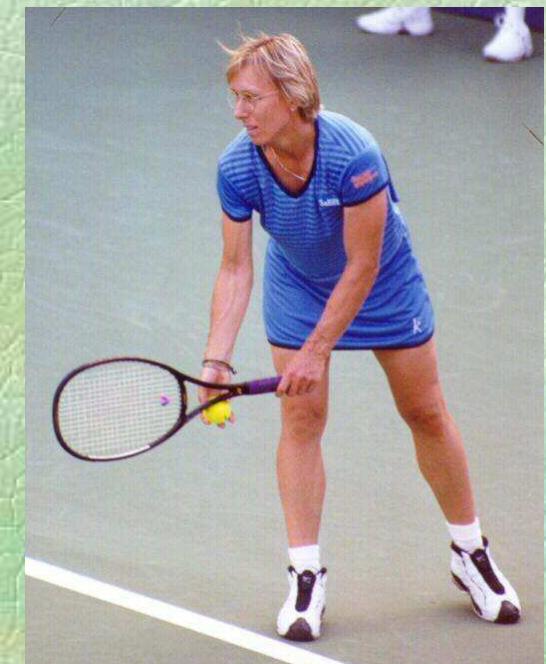
Carl Lewis

(elitni atletičar)



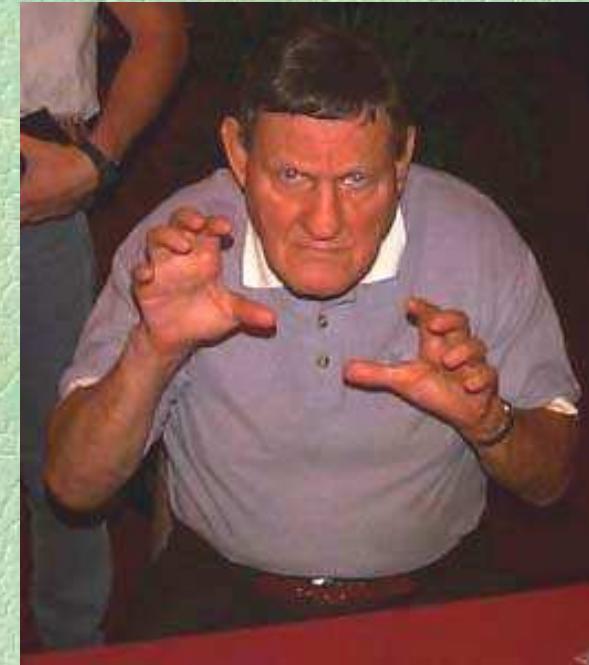
Edwin Moses
(400m s
Preponama –
svetski rekord)

Martina Navratilova
(svetska šampionka u tenisu)



Killer Kowalski

**(bivši svetski šampion u
rvanju)**



Chris Campbell

**(bivši svetski šampion u
rvanju)**



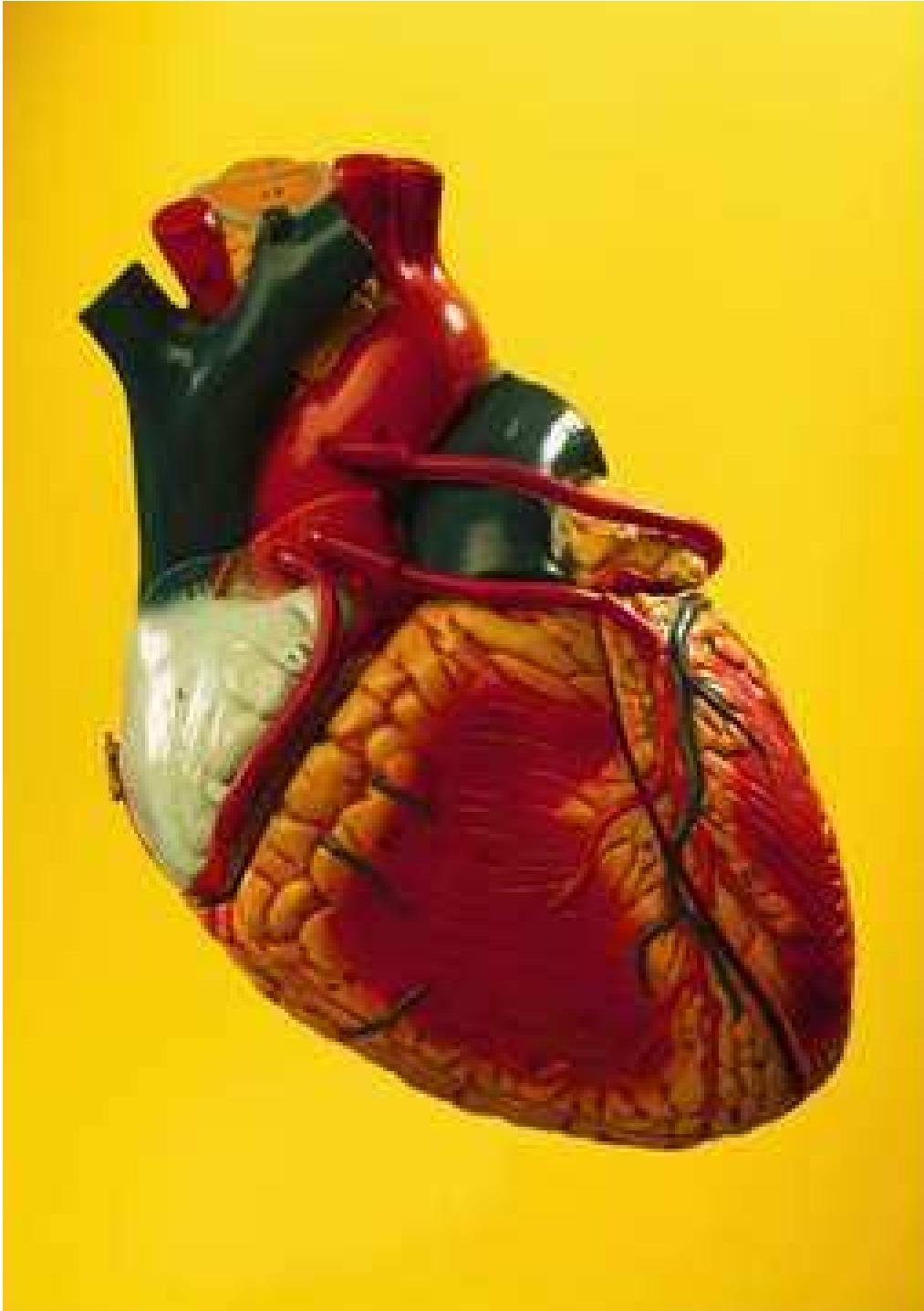
**Evo nekih činjenica koje vlasnici mesne
industrije pažljivo skrivaju od vas.**

