MESO

Potražimo pravu hranu

Prava hrana! Prava hrana za prave ljude! Kakva privlačna misao! Šta li sve ne obećava!

Prava hrana? Zašto citirate te stare slogane?

Možda takva razmišljanja i spadaju u prošlost, ali danas nam još uvek ide voda na usta od ukusnog pečenja. Ispada da je prava hrana dobar komad teletine ili svinjetine. Ko bi samo želeo da se odrekne tako sočnog zalogaja! Autoritativni glas informiše nas da u 100 grama teleće šnicle nema više holesterola nego u 100 grama piletine.

Ono što se, međutim, često prećutkuje jeste činjenica da čak i nemasna junetina, iako se po holesterolu može uporediti sa piletinom, sadrži tri do šest puta više opasnih zasićenih masnoća koje podižu nivo holesterola u krvi. Osim toga, ko jede obrok od 100 grama? Prosečni hamburger ima oko 150 grama mesa, a prosečna šnicla 170 grama.

Ali zar meso nije važan izvor belančevina?

Meso je po svojoj prehrambenoj vrednosti zaista izvor obilnih količina belančevina, ali ono sa sobom donosi i niz drugih problema.

Pre svega, većina ljudi precenjuje svoju potrebu za belančevinama. Preporučena dnevna količina (RDA) belančevina iznosi 45-60 grama. Ali prosečni stanovnik naše zemlje pojede dva do tri puta veću količinu. Takav prekomerni unos belančevina stvara probleme bubrezima, podstiče razvoj gihta i dovodi do izlučivanja kalcijuma iz kostiju.

Kod mesa je još veći problem u tome što ono sadrži veliku količinu masnoća (većinom zasićenih) i holesterola. Naučna istraživanja uve-

Tokom života, zbog prosečne osobe koja se hrani mesom, zakolje se 2480 pilića, 98 ćurana, 32 svinje i ovce, i 12 junica.

Konzumiranjem većeg hamburgera, obroka pomfrita i mlečnog šejka, u telo se unosi 15 čajnih kašičica masnoća koje začepljuju krvne žile. Sve nam se više nude obroci koji izazivaju po život opasne bolesti!

liko ukazuju na to da je ishrana bogata masnoćama jedan od glavnih krivaca za današnje bolesti na Zapadu. Ona se sastoji od upotrebe proizvoda životinjskog porekla kao što su meso, jaja i mlečni proizvodi.

Nevolja pri upotrebi tih proizvoda nastaje kad ljudskom telu, iako je u stanju da se hrani životinjskom hranom, zafali zaštita protiv velikih količina masnoća i holesterola. Čovek, naime, za razliku od životinja mesojeda, ne poseduje enzime koji mogu da vare holesterol. U njegovom krvotoku se skuplja suvišna masnoća i holesterol koji se talože na zidove krvnih žila. Tokom vremena one odebljaju i suze se, stvore se naslage i nastaje ateroskleroza.

Zbog toga dolazi do smanjenja ili potpunog prestanka dotoka krvi u vitalne organe. Na taj način se udara temelj mnogim današnjim smrtonosnim bolestima kao što su koronarna bolest, visoki krvni pritisak, moždani udar, šećerna bolest i više vrsta raka.

Ali čovek oduvek jede meso. Odakle odjednom svi ti problemi?

- Vratimo se u mislima malo u prošlost, na početak 20. veka. Tada nije bilo toliko bolesti vezanih uz aterosklerozu jer ljudi nisu jeli meso dva ili tri puta dnevno kao danas. Oko 70% belančevina oni su unosili preko biljne hrane. Danas, međutim, prosečan čovek u razvijenim zemljama dobija 70% belančevina iz životinjskih proizvoda zasićenih masnoćama i holesterolom.

- U ono vreme su se domaće životinje uzgajale na veoma drugačiji način. Kokoške su trčale po dvorištu, a svinje se valjale u blatu. Međutim, te idilične farme su danas velikim delom zamenjene tovilištima. Na najmanjem mogućem prostoru i po najmanju moguću cenu uzgaja se najveći mogući broj životinja. Većina životinja koje danas jedemo uzgajaju se u tovilištima ili su zatvorene u kavezima, praktično bez ikakve mogućnosti kretanja. Meso tih životinja može sadržavati dva puta više masnoća od mesa domaćih životinja koje se slobodno kreću.

Potpuno vegetarijanska ishrana može da spreči nastanak infarkta srca do 97% slučajeva.

Journal of the American Medical Association

Studije Američkog udruženja za ishranu pokazuju da je više od jedne trećine pilića zagađeno bakterijama koje uzrokuju bolesti.

