

ТОЛЬКО ФАКТЫ

ИЗБЫТОК БЕЛКА ВРЕДЕН!

ДОКАЗАНО МЕДИЦИНОЙ



Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизилась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и что ежедневная норма его составляет не более 30-45 г. Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка. Диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (то есть белки, содержащие все 8 незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеческим организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах и что все растительные белки неполноценны. Но исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и в институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легче усваиваются организмом, чем белки животного происхождения, и, в отличие от животных белков, не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме.

МЯСО ОБРАБАТЫВАЮТ ХИМИКАТАМИ

МНОГИЕ ИЗ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ - КАНЦЕРОГЕНЫ



Мясо обрабатывают специальными химикатами. Сразу же после того, как животное забивают, его туша начинает разлагаться, и через несколько дней она приобретает отвратительный серо-зеленый цвет. На мясокомбинатах такое изменение цвета предотвращают, обрабатывая мясо нитратами, нитритами и другими веществами, которые способствуют сохранению ярко-красного цвета мяса. Исследования показали, что многие из этих химических веществ обладают канцерогенными свойствами. Проблема еще больше усложняется тем, что в пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2700 других препаратов. Процесс химической "обработки" животного начинается еще до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон даже не требует, чтобы они перечислялись на этикетке.

КОРМИТЬ ДЕТЕЙ МЯСНОЙ ПИЩЕЙ НЕ РАЗРЕШАЛОСЬ

ЕГО НЕ ЕЛИ ДАЖЕ ВОИНЫ



Согласно установкам индийских священных писаний, детей до 6-7 лет, вне зависимости от кастовой принадлежности и места рождения, кормить мясной пищей не разрешалось. Им нельзя было давать даже мелкую рыбу, дабы не причинить вред здоровью малышей. Употребление в пищу крупной рыбы, мяса и яиц запрещалось до 10-летнего возраста. Мясо животных, убитых на общественных бойнях, считалось отвратительной пищей, пригодной разве что для питания самоубийц и неприкасаемых. По достижению истинной зрелости - возраста максимального расцвета, то есть пятидесяти лет, любой, даже воин, согласно предписаниям, полностью отказывался от животной пищи, переходя на растительно-молочное питание. Все это соблюдалось во многих местностях Индии вплоть до первых десятилетий нынешнего столетия.

КОЛОНКА 777

ПОПРОБОВАТЬ ТВОЮ НОГУ В СМЕТАНЕ



Как-то я приехал на завод, который соседствовал с мясокомбинатом. У входа в вольере сидела большая собака. Ее спускали на ночь охранять территорию. Решив все свои дела, я вернулся к проходной. Но остановился, услышав шум за забором, со стороны мясокомбината. Через некоторое время на асфальт, перелетев через забор, шлепнулась маленькая тушка полугодялого теленка, с хрустом сломав при этом две передних ноги. Оказывалось, это была пища для собаки. Пес заметался по вольеру, писаясь от нетерпения и роняя хлопья слюны по всему периметру. Я посмотрел на него и подумал, как мы с ним похожи. Я тоже очень люблю мясо. Потом подошел к теленку, посмотрел на единственный уцелевший голубой глаз и перерезанное горло и почему-то подумал: "Ты не прожил и года, а тебя уже убили и изуродовали, чтобы я мог попробовать твою ногу в сметане..."

После того, как я рассказал эту историю моей жене, а она, давая от слез и нахлынувшей грусти, доела до конца свое жаркое со словами: "Ну зачем ты так? Это же свинина...", я подумал, что два вегетарианца в семье - это наверное слишком много.

Думаешь, я тебя сейчас буду агитировать, убеждать? Нет. Я написал это для тех, кто уже все обдумал и решил. Вот только не знает, с какой стороны подступиться к этому вегетарианству. Все эти цитаты и исторические факты (см колонку слева) были приведены только с одной целью. Показать тебе, что множество людей совмещали вегетарианский образ жизни с активным трудом и умственной деятельностью. А также пошатнуть в твоём уме веру в тот бред о современном сбалансированном питании, который тебе навязывали с детского возраста. И который пугает тебя сейчас, не давая отказать от мясоедения.

Не бойся. Не умрешь ты без животных белков и жиров. Если ты решился перейти на вегетарианское питание (в данном случае я имею в виду не есть мяса, рыбы, яиц), позволю мне дать тебе несколько советов. Я стал вегетарианцем меньше года назад и хорошо помню те проблемы, с которыми сталкивался. Кое-что взято из общения с друзьями.

1 Первое и самое главное - это сильная мотивация. Ты должен четко решить для себя, почему ты отказываешься от мяса. Мотивов много - выбери для себя тот, который тебе больше всего цепляет (наверняка он у тебя уже давно есть).

2 Не пытайся бросить сразу все вредные привычки. Ну что ты, в самом деле? Рассмешил. Супермен. По одной давай. По одной. Но до победного.

3 Типичный вопрос несведущего: "Ты не ешь мяса, рыбы, яиц. Чем же ты тогда питаешься?" Такой вопрос встанет сначала и перед тобой. Так вот. Продолжай есть все то, что ел, но без мяса. Гарнир с салатами взял - котлету оставил. Супчик, борщик похлебал - мясо отложил. Яйца позволяй себе только в изделиях (торт, майонез). Этот метод убьет сразу трех зайцев: поможет тебе избежать резкой смены рациона и плавно войти в новую систему питания, поможет твоим близким - вам не придется готовить отдельно, где-то через месяц сформирует у тебя привычку к такому питанию. А потом ее можно будет углубить. Сделать упор больше на овощи-фрукты, молочное, орехи, постные супы и еще 10000 наименований различных блюд.