Medicinski razlozi vegetarijanske ishrane

Srčani udar



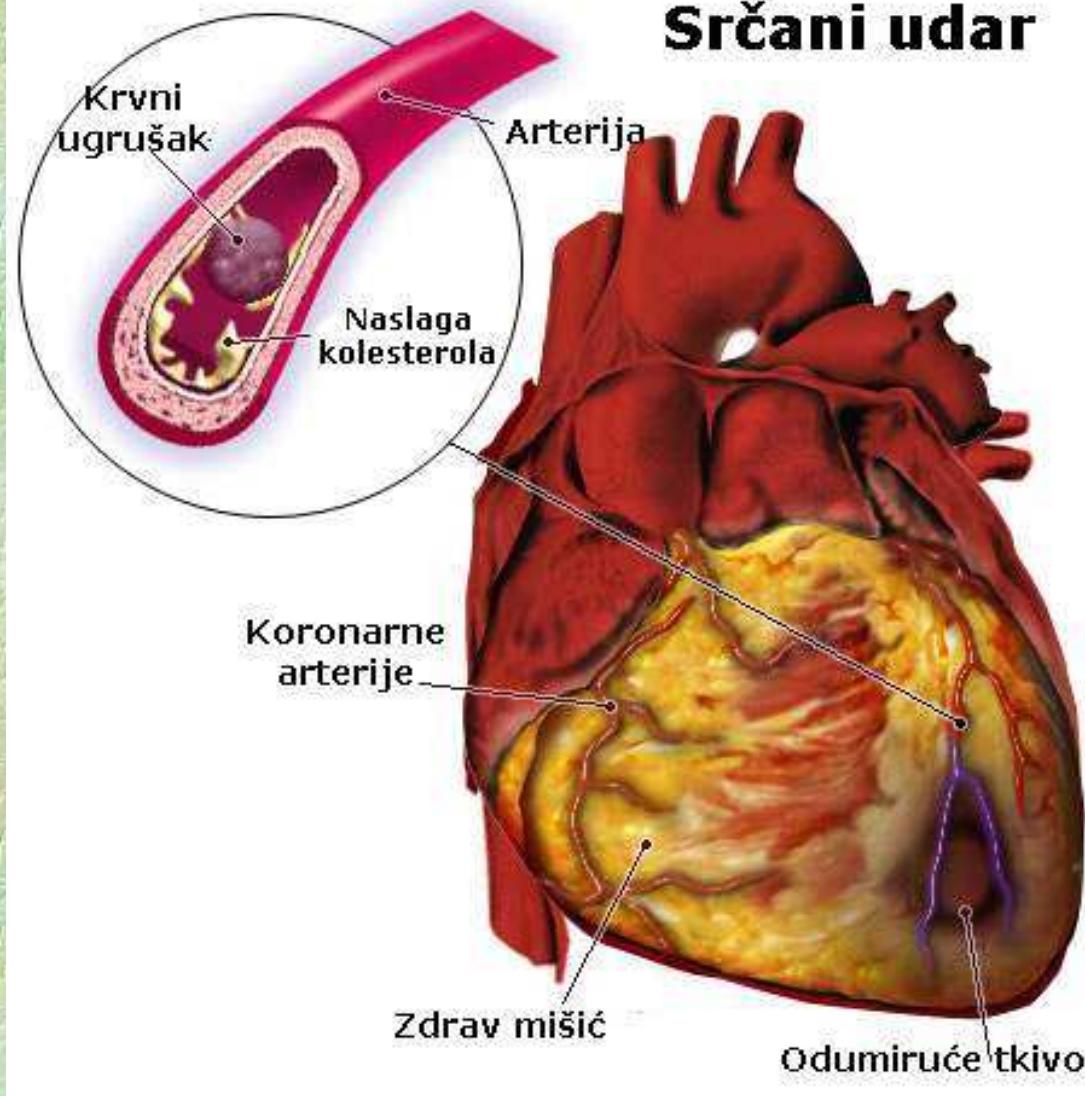
Jedenje mesa povećava rizik bolesti srca 2.3 puta.



**Bolesti srca su
odgovorne za
otprilike 50%
smrtnih slučajeva u
Velikoj Britaniji, a
ubica br.1 u
Sjedinjenim
Američkim
Državama.**

**Vegetarijanci imaju
14% manji nivo
krvnog holesterola
nego mesojedi.**

Srčani udar



Meso sadrži puno veći procenat masnoća (naročito zasićene masnoće) nego biljna hrana. Biljke ne sadrže cholesterol koji začepljuje krvne sudove.

Još 1961. godine u 'Journal of the American Association' je pisalo:

"90% - 97% bolesti srca mogu biti sprečene vegetarijanskim ishranom."





**U proseku, od četiri osobe sa previsokim
krvnim pritiskom – tri su mesojedi.**

**Upotreba antibiotika i hormona rasta u stočarstvu,
živinarstvu, itd. jedan je od osnovnih faktora
odgovoran za razvoj čitave armije novih patogena
protiv kojih moderna nauka nema leka.**



A scanning electron micrograph (SEM) showing a cluster of cancer cells. The cells are spherical and rounded, with some having irregular, protruding, and somewhat jagged surfaces. They are colored in various shades of green, blue, and purple, suggesting different types of cells or cellular components. The background is black, making the colorful cells stand out.

Rak

Ubica br.2

Crveno meso i riba sadrže kancerogene elemente koji ponekad napadaju genetski materijal DNKćelija i tako razvijaju rak.



**Kada se termički obrađuje, većina
mesa proizvodi veliki broj benzena i
drugih kancerogenih komponenti.**

Patogeni organizmi



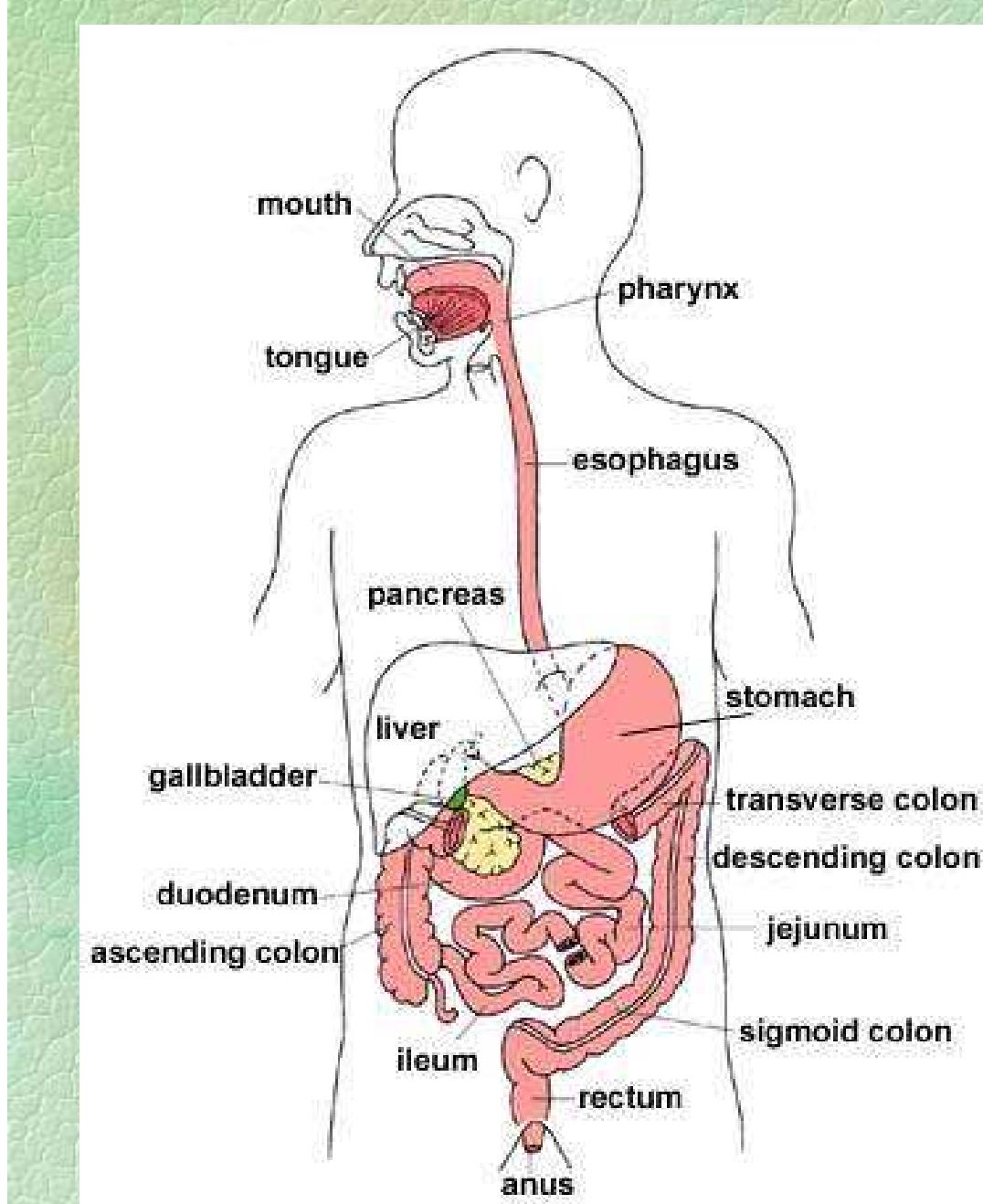
U mesu postoji nebrojeno mnogo bakterija i virusa koji su uobičajeni kod životinja. Mikro-organizmi se nalaze i u biljnoj hrani, ali njihov broj i opasnost koju predstavljaju – ne može da se uporedi s onima u mesu.



