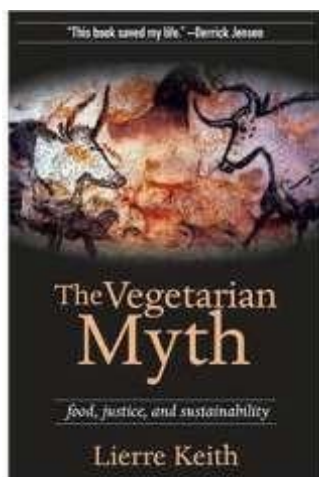


Mit o vegetarijanstvu

Michael R Eades, MD. proteinpower.com

Sre, 12 Kol 2009 06:22 UTC

Komentar: Nedavno smo vidjeli da su "stručnjaci" zaključili kako prehrana bogata masnoćama možda i nije baš tako štetna za naše zdravlje. Štoviše, ne samo da nije štetna, već je i neophodna za pravilan razvoj i funkcioniranje našeg tijela, što se i dodatno lijepo vidi kad se usporedimo s našim davnim precima. Stoga, da postavimo stvari onako kako spada, donosimo vam ekskluzivan prijevod recenzije knjige Mit o vegetarijanstvu Lierre Keith koja taj mit razbija na takav način da je svakome s dva valjana neurona sve jasno: ljudi definitivno nisu isključivi biljojedi.



Prije nego što krenem u raspravu ove apsolutno fenomenalne knjige koju vidite na slici desno, imam nekoliko obavijesti. Prvo, nisam baš neki pobornik ideje ljudski uzrokovanog globalnog zatopljenja ili klimatskih promjena (kako se to danas naziva jer temperature konstantno padaju umjesto da rastu). Ja sam skeptik, kako to pogrdno kažu oni koji vjeruju u tu ideju.

Drugo, ja se baš i ne zalažem za feminizam. I sigurno se ne družim sa bilo kojom osobom koja se proglašava kao radikalni feminist. Imam ženu koja je pametnija od mene, koja je talentiranija od mene, i koja je, uspoređujući kilažu, vjerojatno bolji sportaš od mene - iako ni ja nisam tako loš. (U moju obranu, mogu čitati puno, puno brže od nje, ali ona ima bolje razumijevanje.) Davno sam odustao od mišljenja (ako sam ga ikad i imao) da su muškarci superiorniji od žena u bilo kojem slučaju osim čiste fizičke snage. Rekavši to, ipak mislim da su muškarci bolje građeni za neke stvari

od žena i obratno, ali to ne znači da bi se muškarcima ili ženama trebala uskratiti prilika da se bave onime čime žele samo zbog svog spola. Recimo da sebe smatram pobornikom ravnopravnosti. No, kad pogledam što sve čine radikalne feministice, nisam baš siguran da se ubrajam u velike obožavatelje.

S obzirom na gornji tekst, ne izgleda da bi netko poput mene uživao čitajući i pišući recenziju za knjigu koju je napisala samoprogllašena radikalna feministica koja očito vjeruje u globalno zatopljenje i nadolazeći kraj svijeta kakvog poznajemo. Ni meni to isto tako ne izgleda. Nije po mom ukusu, iako, čini se, propovjeda zboru.

*Ali mogu vam reći da je knjiga Lierre Keith i više nego odlična. Vjerojatno je najbolja knjiga koju sam pročitao otkako sam čitao *Mistakes Were Made*, a možda je čak i bolja. Svatko bi je trebao pročitati, bilo vegetarijanac ili ne. Ako ste radikalni feminist, trebali biste pročitati ovu knjigu, ako ste muški šovinst, trebali biste pročitati ovu knjigu, ako imate djecu, pogotovo žensku, trebali biste pročitati ovu knjigu; ako ste djevojka (ili mladić) trebali biste pročitati ovu knjigu, ako volite životinje, trebali biste pročitati ovu knjigu; ako mrzite vegetarijance, trebali biste pročitati ovu knjigu; ako razmišljate o vegetarijanskom stilu životu, definitivno biste trebali pročitati ovu knjigu; ako imate prijatelja ili člana obitelji koji je vegetarijanac, trebali biste pročitati ovu knjigu, a također bi je trebao pročitati vaš prijatelj. Kao što je liječnica rekla nakon što ju je pročitala, "svatko tko jede bi trebao pročitati ovu knjigu."*

Svatko tko je ikad pročitao knjigu o pisanju je vidio otrcani savjet da prerežete zapešća i iskrvarite na papir. Lierre Keith, autorica ove knjige, je doslovno približila tome više nego ijedan drugi pisac kojeg sam pročitao. Ne samo da njezina strast o tome što piše krvari kroz skoro svaku rečenicu, ona je i odličan lirično prozni stilist. Moj primjerak knjige ima uši, podcrtan je i označen od početka do kraja - ne mogu se sjetiti ničega što sam pročitao da sadrži toliko odličnih izjava.

