

mundodoslivros@gmail.com

**O QUE
HÁ DE ERRADO
EM COMER CARNE?**

BÁRBARA PARHAM

ÍNDICE

Introdução.....	3
O que há de errado em comer carne?	4
Mas nossos antepassados sempre comeram carne, não é verdade?.....	4
Então não é natural para os seres humanos comer carne?	4
Carnívoros	5
Herbívoros	5
Frugívoros	6
Seres humanos	6
História do vegetarianismo	8
Quais os perigos de comer carne?	9
Porque os comedores de carne adoecem e morrem mais cedo?.....	10
Envenenamento.....	10
Câncer.....	10
Dieta química.....	11
Animais doentes	12
Doenças do coração.....	13
Putrefação.....	14
Doença dos rins, gota, artrite.....	15
Eliminação deficiente	15
Os vegetarianos são muito mais saudáveis do que os comedores de carne.....	16
Os vegetarianos têm maior capacidade física do que os comedores de carne	17
Conseguirei uma nutrição adequada sem comer carne?	19
Há alguma conexão entre nossos hábitos de comer carne e a fome no mundo? ...	21
Mas qual é a relação entre vegetarianismo e a falta de alimento?	21
A política da fome	23
“AHIMSA”: não causar danos aos seres vivos	28
Qual é o princípio da energia vital?.....	30
Alguns vegetarianos famosos.....	30
Eu ainda gosto do sabor da carne. O que devo fazer?.....	31
Bibliografia.....	33

INTRODUÇÃO

É com grande satisfação que estamos lançando esta edição em português do “O que há de errado em comer carne?”.

Realmente muitas pessoas desconhecem as razões e perguntam “o que há de errado em comer carne?” Mas há razões de saúde, fisiológicas, ecológicas, políticas, econômicas e morais para não se comer carne. Este livro estuda com seriedade cada uma destas áreas, fácil de ler e bem documentado, desperta amor por este nobre sentimento universal que tem conduzido a muita gente, tanto do passado como do presente, a serem vegetarianos. Ele abalou a opinião pública norte-americana e motivou muita gente a analisar seus hábitos alimentares, trazendo grandes benefícios a muitos que sofriam de problemas físicos.

Na realidade existe uma grande desinformação a respeito dos efeitos negativos que uma alimentação inadequada pode nos causar, pelo contrário, encontramos uma grande propaganda sobre a nutrição que a carne e produtos animais, supostamente possam nos oferecer. É evidente que toda esta publicidade falsa, promovida pelos fabricantes nos esconde a realidade dos efeitos de tais produtos. E é claro que essa indústria do consumo tem interesse somente comercial e não na saúde da população.

Já foi várias vezes constatado cientificamente que o consumo indiscriminado de carne traz grandes distúrbios orgânicos, sendo a causa principal de graves doenças.

Este livro mostra fatos geralmente desconhecidos, encobertos por grandes companhias preocupadas com seus lucros. O sofrimento de muitos para garantir a luxuosa e lucrativa vida de poucos.

Mas estamos numa época em que as evidências da contaminação generalizada dos alimentos começa a preocupar muita gente e provocar uma busca de alternativas e soluções para estes problemas.

“O que há de errado em comer carne?” nos mostra fatos de pesquisas científicas e oferece soluções fáceis para termos uma vida mais saudável e feliz.

Os Editores.

O QUE HÁ DE ERRADO EM COMER CARNE?

A primeira coisa que muita gente pergunta quando ouve falar sobre a dieta vegetariana é, “O que há de errado em comer carne?” Milhões de pessoas o fazem, por que eu deveria parar?

Há muitas razões científicas convincentes e sem apelo à emotividade ou aos sentimentos pelas quais é preferível não comer carne. Se vocês as considerarem cuidadosamente, certamente desejarão tentar uma dieta vegetariana de agora em diante.

MAS NOSSOS ANTEPASSADOS SEMPRE COMERAM CARNE, NÃO É VERDADE?

Não! Depois de muitos estudos e pesquisas recentes, os cientistas concluíram que nossos primeiros ancestrais eram vegetarianos e que não comiam carne senão em períodos de extrema crise. Foi apenas durante a última Era Glacial, quando a sua dieta normal de frutas, nozes e legumes se tornou inacessível, que os primeiros seres humanos tiveram que começar a comer carne de animais a fim de sobreviverem. Infelizmente o costume de comer carne continuou depois da Era Glacial, seja por necessidade (caso dos Eskimós e tribos que moram no extremo norte), por hábito ou por condicionamento, ou ainda por falta de conhecimento adequado. Entretanto, através da história, tem havido muitos indivíduos e grupos de pessoas que compreenderam a importância de uma dieta pura por razões de saúde, de clareza mental ou por razões espirituais e que desta forma mantiveram-se vegetarianos.

ENTÃO NÃO É NATURAL PARA OS SERES HUMANOS COMER CARNE?

Não! Os cientistas sabem que a dieta de qualquer animal corresponde à sua estrutura fisiológica. A fisiologia humana, as funções do corpo e o seu sistema digestivo são completamente diferentes das dos animais carnívoros. De acordo com a dieta podemos dividir os animais vertebrados em três grupos: carnívoros, herbívoros e frugívoros. Examinemos cada um em particular e vejamos onde a humanidade se enquadra.

O que há de errado em comer carne?

Carnívoros

Animais carnívoros, inclusive o leão, o cachorro, o lobo, o gato, etc, têm muitas características próprias que os distinguem de todos os outros membros do reino animal. Todos eles possuem um sistema digestivo muito simples e curto - apenas três vezes o comprimento de seus corpos. Isto é porque a carne se decompõe muito depressa e os produtos dessa decomposição rapidamente envenenam a corrente sanguínea, se permanecerem no corpo por muito tempo. Dessa forma foi desenvolvido um sistema digestivo para expulsão rápida das bactérias putrefeitas da carne em decomposição, bem como estômagos com dez vezes mais ácido muriático do que os dos animais não-carnívoros (para digerir tecidos fibrosos e ossos). Animais carnívoros que caçam a noite quando é mais frio e dormem durante o dia quando é mais quente, não precisam de glândulas sudoríparas para resfriar seus corpos, e portanto não transpiram através da pele e sim através da língua. Por outro lado, animais vegetarianos tais como a vaca, o cavalo, a zebra, o veado, etc., permanecem muito mais tempo sob o sol colhendo seu alimento e, para resfriar seus corpos, transpiram livremente através da pele. Contudo, a diferença mais significativa entre os carnívoros naturais e outros animais são os dentes. Todos os carnívoros, por terem de usar os dentes para matar, além de garras afiadas, possuem mandíbulas poderosas, ponteadas e alongadas e dentes "caninos" para perfurar a pele grossa, trespassar e dilacerar a carne. Eles NÃO possuem molares (dentes achatados e traseiros) necessários aos vegetarianos para triturar sua comida. Ao contrário dos cereais, a carne não precisa ser mastigada na boca para ser pré-digerida; é, em grande parte, digerida no estômago e nos intestinos. Um gato por exemplo, mal consegue mastigar.

Herbívoros

Os animais herbívoros (elefantes, vacas, ovelhas, lhamas, etc.) vivem de grama, ervas e outras plantas, que na sua maioria, são alimentos fibrosos e volumosos. A digestão desse tipo de comida começa na boca com a enzima ptialina da saliva. Estes alimentos devem ser bem mastigados e completamente misturados com a ptialina, a fim de serem transformados. Por esta razão, os herbívoros tem 24 dentes "molares" especiais e um leve movimento para o lado, para triturar seus alimentos, ao contrário do movimento para cima e para baixo dos carnívoros. Eles não têm garras ou dentes afiados; eles bebem sugando a água com a boca, ao contrário dos carnívoros

que o fazem com a língua. Já que eles não se alimentam de comida que apodrece rapidamente, como os carnívoros, e, já que sua comida pode levar um tempo maior para atravessar os sistemas digestivos, estes são mais longos - tais animais possuem intestinos que são dez vezes o tamanho do seu corpo. Um fato interessante é que estudos recentes têm demonstrado que uma dieta de carne produz efeito maléfico nesses herbívoros. Dr. Willian Collins, um cientista do Centro Médico de Maisnomedes em Nova Iorque, descobriu que os animais carnívoros têm "uma capacidade quase ilimitada para ingerir gorduras saturadas e colesterol". Se meia libra de gordura animal é acrescentada, diariamente, por um longo período de tempo, à dieta de um rato, depois de dois meses seus vasos sanguíneos tornam-se endurecidos com a gordura e uma séria doença se desenvolve, a arteriosclerose. Os sistemas digestivos humanos, como o do rato, não são projetados para digerir carne, e eles tornam-se doentes à medida que a comem, como veremos mais adiante.

Frugívoros

Estes animais incluem principalmente os macacos antropóides, ancestrais imediatos da humanidade. A dieta desses macacos consiste, em sua maioria, de frutas e nozes. Sua pele tem milhões de poros para suar e eles também têm molares para triturar e mastigar sua comida; sua saliva é alcalina e, como a dos herbívoros, contém ptialina para a pré-digestão. Seus intestinos são extremamente enrolados e são doze vezes o comprimento de seus corpos, para servir à digestão lenta de frutas e legumes.