Toksini i patogeni elementi u mesu – često puta uzrokuju mnoge bolesti kao što su na primer osteoporozu, bubrežni i žučni kamenci, dijabetes, multiple skleroza, artritis, itd.



**Kod nekih ljudi je i ovo posledica masnoća,
holesterola i hormona u mesu.**



Crevna Toxemia.
Kada dospe u crevni
trakt, meso počne da
truli i izlučuje
toksine, što ponekad
dovodi do pojave
raka, najčešće u
debelom crevu.
Crevna flora je od
velike važnosti za
dobro zdravlje.

**Kontaminacija mleka
za dojenčad zbog
pesticida koji se
nalaze u mesu i
mesnim
prerađevinama, kod
dojilja koje jedu meso
je 35 puta veća nego
kod dojilja koje su
vegetarijanke.**



**Meso sadrži 14 puta više pesticida i
ostalih hemikalija nego biljna hrana.**



Još neke činjenice ...

- **Nedostatak vlakana.** Vlakna apsorbuju suvišne masnoće, čiste probavni trakt i pomažu peristaltiku (mišićnu aktivnost probavnog trakta). Većina biljne hrane obiluje vlaknima dok ih meso nema uopšte.
- **Meso ne sadrži karbohidrate,** naručito skrob koji je od velike važnosti za dobro zdravlje.
- **Nedostatak vitamina.** Osim b-kompleksa, u mesu skoro da i nema vitamina.





**Ako su ljudi
zaista stvoreni
da jedu meso,
zašto ga ne love
i jedu sirovo baš
kao što to rade
mesožderi?**

**Životinje mesožderi
nemaju potrebe da
kuvaju, prže i peku
meso kako bi mogli
da ga svare.**





Glad u svetu



**Više od 20 miliona ljudi
godišnje umre od gladi.**

2/3 od toga su deca.

Svakih 3,6 sekundi neko umre u svetu od gladi

Generalni sekretar UN nedavno je priznao:



**...konzumiranje mesa u
bogatim zemljama je ključni
faktor za glad u svetu.**



Činjenica je da u svetu ima dovoljno hrane za svakoga. Ali tragedija je u tome što se većina hrane i zemljišta u svetu posvećuje proizvodnji stoke (mesa) za ljude u industrijski naprednim zemljama, dok milioni dece i odraslih u ostalom delu sveta pate i umiru zbog gladi i neuhranjenosti.

**Parcela zemlje koja hrani jednog mesojeda –
može da prehrani 20 vegetarijanaca.**



Procenat proteina koji se izgubi u procesu od krmnog bilja (kukuruz, ječam, soja, itd.) do mesa – 90%





**Količina žitarica i soje koja je neophodna da nahrani
tovne životinje u SAD tokom jedne godine – direktnom
vegetarijanskom ishranom može da prehrani 1.3 miliona
gladnih ljudi godišnje.**



Ako bi **samo 10%** Amerikanaca
mesojeda, prihvatio
vegetarijanski način ishrane –
to bi omogućilo 12 miliona
tona žitarica za ljudsku
ishranu; dovoljno da prehrani
20 miliona ljudi koji umiru od
gladi svake godine.

Kada samo jedna osoba
postane vegetarijanac –
rezultat je da se osloboди
dovoljno zemljišta koje
može da nahrani **19**
drugih ljudi.

A photograph of a wheat field at sunset. The sky is filled with wispy clouds colored in shades of orange, yellow, and blue. The wheat stalks in the foreground are golden and ripe, swaying slightly. In the background, a few utility poles and wires are visible against the horizon.

**Procenat poljoprivrednih
obradivih površina u SAD
namenjenih isključivo za
proizvodnju govedine je **56%****

Da bi se proizvelo 0.5kg žita, potrebno je utrošiti 95 litara vode; a da bi se proizvela ista količina govedine, potrebno je utrošiti oko 1400 litara vode.



Iako se nivo svetskih mora i okeana postepeno podiže – reke i jezera se suše, a samim time pitke vode je sve manje uprkos rastućem broju populacije čovečanstva.