*Ustvari *The Vegetarian Myth* je ispunjen s toliko dobrih citata (većinom od same autorice, ali ponekad i od drugih autora) da me podsjetilo na stari vic o seljačini koji je otišao na izvedbu Hamleta. Na kraju predstave, netko ga je upitao što misli o njoj. Ovaj je odgovorio: "Bilo je bezveze, samo puno citata povezanih jedan na drugi." Kao što ćete vidjeti kad ih budem "citirao" u nastavku, *The Vegetarian Myth* sadrži rečenice i paragrafe koji se mogu citirati u istoj količini kao i u Hamletu.*

Gospođa Keith je bila vegetarijanka (veganka) 20 godina, vodila ju je strast za pravdom i ljubav prema svim bićima. Nije mogla podnijeti pomisao

ubijanja čak i vrtnog puža, ili čak premještanje tog istog puža na neku drugu lokaciju gdje bi ga nešto drugo moglo ubiti. Godine samilosnog izbjegavanja sve hrane životinjskog porijekla su je stajale njenog zdravlja. Njezina priča o spoznavanju da bilo što da pojede uzrokuje nestanak nekog živog bića čini pozadinu na kojoj se temelji njena pripovijed.

Možete pročitati prvih 14 stranica knjige na njenoj osobnoj internetskoj stranici (na engleskom jeziku, op. prev.). U nastavku ovog teksta sam slobodno citirao iz tih 14 stranica.

Uvod u knjigu *The Vegetarian Myth* istražuje razloge zašto ju je gospođa Keith napisala, knjigu koju, ako uzmemo u obzir sve godine njezinog vegetarijanskog stila života, mora da je bilo iznimno teško za napisati. Sama autorica to kaže u uvodnoj rečenici.

Razmišlja o tvorničkom uzgoju, kojeg prezire, i o krivoj ideji da većina ljudi smatra (ne većina ljudi koja čita ovaj blog, nego većina ljudi na svijetu) da su žitarice zdrave, ne samo za ljude, nego i za većinu životinja. I o uobičajenoj grešci da je poljoprivreda, uzgoj godišnjih žitarica i biljaka, divna, blaga i održiva aktivnost.

Ovo neshvaćanje dolazi iz neznanja, neznanja koje se proteže uzduž i poprijeko u mitu o vegetarijanstvu, kroz prirodu poljoprivrede i završavajući u samoj prirodi života. Mi smo urbani industrijalci, i mi ne znamo porijeklo naše hrane. To uključuje vegetarijance, usprkos njihovim tvrdnjama da znaju istinu. Uključivalo je i mene, 20 godina. Svatko tko je jeo meso živio je u poricanju; samo sam ja sagledala činjenice. Naravno, većina ljudi koja konzumira tvorničko uzgojeno meso nikad se ne pita što je umrlo i kako je umrlo. No, iskreno, ni većina vegetarijanaca se ne pita.

Istina je da je poljoprivreda najštetnija stvar koju su ljudi napravili planetu, i više istoga nas neće spasiti. Istina je da poljoprivreda zahtijeva potpuno uništenje čitavih ekosustava. Istina je i da život nije moguć bez smrti, da bez obzira što jedete, nešto mora umrijeti da bi vas nahranilo.

Želim punu računicu, računicu koja ide daleko preko onoga što je trenutno mrtvo na vašem tanjuru. Pitam o svemu što je umrlo u tom procesu, o svemu što je ubijeno kako bi hrana dospjela na vaš tanjur. To je radikalnije pitanje, i to je jedino pitanje koje će proizvesti istinu. Koliko je rijeka pregrađeno i isušeno, koliko pašnjaka preorano i šuma počupano, koliko je gornjih slojeva tla pretvoreno u prašinu i otpuhano u nepovrat? Želim znati za sve vrste - ne samo pojedince, već za cijele vrste - Indijanaca, bizona, ptica, vukova. I ne želim samo brojeve mrtvih i nestalih. Ja ih želim nazad.