Seres humanos

As características humanas são, em cada aspecto, como as dos frugívoros, muito semelhantes às dos herbívoros, e bem diferentes das dos carnívoros, como está claramente demonstrado na tabela abaixo. O sistema digestivo humano, dentes, estrutura mandibular e funções do corpo, são completamente diferentes daqueles dos animais carnívoros. Como no caso do macaco antropóide, o sistema digestivo humano é doze vezes o comprimento do corpo; nossa pele tem milhões de poros minúsculos para evaporar a água e esfriar o corpo através do suor; bebemos água por sucção como os outros animais vegetarianos; nossos dentes e estrutura mandibular são próprios de vegetarianos, e nossa saliva é alcalina contendo ptialina para a pré-digestão de cereais. Os seres humanos, claramente, pela sua fisiologia não são *carnívoros* - nossa anatomia e sistema digestivo

O que há de errado em comer carne?

mostram que devemos ter vivido por milhões de anos de frutas, nozes, grãos e vegetais.

Além disso, é óbvio que nossos instintos naturais não são carnívoros. A maioria das pessoas deixa que outros matem os animais que lhe servirão de alimento, pois ficariam doentes se eles mesmos tivessem que executar tal tarefa. Ao invés de comer carne crua como fazem os carnívoros, os homens a cozinham, assam ou fritam-na disfarçando-a com todos os tipos de molhos e temperos, para que não tenham nenhuma semelhança com seu estado original. Um cientista explica isto da seguinte maneira: "Um gato, com fome, salivará ao simples cheiro de um pedaço de carne crua mas nunca com o cheiro da fruta. Se o homem pudesse deliciar-se em atacar uma ave, dilacerando-a com os dentes enquanto ainda viva e ao sugar seu sangue morno, poder-se-ia concluir que a natureza o teria dotado do instinto dos carnívoros. Por outro lado, um cacho de uvas suculentas lhe dá água na boca, e até mesmo sem fome, ele comerá uma fruta porque lhe é saborosa". Os cientistas naturalistas, inclusive Charles Darwin que nos deu a teoria da evolução, concordam que os primeiros seres humanos eram comedores de frutas e legumes e que a nossa anatomia não mudou ao longo da história. O grande cientista sueco Von Linné afirma: "A estrutura interna e externa do homem, comparada com a dos outros animais, mostra que legumes e frutas suculentas constituem o seu alimento natural".

Portanto, estudos científicos mostram que, fisiologicamente, anatomicamente e instintivamente uma dieta de frutas, legumes, nozes e cereais é a mais adequada ao homem.

A seguinte tabela demonstra o resultado de tais estudos.

	CARNÍVOROS	HERBÍVOROS	FRUGÍVOROS	SERES HUMANOS
1)	Com garras	Sem garras	Sem garras	Sem garras
2)	Sem poros na pele; transpiram pela língua para resfriar o corpo	Transpiram através de milhões de poros na pele	Transpiram através de milhões de poros na pele	Transpiram através de milhões de poros na pele
3)	Dentes caninos frontais afiados para dilacerar carne	Ausência de dentes caninos frontais afiados	Ausência de dentes caninos frontais afiados	Ausência de dentes caninos frontais afiados

4) Glândulas salivares pequenas na boca (não necessárias para pré-digerir frutas e cereais)	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias à pré-digestão de cereais e frutas	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias à pré-digestão de cereais e frutas	Glândulas salivares bem desenvolvidas, necessárias à pré-digestão de cereais e frutas
5) Saliva ácida; nenhuma ptialina para pré-digerir cereais	Saliva alcalina e muita ptialina para pré-digerir cereais	Saliva alcalina e muita ptialina para pré-digerir cereais	Saliva alcalina e muita ptialina para pré-digerir cereais
6) Ausência de molares para triturar os alimentos	Molares para triturar os alimentos	Molares para triturar os alimentos	Molares para triturar os alimentos
7) Ácido muriático no estômago para digerir músculos animais, ossos duros, etc.	Ácido estomacal 20 vezes mais fraco do que o dos carnívoros	Ácido estomacal 20 vezes mais fraco do que o dos carnívoros	Ácido estomacal 20 vezes mais fraco do que o dos carnívoros
8) Comprimento dos intestinos de apenas 3 vezes o tamanho do corpo, a fim de eliminar rapidamente a carne em estado de putrefação	Comprimento dos intestinos de 10 vezes o tamanho do corpo, pois folhas e cereais não apodrecem tão rapidamente e, portanto, podem ser eliminados do corpo mais lentamente	Comprimento dos intestinos de 12 vezes o tamanho do corpo pois folhas não apodrecem tão rapidamente e, portanto, podem ser eliminados do corpo mais lentamente	Comprimento dos intestinos de 12 vezes o tamanho do corpo, pois as frutas, cereais, legumes etc. não apodrecem tão rapidamente e, portanto, podem ser eliminados do corpo mais lentamente

HISTÓRIA DO VEGETARIANISMO

Desde o registro inicial da história, vemos que a dieta vegetariana era considerada a dieta natural da humanidade. Os antigos Gregos, Egípcios e Hebreus descreveram o homem como comedor de

O que há de errado em comer carne?

frutas. Os sábios sacerdotes do Egito antigo nunca comeram carne. Muitos grandes sábios Gregos - inclusive Platão, Sócrates e Pitágoras - eram fortes defensores da dieta vegetariana. A grande civilização Inca era baseada na dieta vegetariana. Na Índia, Buddha insistia com os seus discípulos para que eles não comessem carne. Os sábios e santos Taoístas eram vegetarianos; os primeiros Cristãos e Judeus também eram vegetarianos. A Bíblia afirma claramente: "Deus disse: 'Eis que eu vou dar toda a erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento.'" (Gênesis 1:29). E mais adiante a Bíblia proíbe comer carne: "Somente não comereis carne com sua alma, com seu sangue." (Gênesis 9:4). São Paulo, um dos maiores discípulos de Jesus, escreveu na sua carta aos Romanos, "Bom é não comer carne" (Romanos 14:21). Recentemente historiadores descobriram textos antigos, semelhantes ao Novo Testamento, descrevendo a vida e os ensinamentos de Jesus. Em uma dessas escrituras Jesus diz: "E a carne de animais sacrificados, no corpo de uma pessoa, tornar-se-á a sua própria sepultura. Porque, em verdade vos digo, aquele que mata, mata a si próprio, e aquele que come a carne de animais sacrificados come o corpo da morte." (O Evangelho "Essene" da Paz)

Os antigos Hindus sempre proibiram comer carne: os livros sagrados do Islamismo (Maometanismo), o Alcorão proíbe comer animais mortos, carne e sangue. Um dos primeiros profetas após Maomé, o seu próprio sobrinho, aconselhou aos discípulos mais evoluídos, "Não transformem os seus estômagos em sepulturas para animais".

Assim vemos através da história, pessoas sábias e de conhecimento que adotaram a dieta vegetariana e que aconselharam fortemente outros a fazerem o mesmo.

QUAIS OS PERIGOS DE COMER CARNE?

Os Eskimós, que se alimentam amplamente de carne e gorduras, envelhecem rapidamente e a sua duração média de vida é de 27 anos e meio. Os kirgeses, membros de uma tribo Russa Oriental, que se alimentavam predominantemente de carne, amadureciam cedo e morriam igualmente cedo; eles raramente passavam dos 40 anos de idade. Em contraste, pesquisas realizadas por antropólogos, de culturas que não usavam carne em sua alimentação, documentaram a saúde radiante, o vigor e longevidade gozados por povos tais como os Hunzas do Paquistão, a Tribo Otomi (Nativos do México), e povos Nativos do Sudoeste da América. Não era incomum, para tais tribos,

terem indivíduos ativos e saudáveis de 110 anos de idade ou mais. Estatísticas mundiais de saúde, consistentemente demonstram, que as nações que mais comem carne têm a maior incidência de doenças (coração, câncer) enquanto que, em grupos de vegetarianos de países diferentes, há uma menor incidência dessas doenças.

PORQUE OS COMEDORES DE CARNE ADOECEM E MORREM MAIS CEDO?

Envenenamento

Imediatamente antes e durante a agonia da morte, a bioquímica do animal aterrorizado sofre profundas transformações. Subprodutos tóxicos são descarregados no seu corpo, causando dores e envenenando toda a carcaça. De acordo com a Enciclopédia Britânica, venenos do corpo, inclusive ácido úrico e outros produtos tóxicos, encontram-se presentes no sangue e nos tecidos dos animais abatidos.

“A proteína obtida de nozes, leguminosas (lentilhas, ervilhas, etc.), cereais e derivados do leite, é considerada como sendo relativamente pura quando comparada com a da carne de boi, que possui um teor de 56% de água impura.