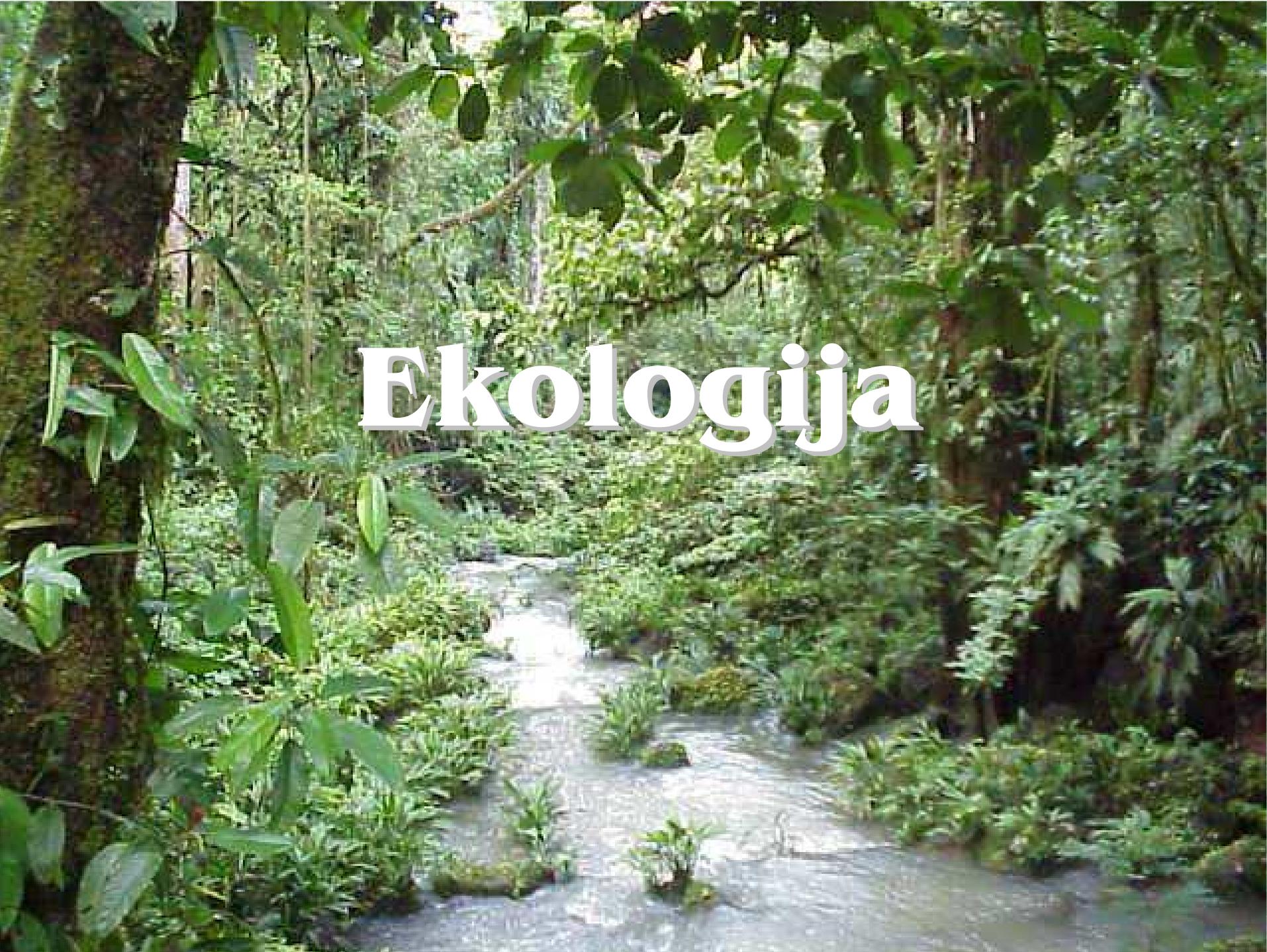
Samo je pitanje vremena kada će u svetu početi učestali ratovi zbog pitke vode. Na nekim mestima je već dostupna samo onima koji mogu da plate za nju.

Prethodna slika je snimljena u Indiji, 22km udaljeno od farme svinja koje imaju redovno i dovoljno snabdevanje vodom. Njihovo meso je namenjeno za izvoz u Japan.

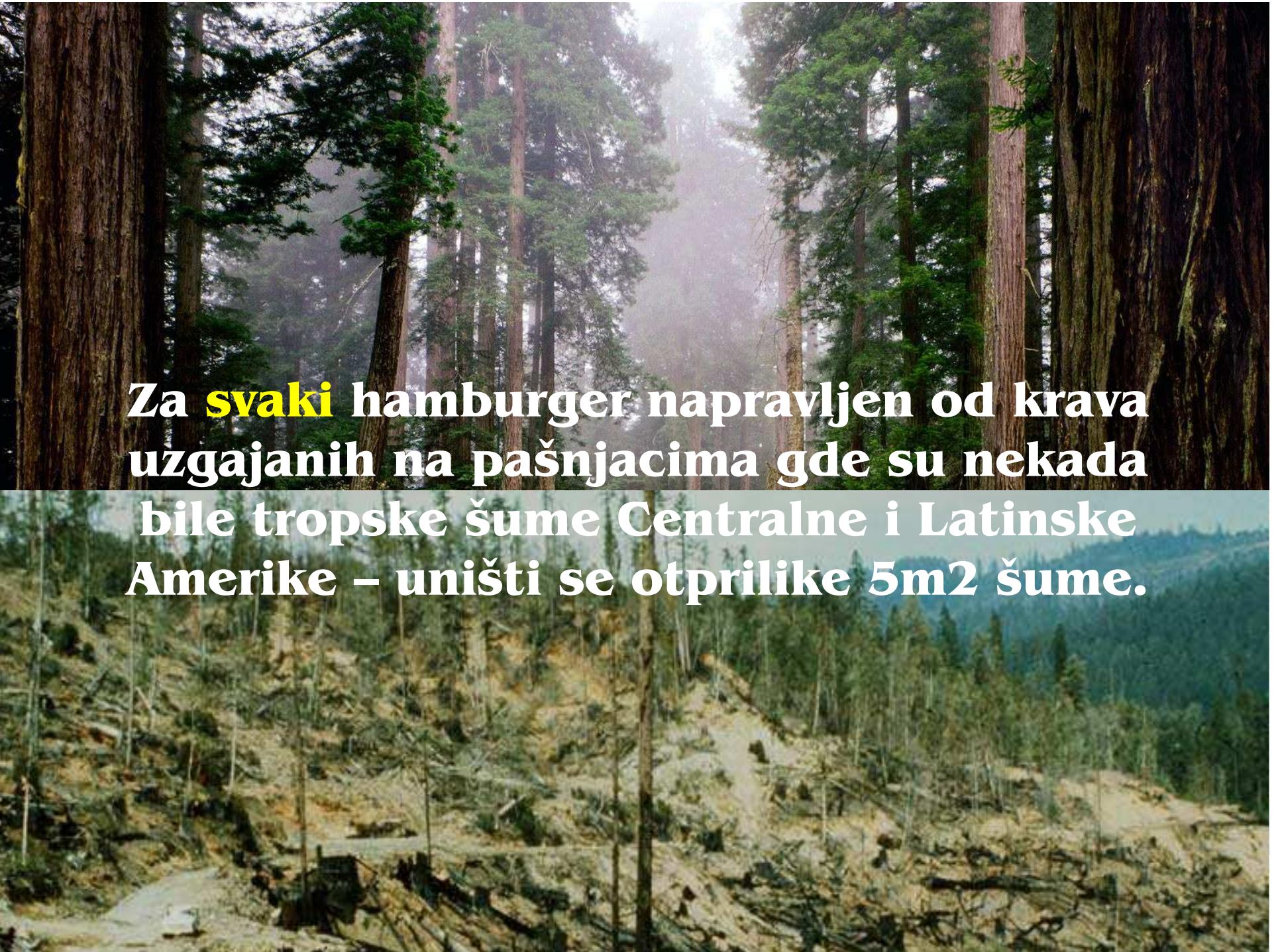


**Ako bi svako prihvatio vegetarijanski način
ishrane i ako se hrana ne bi razbacivala –
sadašnja proizvodnja hrane bi mogla
teoretski da prehrani 10 milijardi ljudi- To je
više nego broj populacije koja se predviđa u
2050. godini.**