Nakon što je uvidjela greške na svom veganskom putu i nakon što dvije godine jede meso, zbog sebi nepoznatih razloga, autorica je nastavila obilaziti iste one veganske internetske stranice i forume koje je obilazila i godinama ranije. Sve dok nije pročitala jednu objavu koja je bila tako bizarna da je konačno shvatila koliko je velik intelektualni rascjep nastao između njezinog racionalnog razmišljanja i kultskog razmišljanja jednog, pa, kulta. Bilo bi smiješno da nije tako jadno.

No, jedna objava je označila prekretnicu. Jedan vegan je izbacio ideju kako zaustaviti ubijanje životinja - ne od ljudi, nego od drugih životinja. Netko bi trebao napraviti ogradu po sredini Serengetija, i odijeliti grabežljivce od plijena. Ubijanje je loše i nijedna životinja ne bi nikad trebala umrijeti, tako da bi velike mačke i drugi divlji grabežljivci išli na jednu stranu ograde, dok bi gnui i zebre živjeli na drugoj strani. Znao je da će mesožderi preživjeti jer oni zapravo ne moraju jesti meso. To je bila laž mesne industrije. Vidio da njegovi psi jedu travu; dakle, psi mogu živjeti od trave.

Nitko nije proturiječio. Zapravo, drugi su ga podržali. I moja mačka jede travu, izjavila je jedna žena sva oduševljena. I moja! netko je dodao. Svi su se složili da je ograđivanje najbolje rješenje za ubijanje životinja.

Primijetite da se ovaj oslobodilački projekt nalazi u Africi. Nitko nije spomenuo sjevernoameričke prerije, gdje se mesoždere i preživače jednako istrijebljuje zbog jednogodišnjih žitarica koje vegetarijanci prihvaćaju. No, na tu temu ću se vratiti u 3. poglavlju.

Znala sam dovoljno da vidim da je ovo suludo. No, nitko drugi na tom forumu nije vidio ništa loše u tom projektu. Dakle, s obzirom da puno čitatelja nema znanje kako bi prosuditi taj plan, provest ću vas kroz njega.

Mesožderi ne mogu preživjeti na celulozi. Možda mogu povremeno jesti travu, ali je koriste kao lijek, obično da pročiste probavni trakt od parazita. Preživači, s druge strane, su evoluirali da jedu travu. Oni imaju burag (zato se nazivaju preživači), prvi u nizu višestrukih želudaca koji služe kao posude za fermentaciju. Ono što se zapravo događa unutar krave ili zebre je to da bakterije jedu travu, a životinje jedu bakterije.

Lavovi i hijene i ljudi nemaju preživački probavni sustav. Doslovno od naših zuba do rektuma mi smo dizajnirani za meso. Mi nemamo mehanizam za probavu celuloze.

Tako da će na strani ograde gdje su mesožderi, glad ubiti sve životinje. Neke će izdržati više od drugih, i te će skončati svoje dane kao kanibali.

Lešinari će imati gozbu, ali kad se sve kosti očiste, i oni će uginuti od gladi. Groblje neće tu završiti. Bez biljojeda da jedu travu, zemlja će se u konačnici pretvoriti u pustinju.

Zašto? Zato što bez biljoždera da doslovno izravnavaju igralište, višegodišnje biljke sazrijevaju i bacaju sjenu na donje područje raste oko svog debla. U osjetljivom okolišu kakav je Serengeti, propadanje je većinom fizičko (zbog vremenskih uzroka) i kemijsko (oksidativno), a ne bakterijsko i biološko kao u vlažnim okolišima. Zapravo, preživaci preuzimaju većinu bioloških funkcija tla putem probave celuloze i vraćanja hranjivih tvari, koje su onda ponovno dostupne, u obliku urina i izmeta.

No, bez preživača, biljna materija će se nakupiti, umanjiti rast, i početi uništavati biljke. Golo tlo je sada izloženo vjetru, suncu i kiši, minerali nestaju i struktura tla se uništava. U našem pokušaju spašavanja životinja, uništili smo sve.

