

Вегетаријанството е личен избор. Не пробувајте да го наметнете на другите.

Од морална гледна точка, делата кои нанесуваат зло над другите не се прашање на личен избор. Убивањето, злоупотреба на деца и суровост над животните се неморални. Нашето општество денес ја охрабрува месната прехрана и суровоста на фармите за одгледување, но историски факт е и дека човештвото некогаш исто така го охрабрувала и робството, работата на децата и многу други општествени практики кои денеска универзално се прифатени како лоши.

Зарем луѓето не треба да јадат месо да би останале здрави?

И Министерството за земјоделство во САД и Американското здружение на дијабетичари ја одобриле вегетаријанската исхрана. Истражувањата исто така покажаа дека вегетаријанците имаат посилен одбранбен механизам од луѓето кои конзумираат месо и дека оние што конзумираат месо имаат приближно двапати поголема веројатност да умрат од болести на срцето, 60% поголема веројатност да умрат од рак и 30% поголема веројатност да умрат од други болести. Конзумирањето на месо и млечни производи е причински поврзано со дијабетисот, артритисот, остеопорозата, затнувањето на артерии, дебелината, астмата и импотенцијата.

Јаденето месо е природно. Тоа трае веќе илјадници години. Нашите тела се создадени за тој начин.

Всушност човековото тело е подобро подесено за вегетаријанска прехрана. Месојадните животни имаат долги, закривени очници, канџи и краток систем за варење. Луѓето имаат мазни, со и долги, кршливи нокти, а нашите таканаречени очници се безначајни во однос на оние на месојадите, т.е. дури и во однос на очњациите на вегетаријанските примати како горилата и орангутаните. Нашите ситни очници се по прикладни за загризување на овоштие, отколку за откинување на тврда кожа. Имаме рамни катници и долг систем за варење на храна соодветен за прехрана составена од овошје, зеленчук и житарки. Јаденето месо е проблематично за нашето здравје; допринесува за болести на срцето, рак, мозочен удар, дијабетис и многу други здравствени проблеми. Тоа би требало да биде доволен доказ дека не сме создадени да јадеме месо. Луѓето се способни за донесување на морални одлуки. Ние можеме да ги добиеме сите хранливи состојки од растенијата, што значи дека милиони животни беспотребно се убиваат секоја година, на штета на нашето здравје и околина.

Чувствуваат ли раковите болка?

Да. Научниците без сомнеж докажале дека рибите, раковите и останатите морски жители чувствуваат болка. Телата на раковите се покриени со кеморецептори, така што се многу осетливи на околината. Варењето на живи јастози е крајно сурово. Нивната идеална телесна температура е помеѓу 38 и 42 степенa. Јастозите живи се фрлаат во вода која врие додека тие безуспешно се обидуваат да побегнат. Кога продавниците би држеле живи свињи или кокошки во валкани стаклени базени со рецепти кои предлагаат животните да се фрлат во врела вода, купувачите би биле згрозени и ужаснати.

Неодамна престанав да јадам животни и ме интересира што се треба да јадам да го надоместам месото.

Месото не е потребно да се заменува, ништо не може нутриционистички да ви недостасува. Слободно јадете ги вообичаените продукти, разноврсно и се што ви одговара, а доколку баш сакате замена нема да имате проблем бидејќи на пазарот постојат многу ефтини, здрави и вкусни производи од текстури на соја во облик на парчиња, ситни лушпички и медаљони кои многу едноставно се натопуваат или кратко се проваруваат во топла и солена вода (во која може да се додатат и зачини), добро се исцедуваат и се припремаат како месо. Со проширувањето на продуктите ќе видите колку вашата прехрана ќе стане разноврсна и секако поздрава, т.е. колку работи досега сте пропуштале. Пробајте и сејтан (пченично месо) кој исто така е одлична намирница и "замена" за месо а на пазарот постојат и разни салами, паштети, виршли и многу други безмасни производи. Во рубриката веге кујна можете да погледнете рецепти кои ќе ви помогнат во изборот.

Што би се случило со сите тие кокошки, крави и свињи доколку сите би постанале вегетаријанци?

Нереално е да се очекува дека сите ќе престанат да јадат месо преку ноќ. Како ќе опаѓа побарувачката за месо, така ќе опаѓа и бројката на одгледувани животни. Одгледувачите ќе престанат да одгледуваат толку многу животни и ќе се свртат кон земјоделството. Кога ќе бидат помалку, животните ќе можат поприродно да ги живеат своите животи.

Кога сите би преминале на овошје и житарки, би имало ли доволно храна?

Да. Толку многу житарки се трошат на прехрана на животни, како би се товеле за прехрана на луѓето, што кога сите би постанале вегетаријанци, би можело да се произведе доволно храна да се прехрани цел свет. Во САД животните јадат повеќе од 80% пченка и преку 95% зоб од вкупното производство. Само добитокот во светот конзумира количество храна доволна да ги задоволи калориските потреби на 8,7 милијарди луѓе - повеќе од целокупната популација на земјата.