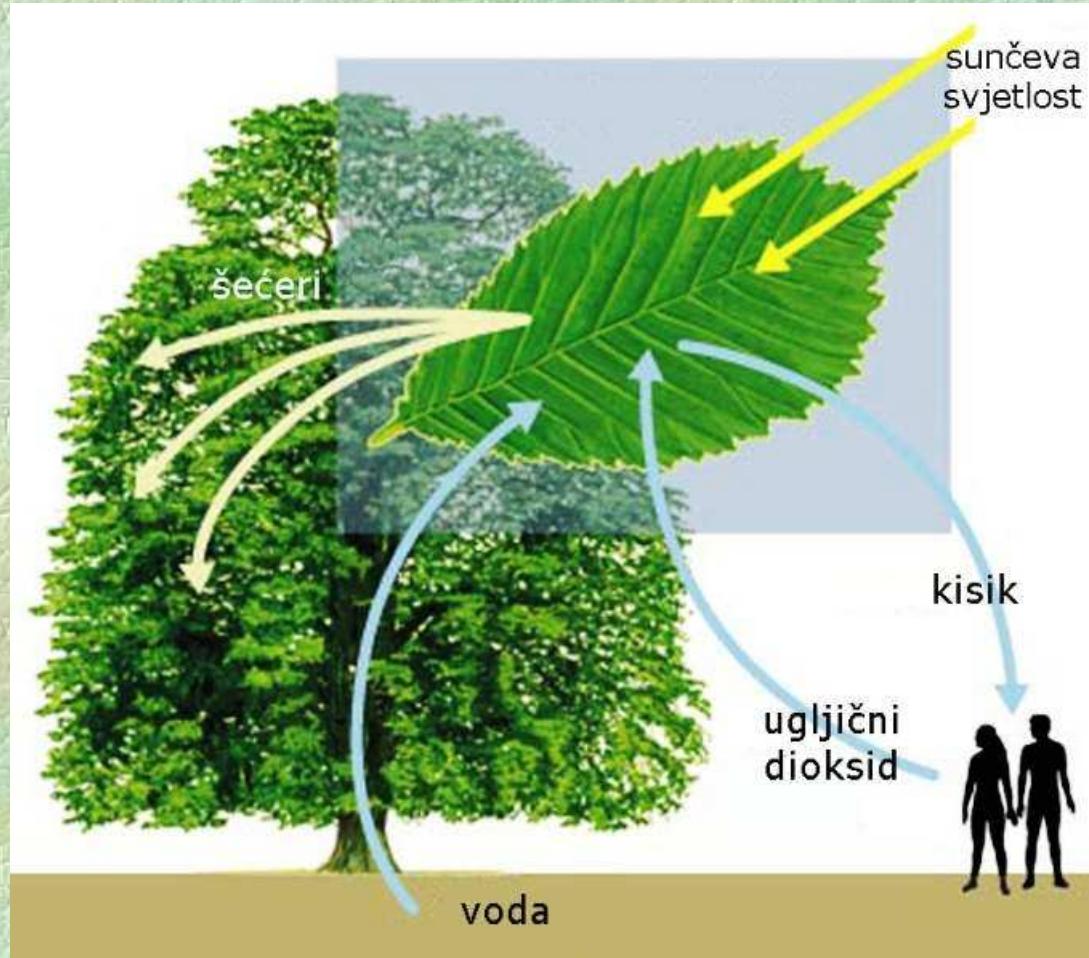


Ekologija



**Za svaki hamburger napravljen od krava
uzgajanih na pašnjacima gde su nekada
bile tropске šume Centralne i Latinske
Amerike – uništi se otprilike 5m² šume.**

Zašto su šume od vitalnog značaja za opstanak života na Zemlji?



Procesom fotosinteze, drveća upijaju CO₂ a proizvode kiseonik toliko neophodan za sve nas. Tropske šume su 'pluća' naše planete.



60% amazonskih šuma u Brazilu se krči isključivo radi stvaranja pašnjaka za stoku koja završi u lancu restorana multinacionalnih kompanija.

Pošto šume imaju sposobnost apsorbovanja viška CO₂ (ugljendioksida) u vazduhu, rapidno smanjenje površina svetskih šuma dovodi do ubrzanog stvaranja 'efekta staklene baštice', tj. globalnog povećanja temperature. Neke od posledica globalnog povećanja temperature su:



Podizanje nivoa mora i okeana



Širenje pustinja



Stvaranje razornih uragana



**Sve je manje obradivog zemljišta, naručito u širokom
pojasu oko ekvatora gde se površina sušnih predela
udvostručila od '70-tih godina.**



Šume proizvode ozon i kiseonik neophodan za život. Masovno krčenje svetskih šuma **alarmantno** smanjuje proizvodnju kiseonika.



**Uništenje šumskih sela u kojima
žive urođenici.**



**Uništenje prirodnog ambijenta u
kojem žive mnoge vrste flore i
faune. Trenutna stopa izumiranja
biljnih i životinjskih vrsta radi
krčenja šuma - **preko 1000** vrsta
godишње.**



Krčenje tropskih šuma uveliko doprinosi povećanju ugljendioksida (CO₂) u atmosferi.

Potrebno je 78 kalorija fosilnih goriva da bi se proizvela 1 kalorija goveđeg proteina; 35 kalorija za 1 kaloriju svinjetine; 22 kalorije za 1 kaloriju piletine; samo 1 kalorija za 1 kaloriju soje. Jedenjem vegetarijanske hrane, doprinosimo čuvanju neobnovljivih izvora energije.

**Svi auti, svi kamioni, svi autobusi,
svi vozovi, svi brodovi i svi avioni u
svetu – ne proizvedu toliko
ugljendioksida kao ...**



