

## Prečo máme byť vegetariánmi

Výber z Majsterkiných  
prednášok

Keď sa spomenie vegetariánstvo, väčšina ľudí ho okamžite dáva do súvisu s mníchmi alebo mníškami. Pritom sa čoraz viac a viac ľudí rozhoduje pre vegetariánstvo na základe vedeckých poznatkov. Takže dnes budem hovoriť z vedeckého hľadiska o tom, prečo máme byť vegetariánmi.

Naši predkovia boli svojou podstatou vegetariánmi. Máme o tom v dejinách vývoja veľa dôkazov a stredoškolské učebnice biológie (na Tchaj-wane) nás učia to isté. Takže by bolo zbytočné, aby som ďalej dokazovala správnosť svojho tvrdenia. Stavba ľudského tela vonkoncom nie je uspošobená na konzumovanie mäsa. Vo svojom anatomickom pojednávaní dokázal Dr. G.S.Huntingen z Kolumbijskej univerzity, USA, že ľudia by mali prijímať vegetariánsku potravu a že nemajú anatomické predpoklady na prijímanie mäsitej stravy. Poukazuje na to, že mäsožravce, napríklad tigre, majú krátke tenké črevo a ich hrubé črevo je veľmi rovné a hladké. Naproti tomu je u bylinožravcov aj tenké, aj hrubé črevo dlhé. Pretože mäso má nízky obsah buničiny a vysoký obsah bielkovín, jeho vstrebanie si nevyžaduje dlhý čas, črevá mäsožravcov sú preto kratšie ako u bylinožravcov.

Ľudské hrubé črevo je približne 1,5 m dlhé a stočené. Steny čreva nie sú hladké, ale zbrázdené. Keďže sú naše črevá dlhé, mäso v nich zostáva dlhší čas a vznikajú škodlivé látky, ktoré znamenajú väčšiu záťaž pre pečeň

(funkciou pečene je zbavovať organizmus jedovatých splodín). Okrem toho obsahuje mäso veľa kyseliny močovej a močoviny, ktoré zaťažujú obličky. (Každý kg hovädzieho mäsa obsahuje 28g kyseliny močovej. Ak sa do nej ponorí bunka, degeneruje sa jej metabolická funkcia.) Mäso obsahuje málo buničiny, čo môže ľahko spôsobiť zápchu. Vieme, že zápcha môže viesť priamo k rakovine čreva, polypom na hrubom čreve, rakovine konečníka atd. Zaťaženie obličiek môže vyvolať poškodenie ich činnosti, záťaž pečene môže spôsobiť cirhózu, alebo dokonca rakovinu pečene.

Pokusmi na ošípaných, ktorým sa podávala strava bohatá na tuky, sa dokázalo, že po ôsmich mesiacoch u nich dochádza ku zväčšeniu pečene aj sleziny a množeniu podkožných buniek. Cholesterol a nasýtené mastné kyseliny v mäse môžu zapríčiniť srdcovocievne choroby, ktoré patria na Tchaj-wane medzi prvých desať príčin úmrtia.

Pokusmi sa dokázalo, že pečením a pražením mäsa sa vytvára istá chemická látka (metylcholantén), ktorá je silným karcinogénom. U myši, ktorým sa táto látka podala, sa objavili rozličné druhy rakoviny ako rakovina kostí, rakovina krvi, žalúdka a pod. Dnes je rakovina druhou hlavnou príčinou úmrtí na Tchaj-wane. Poviem vám niekoľko údajov zo správ, ktoré sa týkajú možného prenosu rakovinových buniek a ich rastu. Výskum ukazuje, že myšie mláďa, kojene myšou, ktorá mala rakovinu prsníka, ju dostalo tiež. Ak sa zvieratám naočkovali ľudské rakovinové bunky, u nich sa aj objavila rakovina. Ak sú v mäse, ktoré naše telo denne prijíma, takéto chorobné zmeny, ľahko si možno domys-

lieť, k čomu to môže viesť.