Na preživačkoj stani ograde, gnui i prijatelji će se množiti više nego ikad. No, bez kontrole grabežljivaca, brzo će se dogoditi da je više biljojeda nego trave. Životinje će istrošiti svoj izvor hrane, pojesti sve biljke do temelja, i onda umrijeti od gladi, ostavljajući za sobom opasno uništen okoliš.

Lekcija je ovdje očita, iako dovoljno duboka da može nadahnuti religiju: nas treba pojesti u istoj mjeri u kojoj i mi trebamo jesti. Biljojedi trebaju svoju dnevnu celulozu, ali i trava treba životinje. Treba gnojivo, sa svojim dušikom, mineralima i bakterijama; treba mehaničku kontrolu u vidu ispaše; a također treba resurse pohranjene u životinjskim tijelima koji se oslobađaju putem razgrađivača kada životinje uginu.

Trava i biljojedi trebaju jedni druge isto kao što grabežljivci i plijen trebaju jedni druge. Ovo nisu jednosmjerni odnosi, nisu dogovori o dominaciji i podčinjavanju. Mi ne iskorištavamo jedni druge ishranom. Samo se izmjenjujemo.

To je bio moj posljednji posjet veganskim forumima. Tada sam shvatila da ljudi koji su tolike neznalice o prirodi života, o njegovim mineralnim ciklusima i izmjeni ugljika, njegovim točkama ravnoteže u drevnom ciklusu proizvođača, potrošača i razgrađivača, neće biti u stanju voditi me ili, uistinu, donijeti ikakve korisne odluke o održivoj ljudskoj kulturi. Odvajajući se od zrelog znanja, znanja da je smrt sastavni dio života svakog bića, od bakterije do grizlija, oni nikad neće moći utažiti emocionalnu i duhovnu glad koja me je mučila sve otkad sam prihvatila to znanje. Možda je na kraju ove knjige moj vlastiti pokušaj da ublažim tu glad.

Ne mogu shvatiti kako netko može pročitati ovih 14 stranica i onda ne kupiti i pročitati ovu knjigu.

Nakon uvoda koji se bavi razlozima zašto je autorica napisati ovu knjigu, The Vegetarian Myth je podijeljen u 4 dijela:

- 1. Moralni vegetarijanci,*
- 2. Politički vegetarijanci, 3.*
Nutricionistički vegetarijanci,
- 4. Spasiti svijet.*

Prva tri dijela predstavljaju autoričino detaljno pobijanje moralnih, političkih i nutricionističkih argumenata koje vegetarijanci neprestano koriste. Napravila je maestralan posao.

U poglavlju Moralni vegetarijanci, autorica se raspravlja o moralnom problemom ubijanja životinja za našu prehranu.

Predivno dokazuje svoje tvrdnje ulazeći u samu srž problema:

Ono što mene razdvaja od vegetarijanaca nije etika ili predanost. Već informacija.

I dok je bila na svom 20-godišnjem putu u divljini vegetarijanstva, branila se od informacija kao što to rade većina članova kultova:

Bila sam na strani pravednosti, i poput svakog fundamentalista, tamo sam mogla ostati jedino tako da izbjegavam informacije.

Napokon je shvatila istinu o poljoprivredi; shvatila je da je smrt povezana sa zlaćanim valovima žitarica isto kao i sa svakom klaonicom.

A poljoprivreda i nije baš rat zato što šume, močvare i prerije, kiša, tlo, zrak ne mogu uzvratiti udarac. Poljoprivreda je više poput etničkog čišćenja, iskorijenjivanja autohtonog domaćeg stanovništva kako bi uljezi mogli zauzeti zemlju. To je biotičko čišćenje, biocid... Nije nenasilno. Nije održivo. I svaki griz hrane prati smrt.

Nema više mjesta za bizone. Postoje samo kukuruz, pšenica i soja. Izgleda da su jedine životinje koje su izbjegle biotičko čišćenje poljoprivrednika one male poput miševa i zečeva, a opet ih svake godine milijarde stradavaju od mehanizacije za vrijeme žetve. Osim ako sami ne idete žeti srpom ili kosom, ne zaboravite i te životinje dodati na listu ubijenih za vaše vegetarijansko jelo. I one se broje, i one su umrle za vašu večeru...