Assim como nossos corpos tornam-se doentes durante períodos de raiva ou medo, também os dos animais sofrem mudanças bioquímicas profundas em situações de perigo. O nível de hormônio no sangue dos animais - especialmente o hormônio adrenalina - muda radicalmente quando eles vêem outros animais morrendo à sua volta e lutam, inutilmente, pela vida e pela liberdade. Essas grandes quantidades de hormônios permanecem na carne e mais tarde envenenam os tecidos humanos. De acordo com o Instituto de Nutrição da América, “A carne de uma carcaça animal está repleta de sangue tóxico e de outros subprodutos inúteis”.

Câncer

Um estudo recente conduzido em 50.000 vegetarianos (Os adventistas do Sétimo Dia) revelou resultados que abalaram o mundo da pesquisa sobre o câncer. O estudo mostrou, claramente, que a taxa de incidência de câncer é surpreendentemente baixa. Todos os tipos de câncer ocorrem em taxas significativamente mais baixas, em comparação a grupos de idade e sexos correspondentes. O estudo também mostrou que a esperança de vida dos Adventistas é também

O que há de errado em comer carne?

significativamente mais longa. Um estudo recente dos Mórmons na Califórnia mostrou que o câncer ocorre neste grupo a uma razão de 50% menos do que na população normal. Os Mórmons têm por característica comer pouca carne.

Porque a incidência de câncer é maior nos comedores de carne? Uma das razões pode ser o fato de a Indústria da carne tentar encobrir a cor esverdeada que esta adquire alguns dias depois de o animal ter sido abatido adicionando nitritos, nitratos e outros preservativos. Estas substâncias dão à carne uma aparência avermelhada mas, recentemente, muitas foram consideradas cancerígenas.

O Dr. William Lijinsky, um pesquisador de câncer no Laboratório Nacional de Oak Ridge em Tennessee disse, “Eu não dou, nem a meu gato, alimento carregado de nitrato”.

Cientistas ingleses e americanos, em estudos feitos, encontraram diferenças significativas entre as bactérias intestinais dos comedores de carne e as dos vegetarianos. As bactérias nos intestinos dos comedores de carne reagem, com os sucos digestivos, de forma a produzir substâncias químicas que são consideradas como causadoras de câncer. Isto pode explicar a razão por que o câncer do intestino é prevaletente em áreas onde é grande o consumo de carne como na América do Norte e Europa Ocidental, enquanto que é extremamente raro em países vegetarianos como a Índia. Nos Estados Unidos, por exemplo, o câncer dos intestinos é a segunda forma mais comum de câncer (estando em primeiro lugar o câncer dos pulmões) e o povo da Escócia, que come 20% a mais de carne do que o inglês, tem uma das mais altas taxas de incidência de câncer dos intestinos.

DIETA QUÍMICA

Diz-se que ao se comer carne “come-se no final da cadeia alimentar”. Há na natureza uma longa cadeia de comedores: as plantas alimentam-se da luz solar, do ar e da água; os animais comem plantas; animais maiores ou seres humanos alimentam-se de animais menores. Hoje em dia, em todo o mundo, os campos estão sendo tratados com produtos químicos venenosos (fertilizantes e pesticidas). Estes venenos são retidos nos corpos dos animais que comem plantas e capim. Um exemplo disso é o uso, nas plantações, de DDT, substância química e veneno poderoso que mata os insetos, considerado pelos cientistas como causador de câncer, da esterilidade e de sérias doenças do fígado. DDT e pesticidas semelhantes são retidos na gordura dos animais e uma vez lá é muito difícil serem desdobrados. Assim, quando as vacas comem grama ou ração, impregnados de

pesticidas, estes são retidos no corpo do animal e portanto quando o homem come a carne ele recebe toda a concentração de DDT e de outras substâncias que se acumularam durante toda a vida do animal. Ao comer no “final” da cadeia de alimentos, os seres humanos tornam-se os últimos consumidores e dessa forma, atuam como recipiente da mais alta concentração de pesticidas venenosos. De fato, a carne contém 13 vezes mais DDT do que legumes, frutas e grama. A Universidade Estadual de Iowa realizou experiências que demonstraram que a maior parte do DDT encontrado nos organismos humanos vêm da carne.

Mas o envenenamento da carne não pára aí. Animais de corte são tratados com muitos outros produtos químicos para aumentar o seu crescimento, serem engordados rapidamente, melhorar o aspecto da cor da carne, etc... A fim de se produzir mais carne e de se obter o máximo de lucro, os animais são forçados a comer, recebem injeções de hormônios para estimular o crescimento, e lhes são dados estimuladores de apetite, antibióticos, sedativos e rações misturadas com substâncias químicas. O New York Times relatou: “De muito maior perigo potencial à saúde do consumidor são as substâncias contaminadoras escondidas - bactérias tipo salmonela e resíduos do uso de pesticidas, nitratos, nitritos, hormônios, antibióticos e outros produtos químicos” (18 de julho de 1971). Muitos desses produtos são considerados cancerígenos e de fato muitos animais que tomam essas drogas morrem antes mesmo de serem abatidos.

Como muitas fazendas transformaram-se em fábricas de animais, muitos destes nunca vêm a luz do dia - suas vidas são passadas em lugares cruéis e apertados que culminam com uma morte brutal. Um dos casos em questão é o grande crescimento de fazendas de galinhas. De acordo com um artigo do “Chicago Tribune”, nessas fazendas os ovos são chocados no andar superior; os pintos são estimulados com drogas e sua alimentação é forçada; eles comem vorazmente em suas pequenas jaulas - não podendo fazer exercícios ou respirar ar fresco. À medida que crescem são mudados para andares inferiores, um andar de cada vez. Quando chegam ao andar inferior são abatidos. Tais práticas anti-naturais, não apenas causam desequilíbrio na química do corpo das galinhas e destróem seus hábitos naturais, mas, infelizmente, acarretam o crescimento de tumores malignos e outros problemas.

Animais doentes

Um outro perigo ao qual os comedores de carne serão expostos, é a presença de infecções não detectadas ou até mesmo ignora-

O que há de errado em comer carne?

das pelos produtores em animais de corte. Frequentemente, se um animal tem câncer ou um tumor em alguma parte do corpo, esta parte é extraída e o resto do corpo é colocado no mercado. Ou pior ainda, os próprios tumores são incorporados à preparação de salsichas e passam a ser chamados de “partes”. Em uma região da América, onde a inspeção de animais abatidos é feita rotineiramente, 25.000 cabeças de gado que tinham câncer nos olhos foram vendidas como carne de boi. Os cientistas descobriram, experimentalmente, que se o fígado de um animal doente for usado como alimento de peixe, este adquirirá câncer. Um famoso médico vegetariano, Dr. J. Kellog, fez o seguinte comentário ao se sentar para um jantar vegetariano, “É bom comer um alimento sem se preocupar com qual tenha sido a causa da morte deste alimento”.

Doenças do coração

Talvez o argumento mais convincente para o vegetarianismo seja a correlação existente entre o comer carne e a incidência de doenças do coração, hoje em dia tão bem documentada. Na América do Norte (a nação de mais elevado índice de consumo de carne) uma, entre cada duas pessoas, morre do coração ou de alguma doença cardiovascular, enquanto que tais doenças são praticamente desconhecidas em sociedades onde o consumo de carne é baixo. O “Jornal da Associação Médica Americana” relatou, em 1961, que “uma dieta vegetariana pode prevenir 90-97% das doenças do coração.

O que torna a carne tão maléfica ao sistema circulatório? As gorduras da carne animal, tais como o colesterol, não são bem desdobradas no corpo humano. Tais gorduras começam a se sedimentar nos vasos sanguíneos das pessoas que comem carne. Com o processo de acumulação contínua, a passagem dentro dos vasos sanguíneos diminui com o passar dos anos, impedindo, cada vez mais, que o sangue flua nas veias. Esta condição perigosa é o que chamamos de arteriosclerose; esta doença coloca uma grande sobrecarga no coração que tem que trabalhar mais para bombear o sangue através das veias obstruídas. Como resultado, ocorrem problemas de pressão alta, enfartes e derrames.

Recentemente, cientistas da Universidade de Harvard, em estudos feitos com vegetarianos, descobriram que a pressão sanguínea dos mesmos era significativamente mais baixa do que a de um grupo correspondente de não-vegetarianos. Durante a guerra da Coreia, 200 corpos de jovens soldados americanos, com idade média de 22 anos, foram examinados depois de mortos. Quase 80% tinham artérias endurecidas, obstruídas pelos resíduos da carne. Enquanto

que, soldados coreanos, de uma mesma faixa etária, ao serem examinados, não revelaram esse problema nos vasos sanguíneos. Esses últimos eram basicamente vegetarianos.

