

15. Vegetariánská strava má nízký podíl nasycených tuků a většinou má velmi nízký nebo vůbec žádný obsah cholesterolu. Lidské tělo si dokáže vyrobit tolik cholesterolu, kolik potřebuje, z esenciálních tuků, obsažených v obilovinách, semenách a v dalších rostlinných potravinách, bohatých na olej. Proto mají vegetariáni výrazně nižší hladinu cholesterolu v krvi a tím nižší riziko vzniku onemocnění srdce a cév. Vegetariáni mívají také nižší krevní tlak než ostatní populace.

16. Mnoho slavných lidí minulosti i současnosti bylo vegetariány. Například: *Sokrates, Platon, Seneca, Leonardo da Vinci, Voltaire, Goethe, Byron, L. N. Tolstoj, G. B. Shaw, Albert Schweitzer, Benjamin Franklin, Mahátmá Gándhí, Albert Einstein, Brigitte Bardot, Paul McCartney, Kim Basinger, Ivan Lendl, Jan Burian, Jana Paulová* a mnoho dalších. Proč se k nim nepřidat?

17. Nerozpustná vláknina (např. otruby) zabraňuje nahromadění zbytků potravy ve střevě a snižuje tak působení potenciálních karcinogenů na střevní stěnu. Rozpustná vláknina obsažená v ovoci a zelenině vynáší v trávicím a vylučovacím procesu z organismu toxické látky a karcinogeny.

18. Často zmiňovaná kontaminace vajec a kuřat bakteriemi salmonelasy představuje vážné ohrožení zdraví. Nákaza touto bakterií může vyvolat vážný dehydratační průjem, infekci plic a nervového systému, chronickou artritidu a nezdídku a smrt.

19. Bílé krvinky hrají v organismu úlohu „zdravotní policie“. Chrání organismus před infekcemi a cizorodými látkami. Jejich normální počet je 4 – 6 tisíc v mm³ krve. Při infekčních onemocněních stoupá jejich počet na více než 10 tisíc. Po požití masa se bílé krvinky mobilizují proti cizorodé látce a jejich počet stoupá velmi rychle až na 30 tisíc. Obranná schopnost člověka ochabuje a člověk je vystavený nemocím.

20. Dnes je už jen málo míst na Zemi, kde nehostinné prostředí člověka nutí zabíjet zvířata kvůli potravě. Naopak, na většině území světa je rostlinná potrava tak bohatá a rozmanitá, že si každý může vybrat to, co mu chutná a vyhovuje.

21. „Jestliže si myslíte, že jste zrozeni právě pro takovou potravu, jakou se teď chystáte jíst, zabíjejte sami zvířata, která chcete jíst. Dělejte to ale sami, bez pomoci tesáku, kyje nebo sekery tak, jak to dělají vlci, medvědi a lvi, kteří zabíjejí a hned také snědí. Zkuste roztrhat vola vlastními zuby, roztrhejte vepř, jehně nebo zajíce na kousky a požirejte je tak, jak to činí ti dravci. Ale když stojíte a čekáte, až to, co chcete sníst zemře, a když váháte, abyste vypudili duši z těch těl, proč chcete proti Přírodě jíst živé bytosti?“

Plútarchos (46 120 n.l.) – řecký životopisec a historik

Naprostá většina zvířat na maso, vejce a mléko – tj. hospodářských zvířat, žije v průmyslových intenzivních chovech, viz také bod 1.

97 % slepic sloužících na snášení – „produkci“ vajec v zemědělském výrobním sektoru žije celý svůj život v klecích (žije 17 – 18 měsíců), snáší v kleci, kde se mohou sotva otočit, nemají ani hnízdo ani možnost pobytu venku a hrábání či popelení. **Kuřata** na výkrm pro kuřecí maso – tzv. brojleři – žijí pouhých 37 – 42 dnů, od vyklubání do usmrcení na jatkách. Selektce na rychlý růst je tak zvrácená, že v den porážky jsou větší než dospělá slepice. **Prasata** sloužící na výkrm pro vepřové (délka života 6 měsíců) žijí namačkaná v holých kotcích na rostech v bezokenních halách, bez možnosti rytí, hledání potravy, pohybu a hraní si, odpočinku na slámě, pobytu venku....**Prasnice**, pokud neskončí ve výkrmu, slouží uzavřené v malých klecích jako stroje na porody selat. Za rok se oprasí 2x, a šlechtí se stále na vyšší počty narozených a odchovaných selat (nejlépe 24 i více selat za rok), selata se od matek berou už v 21. dnech stáří. **Krávy** slouží buď na „produkcii“ mléka nebo na produkci telat. **Skotu ve výkrmu**, pokud je na dobré pastvině a má k dispozici přikrmování senem, zdroj pitné vody a ochranu před počasím se daří relativně ještě dobře.