Podaktorí si myslia, že na bitúnkoch sa robia prísne kontroly. Každodenný prísun dobytka a ošípaných, určených na predaj, je však taký veľký, že nie je možné skúmať každý jednotlivý kus. Nie je to vina inšpektorov, jednoducho sa takáto úloha nedá zvládnuť. Už samotná skúška mäsa na obsah rakovinových buniek je veľmi zložitá a je takmer nemožné, aby sa jej podrobilo také množstvo zvierat. Môžeme si ľahko predstaviť, aké je to náročné. Tento problém sa nepodarilo dostatočne zvládnuť ani v takých vyspelých krajinách ako je Amerika a Európa. Jednoducho sa odreže iba hlava alebo noha, s ktorými nie je niečo v poriadku, to znamená, že sa odhodia iba choré časti tela, a zvyšok sa predá.

V niektorých krajinách hygienici iba málokedy skúmajú ošípané, dobytok, kurence a kačice, ktoré idú na trh. Preto známy vegetariánsky lekár dr. J.H. Kellogg raz počas jedenia vo vegetariánskej reštaurácii poznamenal: "Keď jeme vegetariánske jedlo, nemusíme si robiť starosti, na akú chorobu zomrelo, a môžeme ho s radosťou vychutnávať!"

Teraz sa pozrime trochu na problém kĺmenia zvierat. Istý čas sa hovorilo o tom, že zvieratám sa do potravy pridávajú antibiotiká a ľuďom, ktorí takéto mäso skonzumujú, sa takisto dostanú do organizmu. Ak potom títo ľudia jedného dňa ochorejú, antibiotiká im nepomôžu. Tak sa vďaka návyku jedávať mäso ohrozí ďalší drahocenný ľudský život!

Mnoho ľudí zase považuje vegetariánsku diétu za síce

veľmi dobrú, ale málo výživnú. Je to mylná predstava. Aby som to dokázala, odcitujem amerického chirurga — dr. Millera. (Dr. Miller sa narodil 1. júla 1879 a medicínu začal študovať ako 21-ročný. Keď mal 25 rokov, odišiel do Číny, kde pôsobil ako praktický lekár vyše 40 rokov. Na Tchaj-wane založil nemocnicu, v ktorej sa pacientom aj zamestnancom podávala iba vegetariánska strava. Sám dr. Miller bol po celý život presvedčeným vegetariánom. Pred odchodom z Tchaj-wanu mu tchaj-wanská vláda udelila vysoké vyznamenanie za celoživotné služby čínskemu ľudu.)

Dr. Miller povedal: "Myš je zviera, ktoré sa môže živiť rastlinnou aj mäsitou potravou. Pokiaľ ide o rast a vývoj, nezistili sa pri dvoch rozdielne kŕmených myšiach nijaké rozdiely. Vegetariánsky živená myš však žila dlhšie, bola odolnejšia voči chorobám a okrem toho sa aj rýchlejšie zotavovala, ak ochorela." Ďalej dr. Miller povedal: "Medicína vďaka moderným vedám veľmi pokročila dopredu, avšak stále môže iba liečiť choroby. O zdravie sa nám postará správna výživa a rastlinná potrava je priamejším zdrojom výživy ako potrava mäsitá. Ľudia jedia zvieratá, ale zdrojom výživy zvierat, ktoré konzumujeme, sú rastliny. Život mnohých zvierat je krátky a zvieratá majú takmer všetky tie isté choroby ako ľudia, je preto veľmi pravdepodobné, že choroby ľudstva pochádzajú z mäsa chorých zvierat. Prečo nezískavajú ľudia potravu radšej priamo z rastlín?" Dr. Miller bol toho názoru, že nám stačia obilniny, bôby a zelenina, ktoré nám poskytnú všetku potrebnú výživu, aby sme boli zdraví. Povedal, že: "Výživa z vyššie uvedených zdrojov má v sebe viac živín ako vitamínové tabletky!"

