

*Зачем клевещете вы на землю,
как будто она не в состоянии
без мяса животных питать вас?*

Плутарх

Вегетарианство — жизнь без убийства и в гармонии с планетой

Здоровье

Ученые мира давно установили, что потребление в пищу мяса и продуктов животного происхождения вредно для здоровья человека. В мясе содержится много жира и холестерина, а белки мяса трудны для переваривания, что приводит к гниению пищи в слишком длинном для этого кишечнике человека (длина кишечника у хищных животных вдвое короче). По сравнению с вегетарианцами, мясоеды в 10 раз чаще болевают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями («болезни века»). И это неудивительно: по анатомо-физиологическим особенностям человек устроен как травоядные животные, наш организм не приспособлен к питанию мясной пищей.

Вегетарианство официально признано и в России: Минздрав включил Научно-Практический Вегетарианский центр в список учреждений, пропагандирующих здоровый образ жизни; сотрудниками Института питания Академии Наук РФ защищены 2 диссертации о пользе вегетарианского питания; Морозовская и другие больницы издали рекомендации к использованию вегетарианской диеты для излечения различных детских заболеваний. В Подмосковье планируется открытие первой в России вегетарианской клиники.

Сейчас 10% мирового населения — вегетарианцы, и их число продолжает стремительно расти.

Если Вы любите животных
Если Вы заботитесь о нашей планете
Если Вы хотите быть здоровым —
становитесь вегетарианцами!



www.VITA.org.ru

*Те радости, которые дадут человеку чувство
жалости и сострадания к животным, окупят
в сто крат те удовольствия, которых он лишится
отказом от охоты и употребления мяса.*

Лев Николаевич Толстой

Разрушение планеты

**Производство мяса напрямую связано
с загрязнением окружающей среды,
вырубкой лесов и гибелью людей от голода.**

Деревья тропических лесов — это легкие планеты. Они поглощают углекислый газ из атмосферы и высвобождают кислород. Примерно половина существующих в мире видов животных и растений составляет флору и фауну этих лесов. Однако люди вырубают эти уникальные леса, чтобы устроить пастбища для скота. Каждый год исчезает более 1000 видов живых существ, обитающих в тропических лесах.

Связь между производством мяса и исчезновением лесов настолько прямая, что каждый человек, который переходит на растительную диету, ежегодно спасает 0,4 га леса!

Каждая корова выделяет в день около 200 литров метана, который обогревает планету в 20 раз сильнее, чем углекислый газ, что тоже ускоряет глобальное потепление.

Количество навоза, которое производится сейчас интенсивно разводимыми животными, таково, что земля просто не в состоянии впитать его. Он попадает в реки и ручьи, уничтожая флору и фауну. При хранении навоза бактерии вступают в реакцию с аммиаком, превращая его в кислоту, которая испаряется и, реагируя с окисью азота, образует кислотный дождь. Кислотный дождь окисляет почву и уничтожает леса.

Свежая вода, запасы которой когда-то казались неисчерпаемыми, сейчас становится дефицитом. 70% потребляемой воды идет на сельское хозяйство. Одна средняя ферма каждый день потребляет такое же количество воды, как и целый город с населением в 10 000 человек!

Чтобы прокормить одного вегетарианца, требуется в 16 раз меньше земли, чем для мясоеда. Ведь 80% овощных культур идут на корм скоту. И это в то время как миллионы людей в мире умирают от голода. Например, в 1989 году в мире от голода умерли 60 миллионов человек. Если бы, например, жители США сократили потребление мяса всего на 10%, то сэкономленного зерна хватило, чтобы никто в мире не умер от голода!



www.VITA.org.ru