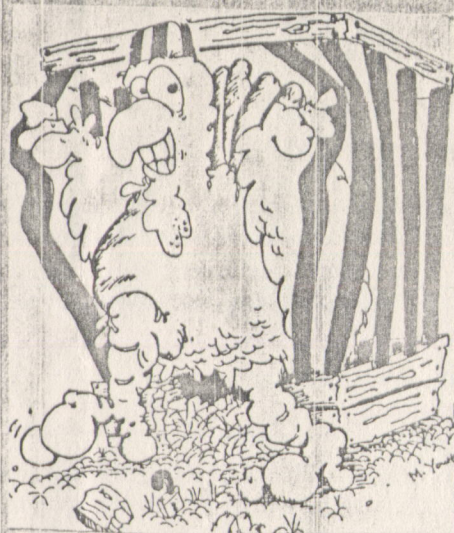


WYZWOLENIE ZWIERZĄT



8/89
Sierpień



ZWIERZĘTA TO
NIEWOLNICY
LUDZKOŚCI
A KRATY KLATEK
ZOSTANĄ ROZERWANE
I NASTANIE NOWY,
WOLNY ŚWIAT



Maria Grodecka
WEGETARIANIZM
a żywienie dzieci

UWAGI DOTYCZĄCE WYDAWNICTW BROSZUROWYCH
INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

x Żywnienie i pielęgnowanie niemowlęcia.
1983

x Odżywianie i pielęgnowanie niemowlęcia
w II półroczu życia. 1979

POCZYNIONE Z PUNKTU WIDZENIA WEGETARIANIS-
KICH ŻYWIENIOWYCH
ZASAD

1. Sprawa ilości przyswajalnego białka w
dziecie niemowlęcia.

Mleko kobiety karmiącej zawiera przeciętnie 1.6% białka. Jeżeli więc niemowlę karmione jest wyłącznie mlekiem matki - a jest to sytuacja optymalna dla jego zdrowia i rozwoju - to otrzymuje ono na każde 100 g pokarmu 1.6 g białka. Jeżeli natomiast otrzymuje mleko krowie lub mieszanki, to wypijając np. 750 g tego pokarmu dziennie, uzyskuje około 21 g białka, to znaczy o ok. 10 g więcej niż w pokarmie matki. Jednak mleko nie jest jedynym źródłem białka dla niemowlęcia, ponieważ zgodnie z zaleceniami Współczesnej pediatrii, ma ono ponadto dostawać: żółtko /6 g białka/, twaróg /6 g białka na każde 50 g twarogu/, kaszę lub płatki owsiane /3 g białka na każde 50 g kaszy/, warzywa /około 2 g białka na każde pół szklanki goto-

wych wszystkim ludziom odżywiającym się według przyjętych obecnie standardów, opartych na jądaniu pokarmów mięsnych. Profesor Mieczysław Michałowicz zalecał matkom nie podawanie dzieciom mięsa chociaż do 1 1/2 roku życia. /"Odżywianie dziecka do pierwszego roku życia". s.445/

Lizynę zawiera nie tylko mięso, ale również mleko, twaróg, jajka, groch, fasola otręby pszenne lub mąka z pełnego przemiału., dynia brukselka, fasolka szparagowa, kapusta włoska, grzyby, kalafior, szpinak, ziemniaki oraz wszystkie zielone warzywa liściaste. Pełnowartościowe białko znajduje się również we wszystkich owocach, chociaż jest go tam niewiele /1-2%/, ale w pełni przyswajalne.

Żelazo też jest nie tylko w mięsie, ale we wszystkich prawie jądanych przez nas pokarmach. Szczególnie bogate w żelazo są: biały ser /66 mg na każde 100 g/, pory /20 mg/, pełna sól /42 mg/, chleb z pełnej mąki /12 mg/, podczas gdy osławiona wątroba cielęca ma go 13 mg.

Substancje podporowe, które jakoby są niezbędne dla budowy tkanki łącznej w ciele dziecka, tzw. "żele" to nic innego jak kolagen; kolagen zaś jest białkiem z grupy skleroproteidów, całkowicie odpornych na działanie enzymów proteolitycznych. Wartość "żeli" jest więc mitem.

Wiadomo, że podstawowym źródłem witamin jest nie mięso, ale pokarmy roślinne oraz bakterie saprofityczne żyjące w przewodzie pokarmowym. Ginią one jednak pod wpływem procesów gnilnych zachodzących w jelitach na skutek jądania nadmiaru białka.

3. Sprawa wywarów z mięsa i kości

O ile mięso jest dla dziecka pokarmem zbędnym i szkodliwym, to rosółowe wywary z mięsa i kości mają działanie wręcz toksyczne. A takie właśnie wywary zalecają dzieciom od wczesnych miesięcy życia wszyscy pediatrzy oraz broszury I.M. i Dz.

