

Светската здравствена организација (WHO) утврдила дека исхраната како фактор е одговорна за најмалку 30% од сите канцерогени заболувања во западните земји. Кај случаите на рак на градите, простатата, бубрезите, дебелото црево и панкреасот утврдено е дека конзумирањето на црвено и преработено месо, заситените животински маснотии, како и "тешката" храна со многу месо го зголемуваат ризикот од добивање рак. Големи научни истражувања во Германија и Англија покажале дека кај вегетаријанците има 40% помалку веројатност од развиток на рак, во споредба со оние кои јадат месо. Вегетаријанската исхрана богата со интегрални житарки, мешунки, зеленчук и овошје дејствува како превентивна мерка за заштита на организмот. Поради тоа не е воопшто за чудење фактот дека кај вегетаријанците има најниска стапка на ризик од заболување од рак, т.е дека се изложени на значително помал ризик во споредба со оние кои конзумираат месо.

ЖЕЛЕЗО - МЕЧ СО ДВЕ ОШТРИЦИ

Кога железото веќе еднаш ќе се апсорбира во дигестивниот тракт, телото го складира. Многумина од нас акумулираат повеќе железо отколку што ни е потребно. За жал, телото нема начин да се ослободи од вишокот железо. И покрај силните пропаганди на производителите за надомест на железо, "презаситеноста со железо" е почеста состојба отколку недостигот на железо. Причината е секојдневната исхрана со црвено месо, кое добавува многу повеќе железо отколку што повеќето луѓе можат да го поднесат на подолг период.

Тогаш железото, делувајќи како катализатор, поттикнува создавање на слободни радикали кои предизвикуваат рак.

Исхраната која се состои од житарки, зеленчук, овошје, мешункасти и јаткасти плодови гарантира доволно железо, без ризик од акумулирање вишок.

СРЦЕ И ХОЛЕСТЕРОЛ

Секој трет Македонец умира од болести на срце и крвните садови, а податоците укажуваат дека тие болести во голема мерка можеле да се спречат, во повеќе од 90% од случаите. Според многу истражувања, високото ниво на холестерол се поврзува со зголемен ризик од инфаркт. Веганската исхрана е најдобра за смалување на нивото на холестерол. Растителната храна во себе не содржи холестерол, додека пак месото, јајцата, млечните производи содржат големи количества холестерол и заситени масти, кои се штетни.

ОТРОВИ ВО МЕСОТО

Животните се хранат под присила, им се инјектираат хормони за раст, стимуланси на апетит, антибиотици, седативи..Поради таложење во телото на животните се продуцира дури и до 14 пати поголема концентрација на пестициди (во месото) и пет пати поголема концентрација во млечните производи, во однос на зеленчукот.

ЈАДЕЊЕТО РИБА НЕ Е РЕШЕНИЕ

Светската здравствена организација (WHO) отиде до таму што на бремените жени и децата им препорачува апстиненција од туна и скуша, зошто тие риби имаат значително повеќе жива, што докажано го оштетува нервниот состав на плодот и на малите деца, па дури и функциите на помнењето кај возрасните. Бродовите, отпадните води, загадени дождови, езера, реки...сетто тоа ја зголемува непожелната концентрација на тешки метали, пестициди и други контаминати во рибите, како и во школките. Рибиното месо исто така содржи холестерол.

СМЕНЕТЕ ГИ НАВИКИТЕ!

Генерално гледано вегетаријанците имаат 20% помала стапка на смртност од секој вид на заболувања, што значи живеат подолго и не се разболуваат често. Затоа запоменете дека одлуката за премин на безмесна исхрана е одлука со која го штитите вашето здравје и здравјето на вашите деца. Нашето тело има способност самото да ги издвои сите битни аминокиселини од растителните белковини кои му се потребни. Освен тоа треба да се знае дека телото не може да ги апсорбира белковините, туку ги разградува, притоа земајќи си ги аминокиселините кои му се потребни.