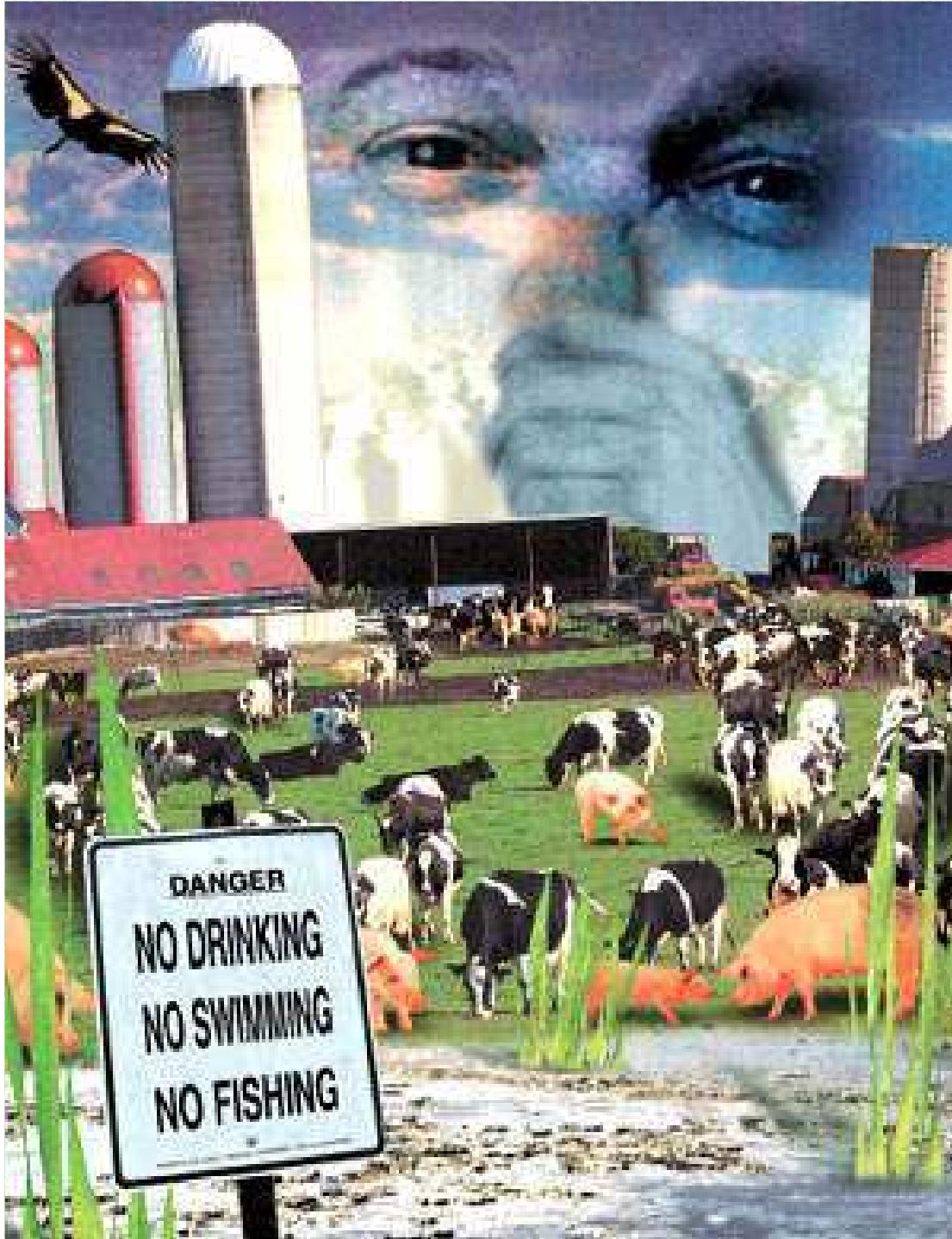


... intenzivno stočarstvo.

Stočarska industrija je odgovorna za stvaranje nitratnog oksida – hemijskog spoja koji ima 296 puta veću GWP (Global Warming Potential) vrednost od ugljendioksida.



Takođe je odgovorna za ispuštanje 37% sveukupne količine metana u atmosferi. Metan ima 23 puta veću moć zagrevanja (stvaranja efekta staklene bašte) od CO₂. Nastaje kao nusproizvod probavnog trakta preživara. Pored toga, stočarska industrija stvara 64% amonijaka koji uzrokuje padanje kiselih kiša.



Ne zaboravimo ogromne količine stajskog đubriva koje se sa stočarskih farmi ispušta u reke i jezera, a dopire i do podzemnih voda. Takva kontaminacija uzrokuje smrt velikog broja riba i biljaka, a kada prodre do podzemnih (bunarskih) voda – uzrokuje epidemične bolesti i smrt ljudi koji piju vodu.

Okrutnost



**U svetu svake godine bude ubijeno
otprilike **50 milijardi** životinja radi
potrebe mesne industrije.**

Samo u SAD **svakog sata biva ubijeno
oko **660.000** životinja.**



Pilićima se seku kljunovi kako ne bi kljucali jedni druge zbog stresnih uslova u kojima žive. Odrasla živina je nabijena jedna do druge što znači da nemaju prostora čak niti da rašire krila.

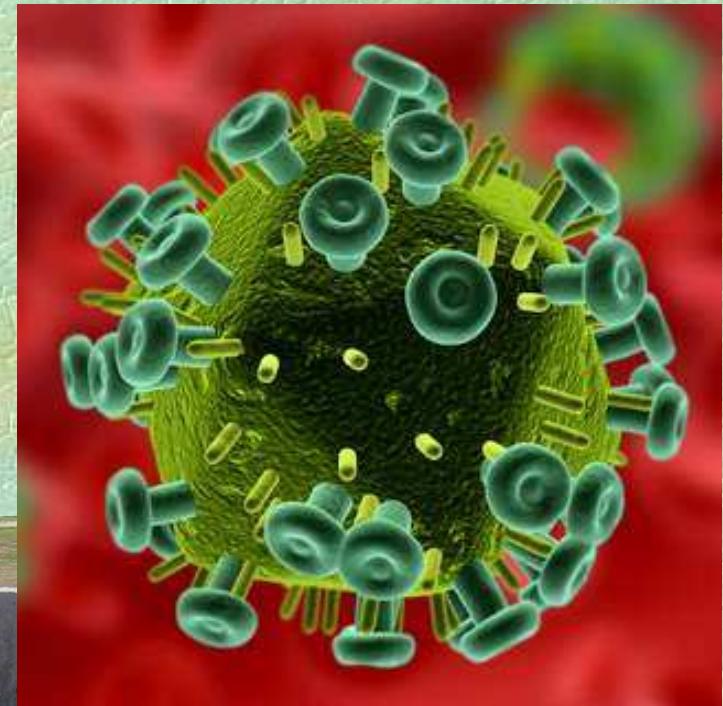


Pod kaveza je napravljen od žice koja im izranjava i deformiše noge. Naučnici jednostavno ne bi mogli da izmisle bolje inkubatore za virusе kao što su salmonela, E- coli, ptičji grip i MRSA bakterije.

Takve živinarske farme su epicentri zaraznih bolesti jer ptice koje žive u tako neprirodnim uslovima nisu otporne na bakterije i virusе koji ih napadaju. Te bolesti se zatim prenose na ljude konzumiranjem zaraženog mesa. Npr. naučnici iz Rusije su ustanovili da su okrutni uslovi života na živinarskoj farmi u Kurganu odgovorni za izbijanje ptičjeg gripa zbog koje je bilo potrebno ubiti 45.000 odrasle živina.



**Nije samo živina
izložena epidemijama
virusa i bakterija.**





**“Kada bi
klanice imale
staklene zidove,
mnogi ljudi bi
postali
vegetarijanci.”**

Paul McCartney

Pošto muški pilići nemaju komercijalnu vrednost, oni se 'pakuju' u plastične kese za đubre i posle bace na otpad.



Ili se živi melju u mašinama pa se od njih pravi 'đubrivo' za oranice ili krmno brašno.

**“Sve dok su naša tela
živi grobovi za
ubijene životinje,
kako možemo da
očekujemo idealne
uslove na Zemlji?”**

George Bernard Shaw







Mlada telad će biti svezana lancem u uskom prostoru i neće se moći okrenuti oko sebe čitav svoj život. Bit će podvrgnuta antibioticima i hormonima za ubrzani rast.

