

“Когато убиваме животни, за да ги изядем, те накрая убиват нас, понеже тяхната плът никога не е била предназначена за човешките същества, които са растителноядни по природа.”



Още през последните десетилетия на миналия век диетологичният и научен интерес към вег*нските начини на хранене и живот се увеличава осемкратно в научната литература, съответно на нарастващия брой хора, обръщащи се към него. Причините за различния избор, прераснал в тенденция вече на Запад, често са комплексни. Със сигурност днес се консумира толкова много месо, колкото никога до момента в живота на планетата. Американската диетологична асоциация, наскоро преименувала се на Академия по хранене и диететика (АХД) – излиза още през 2003 г. с подробна позиция, подкрепяща добре планираното вег*нство като подходящо за всички фази от човешкия живот. Българското Дружество по хранене и диететика също е на мнение, че вегетарианците имат определени предимства в храненето си и страдат “по-рядко от рак на дебелото черво или на гърдата, от наднормено тегло или затлъстяване”, като се обръща специално внимание на необходимостта да се следи за набавянето на всички хранителни вещества. Световната Здравна Организация¹ излезе с доклад през октомври 2015 г., че са намерили силна връзка между преработените меса и риска от рак, както и вероятна връзка с червените меса, заради налична канцерогенност.

¹ International Agency for Research on Cancer of World Health Organization.



изтегли **БЕЗПЛАТНО** всички броеве на списанието от официалния сайт www.vegebg.org

БЪЛГАРСКО ВЕГЕ ОБЩЕСТВО (БВО)

е сдружение с нестопанска цел, създадено през 2009-та година. Основната ни задача е да работим за информираността на обществото по всички аспекти на вегетарианството и природосъобразния живот. Желанието ни е да обединим в една обща платформа различните течения във вегетарианството, защитавайки правата им и давайки глас на привържениците им. За голяма част от българите е почти необяснимо защо някой би се отказал от употребата на месо или животински продукти – липсва добре систематизирана и аргументирана информация за вегетарианството в медийното ни пространство. Тук именно идва и ролята на БВО – да обясни на хората, че вегетарианството не е диета, а дълбоко мотивиран избор с етични, хуманни, екологични, здравословни, религиозни, духовни и други причини, както и да разсее битуващите митове около “ползите и вредите” за здравето, около набавянето на протеините, мазнините, желязото, витамин В12 и т.н. Не по-малко важно за нас е да се опитаме да ангажираме вниманието на институциите в държавата с някои важни проблематики, сред които е да се въведе задължително етикетирание на хранителните продукти, подходящи за вегетарианци, както и да се регулира законово естественото право на всеки да си избере при желание вегетарианска храна във всички, субсидирани от държавния и общинския бюджет, заведения – като училищни и студентски столове, към болници, детски градини и др. проблематики, които са успешно регулирани отдавна в други европейски държави.



ПОЗИЦИЯ НА АХД | ОТКЪС

повече виж на www.vegebg.org

Вегетарианския, включително вегански режим на хранене може да покрие актуалните препоръки за всички необходими хранителни вещества като белтъчини (протеини), желязо, цинк, калций, витамините Д, В2 (рибофлавин), В12 и А, омега-3 мастни киселини и йодин. Добре планираната веганска или друг тип вегетарианска диети са подходящи за всички периоди от живота, включително бременност, лактация, детство и юношество. Вегетарианските диети предлагат редица предимства като ниски нива на наситени мазнини, холестерол и животински протеин, както и високи нива на въглехидрати, растителни влакнини, магнезий, калий, фолиева киселина, антиоксиданти (вит. С и А) и фитохимикали (флавоноиди и др.). Доклади показват, че средностатистическите вегетарианци имат по-нисък индекс на телесната маса (ИТМ) сравнено с невегетарианци, както и по-нисък процент смъртност от исхемична болест на сърцето, по-ниски нива на холестерол в кръвта, по-ниско кръвно налягане, по-ниски нива хипертония, диабет тип 2, рак на простатата и дебелото черво.