Reconhece-se hoje em dia que as doenças do coração, causadoras número um de mortes em todo o país, têm atingido proporções epidêmicas. Cada vez um maior número de médicos (Associação Americana do Coração) está restringindo severamente a quantidade de carne que seus pacientes podem comer, ou até mesmo aconselhando-os a abolir totalmente a carne de sua dieta. Atualmente os cientistas reconhecem que o teor de fibras da dieta vegetariana, de fato, diminui a quantidade de colesterol. Dr. U. D. Register, Presidente do Departamento de Nutrição da Universidade de Loma Linda na Califórnia, descreve experiências nas quais uma dieta rica em feijões, ervilhas, etc., realmente, reduziram o colesterol, até mesmo quando as pessoas em observações comiam grandes quantidades de manteiga.

Putrefação

Assim que um animal é morto, as proteínas coagulam em seu corpo, e enzimas auto-destrutivas são liberadas (ao contrário de plantas que se decompõem lentamente e que têm uma parede de células rígidas e um sistema circulatório simples). Em seguida são formadas substâncias, chamadas ptomaines. Devido à liberação dessas ptomaines, logo após a morte, a carne animal, os peixes e os ovos têm uma propriedade em comum - a de decomposição e putrefação extremamente rápidas! Pelo tempo que leva um animal no processo de ser abatido, refrigerado, transportado para o açougue, comprado, trazido para casa, guardado, preparado e comido, pode-se imaginar o estado de decomposição da carne servida no jantar.

A carne passa lentamente através do sistema digestivo humano, que como vimos não foi feito para digeri-la. Este processo dura cinco dias, (ao contrário da comida vegetariana que demora apenas um dia e meio para ser digerida) período esse que expõe os órgãos digestivos ao contato constante com os produtos da decomposição da carne, causadores de doenças. O hábito de se comer carne animal, em seu estado característico de decomposição, desencadeia o envenenamento do colo intestinal, gastando prematuramente, esta parte do sistema digestivo.

A carne crua, em constante estado de putrefação, pode contaminar as mãos do cozinheiro e tudo com que entrar em contato. Oficiais da saúde pública britânica, após um surto de envenenamento por alimento, que teve origem em matadouros, aconselharam as donas de casa a "manusear a carne crua como se estivessem pegando

O que há de errado em comer carne?

em excremento de vaca”. Frequentemente bactérias venenosas não são destruídas nem mesmo pelo cozimento, especialmente se a carne for mal cozida, preparada em forma de churrasco ou assada no espeto. Estas formas de cozimento são fontes conhecidas de infecção.

DOENÇA DOS RINS, GOTA, ARTRITE

Entre os produtos indesejáveis acumulados no organismo pelos comedores de carne, destacam-se a uréia e o ácido úrico. Um bife, por exemplo, contém cerca de 14 gramas de ácido úrico por libra. Um médico americano analisou a urina de comedores de carne e de vegetarianos e constatou que os rins dos comedores de carne têm que trabalhar três vezes mais do que os dos vegetarianos para eliminar compostos de nitrogênio envenenados, encontrados na carne. Enquanto jovens, as pessoas conseguem suportar esta carga extra, de modo que não aparecem evidências de doenças ou lesões; mas à medida que os rins envelhecem e se tornam prematuramente cansados, ficam incapacitados de realizar suas funções eficientemente e, como resultado, surgem as doenças renais.

Quando os rins não conseguem mais lidar com essa sobrecarga, o ácido úrico é depositado em todo o corpo. O músculo, então, absorvem esse ácido úrico, como uma esponja absorve água, podendo, mais tarde, endurecer e formar cristais. Quando isto acontece nas juntas, surgem os dolorosos problemas de reumatismo, artrite e gota; quando o ácido úrico é depositado nos nervos, o resultado são as neurites e ciática. Hoje em dia, muitos médicos aconselham os pacientes que sofrem de tais doenças a parar de comer carne completamente ou reduzir, drasticamente, a ingestão desse alimento.

ELIMINAÇÃO DEFICIENTE

Como nosso sistema digestivo não foi projetado para uma dieta de carne, o seu consumo acarreta uma eliminação deficiente transformando-se em uma constante fonte de reclamação. A carne, tendo um teor extremamente baixo de fibra, tem a desvantagem de mover-se lentamente através do sistema digestivo humano (quatro vezes mais lentamente do que cereais e legumes) tornando a constipação uma condição crônica em nossa sociedade.

Pesquisas mais recentes chegaram à conclusão de que um padrão saudável de eliminação requer uma grande quantidade de fibra, quantidade esta encontrada apenas em uma dieta vegetariana.

Legumes, cereais e frutas, ao contrário da carne, retêm umidade e criam volume para uma passagem fácil. Os vegetarianos ingerem uma grande quantidade de fibras em sua dieta que agem como preventivos de doenças. De acordo com pesquisas recentes, fibra natural pode ser um agente que detém doenças, tais como, apendicite, diverticulite, câncer de colo, doenças do coração e obesidade.

OS VEGETARIANOS SÃO MUITO MAIS SAUDÁVEIS DO QUE OS COMEDORES DE CARNE

Como vimos, a carne não é o alimento natural ou a dieta mais saudável para os seres humanos. Naturalmente, é possível sobreviver com ela, mas o seu consumo desgasta prematuramente o corpo humano e lhe traz muitas doenças. “Um motor a gasolina pode operar com querosene, mas sofrerá entupimentos frequentes, se desgastará mais cedo, e se quebrará mais rapidamente do que se movido a gasolina”. E nossos corpos não são apenas máquinas, mas criações complexas e cheias de beleza, feitos para nos servir por toda uma vida. Portanto, é razoável que lhes seja fornecida uma alimentação adequada - uma dieta natural de frutas, cereais, nozes, castanhas, leguminosas, legumes e derivados do leite.

Durante a crise econômica da guerra, quando as pessoas foram forçadas a adotar dietas vegetarianas, as condições de saúde da população melhorou drasticamente. Na Dinamarca, durante a 1ª. Guerra Mundial, houve um perigo de falta crucial de comida, devido ao bloqueio britânico. O Governo Dinamarquês designou o diretor da sociedade vegetariana nacional para dirigir o programa de racionamento. Enquanto durou o bloqueio, os dinamarqueses foram forçados a substituir a carne com cereais, legumes, frutas e derivados do leite. No primeiro ano do racionamento, a taxa de mortalidade caiu em 17%. Quando os noruegueses tornaram-se vegetarianos, devido à falta de comida da Primeira Guerra, houve uma queda na taxa de mortalidade causada por problemas circulatórios. Quando os povos da Noruega e da Dinamarca voltaram a comer carne, depois da guerra, suas taxas de mortalidade e de doenças do coração subiram ao nível de antes da guerra.

Os Hunzas, uma tribo ao norte da Índia e Paquistão, tornaram-se internacionalmente conhecidos pela sua longevidade e ausência de doenças entre seus membros. Cientistas de diversos países fizeram estudos para descobrir o segredo de uma cultura onde as doenças eram praticamente desconhecidas e cujos nativos alcançavam uma idade de 115 anos ou mais. A sua dieta consistia principalmente de cereais integrais, frutas frescas, legumes e leite de cabra.

O que há de errado em comer carne?

Um general e médico Britânico, Sir Rob MacGarrison, que trabalhou com os Hunzas escreveu "Eu nunca vi um caso de apendicite, colite ou câncer".

Recentemente, um grupo de médicos e pesquisadores de Harvard visitou uma vila remota de 400 pessoas nas montanhas do Equador. Eles se surpreenderam ao descobrir que pessoas nativas dessa vila, alcançavam idades extraordinariamente altas. Um homem tinha 121 anos e vários mais de 100 anos. Foi feito um exame minucioso nas pessoas de mais de 75 anos. Destas, apenas duas mostraram evidência de doenças do coração! Os moradores dessa vila eram vegetarianos puros. Os médicos consideram essa descoberta como "coisa extraordinária" e disseram que "um tal estudo, se realizado numa população semelhante nos Estados Unidos, mostraria uma taxa de 95% de portadores de doenças do coração".

Estatisticamente, os vegetarianos nos Estados Unidos são mais magros e mais saudáveis. Acima de 50% dos norte-americanos tem peso acima do normal, enquanto que, em média, os vegetarianos pesam cerca de 20 libras a menos do que os que comem carne. O "American National Institute of Health", em estudos recentes de 50.000 vegetarianos descobriu que os vegetarianos vivem vida mais longa e têm uma incidência de doenças do coração e de câncer significativamente menor do que os norte-americanos comedores de carne.

Na Inglaterra os vegetarianos pagam muito menos por um seguro de vida do que os comedores de carne, porque, neles, a incidência de doenças do coração é menor e portanto são considerados como de menores riscos, pelas companhias de seguro. E restaurantes vegetarianos pagam menos pelos seus seguros contra envenenamento, porque os seus freqüentadores estão menos sujeitos a envenenamento do que aqueles que comem em restaurantes não vegetarianos.

Na Universidade de Harvard um médico mostrou que uma dieta vegetariana reduz o número de resfriados e alergias.

Portanto tem sido provado repetidamente que comer carne é maléfico ao corpo humano enquanto que uma dieta vegetariana bem selecionada, em harmonia com as leis da natureza nos ajudará a ter um corpo dinamicamente saudável.