- Životinje unose i skladište u svom telu veštačko đubrivo i pesticide koji se koriste pri proizvodnji njihove hrane. I biljna hrana je danas zagađena; međutim, koncentracija svih tih otrovnih materija mnogostruko se umnožava taloženjem u masnom tkivu životinja. Životinjama koje se uzgajaju u skučenom prostoru rutinski se daju hormoni, antibiotici i druge hemikalije kako bi se neutralizovao učinak stresa pod kojim one žive, sprečio nastanak bolesti i ubrzao rast. Ostaci tih zagađivača ulaze u prehrambeni lanac, na čijem je vrhu čovek!

Onima koji su voljni da se suoče sa činjenicama, mnoštvo naučne literature jasno dokazuje da je takva ishrana jedan od glavnih krivaca za današnje zdravstvene probleme.

Međutim, vest se ipak polako širi i danas je sve više ljudi koji su svesni te stvarnosti i zato jedu mnogo manje mesa, jaja, punomasnog mleka i maslaca nego pre desetak godina.

Želite li time reći da je bolje izostaviti meso iz ishrane?

Milijarde ljudi na ovoj planeti sasvim dobro žive hraneći se samo biljnim belančevinama. Evo nekih prednosti takve ishrane:

ZDRAVSTVENE PREDNOSTI

Ljudi koji ne jedu namirnice životinjskog porekla:

- duže žive;
- manje oboljevaju od srčanih napada i moždanih udara;
- imaju manje problema sa težinom;
- imaju niži nivo holesterola;
- imaju niži krvni pritisak;
- manje oboljevaju od šećerne bolesti;
- manje oboljevaju od hemoroida i divertikuloze, i imaju redovniju stolicu;
- manje oboljevaju od raka dojke, prostate i debelog creva;
- imaju jače kosti, a manje osteoporoze;
- manje oboljevaju od bubrežnih i žučnih kamenaca;
- manje oboljevaju od bubrežnih bolesti i gihta.

Osim toga, takva ishrana je ukusna i finansijski isplativa.

ZAŠTITA OKOLINE

Stočarstvo je, sa ekološke strane, jedna od najrazornijih industrija na svetu. Prelaz na bezmesnu hranu bi:

Nekadašnji fanatici za mesnom hranom danas su promoteri zdravih trendova. Bilo da se radi o menadžerima, pravnicima, teniskim prvacima ili domaćicama, danas su vegetarijanci poštovani ljudi. Prelaz na biljnu ishranu sve se više smatra mudrom, zdravom, pametnom i odgovornom odlukom.

- sačuvao velike količine vode: Za proizvodnju jednog kilograma pšenice potrebno je oko 300 litara vode, dok je za proizvodnju jednog kilograma junetine potrebno 3.000 litara vode, dakle deset puta više.
- zaštitio kišne šume: Proizvodnja pola kilograma mesa za hamburgere zahteva uništenje 5 m^2 kišne prašume za uzgoj potrebne životinjske hrane.
- sačuvao plodno tlo: Svake godine se samo u SAD-u zbog preterane ispaše stoke i neodrživih metoda uzgoja životinjske hrane izgubi više od pet milijardi tona površinskog plodnog tla.
- zaštitio mnoga stabla: Brojne šume se uništavaju da bi se mogli proizvesti usevi za životinjsku hranu. Svaka osoba koja prestane da jede meso spašava 0,4 hektara stabala godišnje.
- sačuvao čistu vodu: Svake godine samo američka tovilišta proizvedu više od milijarde tona stočnog đubreta - što je značajan izvor zagađenja vode.

POVEĆANJE ZALIHA HRANE U SVETU

Oko 85% žitarica proizvedenih u Americi odlazi za stočnu hranu. Kad bi se samo u SAD-u upola smanjila potrošnja mesa, sa sačuvanom zemljom i ušteđenom vodom, kao i sa žitaricama i sojinim zrnom mogle bi se ishraniti sve zemlje u razvoju.

To je zaista impresivno!

Činjenice koje ukazuju na potrebu prestanka upotrebe mesa i drugih proizvoda životinjskog porekla svakog dana su sve brojnije. Nutricionistička istraživanja potvrđuju da je ishrana zasnovana na integralnim biljnim namirnicama ne samo adekvatna, već i najbolja.

Zdravi ljudi nemaju ugrađeni instinkt ubijanja.

Pre će nam poteći voda na usta kada vidimo plod sveže breskve, nego komad sirovog mesa. Važno je znati da je ishrana voćem, povrćem, mahunarkama i žitaricama savršeno prilagođena našim potrebama — anatomski, fiziološki i instinktivno.

