

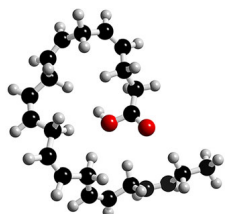


Da li su oni koji jedu govedinu osuđeni na to da umiru ranije? Nedavno objavljena [harvarska studija](#) zajedno s neprimjerenim i uznemirujućim člancima u tisku, pokazuje da je konzumacija crvenog mesa povezana s višim stopama smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti i raka. Studija preporučuje da crveno meso zamijenimo sa “zdravim” izvorima bjelančevina kao što je riba, perad, orašasto voće i mahunarke, kako bi se time smanjila smrtnost.

Međutim, primjećujemo da je ovo istraživanje vrlo problematično.

Kao prvo, istraživanje je provedeno tijekom dugog niza godina (28. god. za žene, 22. god. za muškarce), na taj način da su im svake četiri godine slali upitnike u kojima su odgovarali na pitanja o svojoj prehrani. Ovakva metoda istraživanja, gdje ispitanici šalju svoje izvještaje, ne može se smatrati pouzdanom, a pogotovo kad ti izvještaji stižu tek svake četiri godine.

Drugi, još važniji propust ove studije je činjenica da se nije pravila razlika između organske, na pašnjacima hranjene govedine i neorganske, tzv. CAFO – govedine (Concentrated Animal Feeding Operation- odnosi se na goveda koja su masovno smještene u skućenim prostorima, hranjena neadekvatnom i neprirodnom hranom, te je krajnji rezultat meso upitne nutritivne vrijednosti op.prev.). Kao što ističe dr. [Joseph Mercola](#), nutritivna vrijednost jednog i drugog mesa znatno se razlikuje!



Esencijalno važna Omega 3

Zbog uvjeta u kojima žive goveda na tvorničkim farmama i prehrane koja se zasniva isključivo na žitaricama, konvencionalna govedina može sadržavati preko 20 puta veću količinu omega-6 masnih kiselina (koje povezujemo s pojavom artritisa, kroničnih upala i raka) nego zdravih omega-3 masnih kiselina (koje poboljšavaju krvotok, smanjuju upale i jačaju srce). S druge strane, goveda koja pasu na pašnjacima imaju oko sedam puta veću količinu omega-3 kiselina od [nezdravih omega-6](#).

Prema studiji koju je 2011. objavio časopis [British Journal of Nutrition](#), kad jedemo umjerenu količinu travom hranjene govedine, već za 4 tjedna postići ćemo da naše tijelo ima zdraviju razinu esencijalnih masnoća. Zdravi pojedinci koji su se hranili organskom govedinom povećali su razinu omega-3 masnih kiselina u krvi, a smanjili razinu omega-6 masnih kiselina koji

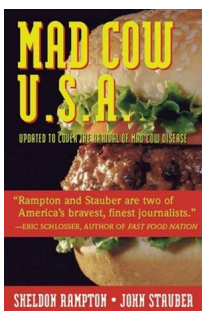
prouzrokuju upale.

Meso goveda koja se hrane travom daleko je zdravije od mesa goveda koja se hrane žitaricama [zbog niza razloga](#) .

Npr. sadrži 4 puta veću količinu čitave skupine vitamina E čiji nedostatak se povezuje s nastankom dijabetesa, imunoloških bolesti, Parkinsonove bolesti, bolesti očiju, pluća i jetre. Hranjenje organskom govedinom spriječit će nedostatak tog vitamina u tijelu. To je samo jedna od prednosti organske govedine. Kod takvog mesa niža je količina ukupnih masnoća, sadrži više beta – karotena , tiamina, riboflavina, kalcija, magnezija, kalija te CLA (konjugirana linolenska kiselina – snažan anti-oksidant koji poboljšava imunološki sustav op. prev.) - potencijalni anti-kancerogen.

Totalni je apsurd to što u ovim studijama nije pravljena razlika između mesa goveda hranjenih na pašnjacima i onih koja se hrane žitaricama. Ali to i nije nešto neuobičajeno. Čitava politika USDA (U.S. Department of Agriculture-američki odjel za agrokulturu) teži ka tome da se svi poljoprivredni proizvodi tretiraju kao jednaki, te da se poriče postojanje bilo kakvih razlika. Ne iznenađuje da se to reflektira na stavove i želje velikih proizvođača koji ne žele konkurenciju u obliku diferenciranih proizvoda i koji od vlade traže da stavi izvan zakona pravljenje razlika među proizvodima, čak i što se cijene tiče.