4 О соблазнах. Первые два-три месяца запах жареного/печеного/копченого мяса будет дразнить тебя. Особенно когда голоден. Потом это прой-

дет. Если ты голоден, а вокруг так пахнет, быстро накидайся чего-нибудь безопасного. Ну, хоть хлеба кусочек намажь чем-нибудь и съешь. Главное - утолить первый голод и не сорваться. Ты увидишь, что это магический способ.

5 Срывы обязательно будут. У меня в первый месяц было четыре срыва. (Особенно соблазнительны всякие гости и банкеты). Но отнестись к ним надо именно как к срывам. Отметь, что это ты дал слабину, и этого больше не повторится. Лучшая формула, когда рука уже тянется к мясному: "Это не я хочу. Это мое тело хочет мяса. Я в состоянии контролировать свое тело? Да!"

6 Реакция окружающих. Чаще всего негативная. Особенно усердны родители и супруги. Они ведь с детства тоже воспитаны на мифах. Про Аргонатов, Бермудский треугольник и минимальную дневную норму животного белка. И им даже тяжелее чем тебе. Ты принял решение, у тебя есть конкретная цель и воля, чтобы это решение претворить в жизнь. А они с ужасом наблюдают, как "гибнет" на глазах родной им человек. Поэтому они зажарят тебе отбивную из лучшей свинины, сделают все, чтобы ее вид и запах вывел тебя из равновесия и устроят скандал, если ты откажешься это есть. Прости их. Не надо их агитировать, возьми за руки и совместно с тобой выйди на улицу с вегетарианскими песнями. Если ты не хочешь открыть им истинную мотивацию своего решения, сошлись на ботату о своем здоровье.

7 Решив стать вегетарианцем - прими это решение окончательно. Все остальные варианты, как то - я буду есть мясо 1-2 раза в неделю, понемногу, и только вареное, и без соли - не эффективны. Вегетарианец - это глобальная категория. Ну, как нельзя, например, быть немножечко беременной, немножечко талантливой или немножечко каннибалом. Либо я вегетарианец - и природа раскрывает все доселе неведомые мне тайны получения дополнительной энергии, либо я на диете и просто сбрасываю лишний вес.

8 Перестав есть мясо, ты обязательно сбросишь несколько кг. Хотя объем потребления пищи может даже немного вырасти. Причины этого не знаю. Но это totally.

9 Срок 2-2,5 месяца - это тестовый срок. Если до этого срока ты не сломаешься, дальше будет совсем легко. Появляется устойчивое состояние замечательного самочувствия. Это трудно описать. Просто чувствуешь себя замечательно - и все.

Успехов тебе!

Гена 777
ag777ua@chat.ru

СТАТИСТИКА

ВЕГЕТАРИАНСТВО - НОРМА ЖИЗНИ? ДА!

ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ И НЕ ТОЛЬКО

На протяжении всей истории человечества большинство людей питалось вегетарианской пищей. Даже в самых развитых странах история массового мясоедения насчитывает не более 100 лет; фактически она началась с изобретения холодильника.

Более 10% населения мира - вегетарианцы; Индия - более 80% населения, США - около 5% населения, Великобритания - около 7% населения (молодежь от 11 до 18 лет - 8%; не чаще раза в месяц едят мясо примерно 15% населения).

Показатели средней продолжительности жизни у народов, традиционно находящихся на преимущественно мясной диете, чрезвычайно низки. Эскимосы, чукчи, аборигены Лапландии и Гренландии, рацион которых состоит в основном из богатой протеином животной пищи, имеют самую низкую в мире продолжительность жизни - 30 - 40 лет, в то время как болгары, кавказцы, индейцы Юкатана, племена тода, живущие на востоке Индии, и хунзакуты Пакистана (традиционно существующие на низкопротеиновой диете), имеют наивысший показатель, равняющийся 90 - 100 годам. Американцы, держащие пальму первенства в мире по уровню потребления мяса на душу населения, занимают среди развитых стран лишь первое место по показателю средней продолжительности жизни.

От 90 до 97 процентов случаев заболеваний сердца, являющихся причиной более чем половины смертей в США, можно предотвратить вегетарианской диетой.

ВЕГЕТАРИАНЦАМИ БЫЛИ

Пифагор
Сократ
Платон
Целсус
Сенека
Леонардо да Винчи
Джон Милльтон
Исаак Ньютон
Вольтер
Мишель де Монтень



Франц Кафка
Бенджамин Франклин
Жан-Жак Руссо
Ламартин
Махатма Ганди
Лев Толстой
Бернард Шоу
Рабиндранат Тагор
Герберт Уэллс
Альберт Эйнштейн

Индийское кафе "ГАНГА"

разнообразные вегетарианские блюда, приготовленные в традициях ведического кулинарного искусства:

- обеды
- закуски
- салаты и сладости

по очень невысоким для Москвы ценам

Хорошевское ш., д.8/3, м. Беговая, последний вагон из центра налево,
Тел: 945-3316, 255-9746

полосу подготовила Лотос, lotos@zen.ru