

20 MARCA – DZIEŃ BEZ MIĘSA

Uświadomienie ludziom, że zwierzęta zabijane są w strasznych, przemysłowych warunkach oraz rozpropagowanie zdrowego trybu życia i zdrowej diety opierającej się na warzywach, owocach i zbożu – oto cele jakie postawili sobie twórcy Międzynarodowego Dnia bez Mięsa.



Zdjęcie Daderot

Pomysłodawcą święta była amerykańska ekologiczna fundacja FARM (Farm Animal Rights Movement). Po raz pierwszy Międzynarodowy Dzień bez Mięsa obchodzono w 1985 roku. Dziś świętuje się go we wszystkich stanach Ameryki oraz na innych kontynentach. Sporą popularnością cieszy się w Wielkiej Brytanii, hucznie obchodzony jest też w Skandynawii – skądinąd mięsożernym kraju. Według szacunków, od 1% do 5% ludności na świecie stosuje diety wegetariańskie bądź wegańskie. 20 marca to dzień poprzedzający nastanie kalendarzowej wiosny, a więc dobra pora na zmianę diety. Odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska (a i wegańska) dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych składników. Białko zwierzęce wcale nie jest najlepiej przyswajalne przez organizm ludzki. Można je zastąpić warzywami strączkowymi (fasolą, grochem, bobem), grzybami, kiełkami, soją, budowa zębów i szczęk, funkcjonowanie organizmu są całkowicie różne od ich odpowiedników u zwierząt mięsożernych. Naukowcy zgadzają się, że nasi najwcześniejsi przodkowie byli roślinożerni, a w tej dziedzinie nasza anatomia nie ewoluowała. Owoce i soczyste rośliny stanowią więc naturalny pokarm człowieka.

Jeśli spojrzeć na rzecz z nieco szerszej perspektywy, hodowla zwierząt, a następnie przetwórstwo mięsa są nieekonomiczne. Pochłaniają ogromne ilości wody pitnej, której zasoby sukcesywnie się kurczą. Szersze informacje na temat współzależności zużycia wody i hodowli zwierząt można znaleźć w artykule na portalu woda.edu.pl.

Ponadto uprawa roślin dla zwierząt rzeźnych wiąże się z karczowaniem lasów, zaś odchody zwierząt hodowlanych szacowane na setki miliony ton zanieczyszczają atmosferę szkodliwymi gazami. Głód na świecie można by w znacznym stopniu zminimalizować, gdyby inaczej zagospodarować tereny na uprawę paszy dla zwierząt przeznaczonych na rzeź. (sezamem, soczewicą, orzechami i nieprzetworzonymi ziarnami zbóż).

Współczesna medycyna wskazuje coraz częściej właśnie na mięso jako produkt, będący źródłem schorzeń i chorób cywilizacyjnych (miażdżyca, nowotwory, choroby układu krążenia, nadciśnienie, problemy z tarczycą). Szkodliwe są zarówno pestycydy, antybiotyki, hormony podawane zwierzętom w przemysłowej hodowli, jak i hormon stresu, który wytwarza się w organizmach zwierząt w trakcie uboju.

Bardzo ważna jest przesłanka etyczna, której nie można odseparować od innych argumentów przeciw jedzeniu mięsa. Nie chodzi jedynie o odruchy moralne człowieka cywilizowanego. Nota bene – to jedzenie mięsa (nie spożywamy go przecież na surowo) jest wytworem cywilizacji. Człowiek nie jest mięsożerny z natury. Ludzki układ trawienny,

Informacje za:

<https://www.ekokalendarz.pl/kategoria/swieta/dzien-bez-miesa/>