Jest dla dziecka nagłe stwierdzenie, że ulubiony króliczek zniknął z klatki, a ten kotlecik podany na talerzu pochodzi z jego martwego ciała. Takiego przeżycia nie zrekompensują już potem najbardziej staranne metody wychowawcze stosowane przez rodziców i szkołę.

6. Sprawa łączenia w potrawach produktów z różnych grup pokarmowych

Enzymy trawienne są substancjami bardzo wyspecjalizowanymi, każdy z nich bierze udział w jednym tylko rodzaju reakcji, w określonej temperaturze i w określonym środowisku - kwaśnym lub zasadowym i to o odpowiednim stopniu kwasowości lub zasadowości. Łączenie więc w jednej potrawie kilku składników, wymagających rozmaitych soków trawiennych i rozmaitej kwasowości środowiska, stawia cały proces trawienia wobec wymagań zbyt trudnych i złożonych, aby mógł im w pełni sprostać. Duża część wszystkich substancji pokarmowych, które w takich warunkach nie mogą zostać w całości strawione, ulega procesom gnilnym i fermentacyjnym. Dziecko cierpi wtedy na zaparcia lub biegunki, ma stałe gazy i wzdęcia oraz inne objawy niestrawności. Za nie trafne więc trzeba uznać takie przepisy na potrawy dla dzieci, których wykonanie za leca użycie łączne produktów białkowych, cukru, tłuszczu i skrobi. Z tego też względu wskazane jest unikanie łączenia w jednej potrawie, a nawet w jednym posiłku, różnych rodzajów białka - jeżeli np. żółtko, to już nie twaróg ani mleko. Nieliczne tylko połączenia są dopuszczalne i nieszkodliwe. Należą do nich następujące:

- kasze z warzywami
- kasze z owocami
- warzywa z białkiem
- warzywa z tłuszczem
- różne gatunki warzyw /ale nie więcej niż cztery/.

Do szczególnie ciężko strawnych połączeń należą wszystkie potrawy z dodatkiem cukru.

wanej papki/, pieczywo /i kromka chleba to jest 1.5 g białka/ - i do tego jeszcze mięso! Nic dziwnego, że 3-letnie dzieci "dobrze odżywiane" mają już początki miażdżycy.

Współczesne badania w zakresie dietyki wykazują, że organizm ludzki potrzebuje około 0.47 g przyswajalnego białka dziennie na każdy kilogram wagi ciała. Tyle, jeżeli chodzi o ludzi dorosłych. Jednak dziecko do ukończenia pierwszego roku życia powinno dostawać tego białka 3 razy więcej, a do trzech lat 2 razy więcej. Dziecko ważące np. 10 kg potrzebuje 10-15 g białka, a zgodnie ze wskazaniami zawartymi w wymienionych broszurach otrzymuje go około 50 g dziennie. Jest to ilość stosowana dla dorosłego ważącego 100 kilogramów /Por. "Odżywianie i pielęgnowanie niemowlęcia w II półroczu" s.5., apel w ramach: "Matko pamiętaj"/.

2. Sprawa mięsa w diecie dziecka

Wegetarianizm zakłada, że człowiek jest istotą roślinożerną i ma na to liczne dowody, nie tu jednak miejsce, aby je omawiać. Pogwałcenie tej prawidłowości organizmu ludzkiego powoduje zwiększone wydzielanie śluzu w przewodzie pokarmowym, jako reakcję ochronną przed inwazją skoncentrowanego białka. Próby pozbycia się tego śluzu przez organizm przejawiają się u dzieci w postaci katarów, grypy, anginy, zapalenia gardła i oskrzeli. Przyczynę tych "zaziębień" upatruje się niesłusznie w ochłodzeniu ciała, zaczyna się więc dziecko ciepłej ubierać, unikać spaceru, co prowadzi do przegrzewania i zwiększa podatność na różne inne choroby. Wtedy podaje się dziecku antybiotyki, czym wyjawia się jego organizm z witamin, a podawanie syntetycznych preparatów witaminowych powoduje drażnienie błon śluzowych przewodu pokarmowego i jest przyczyną niedyspozycji a nawet chorób. - W ten sposób dziecko zostaje wmanewrowane w cały kołowy krąg zdrowotnych niedoli właści-

Wchodzę do domu działaczki Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami. Nokoło cała horda psów i kotów. Moje serce wypełnia jest współczuciem - mówo sobie działaczka. W rądku gotuje się kapuśniak, a ręka użbrona w nóż kroje krwiste resztki zwierzęcia.

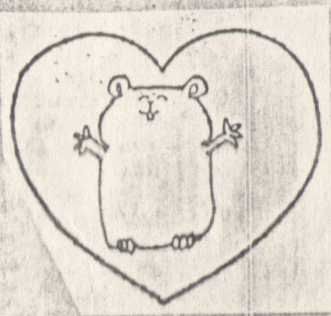
- Jada pani mięso?