Každoročně jsou po celém světě PŘEPRAVOVÁNY MILIÓNY – MILIARDY HZv na velmi dlouhé vzdálenosti, přes několik zemí či na jiný kontinent. Účel? Porážka nebo další výkrm. HZv nejsou zvyklá ani trénovaná na nakládání, vykládání, na přepravu. Trpí stresem, strachem z cizích lidí a zvířat, pachů a podnětů, dochází ke zranění a vyčerpání. Často neumí pít z napáječek na vozidle, nebo mají takový strach, že se ani nepokusí. Obsluha se se zvířaty „nemazlí“, jde jim o čas a svůj výdělek. Se ztrátami, úhyny se obecně v chovu HZv, bohužel, počítá.

Počty poražených zvířat (na jatkách) v ČR v roce 2008:

skot celkem 279 138, telata 10 860; **prasata celkem 3 671 779**; **hrabavá drůbež celkem 134 062 332** - z toho: kuřata na maso 130 294 615; ovce, jehňata 14 431; kozy a kůzlata 691; koně a hříbata 274; kachny a husy 3 111 158; králíci a nutrie 1 254 516.

Zdroj: Program ochrany zvířat – situace v roce 2008, MZE

Celosvětově se každým rokem pro obživu lidí zabije kolem 55 miliard HZv.

Spotřeba masa a vajec na obyvatele v roce 2008

MASO v hodnotě na kosti: **80,4 kg**
z toho: vepřové maso **41,3 kg**, hovězí maso **10,1 kg**, telecí maso **0,1 kg**, skopové, kozi, koňské maso **0,3 kg**, drůbež **25,0 kg**, zvěřina **1,1 kg**, králíci **2,5 kg**, RYBY CELKEM (mrtvá hmotnost) **5,9 kg**, VEJCE **350 ks**

Zdroj: ČSÚ

Společnost pro zvířata – ZO ČSOP

Michelská 5, 140 00 Praha 4

Tel: 222 511 494, 603 851 334, e-mail: s.pro.zvirata@ecn.cz
www.spolecnostprozvirata.cz, www.alternativeeducation.cz

První vydání 2001, aktualizace 2009.

Vydání podpořil SABINA FUND

Kresby: Marie Marušková

Vytištěno na recyklovaném papíře

21 DŮVODŮ, PROČ BÝT VEGETARIÁNEM



Váháte, zda se také přidat k tisícům lidí, kteří se rozhodli jít cestou soucitu a zdraví - cestou vegetariánství? Pokud ano, předkládáme vám zde 21 **velmi dobrých** důvodů, proč se masa zříci, a které vás možná definitivně na cestu vegetariánství přivedou...

1. Většina zvířat na maso, mléko a vejce – tj. zvířat hospodářských prožije svůj krátký život v bídných podmínkách intenzivních průmyslových chovů. Jsou uvězněna v malých kotcích, klecích, jejich těla jsou mrzačena (kastrace malých kanečků, odstraňování ocásků, řezáků, označování vrubováním, zkracování zobáků a další), jsou selektivně šlechtěna – upravována, uměle nepřírozeně reprodukována, mláďata samicím odebírána ihned či několik dnů po porodu... Kontroly chovů zvířat ohledně životních podmínek a zacházení jsou naprosto nedostatečné a směšné. Obtížně se dá zjistit farma, kde se zvířata zachází opravdu ohleduplně a poskytují jim vhodné podmínky. HZv jsou po tisících denně zabijena – „porážena“ na jatkách a v rámci tzv. domácích porážek na dvorech a zahradách. Manipulace a transport spojený s cestou na jatka je také krutým zážitkem. Na jatkách je očekává další strach, stres a bolest. Pouze výjimečně je např. prase chováno doma jako pes, přitom je daleko chytřejší.