OS VEGETARIANOS TÊM MAIOR CAPACIDADE FÍSICA DO QUE OS COMEDORES DE CARNE

Um dos maiores equívocos sobre a dieta vegetariana é que deixa a pessoa pálida, fraca e doentia. Nada poderia estar mais longe

da verdade. Na realidade, muitos estudos têm mostrado que os vegetarianos são mais fortes, mais ágeis e têm maior resistência do que os comedores de carne.

Dr. H. Schouteden, da Universidade da Bélgica, realizou testes para comparar a resistência, a força e a rapidez em se restabelecer da fadiga, em vegetarianos e comedores de carne. Suas descobertas revelaram que os vegetarianos eram substancialmente superiores em todas as três características.

Dr. Irving Siher da Universidade de Yale conduziu testes de resistência em 1906 e 1907. Atletas, instrutores, doutores e enfermeiros de Yale participaram do estudo. A sua demonstração surpreendente revelou que os vegetarianos tinham duas vezes mais vigor do que os comedores de carne. Testes semelhantes realizados por J. H. Kellogg, na Casa de Saúde de Battle Creek em Michigan, confirmaram as descobertas de Fisher.

Um estudo da Universidade de Bruxelas, feito pelo Dr. J. Ioteyko e por V. Kipani mostraram-se comparáveis aos do Dr. Fisher. Em testes de resistência, realizados entre comedores de carne e vegetarianos, estes, não só foram capazes de resistir por um período de tempo duas ou três vezes maior do que os comedores de carne, antes de chegar a um ponto de exaustão, como também recuperaram-se da fadiga em um quinto do tempo gasto pelos comedores de carne.

Estes resultados notáveis demonstram que a dieta vegetariana é superior para o desenvolvimento da força física, da resistência e da eficiência. Na verdade os animais mais poderosos e de vida mais longa são os vegetarianos. O cavalo, o boi, o búfalo e o elefante, todos têm corpos grandes e saudáveis, poder de resistência e a força fenomenal que os capacitam a carregar cargas pesadas e realizar trabalhos árduos para o homem. Nenhum dos carnívoros tem o vigor ou resistência para serem animais de carga.

É também interessante notar como os grandes atletas que estabeleceram recordes mundiais foram vegetarianos.

O Clube dos Ciclistas Vegetarianos na Inglaterra, tem conquistado acima de 40% dos recordes nacionais de ciclismo e, por toda a Europa, os ciclistas vegetarianos têm consistentemente conseguido uma maior percentagem de vitórias do que os ciclistas que comem carne.

O grande nadador vegetariano, Murray Rose, foi o mais jovem conquistador de três medalhas de ouro nos jogos olímpicos. Ele quebrou muitos recordes e foi aclamado como um dos maiores nadadores de todos os tempos. Um nadador vegetariano inglês atravessou a

O que há de errado em comer carne?

nado o Canal Inglês, muito mais rapidamente do que qualquer um na história - em 6 horas e 20 minutos.

Muitos atletas internacionalmente famosos, do passado e do presente, mudaram para uma dieta vegetariana - por exemplo, o austríaco levantador de peso, A. Aderson, que estabeleceu muitos recordes e Johnny Weismuller, que estabeleceu 56 recordes mundiais de natação. Ao tornarem-se vegetarianos não evidenciaram nenhum enfraquecimento nas suas fortalezas físicas, de fato suas capacidades aparentemente aumentaram.

Bill Walton, a estrela central do basquete, aclamado nacionalmente, é famoso por seu desempenho enérgico e ofensivo. Os benefícios de sua experiência pessoal fazem-se advogar, para outros, este regime.

Em todo o mundo, os vegetarianos estabeleceram muitos recordes - em luta livre, Box, caminhadas, futebol, corridas etc. Na verdade os vegetarianos têm maior resistência e energia porque os seus organismos não têm que gastar, desnecessariamente, quantidades enormes de energia, tentando contrabalançar os efeitos do veneno da carne.

CONSEGUIREI UMA NUTRIÇÃO ADEQUADA SEM COMER CARNE?

Uma das preocupações que as pessoas têm quando adotam uma dieta vegetariana é se conseguirão nutrir-se adequadamente se não comerem carne. "Conseguirei proteína suficiente?" Eles não têm nada com que se preocupar, a despeito de toda uma campanha de propaganda maciça. Uma dieta vegetariana pode fornecer todos os nutrientes necessários ao corpo. De fato, muitos estudos mostram que a dieta vegetariana fornece mais "energia e nutrição" do que uma dieta de carne.

Nós temos sido condicionados a acreditar que comer carne é necessário a uma boa saúde. Nos anos 50 os cientistas classificaram as proteínas da carne como de "primeira classe" e as de legumes como de "segunda classe". Entretanto, esta idéia tem sido completamente contestada. As proteínas vegetais têm-se mostrado tão efetivas e nutritivas quanto as da carne. Não mais se admite tal distinção.

Há uma grande variedade de conteúdo protéico na alimentação vegetariana, variando entre 8-12% em cereais até à soja, incrivelmente rica em proteína, que possui duas vezes a quantidade de proteína encontrada na carne. (Até mesmo o corte de carne mais

magro tem apenas 20% de proteína aproveitável). Muitas nozes, sementes e muitos feijões têm teor de proteína avaliado em 30%. A proteína que precisamos consiste de oito aminoácidos “essenciais”. A carne tem sempre sido considerada superior porque contém todos os oito aminoácidos. O que a maioria dos comedores de carne não compreendem é que a carne não é a única fonte completa de proteínas - feijão de soja e leite, por exemplo, são também completos em proteínas. Isto é, eles fornecem todos os oito aminoácidos de que precisamos, em suas devidas proporções.

Talvez, o que mais valha a pena ressaltar seja o fato de que a associação de dois ou três tipos desses alimentos, que não a carne, constituem uma combinação de proteína de alta qualidade, superando o valor protéico de qualquer desses alimentos tomados separadamente, como é o caso do feijão com arroz. O povo pobre, em toda parte do mundo parece fazer isto instintivamente, misturando arroz com tofu (queijo de soja) ou arroz com feijão (como na China e na Índia) ou ainda, misturando milho e feijão (como na América Central e do Sul), etc...

Em 1972 o Dr. Frederic Starè da Universidade de Harvard, conduziu estudos de pessoas vegetarianas (incluindo homens, mulheres, jovens adolescentes e mulheres grávidas). Ele descobriu que todos esses grupos estavam consumindo acima do dobro das suas necessidades mínimas de proteína. Em 1954, em Harvard, cientistas conduziram um estudo detalhado sobre alimentação e descobriram que, quando vários legumes, cereais e derivados do leite, eram comidos em QUALQUER combinação havia sempre mais proteína do que se necessitava; eles não conseguiram detectar uma deficiência em proteína, independentemente da combinação de alimentos usados. Os cientistas concluíram que é difícil com uma dieta vegetariana variada, que não exceda as necessidades básicas de proteína, do corpo humano.

Nos jornais, freqüentemente lemos sobre populações mal nutridas, em países pobres, que estão morrendo de fome por falta de proteína. Geralmente atribui-se isto ao fato de essas pessoas não comerem carne, mas os cientistas afirmam que isto acontece porque elas não têm alimento suficiente e não pela falta de carne na dieta. Uma dieta só de arroz (ou de muito pouco deste) ou somente de batatas doces, naturalmente, leva a uma má nutrição e morte prematura. Em contraste, encontram-se, em qualquer parte do mundo, pessoas que se alimentam de uma dieta vegetariana constituída de uma grande variedade de legumes, cereais, leguminosas e portanto de valor protéico adequado, que são fortes, saudáveis e cheias de vida.

O que há de errado em comer carne?

Devemos procurar uma explicação para o fato de termos sido completamente condicionados a acreditar que não podemos ser saudáveis se não comermos grandes quantidades de carne, quando, exatamente o oposto é verdade. Quem está propagando a “Grande Religião do Bife Americano”, e por que?

HÁ ALGUMA CONEXÃO ENTRE NOSSOS HÁBITOS DE COMER CARNE E A FOME NO MUNDO?

SIM!

Se conservássemos nossos suprimentos de cereais e os distribuíssemos para os pobres e mal nutridos, em vez de dá-los ao gado, poderíamos facilmente alimentar quase a totalidade da população subnutrida do mundo.

Se comêssemos metade da carne que é consumida, poderíamos produzir comida suficiente para alimentar todo o mundo em desenvolvimento.

Um nutricionista de Harvard, Jean Mayer, calcula que reduzindo-se em 10% a produção de carne, se produziria cereal suficiente para alimentar 60 milhões de pessoas.

A verdade trágica e alarmante é que 80-90% de todo o cereal da América são usados para alimentar animais de corte.

Há vinte anos atrás, o norte-americano médio comia, aproximadamente, 23 kg de carne por ano; este ano, só de carne de boi, ele comerá 58 kg. Por causa da “fixação norte-americana na carne”, a maioria da população come duas vezes a quantidade de proteína recomendada. Um conhecimento real dos fatos por trás da “falta de alimento” é fundamental para se compreender como os recursos mundiais podem ser utilizados adequadamente.