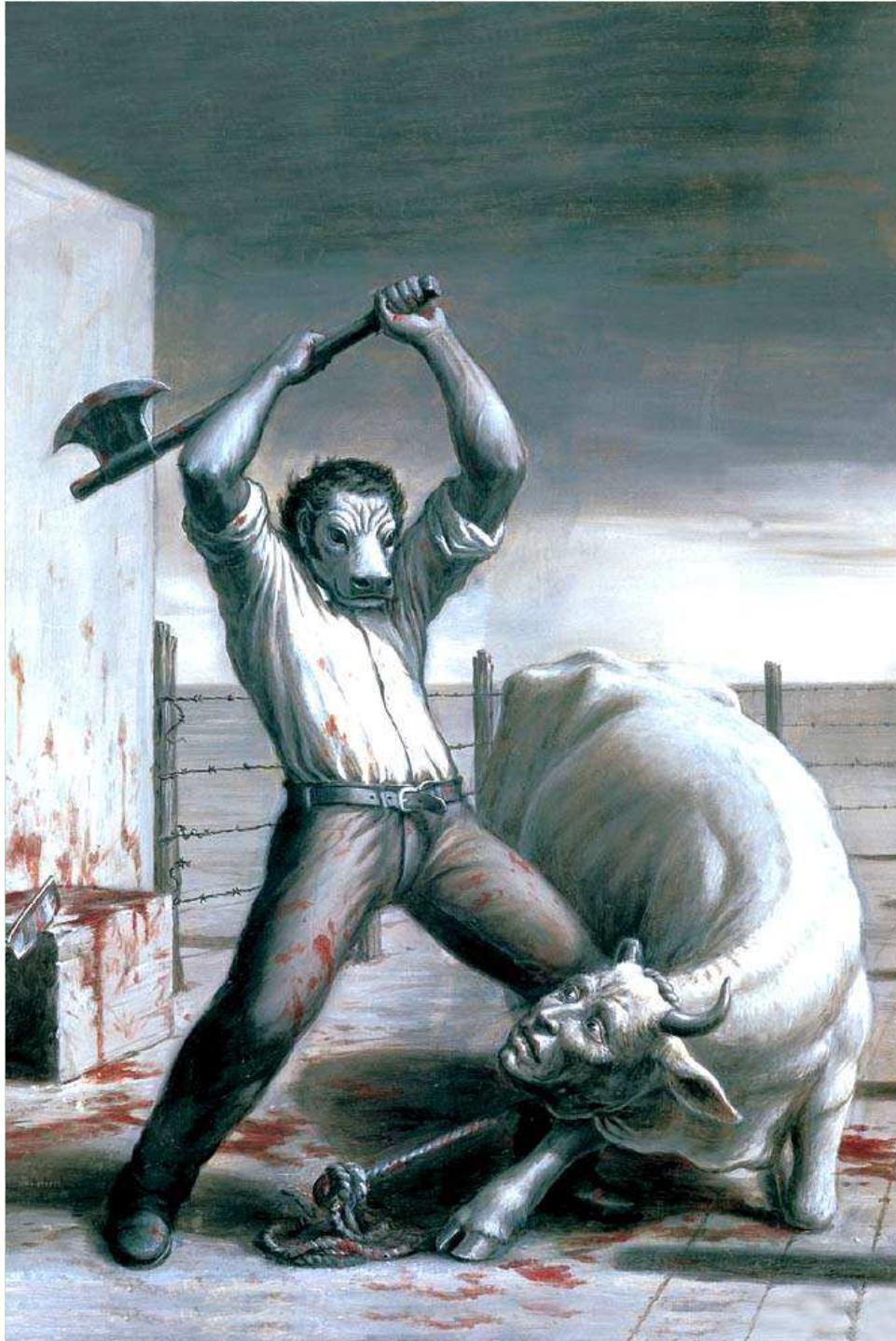


**Malo toga se baca. Od ovoga će nešto otići
u paštete, krmno brašno ili kozmetiku.**



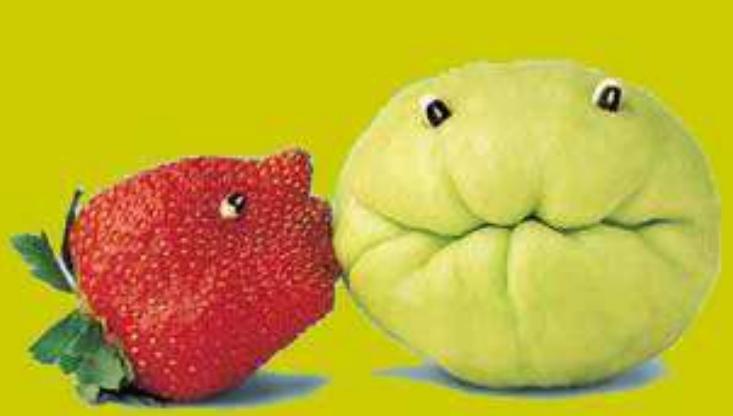


**Za vreme transporta na
velike udaljenosti, životinje
čak po nekoliko dana ne
budu hranjene i pojene.
Budu izvragnute snažnom
vetru koji stalno duva kroz
rešetke kamiona.**