Tento lekár, ktorý žil v Číne skoro 50 rokov, navrhoval, aby obyvateľstvo jedlo viac bôbu. "Tvaroh zo sójových bôbov je mäso bez kostí," povedal. Obsah živín v sójových bôboch je taký vysoký, že keby sa ľudia mali živiť iba jedným druhom potravy, najdlhšie by žili ľudia, ktorí by jedli sójové bôby. Dr. Miller takisto žiadal, aby pacienti jedli vegetariánsku stravu. Tvrdil, že "obnova pacientových síl je dôležitejšia ako samotná liečba. Zotavenie sa z choroby by malo závisieť od výživy, nie od liekov. Rastliny obsahujú dostatok živín, ktoré sú priamo dostupné, a preto je pre pacientov vhodným jedlom zelenina, a nie mäso." Z toho vidíme, že nie je pravda, že "požívaním mäsa si predĺžime život a zlepšime zdravie" - tento názor už dávno neplatí.

Veľa ľudí si myslí, že živočíšne bielkoviny sú lepšie ako rastlinné, pretože sú úplné, kým rastlinné sú neúplné. Zabúdajú však pritom na jedno: proteín sójových bôbov je úplný. Ľudia, ktoríedia mäso, dostávajú síce úplný proteín, výskum však ukázal, že hoci zvieratá, kŕmené mäsovým proteínom sú silné a zdravé, zomierajú zväčša a náhle a všetky bez výnimky majú vysoký krvný tlak a choré ľadviny! Je to tým, že proteín sa líši od vitamínov a minerálov: nemôžeme ho v tele skladovať vo väčšom množstve, musí sa deaminovať a vylúčiť, a tak vlastne znamená ďalšiu záťaž na pečeň a obličky.

Pokus na dvoch skupinách ľudí, z ktorých jedni jedli mäso a druhí sa živili výlučne rastlinnou potravou, ukázal, že vegetariáni sú oveľa zdatnejší. Profesor Irving Fisher z americkej univerzity Yale urobil tento jednoduchý pokus: kázal zúčastneným držať pred sebou vy-

streté ramená tak dlho, kým vydržia. Na teste sa zúčastnilo 15 ľudí, ktorí jedli mäso, a 32 vegetariánov. Výsledok testu bol veľmi jasný. Z 15 ľudí, ktorí jedli mäso, iba 2 vydržali od pätnásť do tridsať minút, z 32 vegetariánov ich 22 vydržalo dlhšie ako pätnásť minút, 15 dlhšie ako pol hodinu, 9 dlhšie ako hodinu, 4 dlhšie ako dve hodiny a 1 dokonca dlhšie ako tri hodiny. Jestvuje veľa podobných pokusov, nemáme však toľko priesortu, aby sme ich mohli všetky vymenovať.

Niet sa čo čudovať, že mnohí olympijskí bežci na dlhé trate sa už dávno pred závodmi začali stravovať ako vegetariáni. V zime roku 1949 vypukla v celom Anglicku nevídaná športová horúčka súvisiaca s behom na dlhé trate. Jej výsledkom bolo, že lekárka Barbara Moreová, odborníčka na vegetariánsku terapiu, prebehla 110 anglických míľ (177 km) za dvadsaťsedem a pol hodiny. Tým táto 56-ročná žena prekonala všetky rekordy, ktoré dovtedy držali muži od nej oveľa mladší. "Chcem byť ľudom vzorom a chcem im ukázať, že ak sa budú stravovať vegetariánsky, budú mať silné telo, jasnú myseľ a povedú čistejší život." Povedala, že postupne, s manželovým súhlasom, odbúra aj sexuálne vzťahy. Barbara Moreová je ďalším príkladom vegetariána na vedeckom podklade.

Ešte stále by ste tvrdili, že iba nábožní ľudia by mali byť vegetariánmi?

