
**УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ****Тусматов Шохрух Расулжон угли**

Учитель иностранного языка в медицине

САМУ, Центрально-Азиатский медицинский университет

shoxruxtusmatov4@gmail.com

Аннотация: Очень немногие человеческие общества отказались от употребления мяса, птицы и рыбы, хотя в некоторых частях мира зерновые составляют почти весь рацион, с редкими дополнениями мяса, птицы или рыбы. Эти диеты часто были результатом бедности, а не выбора. Однако в современных западных обществах добровольное вегетарианство набирает силу. Многие считают, что для людей безнравственно есть других животных. Некоторые придерживаются еще более категоричной позиции, отказываясь есть молочные продукты или яйца из-за условий, в которых выращиваются животные, которые их производят.

Annotasiya: Juda kam inson jamiyatlari go'sht, parranda va baliqni iste'mol qilishdan voz kechgan, garchi dunyoning ba'zi qismlarida go'sht, parranda yoki baliq kamdan-kam qo'shilgan donlar deyarli butun parhezni tashkil qiladi. Bu dietalar ko'pincha tanlov emas, balki qashshoqlikning natijasi bo'lgan. Zamonaviy G'arb jamiyatlarida esa ixtiyoriy vegetarianizm kuchaymoqda. Ko'pchilik odamlarning boshqa hayvonlarni iste'mol qilishi axloqsiz deb hisoblashadi. Ba'zilar sut mahsulotlari yoki tuxumlarni iste'mol qilishdan bosh tortgan holda, ularni ishlab chiqaradigan hayvonlarning sharoitlari tufayli yanada mutlaq yo'nalishni oladi.

Главная причина быть вегетарианцем — уменьшить страдания животных. Сельскохозяйственные животные — это чувствующие, живые существа, как и люди, и, как и мы, они могут чувствовать удовольствие и боль. Разведение и убийство этих животных ради еды — это неправильно. Методы разведения и убоя часто варварские и жестокие, даже на фермах «свободного выгула». Кроме того, в большинстве стран законы о защите животных не распространяются на животных, выращиваемых для еды.

Предполагать, что сельскохозяйственные фабрики «естественны», абсурдно; они противоестественны и жестоки. Есть мясо — значит увековечивать страдания животных в огромных масштабах, более масштабных, более жестоких и более систематических, чем что-либо, встречающееся в дикой природе. «Превосходство» человечества над другими животными означает, что у людей есть разумная сила и моральный инстинкт, чтобы прекратить эксплуатацию других видов. Если бы пришельцы с другой планеты, гораздо более умные и сильные, чем люди, выращивали (и насильно кормили) людей в условиях промышленных ферм, мы бы посчитали это морально отвратительным. Если это было бы неправильно, то разве не неправильно для «высших» людей выращивать «низшие» виды? Стать вегетарианцем — это экологически безопасное занятие. Современное сельское хозяйство — один из основных источников загрязнения. Разведение говядины — одна из главных причин вырубке лесов, и пока люди продолжают покупать фастфуд, будут существовать финансовые стимулы для продолжения вырубки деревьев, чтобы освободить место для скота. Из-за нашего желания есть рыбу наши реки и моря опустошаются, а многие виды находятся на грани вымирания. Фермеры, выращивающие мясо, потребляют

гораздо больше энергетических ресурсов, чем те, кто выращивает овощи и зерновые. Употребление в пищу мяса, птицы и рыбы не только жестоко по отношению к животным, но и наносит вред окружающей среде.

«Переход на вегетарианство» приносит значительную пользу для здоровья. Вегетарианская диета содержит большое количество клетчатки, витаминов и минералов и содержит мало жиров. Веганская диета (исключающая продукты животного происхождения) еще лучше, поскольку яйца и молочные продукты содержат много холестерина. Употребление мяса увеличивает риск развития многих форм рака. В 1996 году Американское онкологическое общество рекомендовало полностью исключить красное мясо из рациона. Употребление мяса также увеличивает риск сердечных заболеваний. Вегетарианская диета снижает риск серьезных заболеваний и, поскольку в ней мало жиров, также помогает предотвратить ожирение. Доступно множество вегетарианских источников белка, таких как фасоль и соевый творог.

Переход на вегетарианство или веганство снижает риск заражения пищевыми заболеваниями. Включение мозгов животных в корм для животных привело к вспышкам губчатого энцефалита крупного рогатого скота («коровьего бешенства») и его человеческого эквивалента — болезни Крейтцфельдта-Якоба. Мясо и птица передают почти все потенциально смертельные формы пищевых отравлений. Почему просто потому, что мы способны это делать?

ССЫЛКИ:

1 Маркус, Эрик. Веганство: Новая этика питания. Ред. McBooks, 2001.

2 Рынок мяса: животные, этика и деньги. Brio Press, 2005.

3 Сапонцис, Стив Ф. Пища для размышлений: дебаты о потреблении мяса. Прометей, 2004.

4 British Meat.com. <<http://www.britishmeat.com/49.htm>> Несмотря на свое название, сайт предлагает 49 причин стать вегетарианцем, сгруппированных по общим направлениям: здоровье, экономика, окружающая среда, этика.

5 Earthsave.org. <<http://www.earthsave.org/index.htm>> Предоставляет информацию в противовес промышленному животноводству и в поддержку зернового рациона питания.

6 Люди за этическое обращение с животными. <<http://www.peta.org>> Радикальная организация по защите прав животных предлагает аргументы в пользу вегетарианства и информацию о том, как стать вегетарианцем.