2. Průměrný občan České republiky ročně zkonsumuje přes 40 kg vepřového masa, více jak 10 kg hovězího masa, 25 kg masa drůbežního a další. Celkem to bylo v roce 2008 80,4 kg masa a 350 ks vajec. Průměrný člověk tedy zkonsumuje za svůj život několik desítek, ba stovek těl mrtvých zvířat.

3. „Praví“ masožravci a všežravci mají zcela jiné trávicí orgány než člověk. Střeva člověka jsou pětikrát delší než jsou střeva šelem porovnatelné hmotnosti. Strava tedy prochází střevy člověka velmi dlouho, a proto dochází ke hnilobnému rozkladu požitého masa. Produkty tohoto rozkladu



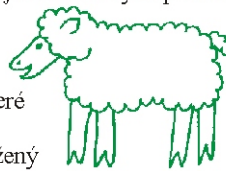
jsou toxické, dostávají se krví do celého organismu a jsou jednou z příčin lidských chorob. Důležité jsou i další rozdíly mezi masožravci a druhem, ke kterému patří i člověk. Zuby masožravců jsou ostré, špičaté, přizpůsobené na trhání kůže a masa. Zuby člověka jsou kromě řezáků ploché, široké, přizpůsobené na žvýkání semen a plodů rostlin. I drápy šelem jsou velmi ostré. Člověk není schopen svými nehty roztrhat zvíře. Žaludeční šťáva masožravců je desetkrát kyselější než žaludeční šťáva člověka. Umožňuje strávit i srst, šlachy a kosti.

4. Hektar půdy, určené na pěstování obilovin může poskytnout pětikrát více bílkovin, než ha půdy, určené na produkci masa (ha půdy, určené na pěstování luštěnin dokonce desetkrát více) – dva ha půdy uživí jednoho člověka, konzumujícího maso, čtrnáct laktoovovegetariánů a padesát veganů.

5. Maso obsahuje řadu chemických látek, kterými je chovatelé preventivně „krmí“ (látky hormonální povahy, antibiotika, kokcidiostatika a další léčiva) nebo vinou znečištěného životního prostředí. Zvířata pijí vodu znečištěnou těžkými kovy a zbytky pesticidů. Toxické odpady průmyslu se vypouštějí do řek a oceánů a pronikají do ekosystémů. Tyto jedy se koncentrují v mase ryb, které pak běžně obsahuje toxické chemické příměsi.

6. Světová zdravotnická organizace (WHO), Organizace pro výživu a zemědělství při OSN (FAO) i Americká dietetická asociace považují a na základě stovek studií potvrzují, že vegetariánství je zcela vhodný životní styl, a to i pro děti a těhotné ženy.

7. Hladomor, jeden z velkých problémů současné civilizace, by mohl být díky rozšíření vegetariánství a spravedlivému rozdělování potravin vyřešen. Obilím, které by mohlo uživit mnoho lidí, se vykrmuje dobytek uměle přemnožený lidským zásahem. Zatímco se lidé v jedné, té „vyspělejší“ části světa přejídají a plýtvají potravinami, obyvatelé druhé části trpí a umírají hladem.



8. Převaha masa, mléčných výrobků a vajec a naopak nedostatek vlákniny v „civilizované“ stravě je příčinou chronické zácpy. Potrava zůstává zbytečně dlouho ve střevech, v nichž dochází k nepřírozenému kvasnému a hnilobnému procesu. Jedovaté látky, které by normálně odešly z těla, se vstřebávají do krevního oběhu. To způsobuje běžné poruchy jako bolesti hlavy, podrážděnost, nespavost, celkovou únavu a nechut' k činnosti, náklonnost k infekcím a alergiím. Také se zhoršuje schopnost myšlení a soustředění, neboť se spousta energie vyčerpá k vylučování nežádoucích látek z krve.

