

<div style="text-align: center;"></div>
 06.07
2007, 10:34 CDT <p>Roger M. Wilcox</p> <p>ivot bez povrća</p> </i>
 </i>

 Prvo poglavlje: Mit o tome da je povrće dobro za vaše zdravlje</p> <p>Svi smo to
imali prilike ?uti ? od naših roditelja, od naših vršnjaka, iz naših medija i ?ak od naših
heroja. Ta izjava se ponavljala kao mantra dok je svi nisu prihvatili kao ?injenicu bez
pogovora:</p> <p>Jedi povrće. Dobro je za tvoje zdravlje.</p> <p>Ali je li povrće zaista
dobro za naše zdravlje? Da li je povrće zaista ?udotvorna ?ivotno važna namirnica koju su
stvorili sami bogovi? Da li je povrće zaista tako dobro da trebate izdrati torturu jedenja ovih
gadnih biljaka i sve to da bi ostali zdravi? Da li tobožnja korist probave ovog povrća
nadmauje u ?asnu cijenu same ?injenice da ih trebamo jesti?</p> <p>U stvari odgovor je
- ne.</p> <p>Mit da je povrće dobro za vaše zdravlje evoluiralo je u vrijeme kad naši
pradavni predci nisu imali druge izvore vitamina. Ako niste jeli povrće (ili voće) koji sadrže u
sebi vitamin C, dobili bi skorbut. Tadašnji ljudi nisu znali da vitamin C koji se nalazi u voću i
povrću sprječava skorbut, oni su jednostavno znali da ne jedenje povrća ili voća znači
skorbut. Sli?no tome, ako niste jeli ?uto povrće dobili bi No?no slijepilo zbog nedostatka
vitamina A. Isto tako ste mogli dobiti Beriberi zbog nedostatka tiamina (vitamina B1) i Pelagru
zbog nedostatka nijacina (vitamin B3). U prošloj je, konzumacija povrća je zaista značila
razliku izme?u ?ivota i smrti, jer tada ljudi nisu znali ?to povrću daje takvu snagu za o?uvanje
zdravlja.</p> <p>Ali ti dani su odavno prošli. Mi sada znamo ?injenicu koji sastojci iz povrća i
voća služe za prevenciju od bolesti. Kao rezultat, danas imamo multi vitaminske preparate. Svi
potrebni korisni sastojci iz povrća sad se mogu na?i u samo jednoj multi vitaminskoj piluli koju
možemo uzeti svako jutro.</p> <p>Pa zbog ?ega onda, uz sav ovaj napredak, još uvijek
smatramo da nam je povrće potrebno? Pa, dijelom to ima veze sa starinskom inercijom ? našim
stari su jeli povrće da bi bili zdravi, i oni su to prenijeli našim bakama, djedovima i roditeljima, i
oni su to prenijeli nama. Ali ima tu još toga. Postoje u tome veće i mračnije nakane. Primijetite,
?to je povrće odvratnije ? na primjer prokulice ? veći je pritisak da vjerujemo da je ono
dobro za nas i da ih moramo jesti.</p> <p>Ovo nije po prvi put da moramo izdrati
neugodne stvari koje su automatski smatrane dobrima za nas. Praksa samo odricanja ima
dugu i grotesknu povijest.</p> <p>Iako je praksa najvjerojatnije nije započela sa povrćem,
najpoznatiji zapis koji se ti?e takvih uvjerenja dolazi od strane kr?anskih redovnika iz drugog
stolje?a NE. Redovnici su vjerovali ako se odreku ?grje?nog svijeta, i ako naprave samo
odricanje od svih ugodna tijela, da ?e postati bliži Bogu. Neki su išli tako daleko da su se
bi?evali, vjeruju?i da ?to se više mu?e, da ?e im biti bolje u zagrobnom ?ivotu. Iako ve?ina
populacije nije pratila ove redovni?ke prakse, redovnici su postali uzor i nadahnu?e
ljudstvu.</p> <p>Na pragu 20. stolje?a, ricinusovo ulje i flaster sa sl?icom su naširoko bili
prihva?eni kao uspješni lijekovi za mnoge boljke iako je nedostajalo vjerodostojnih dokaza koji
bi poduprli ove tvrdnje. Vjera u mogućnost lije?enja ricinusova ulja i flastera sa sal?icom nije
došla iz izvje?a i zapisa, ve? iz jednostavne ?injenice da su jako neugodni. Tako je odvratno
i loše, dakle mora biti dobro za tebe. (I naravno obrnuto. Ako je nešto dobro i ugodno onda
mora biti loše za tebe. Do početka 20. stolje?a, osje?aji protiv alkohola su bili u punom zamahu
i bili su toliko jaki da su doveli do ustavnog amandmana koji je pokrenuo prohibiciju u
SAD.)</p> <p>I gdje nas je to dovelo danas? Rekreacijske droge su gotovo sve prihvatno
nelegalne. Težnja za romansom se smatra seksualnim uznemiravanjem ili uho?enjem, a
prostitucija je još gore prozvana. Bez muke nema ugone. Osje?ate li pritisak. <i>Sugar Blues
</i>je bila najbolje prodavana knjiga u SADu, <i>Killer Salt</i> je bila naslovna pri?a <i>Time