Od počiatkov písomne zachytených dejín vidíme, že rastlinná potrava bola prirodzenou stravou ľudí. Všetky ranné grécke a hebrejské mýty spomínajú, že ľudia sa pôvodne živili ovocím. Starovekí egyptskí kňazi nikdy

nejedli mäso. Grécki filozofi ako Platón, Diogénes, Sokrates a mnohí ďalší boli zástancami vegetariánstva. V Indii Shakyamuni Budha zdôrazňoval dôležitosť Ahimsy (neškodiť živým bytostiam) a varoval svojich žiakov, aby nejedli mäso, pretože tým prebudia strach v ostatných živých bytostiach. Aby sa nám splnilo naše volanie po súcite, musíme my, ľudia, prestať jesť mäso! Preto máme ešte dnes veľa budhistov, ktorí sú vegetariánmi. Mnohí taoisti, ranní kresťania a judaisti boli vegetariánmi. Aj Biblia sa k tejto otázke veľmi jasne vyjadruje, keď Boh hovorí: "Hľa, dávam vám všetky rastliny s plodom semena na povrchu celej zeme a všetky stromy majúce plody, v ktorých je ich semeno, nech sú vám za pokrm! Všetkým zverom zeme a všetkému vtáctvu neba i všetkému, čo sa na zemi hýbe... dávam všetku zelenú trávu." (Genezis 1, 29) Ďalšie príklady z Biblie, ktoré zakazujú jesť mäso: "Iba mäso s krvou, v ktorej je duša, nesmiete jesť." (Genezis 9, 4) "Boh povedal: 'Kto vám kázal zabíjať býčka, zabíjať kozu, aby ste mi obetovali? Zmyte zo seba nevinnú krv, aby som si mohol vypočuť vašu modlitbu, inak odvrátim hlavu, pretože vaše ruky sú plné krvi. Kajajte sa, aby som vám mohol odpustiť.'" Svätý Pavol, jeden z Ježišových najväčších žiakov, napísal vo svojom liste Rimanom: "Dobre je nejесť mäso a nepiť víno..." (list Rimanom 14, 21)

V novej dobe objavili historici mnohé staré knihy, ako Nový zákon Biblie, v ktorom sa opisuje Ježišov život a jeho učenie. V jednom texte Ježiš hovorí: "Ľudia, ktorí jedia mäso zvierat, zmenia sa na svoj vlastný hrob. Skutočne vám hovorím, že ľudia, ktorí zabíjajú iných, zabíjajú sami seba. Človek, ktorý zabije živú bytosť a zje jej mäso, je mäso mŕtvych ľudí." Aj hinduizmus zakazuje

jesť mäso. Zakladateľ hinduistických zásad napísal: "Ľudia nemôžu jesť mäso bez toho, aby zabíjali. Človek, ktorý poraní živú bytosť, nikdy nedostane Božie požehnanie. A preto sa vyhýbajte požívaniu mäsa!" (hinduistická vierouka)

Sväté písmo islamu, Korán, zakazuje "jedenie mŕtvych zvierat, krvi a mäsa." Veľký čínsky Zen-majster, Han Shan Tzu raz napísal báseň, v ktorej veľmi vystupuje proti požívaniu mäsa: *"Na trh sa ponáhľať, mäso a ryby kúpiť a nakŕmiť nimi ženu a deti. Prečo však iní musia prísť o život, aby ste vy žili? Nie je to rozumné a človek takto do neba nepríde, o to istejšie má však peklo!"*

Mnohí slávni spisovatelia, umelci, vedci, filozofi a iné význačné osobnosti sú alebo boli presvedčenými vegetariánmi a výslovne vegetariánstvo odporúčajú: Shakyamuni Budha, Ježiš Kristus, princezná Diana, princ Charles, Paul Newman, Einstein, Platón, Pythagoras, Sokrates, Shakespeare, Ovídius, Petrarca, Da Vinci, Darwin, Emerson, Thoreau, Russell, básnik Shelley, indický básnik a nositeľ Nobelovej ceny Thákur, ruský spisovateľ Tolstoj, známy írsky dramatik Bernard Shaw, bývalý najvyšší predstaviteľ Indie a filozof Gándhí, mnohé roky v Afrike pôsobiaci lekár a humanista Schweitzer a mnohí ďalší.

Einstein raz povedal: "Myslím, že zmena a očista, akou človek prechádza, keď sa podrobí vegetariánskej diéte, majú veľmi blahodarný účinok na ľudstvo, a preto je vegetariánstvo šťastnou voľbou." Vidíme teda, že všetky dôležité a múdre osobnosti histórie ľuďom skutočne radia, aby boli vegetariánmi.