Думата “**вегетарианец**” е създадена и въведена в употреба от основателите на Британското вегетарианско общество през 1842 година. Базира се на латинската дума VEGETUS, превеждана като “**крепък, здрав, свеж, жизнен**” – от словосъчетанието НОМО VEGETUS, **название за развитата духовно и физически личност**. Вегетарианството изключва консумацията на всякакъв вид месо (вкл.риба), а така нареченото “строго вегетарианство” изключва и всички животински продукти. За строгото вегетарианство е изкована и нова дума – веганизъм, отново в Англия, от основателя на първото в света официално Веганско общество – Доналд Уотсън (виж пространно интервю с него в няколко части на www.vegebg.org). Веганизмът не само изключва от хранителния режим месото, рибата и морските “деликатеси”, но също яйцата, млякото и млечните продукти, меда и пчелните продукти, като освен това застава в активна защита на природата от всяка форма на експлоатация и употреба на живи същества в полза на консуматорството и бизнеса, включително тестване на продукти върху животни и т.н.

ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА ИЗБОР

на вегетарианството за начин на хранене и живот



Здраве

права на животните // **ЕТИКА** **ЗДРАВЕ**

Когато ТЕ нямат глас – ние сме тези, които можем да защитим правото им на живот и свобода!

Храната може да бъде и лекарство, и отрова – от нас зависи как ще се грижим за тялото си! **Чистата и лека храна е превантивна гаранция за здраве.**

ДУХОВНОСТ

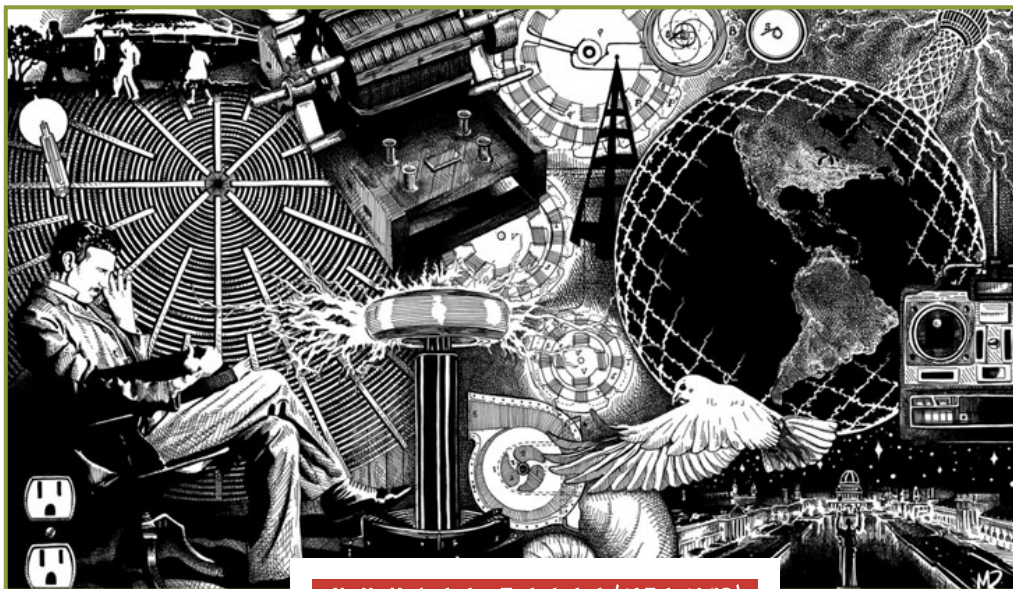
Всяко едно духовно Учение препоръчва вегетарианството като начин на хранене и живот.

Няма ограничения, но има необходимост!

ЕКОЛОГИЯ

Животновъдната промишленост е един от най-големите замърсители на природата и околната среда. Това не е пропаганда, а факт!

Вегетарианството е решение и за проблема със световния глад!



НИКОЛА ТЕСЛА (1856-1943)

инженер изобретател

"Как да се осигури добра и изобилна храна за човечеството е въпрос от първостепенна важност днес. Принципно казано, срещу отглеждането на едър рогат добитък, като средство за осигуряване на храна, може с право да се възразява. Със сигурност е за предпочитане да се отглеждат зеленчуци и мисля, че в такъв случай вегетарианството е похвално отклонение от установената варварска практика. Това, че сме в състояние да преживяваме само на растителна храна и да вършим работата си дори по-добре, не е теория, а добре демонстриран факт. Много племена и народи, живеещи почти изключително на зеленчуци, са в по-добро физическо здраве и сила. Няма съмнение, че някои растителни храни, като овесената каша, са по-икономически изгодни от месото и го превъзхождат както при физическата, така и при умствената дейност. В допълнение, тази храна натоварва храносмилателните ни органи несъмнено по-малко, а по отношение на това да ни прави по-спокойни и социално адаптивни носи ползи, които е трудно да изчислим. С оглед на изброените факти, трябва да положим всички усилия, за да се спре произволът с жестокото клане на животни, което освен това подрива моралните ни устои."

