

## 3. ZNEČISTENIE ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Vo svete sa každoročne odchová viac ako 50 miliárd hospodárskych zvierat, čo znamená viac ako 7 teplokrvných hospodárskych zvierat na jedného obyvateľa planéty.

*Chov zvierat sa na produkcii skleníkových plynov a znečisťovania atmosféry podieľa 10 % všetkého znečisťovania na Zemi. Produkcia jedného z najnebezpečnejších skleníkových plynov pre životné prostredie – metánu predstavuje až 25 %.*

Hospodárske zvieratá vyprodukurujú ročne približne 13 miliárd ton výkalov a moča, čo znečisťuje a ohrozuje nezávadnosť podzemných zdrojov pitnej vody.

*Od roku 1960 bolo najmä kvôli paseniu dobytku (pasienkom a produkcii krmovín a obilovín) zlikvidovaných asi 200 miliónov ha tropických dažďových pralesov, čo je rozloha 40 krát väčšia ako územie Slovenskej republiky. V roku 2002 bolo v Brazílii zničených 25 000 km<sup>2</sup> dažďového pralesa (územie veľkosti Belgicka) kvôli zakladaniu nových polí pre pestovanie sóje vyvážanej do Európy a Japonska ako krmivo pre dobytok.*



Ak by každý obyvateľ tejto planéty mal skonzumovať toľko mäsa ako priemerný Američan alebo Európan, potrebovali by sme na dopestovanie krmiva pre zvieratá plochu štyroch planét veľkosti Zeme.

Chov zvierat v európskych veľkochovoch predstavuje v 90 % intenzívny rýchlo a veľkovýkrm, špecializáciu, úsporné technológie (batériové klieťkové chovy), neprirodzené životné prostredie (železo a betón), krátky životný cyklus, minimálny životný priestor bez výbehov, neprirodzené zloženie stáda alebo chovnej skupiny (býci, jalovice, dojnice, nosnice, a pod.). To všetko len kvôli lacnej produkcii potravín.



## ČO MOŽETE ROBIŤ VY:

Každý priemerný mäsožravec skonzumuje ročne asi 7 teplokrvných živočíchov. Počas celého života to je takmer 500 zvierat.

Znížte svoju spotrebu živočíšnych produktov na minimum alebo sa rovno staňte vegetariánmi či vegánmi – chránite tým seba, ľudí, zvieratá, prírodu, planétu. Myslite na to pri nákupoch v obchode, pri výbere v reštaurácii i pri varení vo vlastnej kuchyni.



Viac informácií a ďalšie materiály žiadajte na:  
Sloboda zvierat, Mlynské Nivy 37, 821 09 BA

# MENEJ MÄSA

– viacej zdravia



*Vo svete neexistuje ani jeden zadokumentovaný prípad úmrtia človeka spôsobený výlučne nedostatkom mäsa v strave. Na druhej strane milióny ľudí na celom svete zomierajú na ochorenia ako infarkty srdca, mozgové porážky, rakovinu hrubého čreva a konečníka a ďalšie ochorenia, ktoré majú pôvod najmä v nesprávnej životospráve a spôsobe života. Napriek tomu sa za posledných 50 rokov zvýšila produkcia mäsa vo svete až 5 násobne a konzumácia mäsa v prepočte na obyvateľa sa zdvojnásobila. Zníženie konzumácie mäsa alebo jeho úplné vylúčenie je jedinou trvalo udržateľnou cestou k zdraviu ľudí, zvierat, prírody a celej planéty. Niekoľko najčastejších otázok ako to vlastne s vegetariánstvom a produkciou mäsa je, Vám zodpovie tento letáčik.*

## ĽUDSKÉ ZDRAVIE:

1. *Musia byť vegetariáni opatrní a dbať na špeciálny výber stravy?*

Vegetariáni sú vždy opatrní a sú zodpovednejší voči svojmu zdraviu, preto vylúčili mäso zo svojho jedálneho lístka.

2. *Ľudia však potrebujú vyváženú stravu...*

Samozrejme, práve preto vegetariáni jedia veľa zeleniny, ovocia a rôzne druhy obilnín, strukoviny a orechy. *Strava ovo-lakto-vegetariánov* obsahuje aj mlieko, syry, mliečne výrobky, prípadne vajčka.

3. *Odkiaľ získajú vegetariáni dostatok bielkovín?*

Z tých istých zdrojov ako väčšina ľudí na svete, z obilnín, strukovín, sóje a výrobkov zo sóje ako je tofu, orechy, semená, prípadne ovo-lakto-vegetariáni z vajec a mliečnych výrobkov. Na rozdiel od konzumentov mäsa sa vegetariáni vyhýbajú nadmernej konzumácii bielkovín, ktorá spôsobuje prílišné okyslenie organizmu a následné vyplavovanie vápnika a ďalších minerálov z tela.