Um número cada vez maior de cientistas e economistas mundiais defendem uma dieta vegetariana para solucionar os grandes problemas de alimento em nosso planeta, porque, dizem eles, é o consumo de carne uma das maiores causas destes problemas.

MAS QUAL É A RELAÇÃO ENTRE VEGETARIANISMO E A FALTA DE ALIMENTO?

A resposta é simples: a carne é o alimento mais anti-econômico e ineficiente que comemos, o custo de meio quilo da proteína da carne é *vinte vezes mais alto* do que o de uma proteína

vegetal, igualmente nutritiva. Das proteínas e das calorias com que alimentamos nossos animais, apenas 10% é recuperado na carne que comemos, o que significa que 90% das mesmas são desperdiçadas.

Vastas extensões de terra são usadas para a criação de animais de corte. Estas terras poderiam ser muito mais produtivas se utilizadas para plantações de cereais, feijões, e legumes para serem consumidos diretamente pelo homem. Por exemplo, um acre de terra usado para criar gado fornecerá apenas uma libra de proteína; no entanto, esta mesma terra, se usada para a plantação de soja, produzirá 17 libras de proteína! Em outras palavras, para se comer carne precisa-se de uma extensão de terra 17 vezes maior do que o necessário à plantação da soja. Mais ainda, a soja é mais nutritiva, contém menos gordura e está livre dos venenos da carne.

A criação de animais para servirem de alimentação é um grande estrago dos recursos mundiais da terra, como também o é da água. Estima-se que a água necessária para criar animais é oito vezes maior do que a usada na irrigação de legumes e cereais.

Isto significa que, enquanto milhões de pessoas por todo o mundo estão morrendo de fome, alguns poucos ricos estão estragando vastas extensões de terra, água e cereais para poderem comer carne, que lentamente destrói seus corpos. Os norte-americanos consomem mais de uma tonelada de cereais, por pessoa, anualmente, (através de ração utilizada para animais de corte), enquanto que o resto do mundo consome uma média de, aproximadamente, 182 quilos de cereal por ano.

O ex-secretário geral das Nações Unidas, Kurt Waldheim, disse que o consumo de alimento dos países ricos é a principal causa da fome no mundo e as Nações Unidas recomendaram um corte no consumo da carne nesses países.

Muitos cientistas dizem que a solução básica para a crise de alimento no mundo é, gradualmente, substituir a dieta da carne por uma dieta vegetariana. "Se fôssemos vegetarianos, eliminaríamos a fome do mundo. As crianças nasceriam e cresceriam bem nutridas e viveriam uma vida mais saudável e mais feliz. Os animais seriam livres para viver naturalmente como criaturas selvagens e não forçados a reproduzir em grande número como escravos, para serem engordados com o alimento que pessoas famintas deveriam estar comendo, e sem seguida mortos." (B. Pinkus, Vegetable Based Proteins).

"A terra tem o suficiente para suprir as necessidades de todos, mas não tem bastante para satisfazer a ganância das pessoas". (Mahatma Gandhi).

Porque muitos cientistas estão dizendo que a maior parte da necessidade futura de alimentos será suprida por proteínas vegetais,

O que há de errado em comer carne?

diversos países ocidentais estão, atualmente, financiando muitos trabalhos de pesquisa para desenvolver deliciosas proteínas vegetais provenientes da farinha de soja. Mas os chineses, entre outros povos, estão bem à frente dessas pesquisas; eles têm conseguido excelentes proteínas através do tofu e de outros produtos da soja há milhares de anos.

Uma vez mais, a dieta vegetariana é a dieta do futuro - a dieta que nós, seres humanos, devemos adotar, se quisermos poupar nossos recursos naturais e o que é mais importante, as vidas preciosas de seres humanos em todo o mundo. O vegetariano de hoje é o ser humano do futuro. O vegetariano de hoje indica a direção que todo mundo, eventualmente, deverá seguir, à medida que as pessoas tomarem uma consciência cada vez maior dos benefícios de uma alimentação vegetariana e dos resultados desastrosos da dieta atual.

Embora a produção de carne seja, certamente, um importante contribuinte para crise de alimentos global, ela é apenas uma representação pictórica da dificuldade fundamental: um padrão obscuro e ainda assim dominante que permeia cada aspecto da luta para satisfazer as necessidades básicas de cada um em nosso planeta.

A POLÍTICA DA FOME

De acordo com um mito largamente aceito sobre a fome mundial, o mundo não tem a capacidade para alimentar a sua população. Cada um está fazendo o melhor que pode, assim dizem. "Simplesmente, não há o suficiente para todos. As massas famintas estão rapidamente se multiplicando e se quisermos evitar desastres, um esforço concentrado para controlar a natalidade deve ser feito com afinco".

Entretanto, um número crescente de cientistas de renome, economistas e peritos em agricultura expressam uma forte discordância: "Isto é definitivamente falso - um mito", dizem eles. "De fato há o suficiente para todos, e até mais. Qualquer deficiência é devida à má utilização e distribuição irracional dos recursos."

De acordo com Buckminster Fuller, atualmente há recursos suficientes para alimentar, vestir, abrigar e educar cada ser humano desse planeta com um padrão de classe média norte-americana! Recente pesquisa realizada pelo Institute for Development and Food Policy of U.S.A. (Instituto para o Desenvolvimento de uma política alimentícia dos Estados Unidos) mostrou que não há nenhum país no mundo no qual seu povo não pudesse alimentar-se com seus próprios recursos. Não há nenhuma correlação entre densidade demográfica e

fome, dizem eles. A Índia é normalmente citada como exemplo clássico do que acontece quando ocorre a superpopulação, e, entretanto, a China tem o dobro da população da Índia por acre de terra cultivado, e na China o povo não passa fome. Bangladesh tem apenas a metade da população de Formosa por acre de terra cultivado, e, entretanto, em Formosa as pessoas não morrem de fome, enquanto que em Bangladesh há um dos maiores índices de fome do mundo. Na verdade, os países de maiores densidades do mundo não são Índia e Bangladesh, mas sim Holanda e Japão. É claro que a densidade demográfica não é o motivo pelo qual o povo morre de fome. É óbvio que o mundo pode chegar a um limite da sua capacidade de sustentar a população humana, mas este limite está estimado em aproximadamente 40 bilhões (estamos atualmente na casa dos 4 bilhões). *Hoje em dia, mais da metade das pessoas do mundo estão passando fome; quase a metade está morrendo de fome. Se há o suficiente para todos, onde está?*

Verifiquemos quem controla o alimento e como é controlado. A indústria alimentícia é a maior do mundo - girando em torno de 150 bilhões de dólares por ano (maior que as indústrias automobilísticas, as de aço ou as petrolíferas). Um número relativamente pequeno de multinacionais gigantescas dominam esta indústria; a concentração do poder está em suas mãos. É do conhecimento geral e até bem documentado o fato de as multinacionais manterem um controle político extensivo; o que isto significa é que um número relativamente pequeno de corporações estão em posição de regular e controlar o fluxo de alimento para bilhões de pessoas. *Como isto é possível?*

Uma das maneiras pelas quais as grandes corporações são capazes de controlar o mercado é encampar gradativamente cada fase. Por exemplo, uma grande corporação produzirá maquinaria agrícola, alimentos para os animais, fertilizantes, combustíveis, recipientes para alimentos; ela comprará cadeias de supermercados, firmas de atacado, e fábricas de processamento, e produzirá o alimento. O pequeno fazendeiro não poderá competir com isto porque a corporação pode diminuir os preços artificialmente para liquidar com a concorrência e levar o pequeno fazendeiro à falência. Então, ela mais do que recupera os seus prejuízos aumentando os preços artificialmente nas áreas onde a concorrência tenha sido extinguida. Assim vemos que desde a Segunda Guerra Mundial o número de fazendas nos Estados Unidos tem-se reduzido à metade; mais de 1.000 fazendeiros independentes largam as suas fazendas a cada semana. E no entanto, um estudo feito pelo Departamento de Agricultura Americano mostrou, recentemente, que pequenas fazendas

O que há de errado em comer carne?

independentes podem produzir alimento muito mais barato e mais eficientemente do que as gigantescas fazendas de negócios!

Pura força econômica: nos Estados Unidos, por exemplo, menos de um décimo de um por cento de todas as corporações possuem mais de 50% de toda a riqueza corporacional. Por exemplo, 90% de todo o mercado de cereais é controlado por apenas seis empresas.

Poder de decisão: As corporações agrícolas decidem que plantio será feito, quanto será produzido, de que qualidade e a que preço serão vendidos os produtos. Eles têm o poder de reter a produção ou de armazenar enormes estoques de alimentos, criando, desta forma, uma falta artificial dos mesmos (o que já é notório, para assim subir os preços dos produtos).

Os departamentos governamentais que deveriam regular tais assuntos são dominados pela política das corporações agrícolas. Altos cargos governamentais (Secretário de Agricultura, etc.) são regularmente exercidos por altos executivos destas corporações.