Međutim, nije lako analizirati ustaljene prehrambene navike i priznati da one nisu baš najbolje. Ali najmudriji među nama to će svakako učiniti. Oni će shvatiti da ne mogu pravu hranu dobiti iz

klaonica ili fabrika, već će je potražiti u vrtovima i na poljoprivrednim imanjima.

SAŽETAK

- Za uzgoj životinja radi dobijanja mesa nepotrebno se troši biljna hrana kojom bismo mogli ishraniti sve gladne u svetu. Taj proces drastično iscrpljuje neobnovljive izvore za proizvodnju hrane kao što su plodni sloj zemlje i dubinski izvori vode.

- Uzgoj životinja za hranu uništava šume i druga staništa životinjskog sveta i u Severnoj Americi predstavlja uzrok odlaganja veće količine zagađivača u jezera i reke nego sve druge ljudske aktivnosti zajedno.

- Uzgoj životinja za hranu na današnjim industrijskim farmama podrazumeva zatvaranje, tovljenje, lišavanje slobode, sakaćenje, druge vrste zlostavljanja i klanje gotovo devet milijardi nevinih, bespomoćnih životinja.

- Konzumiranje životinjskih masnoća i mesa svakako je povezano sa velikim porastom srčanih bolesti, moždanog udara, raka i drugih hroničnih bolesti na koje otpada preko 75% uzroka smrti u našoj zemlji.

Primena

Sve je više naučnih podataka koji dokazuju da je ishrana biljnom hranom mnogo bolja od mesne ishrane. Meso je bogato masnoćama i holesterolom. Nedostaju mu vlakna iz biljne hrane. U svetskoj populaciji vegetarijanci imaju bolje zdravlje, mršaviji su i duže žive.

Oslobodite se navike jedenja mesa

Mnogi ljudi koji imaju ustaljenu naviku konzumiranja mesnih i mlečnih proizvoda za gotovo svaki obrok, osećaju se nesigurnim pri pokušaju uvođenja biljnih namirnica u ishranu. Izgleda im kao da su obroci bez mesa nepotpuni.

Ali moguće je zadovoljiti vlastiti apetit i bezmesnom hranom. Možda je za prilagođenje potrebno određeno vreme, ali biljni će vam obroci postajati sve prihvatljiviji i privlačniji. Evo primera jednog jelovnika kojim biste mogli započeti ukusne bezmesne obroke:

Predlog jelovnika

Doručak

- Kuvane ili hladne žitne pahuljice sa sojinim mlekom i dodatkom pola banane ili drugog narezanog voća.

- Narandža ili grejpfrut — ogulite i pojedite celi plod.

- Tri kriške dvopeka od integralnog brašna sa voćnim poslasticama (vidi stranu 138); možete dekorisati prstenom ananasa ili kriškom kivija.

- Voćni čaj.

Ručak

- Supa od mladog graška sa knedlama od ječma ili pirinča.

- Dve pogačice od integralnog brašna.

- Salata pripremljena od iseckanih krastavaca, paprike, paradajza, radića i tofu sira; preliv od sojine pavlake.

- Sveže voće: breskva, jabuka ili jagode.

Večera

- Špagete od integralnog brašna i sos od paradajza.

- Mešana salata sa začinima i niskokaloričnim prelivom.

- Kriška hleba od integralnog brašna.

- Desert: pečena jabuka (u mikrotalasnoj pećnici) sa urmom i orahom.

Izbor hrane

Načinite svoj jednodnevni jelovnik. Poslužite se navedenim smernicama. Lepo se zabavite!

Vaš zadatak:

Pri planiranju prirodnijeg programa ishrane pripremajte obroke imajući u vidu dole navedene kategorije namirnica.

PREDLOZI

Optimalne namirnice

Voće: svo sveže voće (avokado i masline umereno)

Povrće: sve vrste povrća, od zelenog lisnatog do šargarepe, tikvica i bundeve.

Mahunarke: sve vrste pasulja, grašak, sočivo, lebleblije, soja, bob.

Gomolje: Krompir, slatki krompir.

Žitarice: sve integralne žitarice, hleb, testenina.

Orašasti plodovi: orah, badem, lešnik, kesten, kikiriki (jedine ih svakodnevno, ali u umerenim količinama)

Eventualne namirnice (ako smatrate da bez njih ne možete):

Mlečni proizvodi: nemasno mleko, običan jogurt, sirevi od obranog mleka i obični sveži sir (umereno).

Jaja: samo belance

Meso: male količine, ako baš morate - meso peradi bez kožice, riblji fileti, nemasna junetina.