Tlo, vrste, rijeke. To je smrt koja je u vašoj hrani. Poljoprivreda je mesožder, a njena hrana su ekosustavi, koje proguta u cjelosti.

U poglavlju Politički vegetarijanci autorica pobija politiku (većinom liberalnu) vegetarijanskog pokreta i opisuje mračnu stranu političkog petljanja u naš ekosustav koje podržavaju PETA i druge vegetarijanske skupine. Autorica prati trag novca.

Riža, pšenica, kukuruz - jednogodišnje žitarice koje vegetarijanci žele da svijet jede - su toliko žedne da mogu popiti čitave rijeke.

Rezultat toga je rijeka kukuruza kojoj nema kraja, koja utapa naše arterije i receptore inzulina, naše ruralne zajednice i siromašna jedva održiva gospodarstva diljem svijeta. Kukuruz plaćamo velikim dankom na okoliš: u svakom bušelu kukuruza ima skoro 2 litre ulja. I to je zapravo veliki transfer novca od građana koji plaćaju porez do velikih kukuruznih kartela, koji mogu odrediti da cijena zrna bude niža od proizvodne cijene, dok svi mi plaćamo razliku - 5 milijardi dolara u poticajima samo za kukuruz, direktno u džep Cargill-u i Monsanto-u.

Poglavlje Nutricionistički vegetarijanci je o nutricionističkim nedostacima vegetarijanske, a posebno veganske prehrane. I autorica je napravila fantastičan posao izlagajući razloge zašto bi se trebali hraniti bez žitarica i s malim udjelom ugljikohidrata.

Ovdje imam nešto za objaviti. Većina informacija u ovom poglavlju se temelji na Protein Power i The Protein Power LifePlan. Liječnik i ja se spominjemo u zahvalama, ali stvarno za to nisam znao sve dok nisam kupio knjigu. Mi nismo jedini, ali u ovom poglavlju ima dosta naših citata. Garyja Taubesa, Malcolma Kendricka i (usudim li se reći) Anthonyja Colpoa se također slobodno citira. No, knjiga bi mi se isto toliko svidjela i da nas uopće ne citira.

Gospođa Keith je napravila par manjih grešaka u ovom poglavlju, ali, sve u svemu, napravila je odličan posao sintetiziranja znanstvenih informacija u lako čitljivo, razumljivo štivo.

Poglavlje Nutricionistički vegetarijanci nije samo o tome zašto je vegetarijanstvo loše, prehrana koja uključuje meso dobra, ono također istražuje nutricionističku politiku (nasuprot vegetarijanske politike iz prošlog poglavlja). Gospođa Keith pokazuje kako smo danas došli tu gdje

jesmo zbog snažnog poticaja nutricionizmu od strane McGovernovog komiteta tijekom kasnih 1970-ih. George McGovern (senator američke države koja proizvodi žitarice) i njegovi pajdaši su zapravo ustanovili nutricionističke standarde koji nas još uvijek tlače. Ti standardi su se pokazali kao katastrofa, kao što su to i neki znanstvenici u ono doba predvidjeli.

A neki su znanstvenici i prije vremena znali da će biti. Phil Handler, predsjednik Nacionalne akademije znanstvenika upitao je Kongres: "Koje pravo ima savezna vlada predlagati da Amerikaci izvode nutricionistički eksperiment, gdje su oni sami ti na kojima se izvodi eksperiment, na osnovu tako malo dokaza da će im to uopće pomoći?" Dr. Pete Ahrens, stručnjak za metabolizam kolesterola, rekao je McGovernovom komitetu da prehrana koja se temelji na malo masnoća nije stvar znanosti nego "stvar klađenja".

Prošlo je 25 godina od toga i mi još ne dobivamo tu okladu. Svaki građanin SAD-a danas pojede 25 kg žitnih proizvoda više na godinu, i 13 kg jeftinijeg šećera, većinom iz kukuruza. [Zar se trebamo čuditi što smo svi debeli?]

Rezultat, Prehrambeni ciljevi za Amerikance, pokrenuli su začarano more promjena u javnom mnijenju i ponašanju. ... Prehrambeni ciljevi su bili predvidljiva pobjeda u ratu koji je započeo prije deset tisuća godina. Što je zapravo pobijedilo su jednogodišnje trave koje već odavno pretvorile ljude u plaćenike protiv ostatka planeta. Sad ćemo im podizati spomenike kao bogovima, tim punozrnatim žitaricama i njihovoj slatkoj, opijatskoj zavodljivosti, vjerujući u njihovu moć da nam podare zdravlje i dug život, čak i kad nas polagano žive izjedaju.

