



Bez mesa  
do zdravlja

---

## BEZ MESA DO ZDRAVLJA

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) utvrdila je da su prehrambeni čimbenici odgovorni za najmanje 30% svih kancerogenih oboljenja u zapadnim zemljama. Kod slučajeva raka dojke, prostate, bubrega, debelog crijeva i gušterače, utvrđeno je da je konzumacija crvenog i prerađenog mesa, zasićenih/ životinjskih masnoća kao i 'teška' hrana s puno mesa povećala rizik dobivanja raka. Velike studije u Engleskoj i Njemačkoj pokazale su da kod vegetarijanaca postoji 40% manja vjerojatnost razvoja raka u usporedbi s onima koji jedu meso. Vegetarijanska prehrana bogata cjelovitim žitaricama, mahunarkama, povrćem i voćem djeluje kao preventivna mjera u zaštiti organizma. Prema tome, ne čudi činjenica da je kod vegetarijanaca najniži stupanj rizika obolijevanja od raka te da oni imaju znatno smanjeni rizik u usporedbi s onima koji konzumiraju meso.

## ŽELJEZO – MAČ S DVIJE OŠTRICE

Kad se željezo jednom apsorbira u probavni trakt, tijelo ga skladišti.

Mnogi od nas akumuliraju više željeza nego što nam je potrebno. Nažalost, tijelo nema način na koji bi se riješilo viška željeza. Unatoč oglašavanju proizvođača nadomjestaka za željezo, 'prezasićenost željezom' je češća nego nedostatak željeza. Razlog je svakodnevna prehrana crvenim mesom, koja priskrbljuje mnogo više željeza nego što većina ljudi može sigurno podnijeti kroz duže razdoblje. Tada željezo, djelujući kao katalizator, potiče stvaranje slobodnih radikala koji uzrokuju rak. Prehrana koja se sastoji od žitarica, povrća, voća i grahorica osigurava dovoljno željeza bez rizika od viška.

## SRCE I KOLESTEROL

Svaki drugi građanin Hrvatske umre od bolesti srca i krvnih žila, a podaci pokazuju da se te bolesti u velikoj mjeri mogu spriječiti u više od 90 posto slučajeva. Prema mnogim istraživanjima visoka razina kolesterola povezuje se s većim rizikom od srčanog udara. Veganska prehrana je najbolja za smanjenje razine kolesterola. Biljna hrana u sebi ne sadrži kolesterol,

dok meso, jaja i mliječni proizvodi sadrže velike količine kolesterola i zasićenih masnoća, koji su štetni.

## OTROVI U MESU

Životinje se hrane prisilno, daju im se injekcije hormona rasta, stimulansi apetita, antibiotici, sedativi. Zbog taloženja u tijelu životinja dolazi čak do 14 puta veće koncentracije pesticida u mesu i pet puta veće koncentracije u mliječnim proizvodima u odnosu na povrće.

## JEDENJE RIBA NIJE RJEŠENJE


Svjetska zdravstvena organizacija otišla je toliko daleko da trudnicama i djeci preporuča apstinenciju od tune i skuše, jer te ribe imaju znatno veće koncentracije živinih spojeva koji dokazano oštećuju živčani sustav ploda i male djece, pa čak i funkcije pamćenja u odraslih. Brodovi, otpadne vode, zagađene kiše i rijeke... sve to povećava nepoželjne koncentracije teških metala, pesticida i drugih kontaminanata u ribi, a napose u školjkama. Meso riba također sadrži kolesterol.



## PROMIJENIMO NAVIKE!

Prema posljednjim istraživanjima javnog mnijenja u Hrvatskoj živi 150.000 vegetarijanaca. Vegetarijanci imaju **20% nižu stopu smrtnosti** zbog oboljenja svih vrsta, što znači da žive dulje i ne razboljevaju se često. Stoga je odluka prelaska na bezmesnu prehranu odluka kojom čuvate svoje zdravlje i zdravlje svoje djece!

Nakon što pročitate ovaj letak, molimo prosljedite ga dalje.

 Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

Projekt se provodi uz financijsku potporu  
Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga  
društva.

### Udruga Prijatelji životinja

T: 060 44 66 44  
@: [www.prijatelji-zivotinja.hr](http://www.prijatelji-zivotinja.hr)  
*hosted by Iskan*  
Ž.R: 2360000-1101531137  
E-mail: [prijatelji.zivotinja@inet.hr](mailto:prijatelji.zivotinja@inet.hr)