



Stevan Obradović, lekar prirodne medicine iz Vranja, učesnik petog kongresa „Isхранa budućnosti“, održanog 26. i 27. septembra 2015. godine u organizaciji Društva za populacionu politiku „Breg“ u novosadskom SPENS-u, predstavio se zapaženim radom, o tome zašto treba zaustaviti upotrebu mesa u ljudskoj ishrani. Gospodin Obradović, koji na svom Facebook profilu ima istaknut moto: „Nature is my religion. The earth is my temple“, u svom radu istakao je sledeće:

-Svedoci smo, kako ogromnog povećanja raznih degenerativnih bolesti, tako i velike zagađenosti životne sredine. Mnogo je faktora koji dovode do toga, ali svakako jedan od najvažnijih je meso, odnosno industrija mesa.

Godine 1914., naučnici Ozborn i Mendel su obavili eksperimente na miševima, nakon kojih su dokazali da se oni više razvijaju i brže rastu na proteinskoj hrani. Od tada, upotreba mesa je uvećana i nekoliko puta. Međutim, ono što je malo poznato jeste da su miševi bili bolesni i da su kraće živeli. O čemu se tu radi? Višak proteina oštećuje naš organizam. Naša creva dnevno mogu da apsorbuju i prerade do 30 gr proteina. Sav višak odlazi u jetru gde se razlaže, i produkti toga su toksini i jaka kiselina koja je veoma agresivna. Da bi se ona neutralizovala, organizam iz kostiju izvlači kalcijum i zajedno sa kiselinom se izbacuje kroz mokraću. I pored toga, dosta belančevina se taloži u organizmu, što dovodi do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Krajem četrdesetih godina XX veka, nauka o ishrani je objavila da su dnevne potrebe organizma za proteinima minimum 150 grama. U poslednjih dvadeset godina su vršena razna istraživanja koja su dokazala da su dnevne potrebe za proteinima kod odraslog čoveka 25 do 30 grama. Međutim, mnogi nutricionisti se i dalje drže pogrešnih normi koje su ustanovljene još pre 60 godina.

Anatomska građa našeg organizma nam jasno govori da smo od Prirode stvoreni da se hranimo plodovima biljaka. Imamo ravne kutnjake za žvakanje biljne hrane, dok životinje-mesojedi imaju jake očnjake koji služe za kidanje mesa. U želudcu imamo mnogo slabiju kiselinu nego što je imaju životinje mesojedi. Meso se u našem organizmu ne vari, već se raspada zbog nedovoljno jake kiseline. Otpadne materije i toksini koji su produkt toga razlaganja se nagomilavaju u organima za izlučivanje i u ćelijama, te su uzrok mnogo brojnih bolesti, fizičkih i mentalnih. Dalje, ako uporedimo naša creva sa crevima mesojeda i biljojeda, vidimo da su naša mnogo duža, kao što je slučaj kod biljojeda. Ali, ako prosuđujemo samo na osnovu organa za varenje, čovek nije klasičan biljojed. Način varenja čoveka je karakterističan za plodojede u koje spadaju majmun, medved, slon, a koji se uglavnom hrane plodovima, korenjem i određenim biljkama.

Na osnovu svega, zaključujemo da je naš organizam prilagođen za ishranu biljnom hranom.

Ishrana mesom i ostalim životinjskim produktima dovodi do ozbiljnih zdravstvenih problema i oštećuje naš organizam.

Ishrana mesom ne uzrokuje samo zdravstvene probleme, već je i uzrok ogromne zagađenosti životne sredine. Posledice konzumiranja mesa po životnu sredinu su katastrofalne. Mesna industrija zagađuje atmosferu mnogo više nego svi automobili, avioni, kamioni i brodovi zajedno. Jedna krava za godinu dana proizvede istu količinu izduvnih gasova kao automobil koji pređe 70.000 km.

Mesna industrija stvara oko 18% od ukupne svetske emisije gasova koji izazivaju efekat staklene bašte. To piše u izveštaju Organizacije za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih nacija (FAO), koji je prvi povezao klimatske promene sa životinjskim farmama.

Ukupan procenat gasova od prevoza je 13%. To su podaci o kojima se skoro uopšte ne govori. Prema podacima FAO, između 1950. i 2000. godine, svetska populacija je porasla sa 2,6 na 6 milijardi ljudi. Proizvodnja mesa je porasla pet puta, sa 45 na 233 milijardi kilograma mesa godišnje. Predviđa se da će do 2050. godine na Zemlji živeti 9 milijardi ljudi. Proizvodnja mesa će se udvostručiti na 450 milijardi kilograma. To znači da će se udvostručiti i emisija gasova koji izazivaju efekat staklene bašte.

Ono što je takođe veliki problem je seča šuma. Te površine se koriste za uzgoj žitarica i soje, koja će se koristiti za ishranu životinja. Skoro 50% svetske proizvodnje žitarica koristi se za proizvodnju životinja čije meso se koristi u ljudskoj ishrani. Samo oko 38% od ukupne obradive površine na Zemlji iskoristi se za proizvodnju različitih namirnica za ljudsku ishranu. Prinose sa 64% obradivih površina uglavnom pojede stoka predviđena za klanje. Posledice seče šuma su i smanjena proizvodnja kiseonika, i smanjeno pročišćavanje vazduha.

Prema statistici Ujedinjenih nacija, dnevno umire oko 35.000 – 40.000 dece u zemljama trećeg sveta. Zvanični predstavnik svih onih koji su sagledali ovu vezu između gladi u svetu i proizvodnje mesa, profesor doktor Žan Cigler, švajcarski nacionalni savetnik i internacionalni ekspert za Treći svet, izjavio je: "Ne želim više da učestvujem u takvim jezivim masovnim ubistvima. Da ne jedem meso, najmanje je što mogu da učinim za početak."

Danas se na Zemlji proizvede više nego dovoljno hrane za sve ljude na planeti. Prema računanju eksperata, proizvede se dovoljno hrane za oko 20 milijardi ljudi. Između 40 i 50% žitarica pojede stoka, a soje oko 75%. Kada bi se ta hrana podelila ljudima, automatski bi se rešio problem gladi u svetu.

Dakle, na osnovu svega vidimo da ishrana mesom ima dalekosežne posledice po zdravlje populacije, kao i ekologiju. Ishrana mesom je i uzrok patnje bespomoćnih bića, koja ne žele da budu ubijena.

Neophodno je promeniti prehrabene navike kako bi sprečili sve veći porast procenta obolelih i umrlih od gladi. Ako to ne uradimo, do 2050. godine ćemo jesti 450 milijardi kg mesa godišnje, što će se jako loše odraziti po zdravlje populacije, a pogotovo po životnu sredinu. Potrebno je hitno početi sa rešavanjem tog problema.

Ako prestanemo da jedemo meso, to će biti mali korak za čoveka, ali veliki za čovečanstvo i sva živa bića na Planeti.