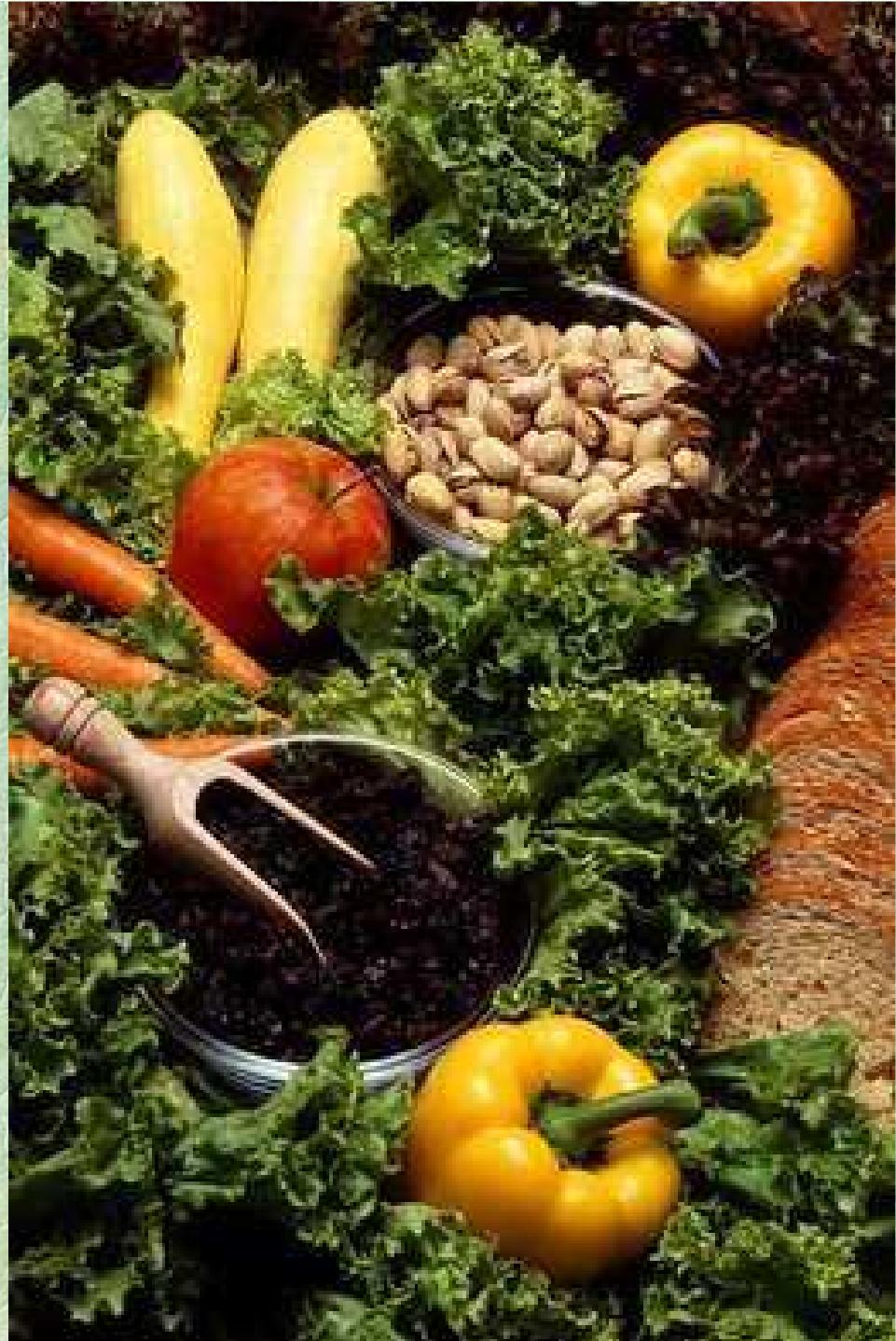


**“Čovek je
zaista kralj
svih zveri ... jer
njegova
brutalnost je
nadišla
životinjsku.”**

Leonardo Da Vinci



**Pa, ako je
meso toliko
loše, šta onda
uopšte jesti?**



**Žitarice, voće, povrće, orašasti plodovi, semenke,
med, mlečni proizvodi i biljna ulja – su jedina
primerena hrana za ljudе koji žele biti zdravi i živeti
u saradnji s prirodom.**



|

—



**Svi zajedno smo odgovorni za
budućnost sveta kojeg ostavljamo
svojim potomcima.**



Delatnosti modernog
čovečanstva su u zadnjih 40
godina uništile **1/3 prirodnih
obilja planete Zemlje**, a sada
smo već na sasvim sigurnom
putu do klimatskog haosa.
**Bogati profiteri i političari
smatraju da je ekonomski
napredak važniji nago da se
ova planeta održi pogodnom
za život.**

**Vreme je da napravite
svoj prilog.**

**Prestanite nasedati
propagandi bogatih
vlasnika mesne
industrije ...**



**... i počnite živeti u skladu sa
svojim **izvornom prirodom**, za
konačno zadovoljstvo vas
samih, vaših potomaka,
čitavog čovečanstva i ove
napaćene planete.**

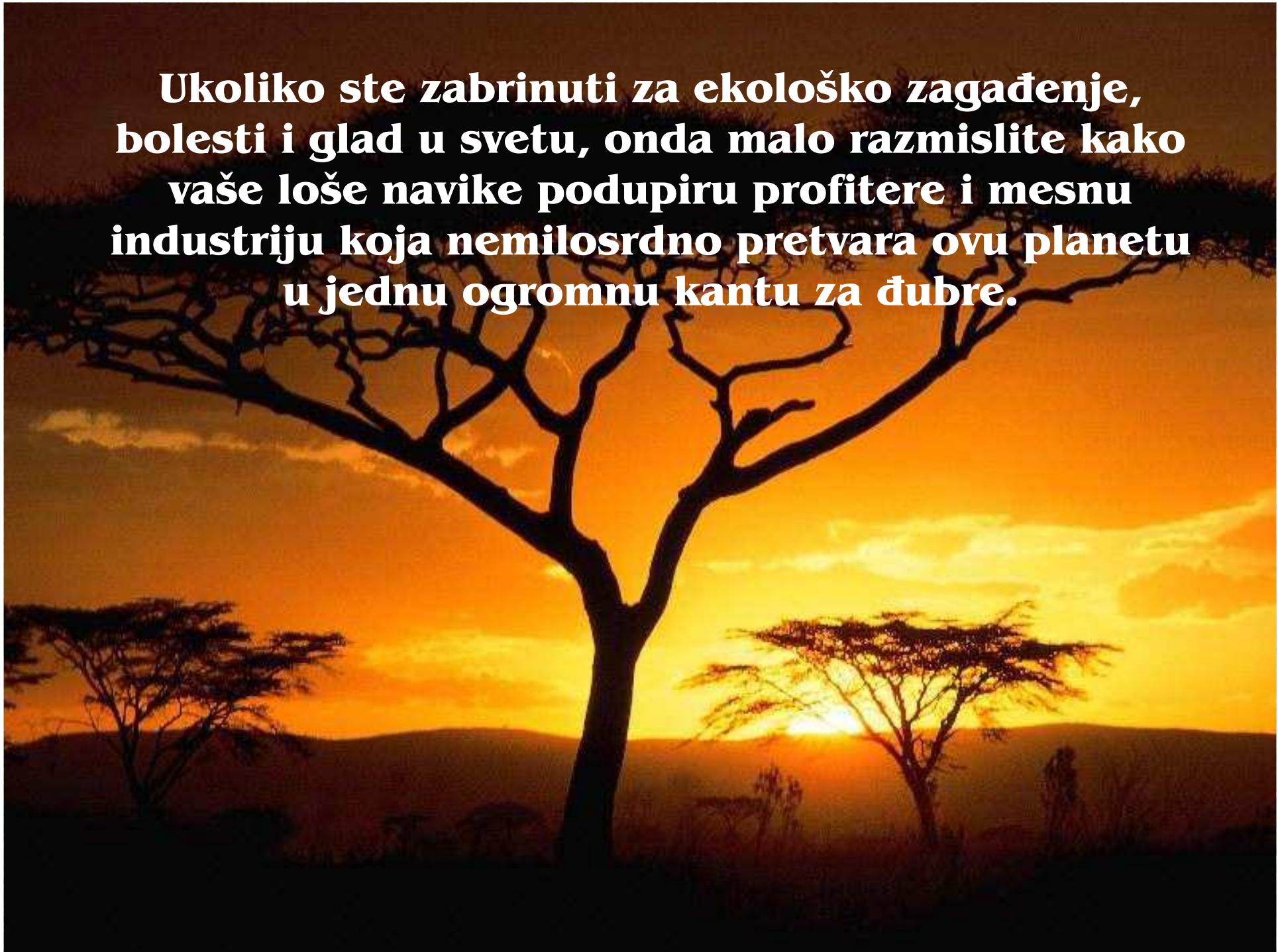


**Nemački filozof Arthur Schopenhauer je rekao:
“Sve istine prolaze kroz tri faze. Prvo su
ismejavane, zatim su agresivno napadnute i
konačno su prihvaćene kao očigledne.”**



**Kroz te tri faze je prolazila izjava da je zemlja
okrugla, a kroz iste prolazi i činjenica da je
vegetarijanska ishrana jedina pogodna
ishrana za ljudska bića.**

**Ukoliko ste zabrinuti za ekološko zagadjenje,
bolesti i glad u svetu, onda malo razmislite kako
vaše loše navike podupiru profitere i mesnu
industriju koja nemilosrdno pretvara ovu planetu
u jednu ogromnu kantu za đubre.**





**“Najbolji način da promenimo svet -
je da promenimo sebe.”**