4. *Rastlinné bielkoviny sú predsa neplnobilkové !!*

Tento nesprávny názor vychádzal z predpokladu, že strava človeka musí obsahovať taký istý pomer esenciálnych aminokyselín (stavebných zložiek bielkovín) ako mäso zvierat. Rastlinné bielkoviny však obsahujú tie isté esenciálne aminokyseliny ako živočíšne bielkoviny, koniec koncov bielkoviny v tele zvierat sa tvoria z rastlinných aminokyselín.

5. *A čo vitamíny a minerály?*

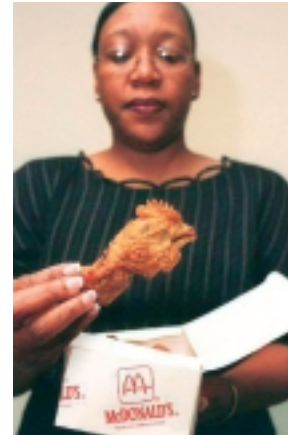
Ovo-lakto-vegetariáni vykazujú dostatok všetkých vitamínov a a minerálov, a to aj toľko diskutovaného železa a vitamínu B12. Čistí vegetariáni, tzv. vegáni, musia kvôli dostatočnému množstvu vitamínu B12 občas konzumovať kvasnice alebo vitamínový Bkomplex.



• Existujú jasné dôkazy o tom, že u vegetariánov je oveľa nižší výskyt úmrtí spôsobených IHD – Ischemickou chorobou srdca ako u nevegetariánov.

(*American Journal of Clinical Nutrition*. 1999)

• Nielen, že je u vegetariánov podstatne nižší výskyt úmrtí z dôvodu ochorenia koronárnych ciev, ale zdá sa, že vegetariánska strava je úspešnou formou prevencie voči výskytu tohto ochorenia. (*American Dietetic Association* 1998)



• **Varovanie:** „Strava obsahujúca vyšší obsah červeného mäsa zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka, rakoviny pankreasu, prsníkov, prostaty a obličiek.“

**Odporúčanie:** „Prevenciou je strava prevažne rastlinného pôvodu bohatá na rôzne druhy zeleniny, ovocia a strukovín so stabilným množstvom minimálne spracovávanej škrobovitej potravy.“

(*World Cancer Research Fund* 1997)

• Najvýznamnejším pôvodcom obezity v európskej strave je vysoký príjem živočíšnych tukov z mäsa a nadmernej konzumácie mliečnych produktov a vajec.

• Obezita je rizikovým faktorom vzniku srdcovocievnych ochorení, Diabetu typu 2, a rakoviny hrubého čreva, konečníka, endometria a obličiek. (*WHO/FAO* 2002)

Milióny ľudí na celom svete zomierajú na infarkt, mozgovú porážku, rakovinu, vysoký krvný tlak spôsobenými vysokým obsahom nasýtených tukov v potrave. Naopak o pozitívnom pôsobení vegetariánskej stravy na zdravie Vás môže presvedčiť napríklad švédsky kulturista – vegán Andreas Cahling alebo herečka Uma Thurman, ktorá svoju obratnosť predviedla nedávno vo filme Kill Bill.

## 1. SPOTREBA VODY NA PRODUKCIU 1 kg POTRAVY

Chov zvierat, jeho usmrčovanie a spracovanie je na rozdiel od pestovania plodín vysokonárodné na množstvo úžitkovej a pitnej vody. Spotreba vody v litroch v prepočte na produkciu 1 kg potravy je nasledovná:

zemiaky	500
pšenica	900
ryža	1910
sója	2000
kuracie mäso	3 500
hovädzie mäso	100 000

(Zdroj: Pimentel et al. Cornell, 1997)



## 2. KONVERZIA KRMIVA

70 % svetovej produkcie obilnín, strukovín a 90 % svetovej produkcie sóje sa používa na skrmovanie hospodárskymi zvieratami. Premena rastlinných krmív na mäso je však neefektívna. Z produkcie 1 ha pôdy sa užívajú viac vegetariánov ako mäsožravcov.



TAB. 1: spotreba krmiva na produkciu 1kg mäsa

ryby	1,5 kg
hydina	2,3 – 3 kg
bravčovina	4,5 – 5,5 kg
hovädzina	10 kg

(Zdroj: CAST 1999)

TAB. 2: počet ľudí, ktorý sa užívajú z 1 ha podľa jeho ročnej produkcie

zemiaky	22
ryža	19
jahňacina	2
hovädzina	1

(Zdroj WHO)



TAB. 3: Výsledkom zníženia konzumácie mäsa na západe o 50 % by sa:

počet podvyživených detí do roku 2020	znížil o 33,6 milióna
počet podvyživených dospelých osôb do roku 2020	znížil o 3,6 milióna

(Zdroj: IFPRI 2001/M Gold)