As multinacionais têm sido muito bem sucedidas em alcançar o seu objetivo de acumular riquezas. A regra fundamental é aumentar os preços o máximo possível, enquanto se mantém a produção a um mínimo necessário para vender os produtos, de modo que, a curto prazo, os preços flutuam, mas a longo prazo eles aumentam bem rapidamente.

Mesmo que este esquema tenha representado grandes lucros para uns poucos, tem sido bastante prejudicial para muitos. De fato, não há nenhuma "escassez de terras" ou "escassez de alimentos". Se o objetivo fosse utilizar os recursos mundiais para abastecer as necessidades humanas, poderia e seria facilmente atingido.

Porém objetivando o máximo de lucro para uns poucos, temos a história trágica de um planeta com metade de sua população passando fome, falando francamente a aspiração de tornar-se rico através da exploração de outros é uma espécie de doença mental - uma enfermidade que leva a todos os tipos de distorções em nosso planeta.

Na América Central, onde mais de 70% das crianças passam fome, 50% da terra é utilizada para "plantio rendoso" (plantio, como os de lírios, que dão grandes lucros rapidamente, mas que são de pouca utilidade para a sobrevivência humana). Enquanto as multinacionais usam a melhor terra para cultivar suas plantações rendosas (café, chá, fumo, comidas exóticas), a população local é forçada a usar aquelas terras de erosão e de difícil cultivo para produzir o seu alimento.

Foram os fundos para o desenvolvimento que irrigaram o deserto do Senegal para que as firmas multinacionais pudessem cultivar

berinjela e manga e transporta-las por via aérea para as melhores mesas da Europa.

No Haiti a maioria dos camponeses (paupérrimos) luta pela subsistência, tentando cultivar alimentos em aclives montanhosos de 45 graus ou mais de inclinação. Dizem que foram exilados de seus direitos natos - uma das mais ricas terras agrícolas do mundo. Essas terras agora pertencem a uma meia dúzia de elite; o gado é trazido por via aérea por firmas norte-americanas para pastar e ser re-exportados para privilegiados restaurantes de hamburgers.

No México, as terras que foram em certa época usadas para o cultivo do milho para os mexicanos são agora usadas para a produção de vegetais requintados para os cidadãos norte-americanos; o lucro é 20 vezes maior. Centenas de milhares de antigos fazendeiros se viram sem terras. Incapazes de competir com os grandes proprietários de terras, eles primeiro alugam suas terras para pelo menos fazer algum dinheiro com isso: o seguinte passo é trabalhar para as grandes firmas; finalmente, eles se tornam trabalhadores migratórios, vagando em busca de trabalho para que suas famílias possam sobreviver. Tais condições têm trazido repetidas ondas de rebelião.

Em 1975, o melhor solo da Colômbia foi utilizado para produzir 18 milhões de dólares em flores. Cravos deram um lucro 80 vezes maior do que o plantio anterior de trigo.

Não há suficiente para todos? Não é bem assim. As terras boas; os melhores recursos estão sendo utilizados para produzirem plantios de luxo visando o lucro. Pelo mundo afora vemos um modelo consistente e abrangente. A agricultura, outrora o meio de vida de milhares de fazendeiros auto-suficientes, está sendo convertida em locais de produção de itens não essenciais, de alto-lucro, para a minoria (bem alimentada) que pode pagar. Ao contrário dos mitos largamente espalhados, nossa segurança alimentar não está sendo ameaçada por massas famintas e prolíferas, mas sim por elites que lucram com a concentração e a internacionalização do controle dos recursos alimentares.

A produção da carne é o auge deste sistema penetrante. "O grão dos pobres está sendo desviado para alimentar o gado dos ricos", diz o diretor do Conselho de Proteína das Nações Unidas. À medida que aumenta a procura da carne, as nações ricas estão comprando quantidades cada vez maiores de grão para alimento dos porcos e do gado. Estoques de grãos, outrora usados para alimentar pessoas, são vendidos à quem oferece o melhor preço, e um sem número de seres humanos estão efetivamente condenados a morrer de fome. "Os ricos podem competir para adquirir o alimento do pobre; os pobres não têm como competir".

O que há de errado em comer carne?

Em “Nota Final aos Consumidores”, John Powell, do grupo Ação na Educação Alimentar, escreve: “O preço dos alimentos provavelmente aumentará este verão, a despeito do fato de o preço do grão ter diminuído 50% desde 1973, o que ainda não foi refletido no seu orçamento alimentar. Mas, quando for investigar os motivos deste aumento, não olhe apenas para os árabes, o preço do petróleo e a crescente população do Terceiro Mundo. Olhe para as corporações multinacionais que controlam a indústria alimentar com uma pequena ajuda de seus amigos no governo. E lembre-se de que o negócio deles é lucrar e não alimentar as pessoas. E enquanto estamos tentando desvendar mitos, vamos lembrar que não somos impotentes.”

De fato não somos impotentes. E mesmo que as dificuldades, pelas quais a humanidade está passando, pareçam quase insuperáveis, muita pessoas acham que estamos no limiar de uma nova era, quando os seres humanos em toda parte enxergarão a simples verdade: que a sociedade humana é Uma e indivisível; assim sendo, o sofrimento de um implica no sofrimento de todos.

Enquanto discutia como uma sociedade baseada em universalismo poderia ser estabelecida, P. R. Sarkar explicava: “Uma sociedade harmoniosa pode ser adquirida através da mobilização do espírito vivo daqueles que desejam estabelecer uma única sociedade humana... aqueles à frente de tal movimento moral serão os líderes da integridade moral, líderes cujos objetivos não são nem fama, nem riquezas, nem poder, mas sim os interesses da sociedade humana inteira”.

“Quando a propriedade de todo este universo é herança de todas as criaturas, como poderá haver qualquer justificativa para um sistema, no qual alguém recebe um luxo de grandes excessos, enquanto que outros morrem por falta de um punhado de grãos?”

P. R. Sarkar

“Da mesma maneira que a aurora carmesim¹ é inevitável ao término da escuridão cimeriana² da noite interlunar, exatamente dessa mesma maneira eu sei que um capítulo glorioso e brilhante também virá após condenações e humilhações sem fim da humanidade esquecida de hoje. Aqueles que amam a humanidade, aqueles que desejam o bem-estar de todos os seres vivos deverão estar bastante ativos a partir de agora, desvencilhando-se da letargia e da indolência, para que a hora mais auspiciosa chegue mais cedo.

¹ aurora da nova era.

² era da obscuridade.

Este empenho, o bem-estar da raça humana, diz respeito a todos - é seu, meu e nosso. Nós podemos optar por ignorar nossos direitos, mas não devemos esquecer nossas responsabilidades. Esquecer as nossas responsabilidades implica na humilhação da raça humana.”

Shrii Shrii Anadamurti

“AHIMSA”: NÃO CAUSAR DANOS AOS SERES VIVOS

Todas as considerações práticas (saúde, economia, etc.), anteriormente mencionadas, não são as únicas razões para não se comer carne. Uma das mais importantes razões é que não devemos tirar a vida, até mesmo de um animal, desnecessariamente. Muitos grupos religiosos e espirituais têm advogado uma dieta vegetariana porque toda vida é sagrada e deve-se viver sem causar sofrimento. De acordo com o ponto de vista deles, um verdadeiro ser humano vê o animal não como escravo ou como alimento, mas como irmão e irmã inferiores, e sente que nós não temos o direito de lhes causar agonia e tirar-lhe a vida brutalmente, a menos que nossa sobrevivência dependa disso absolutamente. Já que é possível para nós vivermos mais saudáveis sem comer carne, cabe aqui perguntar se comer carne é um hábito moral e humano. Obviamente, os animais não cedem as suas vidas voluntariamente para que possamos ter o luxo de comer a sua carne. Qualquer pessoa que já visitou um matadouro pode atestar o fato de que os animais sofrem enormemente antes e durante a matança. Apenas nos Estados Unidos nove milhões de animais são mortos diariamente para nossas supostas necessidades dietéticas. Aqueles de nós que chorariam se o nosso gato ou cachorro fosse morto seguem em silêncio, consentindo na matança desnecessária de milhões de animais todo dia.

Um grande líder espiritual contemporâneo, *Shrii Shrii Anadamurti*, explica “*ahimsa*” da seguinte forma: “Até onde for possível, o alimento deve ser escolhido entre grupos de itens onde o desenvolvimento da consciência é comparativamente pequeno, ou seja, se vegetais forem acessíveis, os animais não devem ser abatidos. Além do mais, antes de matar qualquer animal que tenha consciência desenvolvida ou não, considere repetidas vezes se é possível viver com um corpo saudável sem tirar tais vidas.”

Muitos outros grandes santos compartilharam deste ponto de vista. Durante os primórdios do movimento cristão, por exemplo, um grande número de seitas cristãs e judaicas se opunham a comer carne por ser um luxo dispendioso e cruel. Através da história, sábios e

O que há de errado em comer carne?

líderes espirituais têm-nos alertado para o fato de que nunca seremos capazes de evoluir a estados mais elevados de consciência ou de criar uma sociedade humana baseada em amor, até que deixemos este hábito cruel de comer carne.