ЖИВОТИНСКИТЕ ПРОДУКТИ И РАКЪТ

ИЗБРАНИ ОТКЪСИ ОТ
ДОКУМЕНТАЛНИЯ ФИЛМ "ВИЛИЦА ИЛИ СКАЛПЕЛ" (САЩ, 2011)

НЕЗАВИСИМИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ

В средата на 60-те години на XX-ти век д-р Кембъл е на Филипините, опитвайки се да достави на милиони недохранени деца повече белтъчини под формата на хранителна добавка. За да е по-евтино, той и колегите му решават да не използват животински протеини. Програмата започва да дава резултати, но тогава д-р Кембъл се натъкнал на информация от голямо значение. Отнасяла се до по-богатите семейства във Филипините, които се хранели със сравнително големи количества животински продукти.

Кембъл: "Но в същото време точно техните деца бяха най-предразположени към рак на черния дроб."

Това било твърде необичайно, тъй като този рак се проявява предимно при възрастните.

Кембъл: "Но самият факт, че започва да се проявява при деца, показваше, че се случва нещо съществено."

Скоро след това д-р Кембъл се натъква на научна статия, публикувана в не много известен индийски медицински журнал. Тя описвала изследване върху опитни пълхове. Първо били изложени на карценоген, наречен афлотоксин, след това са поставени на диета с казеин – основният белтък в млякото. Тествали са ефекта на белтъка върху развитието на рака на черния дроб. Прилагали са две различни дозировки: 20% от общите калории при едната група и доста по-ниските 5% при втората. "20% включва рака, 5% го изключва." Това индийско изследване, заедно със статистиката за увеличаване брой ракови заболявания при децата на животинска диета, водят до решителен момент в работата и живота на д-р Кембъл. "Защото разбрахме, че животинският белтък е наистина много добър в отключването на рака." >>>

>>> През 1974 г. китайският премиер Жоу Енлай е настанен в болница с рак на пикочния мехур. Знаейки, че е неизлечимо болен, той решава да даде на страната си по-пълни разбирания за рака. Така се слага началото на едно от най-мощните и пълни научни изследвания в историята на човечеството. 650 000 ИЗСЛЕДОВАТЕЛЯ каталогизират разпределението на смъртността, предизвикана от няколко типа рак, за периода 1973-та – 1975-та година. Изследването обхваща всеки окръг от Китай и над 880 МИЛИОНА ДУШИ! Жоу умира през 1976-та – години преди завършването на изследването. Проучването на Жоу Енлай изиграва решаваща роля за това, което самият д-р Кембъл нарича “последният камък” на изследването си. Д-р Жунши Чен сега е старши професор в “Китайския център за контрол и превенция на болестите.” За пръв път се среща с д-р Кембъл в Корнел през 1980, когато е член на “Китайския институт по храните и храненето.” Студената война тъкмо започва да се позатопля и д-р Чен бил измежду първите китайски учени, които посещават САЩ. До тогава д-р Кембъл е станал един от най-изявените хранителни биохимици в света. Когато откриват тази книга, се ражда важно сътрудничество. Това е атласът на смъртността от рак в Китай. Издаден през 1981 г., атласът на рака е резултатът от националното проучване на Жоу Енлай. Той показва много необичайно географско разпределение на различните типове рак в Китай, които били скупчени в определени горещи зони.

Чен: Според тази карта смъртността има 400-кратна разлика, измежду различните общини в Китай.

Кембъл: Това е много!

Чен: Да. А до колкото разбрах в САЩ, има само няколкократна разлика?