Kad pišemo o “govedima koja se hrane žitaricama” morate razmjeti da je to nepotpun naziv. Jedna od tehnika tovljenja uključuje hranjenje stoke sa žitaricama koje su kontaminirane pilećim gnojem, govedom krvlju i otpacima iz restorana – to je materijal kojim oni pojačavaju količinu hranjivih tvari. U Velikoj Britaniji i Kanadi u hrani se može naći meso, koštano brašno, krvno brašno i mesni otpaci, što se pokazalo kao uzročnik kravljeg ludila: stoka obolijeva kad jede mozak i živčano tkivo druge, već zaražene životinje.



Knjiga “Mad Cow USA”

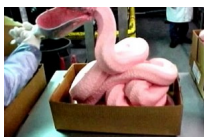
Koliko je poznato u SAD-u kravlje ludilo još nije raširen problem, ali ne može se računati na to da će USDA reći nešto o tom, kad oni propagiraju takav način prehrane kod konvencionalnog uzgoja koji i dovodi do bolesti kravljeg ludila. Kao što John Stauber, koautor knjige “Luda američka krava” (Mad Cow USA) bilježi:

“Čitava američka politika osmišljena je kako bi stočarska industrija i dalje imala zaštićen pristup klaoničkom otpadu kao jeftinoj stočnoj hrani.”

Ukratko, ako jedete meso, vi niste ono što jedete, nego ono što je vaša hrana jela!

Treći problem sa ovom studijom je autorova jednostavna preporuka da “jedete više ribe i piletine”. Činjenica je da je mnogo plodova mora kontaminirano živom i kancerogenim PCBs-om (poliklorirani bifenil – pesticid – insekticid, iz iste skupine kao zloglasni i širom svijeta zabranjeni DDT, za razliku od kojeg ne predstavlja kemijski jedinstvenu tvar, nego se radi o 209 spojeva s različitim sadržajem klora op. prev). Dakle i prehrana ribom [može biti opasna za zdravlje](#)

Pilići u tvorničkim farmama također se [hrane klaoničkim otpadom](#). To je jedan od čimbenika za koji se vjeruje da uzrokuje visoku stopu salmonela: 28,8% kokošjih jaja na tvorničkim farmama zaraženo je salmonelom, dok je stopa salmonela kod jaja kokoši koje nisu u kaveznom uzgoju samo 4,3%. Ove druge imaju i više vitamina, a manje kolesterola.



Pink slime – ružičasta sluz

Meso koje koristimo u svakodnevnoj prehrani dolazi pretežno od životinja koje su uzgojene u nezdravim uvjetima, a vlada kreira sistem koji podržava tvorničke farme. Možda ste imali priliku čitati o “nemasnoj govedini, fine teksture” - ustvari mešavini vezivnog tkiva goveda, govedih otpadaka mljevenih i opranih u amonijevom hidroksidu i formiranom u tijesto poznatom kao “Pink Slime” – “ružičasta sluz”.

Koristi se kao jeftini materijal koji se miješa s mljevenom junetinom. Pretpostavlja se da je u upotrebi u McDonaldsu, Taco Bellu i Burger Kingu. Prema [Mother Jones](#) (jedan od vodećih nezavisnih istraživačkih magazina koji se bavi politikom, okolišem i ljudskim pravima op. prev.), USDA namjerava naručivati tu “ružičastu sluz” za upotrebu u sklopu:

“Nacionalnog programa za školsku prehranu” kojim se predviđa posluživanje te smjese kao hrana za siromašne učenike

Za velik udio ljudske populacije koji se [hranio prirodnom hranom](#), osobito lovci-sakupljači – možemo reći da su živjeli izuzetno zdravo hraneći se pretežno crvenim mesom. Američki starosjedioci – Indijanci, čudesni istraživači i doseljenici sa svojim izvanrednim zdravljem, iako se njihova prehrana sastojala uglavnom od životinjskog mesa, organa i masnih dijelova.

Ali to je bilo organsko meso od stoke koja se slobodno kretala i pasla na pašnjacima, a ne životinje s tvorničkih farmi.

Harvardska studija o crvenom mesu, ne samo da je potpuno promašena od samog početka, nego uz to nudi nerazumne i naučno nevjerodostojne savjete.

Prevela i uredila: Ivana Kali

[Matrix World](#)

[Healt Impact News Daily](#) , [Alliance for Natural Health](#)

Korisni link za istraživanja o hrani:

<https://www.katom.com/learning-center/myplate-resource-guide.html>



Ovdje može biti Vaša reklama