“É meu ponto de vista que a maneira de vida vegetariana, pelo seu efeito puramente físico no temperamento humano, teria uma influência das mais benéficas no destino da humanidade.”

Albert Einstein

“Os animais são os meus amigos... eu não como os meus amigos.”

“Isto é terrível! Não apenas o sofrimento e a morte dos animais, mas o fato de o homem reprimir em si mesmo, desnecessariamente, a mais elevada capacidade espiritual - a de simpatia e piedade para com as criaturas vivas como ele próprio - e ao violentar os seus próprios sentimentos, se torna cruel.”

George Bernard Shaw

“O homem é verdadeiramente o rei dos animais, pois a sua brutalidade os excede. Nós vivemos devido à morte dos outros. Somos cemitérios! Desde tenra idade eu abdiquei do uso da carne, e tempos virão quando os homens irão encarar a matança de animais como agora enxergam a matança de seres humanos.”

Leonard da Vinci

“Enquanto nós mesmos somos o túmulo vivo de animais sacrificados, como podemos esperar condições ideais nesta terra?”

Leo Tolstoy

“Paz mundial ou qualquer outro tipo de paz, provém em grande escala da atitude da mente. O vegetarianismo poderá trazer a atitude mental adequada para a paz... ele porta uma melhor maneira de vida, que, se for praticada universalmente, poderá conduzir a uma comunidade de nações melhor, mais justa e mais pacífica.”

U Nu
Ex-Primeiro Ministro de Burma

QUAL É O PRINCÍPIO DA ENERGIA VITAL?

O princípio da “Energia Vital” afirma que certas comidas contêm mais força vital (prana) do que outras. A importância da vitalidade nos alimentos era apreciada 2.500 anos atrás por Pitágoras, que dizia: “Apenas os alimentos vivos e frescos podem dar condições ao homem de apreender a verdade.” O romancista russo Tolstoy disse: “Alimentar-se da carcaça de um animal morto é algo de muito mau gosto”.

Sabemos que toda a vida depende da energia do sol, e esta energia é armazenada nas plantas verdes, nas frutas, nas castanhas, nos cereais e nos vegetais. Quando comemos estes, consumimos a energia solar diretamente. Em outras palavras, nos alimentamos de comida “viva” com quase toda a energia vital ainda intacta. Muitas plantas retêm a sua energia vital por muitos dias após serem colidas; de fato, ainda são capazes de brotar e crescer. Por outro lado, a carne fica em processo de decomposição por diversos dias. Por milhares de anos os iogues e os sábios têm nos ensinado que tanto a mente como o corpo são profundamente influenciados pelo que comemos. “Você é o que come” é um ditado que se aplica tanto ao corpo, quanto à mente. De acordo com um iogue, “O corpo humano é constituído de inúmeras células vivas... A natureza de suas células vivas será formada de acordo com o tipo de alimento que você ingerir.” Por fim, até certo ponto, todos os alimentos ingeridos afetarão a sua mente. Se as células do corpo humano nutrem-se de alimento podre e de mau cheiro proveniente da carne de animais, nos quais tendências vis predominam, é mais do que natural que a mente se volte para a torpeza.”

De fato, a palavra “vegetariano” não provem de “vegetal” e sim da palavra Latina *vegetare*, que significa “dar vida, animar”. Quando os Romanos usavam o termo *homo vegetus*, eles se referiam a uma pessoa vigorosamente e dinamicamente saudável.

ALGUNS VEGETARIANOS FAMOSOS

Albert Einstein, Platão, Leo Tolstoy, Bob Dylan, Sócrates, Benjamin Franklin, Richard Wagner, Alexandre Pope, Isaac Newton, H. G. Wells, Pitágoras, Mahatma Gandhi, Rabindranath Tagore, Leonardo da Vinci, Buddha, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, Charles Darwin, Plutarco, Albert Schweitzer, São Francisco de Assis, George Bernard Shaw, Dalai Lama, e muitos outros.

EU AINDA GOSTO DO SABOR DA CARNE. O QUE DEVO FAZER?

Um antigo princípio iogue sugere que a melhor maneira de se mudar um hábito profundamente arraigado não é “arranca-lo pelas raízes” (uma tarefa quase impossível), mas sim, plantar, cuidar e cultivar um hábito oposto ao lado daquele - e de dar ao novo hábito muito carinho, amor e atenção (como se estivesse cultivando uma roseira mental). Logo este novo hábito florescerá, e, com quase nenhum esforço, o velho mato, ou seja, o hábito de comer carne irá murchar e desaparecer. Aqui seguem algumas sugestões para você cultivar a sua “roseira”:

- Compre dois ou três livros de culinária vegetariana e coloque-os onde você possa vê-los freqüentemente (esta é uma estratégia economicamente vantajosa - uma dieta vegetariana de alto teor protéico, imaginativa e deliciosa pode diminuir em 50% os gastos com alimentos).
- Aprenda a fazer um ou dois pratos vegetarianos de fácil preparo e substitua ocasionalmente uma refeição com carne.
- Visite uma loja de produtos naturais, ou uma cooperativa alimentar em seu bairro. Busque dados e faça perguntas.
- Ligue para o Centro de Ananda Marga na sua comunidade e observe-os durante um horário de culinária. (Ananda Marga é uma organização de serviço social internacional e meditação.)

A tarefa de se mudar de uma dieta carnívora para uma dieta de alimentos nutritivos, frescos e vivos é muito mais fácil do que poderia parecer à primeira vista. Há literalmente milhares de pratos gostosos, altamente nutritivos, que nós, não vegetarianos, nunca tivemos a oportunidade de provar devido ao hábito, condicionamento e falta de informação. A maioria das pessoas fica surpresa em descobrir tantos pratos de alto teor protéico, elaborados com ingredientes totalmente estranhos a elas - grão de bico, trigo sarraceno, lentilha, arroz integral e *tofu*, para mencionar apenas alguns. Lembre-se de que aprender a cozinha vegetariana provavelmente é bem mais fácil do que você imagina. Muitos principiantes relatam que estão gostando de cozinhar pela primeira vez em suas vidas. Um fato inesperado

da culinária vegetariana é que após se aprender alguns princípios básicos (usando um bom livro de culinária como guia) a pessoa pode facilmente aplica-lo a um número aparentemente sem fim de cereais, legumes, vegetais e castanhas.

Se tudo o mais falhar em seu esforço para se tornar um vegetariano, tire uma tarde para visitar um matadouro - isto será todo o incentivo de que você precisará.

Você pode esperar algumas dificuldades no início desta mudança, mas não serão tantas quantas as de deixar de fumar, por exemplo. A maioria das pessoas descobre que as recompensas imediatas (nível energético mais elevado, sistema digestivo mais limpo, maior clareza mental, cheiro do seu corpo mais suave) são tão gratificantes que o processo de mudança se torna uma experiência maravilhosa. A saúde radiante que daí provém não é apenas física; você sentirá a alegria de colocar ideais humanitários em ação e a felicidade proveniente da realização de um serviço com amor para com todas as criaturas (humanas e não-humanas) deste planeta. Uma dieta vegetariana, a dieta natural para os seres humanos, causa o mínimo de danos aos seres vivos de nosso planeta, e nos ajuda a tornarmo-nos cada vez mais conscientes da unidade da vida e da realização da Consciência Infinita Única, que está por trás de tudo.

O que há de errado em comer carne?

BIBLIOGRAFIA

* Os seguintes livros e artigos foram as principais fontes de informação para esta publicação:

A Guide to Human Conduct, Shrii Shrii Anandamurti, Ananda Marga Publications.

“A Vegetarian Manifesto”, Frances Moore Lappe, in *Ramparts*, Junho 1973.

“Atherosclerotic Disease: an Anthropologic Theory”, W. S. Collins, in *Medial Counterpoint*, Dezembro 1969.

Eating for Life, Nathaniel Altman.

“Food First”, Frances Moore Lappe and Joseph Collins, in *Renaissance Universal Journal*, Fall, 1976.

The Great Universe, Shrii Shrii Anandamurti, Ananda Marga Publications.

The Health Secrets of a Naturopathic Doctor, M. O. Garten.

“Here’s What You Should Know About Vegetarianism”, Grotta-Kurska, in *Today’s Health*, Outubro 1974.

“Is There Really A Food Shortage?”, John Powell, in *Northwest Passage*, Abril-Maio 1974.

“The Morality of Meat”, Andy Clark, in *Portland Scribe*, Março 1975.

“The Next Crisis: Universal Famine”, Michael T. Malloy, in *National Observer*, 30 de Março, 1974.

Protein for Vegetarians, Gary and Steve Null.

PROUT - A New Ideology for a New Era, Prout Publications.

“Summary of Results of Adventist Mortality Study, 1958-65”, School of Health, Loma Linda University.

“Vegetarianism: A Force Against Famine?”, C. E. Fager, in *Christian Century*, 29 de Outubro, 1975.