Magazinea</i>. ?im i najmanja lo?a vijest o masno?ama do?e do javnosti, za?titnici zdravlja sko?e na noge i po?nu se derati iz petnih ?ila: ?Rekli smo vam! o Oreos keksima i pr?enim krumpiri?ima.</p> <p>I naravno odmah iza njih ?ut ?e se zagovornici tobo?njih vrlina i samo odricanja i asketizma koji ?e re?i: ?Povr?e je dobro za va?e zdravlje.</p> <p>Ali ?to da radimo sa rakom debelog crijeva? Ili sa likopenom?</p> <p>Zagovornici povr?a ?e i?i na dugo i na ?iroko da bi ?dokazali? da je njihova odvratna hrana nezamjenjiva. E pa sad, to ?to se vitamini i minerali koji se tradicionalno nalaze samo u povr?u, mogu konzumirati iz ugodnih pilula bez povr?a, nije pomoglo i ti isti zagovornici nastavili su tra?iti i istra?ivati i najmanje mogu?nosti da se mo?da jo? ne?to zdravo nalazi u povr?u.</p> <p>Najve?i ?dobitak? ovih o?ajnika, je ono ?to su dobili velikim pritiskom nju?kanja po povr?u, a to su: biljna vlakna. Vlakna iz povr?a su donekle druga?ija od vlakana iz cijelog zrna ?itarica. I ?ujte i po?ujete, studije o raku debelog crijeva su pokazale da je manji broj oboljelih od raka debelog crijeva koji su konzumirali vlakna iz povr?a, ali nisu pokazala manju brojku oboljelih od raka debelog crijeva me?u onima koji su konzumirali vlakna iz cijelih ?itarica. Izvor: http://www.vegetariannutrition.net/vn_articles/fiber_colon_cancer.html.</p> <p>Zagovornici povr?a su u isti ?as slo?no sko?ili na postolje i trijumfirali u svojoj pobijedi.</p> <p>Problem u njihovoj deklaraciji pobijede je ?ini se u tom ?to je preuranjen. Prema ovom uratku iz 2000 dvije velike studije iz <i>New England Journal of Medicine</i> nisu uspjele prona?i bilo kakvu korelaciju izme?u konzumacije bilo kakvih vlakana, uklju?uju?i i onih od povr?a, sa u?estalosti raka debelog crijeva. Kasnija studija iz 8-02-2006 <i>Journal of the American Medical Association</i> potvrdila je ovaj nalaz. ?ini se da pove?ana konzumacija povr?a ne umanjuje nimalo mogu?nost raka debelog crijeva.</p> <p>Neustra?eni ovom ?injenicom, zagovornici povr?a su nastavili sa svojom misijom da na?u ?dokaz? da je povr?e dobro za va?e zdravlje. Uskoro su nabasali na likopen, kemikaliju koja se nalazi u raj?icama. Likopen je antioksidant, koji u umu pravog nutricionisti?kog vjernika automatski zna?i da nas ?ini zdravim, obr?e starenje, ?ini vas boljim ljubavnikom i pove?ava va?u ?ansu da dobijete dr?avnu lutriju. Ali da bi ubjedili sve neodlu?ne koji se pitaju o blagodatima povr?a, pravi vjernici i zagovornici povr?a su predstavili epidemiolo?ke ?dokaze? da likopen sprje?ava: rak probavnog trakta, rak prostate, makularnu degenerativnu bolest, ?ak i rak plu?a i rak ko?e.</p> <p>Epidemiolo?ki dokazi likopena sadr?avaju stvari kao: ?Talijani jedu dosta salse od raj?ica, i imaju manji broj oboljelih od raka probavnog trakta.</p> ?To je istina ali Talijani isto tako jedu puno maslinovog ulja i ?e?njaka. Mo?da maslinovo ulje i ?e?njak ?tite digestivni trakt od raka. Talijani tako?er imaju vi?e ljudi koji su u?esnici mafije. Mo?da ?lanstvo u mafiji ?titi Talijane od raka probavnog trakta. Zaklju?ak da je likopen zaslu?an za manju u?estalost raka probavnog trakta u Talijana je isto kao i zaklju?ak da su punck-rock i lude frizure uzrok psovanja. Korelacija, naro?ito kad je uklju?eno toliko puno drugih faktora, ne implicira kauzalnost.</p> <p></p> <p>Vegetarijanski slu?aj</p> <p>Ako jo? niste imali prilike pro?itati Why I Am Not a Vegetarian od slu?aj Dr. Williama T. Jarvisa, onda biste trebali. Dr. Jarvis je ?lan Adventisti?ke crkve 7mog dana, organizacije ?ija je moralna baza dijeta koja se bazira na striktnom vegetarijanstvu. Njegov uradak je vru?i ekspozice o gadnoj strani vegetarijanske propagande.</p> <p>U osnovi, navodne zdravstvene prednosti vegetarijanstva nisu glavni