9. Každým rokem jsou zničeny miliony hektarů světových pralesů - kvůli tvrdému, kvalitnímu dřevu, nebo aby poskytly půdu zemědělcům, kteří zde buď chovají dobytek nebo pěstují plodiny. V důsledku toho vyhyne ročně okolo 50 000 druhů živočichů a rostlin. Dešť a vítr podporují půdní erozi nezalesněných ploch. Eroze má na svědomí stále zvětšování pouští, neúrodných krajín a pustin na celém světě, kde byla půda dříve úrodná a bohatá. Bezhlavé kácení pokračuje i přes předpoklad, že zlomek zbývajících zalesněných ploch bude z větší části zničen už za 10 – 20 let, hlavně vinou neohospodárného chovu zvířat.

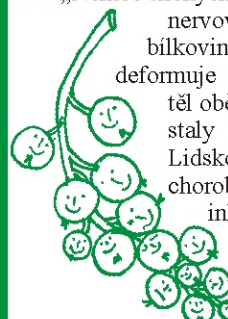
10. Rakovina je nemocí, kterou vědecké studie dávají do souvislosti také s vysokou konzumací masa. Tuky jsou důležitým zdrojem energie, ale jejich vysoký příjem souvisí se vznikem některých druhů rakoviny. Největší riziko před-

stavují již zmíněné nasycené tuky, pocházející ze živočišných zdrojů. Vysoký příjem živočišných tuků nutí játra produkovat zvýšené množství žluči a při jejím zpracovávání střevními bakteriemi vzniká určité množství potenciálních karcinogenů. „Lahůdkové“ masné výrobky jsou konzervovány dusitany a dusičnany, které souvisejí se vznikem rakoviny žaludku.

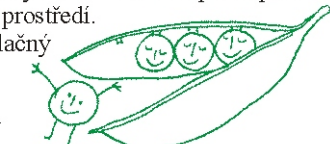


11. Výroba masa vyžaduje nesmírná množství zavlažovací vody k pěstování krmiva a k udržování rozsáhlých pastvin. Žíznivá zvířata je potřebné napojit, linky jatek, zaplavené krví, je nutné oplachovat tisíce litry vody. Životadárné zdroje pitné vody se nebezpečně zmenšují.

12. „Nemoc šílených krav“ (BSE) způsobuje rozklad centrálního nervového systému dobytka. Původcem nemoci je bílkovina prion, jejíž pozmeněná forma postupně deformuje zdravé priony v organismu. Právě zbytky těl obětí této choroby v krmení dobytka se zřejmě staly příčinou vzniku „nemoci šílených krav“. Lidskou obdobou BSE je Creutzfeldt-Jakobsova choroba (CJD). Nemoc má poměrně dlouhou inkubační dobu (podle některých odhadů to může být i 20 let), po vypuknutí trvá 12 - 15 měsíců a končí vždy smrtí. CJD postihuje hlavně staré lidi, v České republice na ni zemře průměrně 1 člověk z milionu za rok. Nová forma CJD (nCJD) se od „klasické“ CJD téměř neliší, napadá však i mladou generaci. Předpokládá se, že její příčinou je konzumace masa (hlavně vnitřností) dobytka nakaženého BSE. Na novou formu Creutzfeldt-Jakobsovy nemoci prokazatelně zemřelo zatím přibližně 80 lidí (většina ve Velké Británii).



13. Člověk byl původně mírumilovný tvor. Když získal zručnost v zabíjení zvířat, obrátil zbraně i proti ostatním lidem. Stal se nesenášenlivým, surovým, krvelačným. Člověk hromadně vraždí pro malicherné, zdravým rozumem nepochopitelné příčiny a ničí i vlastní životní prostředí. Žádný jiný tvor není tak krvelačný jako Homo sapiens sapiens.



14. Vedle automobilové dopravy přispívá ke znečišťování vzduchu a ke zvyšování koncentrací tzv. skleníkových plynů také masný průmysl. Dobytek je druhým největším zdrojem emisí metanu. Vyprodukuje ho asi 200 000 tun denně, přičemž metan má asi čtyřicetinásobně vyšší skleníkový efekt než oxid uhličitý.