

## ВЫЖИВУТ ЛИ МЯСОЕДЫ?

/Экономические, медицинские и морфологические обоснования вегетарианства./

Люди питаются мясом со времен ледникового периода. Именно тогда, как утверждают антропологи, человек отошел от растительной диеты и стал употреблять мясо. Этот "обычай" сохранился и до наших дней - в силу необходимости /например, у эскимосов/, привычки или условий жизни. Но чаще всего, причина - просто непонимание.

За последние пятьдесят лет известные специалисты в области здравоохранения, диетологи и биохимики обнаружили убедительные свидетельства: для того, чтобы оставаться здоровым, совершенно не обязательно есть мясо, даже напротив - диета, приемлемая для хищников, способна нанести вред человеку.

Увы, вегетарианство, зиждущееся лишь на философских положениях, редко становится образом жизни. Кроме того, важно не просто придерживаться вегетарианской диеты, но еще и понимать какая великая польза заключается в вегетарианстве для всего человечества.

Поэтому давайте оставим пока в стороне духовный аспект вегетарианства - об этом можно создавать многотомные труды. Остановимся здесь на чисто практических, так сказать, "светских" доводах в пользу вегетарианства.

Обсудим сначала так называемый "миф о белках". Речь вот о чем. Одна из основных причин, по которым большинство людей сторонится вегетарианства - боязнь вызвать в организме дефицит белков. "Как можно получить все необходимые качественные белки, питаясь исключительно растительными и молочными продуктами?" - вопрошают такие люди. Прежде чем ответить на этот вопрос, нелишне вспомнить, что такое, собственно белок.

В 1838 году голландский химик Ян Мюльдшер получил вещество, содержащее азот, углерод, водород, кислород и в меньших количествах - другие химические элементы. Это соединения, лежащее в основе всего живого на Земле, ученый назвал " ", что означает "первостепенный". Впоследствии была доказана действительная незаменимость белка: для выживания любого организма должно потребляться определенное его количество. Как оказалось, причина того - аминокислоты, "первоисточники жизни", из которых образуются белки. Всего известно 22 аминокислоты, 8 из которых читаются основными они не вырабатываются организмом и должны потребляться вместе с пищей. Вот эти 8 аминокислот: лецин, изолецин, валин, лизин, триптофан, треонин, етионин, фенилаланин. Все они должны входить в соответствующих пропорциях в сбалансированный питательный рацион.

До середины 1950-х годов мясо рассматривалось как наилучший источник белков: ведь в него входят все 8 основных аминокислот, причем как раз в нужных пропорциях. Однако сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все 8 аминокислот.

Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, но животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Стало быть, у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем, ценой больших экономических и ресурсных издержек - из мяса животных.

Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот кроме тех, которые животные получают из растений - и сам человек может получать их из растений. Более того, растительная пища имеет еще одно важное преимущество: вместе с аминокислотами вы получаете вещества, необходимые для наиболее полного усвоения белков: углеводы, витамины, микроэлементы, гормоны, хлорофилл и т.д.

В 1954 г. группа ученых Гарвардского университета провела исследования и установила: если человек одновременно потребляет овощи, крупы, молочные продукты - он с лихвой покрывает ежедневную норму белка. Они заключили, что весьма затруднительно, придерживаясь разнообразной вегетарианской диеты, не превысить этот показатель.

Несколько позднее, в 1972 г., доктор Ф.Стеар провел собственные исследования потребления белков вегетарианцами. Результаты оказались потрясающими: большинство испытуемых получили свыше двух норм белка!

Так был развенчан " миф о белках". А теперь обратимся к следующему аспекту осуждаемой нами проблемы, который можно обозначить так: мясоедение и голод на планете.

Вдумайтесь в следующей цифры: 1 тыс. акров земли, засеянная соевыми бобами, является источником 1124 фунтов ценных белков, 1 тыс. акров риса - 938 фунтов. Для кукурузы эта цифра

равняется 1009. Для пшеницы - 1043. А теперь задумайтесь вот над чем: 1 тыс. акров бобов:кукурузы, риса или пшеницы, используемая на откорм бычка, станет источником лишь 125 фунтов белка! Это приводит нас к неутешительному выводу: как не парадоксально, голод на нашей планете связан с мясоедением.

Специалисты в области питания, исследований окружающей среды. а также политики не раз отмечали: если бы соединенные Штаты передали запас зерновых и сои, идущий на откорм скота, нищим и голодающим других стран - проблема голода была бы решена. По оценкам гарвардского диетолога Джина Майера, сокращение производства мяса всего на 10% высвободило бы достаточно зерна, чтобы прокормить 60 млн. человек. С точки зрения расхода воды, земельных и других ресурсов, Мясо - самый дорогостоящий продукт из тех, что можно себе вообразить. Лишь около 10% белков и калорий содержится в кормах, впоследствии возвращающихся к нам виде мяса. К тому же, сотни тысяч акров пахотной земли засеваются ежегодно под корма. С акра кормов, идущих на откармливание бычка, мы между тем получаем всего лишь около 1 фунта белка. Если ту же площадь засеять соевыми бобами, на выходе будет 7 фунтов белка. Одним словом, выращивание скота на убой есть не что иное, как разбазаривание ресурсов нашей планеты.