Mislim da nikad nisam pročitao recenziju knjige koja bi bila pozitivna od početka do kraja, pa tako ni ova nije iznimka. Temeljeći se na mnogo komentara koje sam dobio na ovom blogu i na moje odgovore na te komentare, siguran sam da će većinu vas iznenaditi moja glavna kritika. U knjizi je previše politike. Ne nutricionističke politike, već feminističke politike.

Znam, znam, dopustio sam da moje naginjanje prema slobodoumnosti izađe na vidjelo u dobrom dijelu mojih objava i odgovora na komentare, ali tu postoji razlika. Moj blog je baš to - internetski blog za stvari koje me zanimaju ili koje smatram da su informativne. I besplatan je. Ne volim baš plaćati za knjigu (a za ovu sam platio punu cijenu i poštarinu) o određenoj temi, da me na kraju lupaju po glavi politička mišljenja. Garantiram vam

da naša nova knjiga uopće nema nimalo politike. Kad bi ljudi kupili našu knjigu očekujući da će naučiti kako se riješiti sala s trbuha i dobiti velikodušnu porciju moje politike izmiješane s tim informacijama, očekivao bih da će se razljutiti.

Da odam počast autorici što se toga tiče, vegetarijanska ideologija koja ju je držala u šaci 20 godina se ispreplela s njenom feminističkom politikom, tako da je malo spomenute politike neophodno za opisati kako je tako dugo bila pod tolikim utjecajem. Ali mislim da je malo pretjerala s tim.

I mislim da je zadnje poglavlje - Spasiti svijet - najslabiji dio knjige. Autorica daje nekoliko preporuka, koje su sve (osim jedne) po mom mišljenju, nerealne. No, ostavljam to vama da sami izvučete vlastite zaključke nakon što pročitate knjigu.

Čitao sam da kad se ljude upita da se sjete nečega što su pročitali, oni se većinom sjete prve i zadnje stvari. Većina srednjeg dijela se pretoči u nejasno sjećanje o čemu se u članku radi. Zsigurno ne želim da ljudi zapamte ovaj zadnji negativni dio koji sam napisao i da ih to obeshrabriti da ne pročitaju ovu knjigu. Dobri dijelovi knjige toliko nadmašuju nebaštako-dobre dijelove, tako da zapravo i nema nekog natjecanja.

U vrijeme kad se PETA i druge vegetarijanske grupe mobiliziraju i podižu nivo svojih aktivnosti, knjiga poput ove koja donosi razum u raspravu je važnija nego ikad. I nemojte misliti da ove grupe ne postaju aktivnije. U prošlosti, PETA i ljubitelji PETA-e su većinom posvećivali svoja obrazovna nastojanja prema ideji da je jesti životinje okrutno. Sada tvrde da će vegetarijanska prehrana riješiti epidemiju pretilosti. Pogledajte samo ovaj plakat u Jacksonvilleu na Floridi.



© 2009 Media Boy Todd

*"Spasite kitove
Maknite salo: postanite vegetarijanci."*

*Ako vas gornji znak živcira, kupite knjigu *The Vegetarian Myth* i dajte svoj doprinos borbi. I ako imate ili znate nekoga čija kćer razmišlja o tome da počne s vegetarijanskom prehranom (mlade žene su uobičajeno žrtve), molim vas neka im ova knjiga bude dostupna. To može biti najvažnija stvar koju ćete ikad učiniti za dugoročno mentalno i fizičko zdravlje mlade žene.*

If you've made it this far in this long review, take a couple of minutes and watch this YouTube of Lierre Keith at a book event; she's as fascinating to listen to as she is to read.

Ako ste već ovoliko dugo izdržali u ovoj dugoj recenziji, odvojite još par minuta i pogledajte ovaj YouTube video Lierre Keith na predstavljanju svoje knjige. Kao što ju je čitati, tako ju je fascinantno i slušati.

<https://youtu.be/4oOsLOotrRw>

(Video je na engleskom jeziku.)

Vir: <https://hr.sott.net/article/527-Mit-ovegetarijanstvu>