- Bo proszę pana --- ja kocham głównie pieski i kotki.

Ale ja zwierząt nigdy nie zabijam. Nigdy. Mięso kupuję w sklepie.

Wiceprezes TOZ-u powiadał o Ruchu Wyzwolenia Zwierząt: "Młodych obrońców zwierząt będziemy popierać, chociaż reprezentują oni skrajne poglądy. Są np. przeciwko zabijaniu zwierząt dla mięsa, trzymaniu zwierząt w zoo itd."

Tak stwierdziła wiceprezes TOZ-u oddział Białystok.



**Wwołaje: RUCH
WYZWOLENIA
ZWIERZĄT**

Wywar z mięsa lub kości zawiera produkty odpadowe wydzielane podczas trawienia pokarmu przez zwierzę, a których to produktów nie zdążyło ono wydalic z tkanek zanim zostało zabite. Podczas gotowania rosołu wszystkie te substancje odpadowe zostają wypłukane i otrzymujemy coś w rodzaju roztworu rozcieńczonego moczu. Matki powinny być o tym poinformowane i przyrządzać swoim dzieciom zupy na wywarze z samych warzyw z odrobiną oleju lub masła.

4. Sprawa ryb i podrobów.

Zalecenie nr 10 na 10 stronie broszury "Żywienie i pielęgnowanie niemowlęcia" wymaga omówienia i zakwestionowania. Żadne bowiem mięso nie jest dla niemowlęcia odpowiednie. Ale podawanie dziecku podrobów jest błędem żywieniowym o szczególnie wysokim stopniu szkodliwości, ze względu na duże skoncentrowanie w nich produktów odpadowych oraz substancji hormonalnych i cholesterolotwórczych. Jeżeli chodzi o ryby, jest to również mięso tak samo nieodpowiednie w diecie dziecka, jak każde inne. Skąd ponadto matka może mieć pewność, że ryba ta nie pochodzi z wód zanieczyszczonych ściekami?

5. Sprawa domowych hodowli małych zwierząt na mięso.

Zalecenie następnego, 11-go punktu tej samej broszury również należy zakwestionować i to już nie tylko ze względów żywieniowych ale i pedagogicznych. Dzieci na ogół lubią zwierzęta i łatwo się do nich przywiązują. Pedagodzy podkreślają wartość wychowawczą obecności zwierzęcia w tym domu, gdzie są małe dzieci. Ale hodowanie zwierzęcia tylko po to, aby je potem zabić i zjeść, nie może pozostać bez trwałego destruktywnego wpływu na moralne postawy dziecka i kształtowanie się jego wrażliwości emocjonalnej. Zwłaszcza, że gdy dziecko zacznie już chodzić, do tego procederu uprawianego przez jego matkę, nie da się przed nim długo ukrywać. Łatwo można sobie uzmysłowić, jakim wstrząsem

7. Sprawa cukru w diecie dziecka

Cukier nazywa się słusznie "białą trucizną". Drażni przewód pokarmowy, działa nadmiernie kwasotwórczo, pozbawia organizm wielu substancji mineralnych, a szczególnie tak potrzebnego dziecku wapnia. Powodując nieustanną fermentację, niszczy florę bakteryjną w jelitach. Blokuje przyswajanie cennych biopierwisatków np. selenu i cynku, a brak cynku uniemożliwia przyswajanie witaminy A. Cukier nie przetworzony przez insulinę w całości, powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Cukier jako dodatek do rozmaitych potraw białkowych, łączony razem z tłuszczem, skrobią oraz owocami, dezorganizuje proces trawienia każdego z tych wymienionych składników.

Dlatego zalecenia zawarte w wymienionych broszurach, aby dawać cukier do wszystkich prawie potraw przygotowywanych dla dziecka szczególnie nietrafne i szkodliwe. Papki jarzynowe, lane kluski, zupy jarzynowe, papki z twarogu i herbatników, kompoty, owoce, kisiele, kawa mleczna - wszystko to niepotrzebnie z cukrem.

Jako napój można zalecać podawanie dziecku wody z miodem 1 łyżeczka na 1 szklankę przegotowanej letniej wody/, lub tzw. płyn organiczny. Otrzymuje się go zalewając rozdrobnione owoce przegotowaną letnią wodą. Po 1-2 godzinach płyn jest gotowy.

C.D.N.

Jeżeli jesteś z nami i chcesz nam pomóc w naszej działalności na rzecz praw zwierząt oto życiu w pokoju spokojnie wspnaji nas choćby małą sumą pieniężny. Porzukujemy też ludzi którzy mogliby zsumaryzować zagraniczne materiały

KONTAKT: RADOSEAW KISIELEWICZ

ul. Zwierzyniecka 19A m. 1

15-242 BIAŁYSTOK