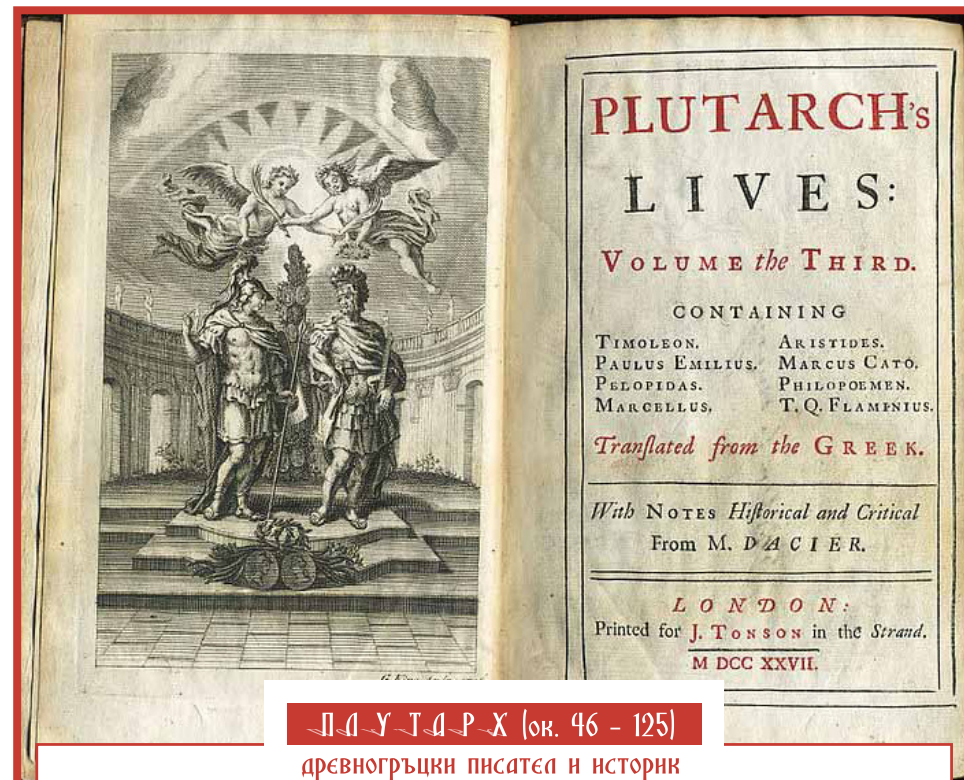
Кембъл: Да, бих казал някъде около двукратна.

Чен: И това привлече вниманието ни, най-вече въпросът “Защо?”. Понеже всички са китайци, генетически всички са еднакви. Защо тогава има такава голяма разлика в смъртността от един и същ тип рак? Ние вярваме, че трябва да има общо със средата, с околната среда. И от перспективата на нашата професия, разбира се, това са диетата и храненето.

Кембъл: Тогава му казах: “Д-р Чен, защо просто не отидем заедно там и да направим свое изследване?”

За д-р Кембъл това е възможността, която е търсил. Освен всичко останало, той можел да провери как наблюденията му за рака на черния дроб при Филипските деца и резултатите от лабораторните изследвания, се отнасят към големи човешки популации. Проектът предвиждал включването на 367 диетични и здравословни параметъра, превръщайки го в едно от най-амбициозните хранителни изследвания, започвани някога...

– За повече виж филма или прочети в сп. ЗЕЛЕНИ АКЦЕНТИ 11/2014



ПЛУТАРХ (ок. 46 - 125)

древногръцки писател и историк

“Най-често се разстройва храносмилателният орган след месна храна, защото тя скоро го затлачва и оставя лоши последици. За човека ще бъде най-добре да не яде никак месо, защото земята ни дава достатъчно много предмети, които ни служат не само за храна, но и за наслада. Но човек от алчност се нахвърля върху всичко, за да задоволи прищявките на своя апетит – опитва всичко, вкухва всичко и сякаш, търсейки това, което трябва да е за него, става едно всеядно животно. Той употребява месо не защото има нужда или необходимост, а от сластолюбие и пресищане, понеже вижда, че му се дава да прави свободен избор между тревите и плодовете, чието изобилие е неизчерпаемо. Той търси и намира нечиста и неудобна храна, която се доставя с цената на убиването на живи същества. И по такъв начин излиза по-жесток от най-кръвожадните диви зверове. Кръвта и месото на убитото животно могат да нахранят ястреба, вълка и змията, но за хората те са излишни храни.”

– Из тракт ЗА ЯДЕНЕТО НА ПЛЪТ