Помимо огромных площадей пахотной земли, скотоводство требует на свои нужды в 8 раз больше воды, чем овощеводство, выращивание сои или зерновых: животным необходимо питье, а кормам - поливка. В общем, миллионы людей по-прежнему обречены на голодную смерть, в то время, как кучка привилегированных лиц объедается мясными белками, беспощадно эксплуатируя земельные и водные ресурсы. Но, по иронии судьбы, именно мясо становится врагом их организмов.

Современная медицина подтверждает: мясоедение таит в себе множество опасностей. Онкологические и сердечно-сосудистые заболевания приобретают масштабы эпидемий в странах, где высок показатель среднестатистического потребления мяса, в то время как там, где этот показатель низок, такие заболевания чрезвычайно редки. Ролло Рассел в своей книге "О причинах заболевания раком" пишет: "Я обнаружил, что из 25 стран, жители которых питаются преимущественно мясной пищей, в 19 очень высок процент заболевания раком, и лишь в одной стране он относительно низок, в то же время из 35 стран, жители которых употребляют мясо в ограниченном количестве или не едят его совсем, нет ни одной, в которой процент заболевания раком был бы высоким". В "Журнале американской ассоциации врачей" за 1961 г. сказано "Переход на вегетарианскую диету в 90-97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний".

Когда забивается животное, продукты его жизнедеятельности прекращают выводиться его кровеносной системой и остаются "законсервированным" в мертвом теле. Мясоеды, таким образом, поглощают ядовитые вещества, которые у живого животного покидают тело вместе с мочой. Доктор Оуэн С.Паррет в своей работе "Почему я не ем мяса" заметил: когда варят мясо, вредные вещества появляются в составе бульона, в результате чего тот своим химическим составом практически идентичен моче.

В индустриальных державах с интенсивным типом развития сельского хозяйства мясо "обогащается" множеством вредоносных веществ: ДДТ, мышьяком /используется как стимулятор роста/, сульфатом натрия /используется для придания мясу "свежего", кроваво-красного оттенка/, ДЕС, синтетическим гормоном /известный канцероген/. Вообще мясопродукты содержат множество канцерогенов и даже метастазогенов. Например, всего в 2 фунтах жареного мяса заключается столько же бензопирена, сколько содержится в 600 сигаретах!

Уменьшая потребления холестерина, мы одновременно снижаем шансы накопления жира, а значит - и риск гибели от сердечного приступа или апоплексического удара. Такое явление, как атеросклероз, для вегетарианца - совершенно отвлеченное понятие. Согласно Британской Энциклопедии, "Белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине - они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента. Эти "нечистоты" оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Человеческое тело - сложнейшая машина. И, как и для всякой машины, одно горючее подходит ему больше, чем другое. Исследования свидетельствуют, что мясо - крайне неэффективный бензин для данной машины, за использование которого приходится платить дорогой ценой. Скажем, Эскимосы, в основном питающиеся рыбой и мясом, очень быстро стареют. Средняя продолжительность их жизни едва превосходит 30 лет. Киргизы в свое время также питались преимущественно мясом и тоже жили дольше 40 лет чрезвычайно редко. С другой стороны, существуют племена, - такие, как Хунза, живущие в Гималаях, или религиозные группы - такие как авдвентисты седьмого дня, у которых средняя

продолжительность жизни колеблется между 80 и 100 годами! Ученые убеждены: именно вегетарианство - причина их отменного здоровья. Индейцы майя с Ютакана и йеменские племена симитской группы тоже славятся отличным здоровьем - опять-таки благодаря вегетарианской диете.

И в заключение хочется подчеркнуть еще вот что.

Потребляя в пищу мясо, человек, как правило, упрячивает его под кетчупы, соусы и подливы. Он обрабатывает и видоизменяет его множеством разных способов: жарит, варит, тушит и т.д.

Для чего все это? Почему бы, подобно хищникам, не есть мясо сырым? Многие диетологи, биологи и физиологи убедительно продемонстрировали: люди неплотоядны от природы. Именно поэтому они так старательно и видоизменяют нехарактерную для себя пищу.

Физиологически люди стоят куда ближе к растительноядным животным, таким как обезьяны, слоны и коровы, чем к плотоядным, типа собак, тигров и леопардов. Скажем, хищники никогда не потеют; у них теплообмен происходит посредством регуляторов частоты дыхания и высунутого языка. Животные же вегетарианцы обладают для этой цели потными железами, через которые тело покидают различные вредные вещества. У хищников длинные и острые зубы, для того, чтобы удерживать и убивать добычу; у травоядных короткие зубы и нет когтей. Слюна хищников не содержит амилазы и потому неспособна к предварительному расщеплению крахмалов. Железы плотоядных животных вырабатывают большое количество соляной кислоты для переваривания костей. Челюсти хищников имеют ограниченную степень подвижности только вверх-вниз, в то время как у травоядных они движутся в горизонтальной плоскости, для пережевывания пищи. Хищники лакают жидкость, как, например кошка травоядные же втягивают сквозь зубы.

Таких иллюстраций можно привести множество, и каждая из них свидетельствует: человеческий организм соответствует вегетарианской модели. Чисто физиологически люди не приспособлены к мясному рациону.

Вот, пожалуй, наиболее веские аргументы в пользу вегетарианства. Конечно, каждый волен решать сам, какой модели питания ему следовать. Но выбор, сделанный в пользу вегетарианства, несомненно, будет весьма достойным выбором!

Л.Луганская, Москва, декабрь 1995г.