

Dlaczego wegetarianizm



Względy etyczne

"Wielu ludzi uważa, że zwierzęta nie mogą cierpieć i powinny być lepiej traktowane. Sprzeciwiają się oni brutalnemu zabijaniu zwierząt na farmach i nadmiernej produkcji mięsa. Wielu z nich wierzy, że nie powinni spożywać mięsa dla dobra wszystkich żywych stworzeń. Dlatego rezygnują z diety mięsnej.

Niektórzy z etycznych wegetarian porównują zwierzęta do ludzi - zwierzę nie chce zginąć, jednak nie ma żadnego wyboru i zostaje siłą zaciągnięte do rzeźni. Wszystkie inne zwierzęta, jego przyjaciele i rodzina będą cierpieć po jego stracie. Samo zwierzę ma także pragnienia na przyszłość i ma prawo cieszyć się z życia, nie powinno cierpieć i być zabite tylko po to, aby wyżywić człowieka, gdy istnieją dla niego lepsze metody pożywienia.

Dla niektórych wegetarianizm jest także stylem życia opierającym się na ścisłych regułach etycznych nieszkodzenia innym istotom żywym, ściśle powiązanych z szeroko rozumianą ekologią.

Wielu wegan nie je jaj i nabiału z przekonania, że przy przemysłowym charakterze ich produkcji zwierzęta cierpią nie inaczej niż przy zabijaniu" [www.wikipedia.pl].



Względy ekologiczne

"Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że przemysłowa hodowla zwierząt zagraża w sposób bezpośredni środowisku naturalnemu. Kupując mięso, czy jedząc hamburgera nie jesteśmy świadomi jaką cenę płaci za to nasza Ziemia.

Obecnie na świecie hoduje się i zabija rocznie 40 mld zwierząt. Coraz to większe połacie lasów przeznaczają się na pastwiska dla bydła oraz pola uprawne, przeznaczone na paszę dla zwierząt. Nad Puszczą Amazońską każdego dnia unoszą się olbrzymie chmury dymu, widziane nawet z kosmosu. Wpływa to bezpośrednio na efekt globalnego cieplenia. Na świecie wykorzystano już w ten sposób około 75 procent połaci lasów.

Kolejnym problemem są setki milionów ton odchodów zwierząt hodowlanych, zawierających metan - gaz cieplarniany o działaniu dużo potężniejszym od dwutlenku węgla. Z odchodów tych powstaje także kwas przenikający do atmosfery, powodując kwaśne deszcze.

Dodatkową problematyczną kwestią pozostaje woda. Przemysł mięsny wykorzystuje 3/4 jej światowych zasobów. Oblicza się, że dzienna porcja warzyw wymaga zużycia około 100 l wody, natomiast porcja wołowiny już około 23 tys. l. Dla przykładu, przemysł hodowlany ma trzykrotnie większy udział w zanieczyszczeniu wód w porównaniu z pozostałymi gałęziami przemysłu" [www.wegetarianie.pl].



Względy zdrowotne

"Większość naukowych autorytetów w sprawach żywieniowych (m.in. American Dietic Associaton, Physicians Committee for Responsible Medicine, National Health Service") zgodnie twierdzi, że przemyślana i dobrze zrównoważona dieta wegetariańska jest jedną z najzdrowszych diet stosowanych przez ludzi. Potwierdzają to liczne statystyki i badania epidemiologiczne prowadzone na dużą skalę w USA i w Wielkiej Brytanii. Wegetarianie jako grupa, w porównaniu z resztą populacji na tym samym terenie, zazwyczaj wykazuje niższą, średnią masę ciała, niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie krwi, znacznie mniej przypadków zawału serca, nadciśnienia, cukrzycy, kilkunastu rodzajów nowotworów, osteoporozy i miążdżycy.

Rzekomy niedobór białek oraz aminokwasów wśród wegetarian stosujących zrównoważoną dietę nie został nigdy wiarygodnie dowiedziony. Głównym źródłem białka w diecie wegetariańskiej, w zależności od odmiany diety, mogą być jaja, mleko i jego przetwory lub rośliny wysokobiałkowe, takie jak np. rośliny strączkowe czy kasze" [www.wikipedia.pl].



Względy religijne

"Żadna z religii nie zabrania jedzenia warzyw i owoców. Wiele jednak, jeśli nie zakazuje całkowitego spożywania mięsa to wprowadza pewne ograniczenia dotyczące jego rodzaju. W buddyzmie, taoizmie i hinduizmie zabronione jest zabijanie zwierząt, nie ma natomiast zakazu spożywania mięsa, lecz zaleca się stosowanie diety bez jego udziału.

W Indiach narodził się kult Kriszny. Jego wyznawcy są ortodoksyjnymi wegetarianami. Bezmięsna dieta jest preferowana przez wyznawców buddyzmu, którzy darzą szczególnym szacunkiem zwierzęta. O ile chrześcijaństwo nie zabrania swoim wyznawcom jedzenia pokarmów mięsnych - to według sympatyków wegetarianizmu dieta bezmięsna jest idealnym sposobem odżywiania się i odpowiada ona podstawowym wartościom biblijnym. Istnieje nawet Chrześcijańskie Towarzystwo Wegetariańskie (Christian Vegetarian Association), które skupia wegetariańskich chrześcijan z całego świata. Wspólne dla jej członków jest przekonanie, że taki sposób odżywiania wpływa dodatnio na zdrowie. Przejawiają oni także troskę o środowisko naturalne, problem głodu na świecie i sposób traktowania zwierząt" [www.sante.pl].



Względy ekonomiczne

Aspekt ekonomiczny - wynika z faktu, że wegetarianizm jest tańszy i pozwala na wyżywienie większej liczby ludzi na tym samym areale ziemi.

"Na świecie żyje obecnie trzy razy więcej zwierząt hodowlanych niż ludzi. Oblicza się, że dla wyprodukowania 1 kg mięsa potrzeba aż 10 kg soi. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, na świecie produkuje się dziś taką ilość pokarmu roślinnego, że wystarczyłaby ona do wykarmienia 17 miliardów jednostek ludzkich! Tymczasem około 90 procent hodowli soi przeznaczana jest na paszę dla zwierząt hodowlanych. Do tego sporą część upraw ziarna importuje się z krajów Trzeciego Świata. W samych Stanach Zjednoczonych zwierzęta hodowlane zjadają soję i pszenicę w ilościach, jaka pozwoliłaby na wyżywienie prawie 2 mld ludzi" [www.wegetarianie.pl].