razlog da se ljudi, većina njih (ako ne i svi) prebace na vegetarijansku prehranu. Stvarice koje su privukle ove, inače ubrojive individue u odvratni životni stil odricanja od mesa i ludilo za povrćem su dva moralna argumenta: (1) Doktrina samo odricanja, nju sam već opisao u gornjim dijelovima uratka. (2) Nazor da je pogrešno ubijati životinje za hranu. Ovaj prijašnji moralni nazor je vodio adventistu 7mog dana, Dr. Jhona Harveya Kellogga da napravi Corn Flakes kao lijek protiv masturbacije (!). Zadnji moralni nazor je rezultirao organizacijama kao što je PETA koja nas bombardira sa mentalnim slikama slatkih upavih zeka i maca koji se uzgajaju u skučenim, sirotinjskim tvornicama farmama i koji se onda bezobzirno ubijaju zbog njihova mesa.

U drugom moralnom nazoru se može naći istine. Možda se u određenim limitiranim okolnostima može naći nešto i u prvom moralnom nazoru. Ali stvar je u tome da navodne zdravstvene dobrobiti vegetarijanske prehrane su samo magla pred oćima za pravi vegetarijanski slučaj.

Vegetarijanci koji vas uvjeravaju da je povrće dobro za vas je potpuno isto kao da ste izabrali republikanca koji vas uvjerava da su republikanci dobri za vas što je samo marketinški trik, a vi bi trebali provjeriti svaku navodnu činjenicu prije nego li im povjerujete.

Pronašao sam jednu web stranicu koja pokušava odvojiti vegetarijansku groznicu od realnosti, to je: beyondveg.com.

Istina je da većina uradaka na toj stranici počinje od pretpostavke da je povrće nešto u čemu ljudi mogu uživati dok jedu (bljak). Glavni zadatak ove stranice je da odgonetne mitove koji okružuju ekskluzivnu vegetarijansku dijetu. Pa ipak, neki su od tih odgonetnutih mitova prigrlili navodno čudotvorna svojstva povrća, ovo je dobra stranica ako ste zainteresirani da pročitate vegetarijansko pitanje i saznate samo čiste činjenice.

Članak prenesen sa: <http://www.matrixworld-loviste.com/mitopovrcu.htm>

Originalni uradak možete pročitati [ovdje](http://www.sott.net/articles/show/224054).

[!\[\]\(1d3a1175dd4902218e694b9c098adb83_img.jpg\)](index.php?option=com_content&view=article&id=180:izbor-izgleda-stranice-i-upute&catid=43:download)