

21 MOTIVOS PARA SE TORNAR VEGETARIANO

1. Evitar carne é um dos melhores e mais simples caminhos para cortar a ingestão de gorduras. A criação moderna de animais provoca artificialmente a engorda para obter mais lucros. Ingerir gordura animal aumenta suas chances de ter um ataque cardíaco ou desenvolver câncer.

2. A cada minuto todos os dias da semana, milhares de animais são assassinados em abatedouros. Muitos sangram vivos até morrer. Dor e sofrimento são comuns. Só nos EUA, 500.000 (meio milhão de animais são mortos a cada hora).

3. Há milhões de casos de envenenamento por comida relatados a cada ano. A vasta maioria é causada pela ingestão de carne.

4. A carne não contém absolutamente nada de proteínas, vitaminas ou minerais que o corpo humano não possa obter perfeitamente de uma dieta vegetariana.

5. Os países africanos - onde milhões morrem de fome - exportam grãos para o primeiro mundo para engordar animais que vão parar na mesa de jantar das nações ricas.

6. "Carne" pode incluir rabo, cabeça, pés, reto e a coluna vertebral de um animal.

7. Uma salsicha pode conter pedaços de intestino. Como alguém pode estar certo que os intestinos estavam vazios quando utilizados? Você realmente quer comer o conteúdo do intestino de um porco?

8. Se comêssemos as plantas que cultivamos ao invés de alimentar animais para corte, o déficit mundial de alimentos desapareceria da noite para o dia. Lembre-se que 100 acres de terra produz carne suficiente para 20 pessoas, grãos suficientes para alimentar 240 pessoas!

9. Todos os dias dezenas de milhões de pintinhos de apenas 1 dia de vida são mortos apenas por que não podem botar ovos. Não há regras para determinar como ocorre a matança. Alguns são moídos vivos ou sufocados até a morte. Muitos são utilizados como fertilizantes ou como ração para alimentar outros animais.

10. Os animais que morrem para a sua mesa de jantar morrem sozinhos, em pânico e terror, em profunda depressão e em meio a grande dor. A matança é impiedosa e desumana.

11. É muito mais fácil ser e manter-se elegante quando se é vegetariano.

12. Metade das florestas tropicais do mundo foram destruídas para fazer pasto para criar gado para fazer hambúrguer. Cerca de 1000 espécies são extintas por ano devido à destruição das florestas tropicais.

13. Todos os anos 400 toneladas de grãos alimentam animais de corte - assim os ricos do mundo podem comer carne. Ao mesmo tempo, 500 milhões de pessoas nos países pobres morrem de fome. A cada 6 segundos alguém morre de fome por que pessoas no Ocidente estão comendo carne.

Cerca de 60 milhões de pessoas morrem de fome por ano. Todas essas vidas poderiam ser salvas, porque estas pessoas poderiam estar comendo os grãos usados para alimentar animais de corte se os norte-americanos comessem 10% a menos de carne.

14. As reservas de água fresca do mundo estão sendo contaminadas pela criação de gado de corte. E os produtores de carne são os maiores poluidores das águas. Se a indústria de carne no EUA não fosse subsidiada em seu enorme consumo de água pelo governo, algumas gramas de hambúrguer custariam US\$ 35.

15. Se você come carne, está consumindo hormônios que foram administrados aos animais. Ninguém sabe os efeitos que estes hormônios causam à saúde. Em alguns testes, um em cada 4 hambúrgueres contém hormônios de crescimento originalmente administrados ao gado.

16. As seguintes doenças são comuns em comedores de carne: anemias, apendicite, artrite, câncer de mama, câncer de cólon, câncer de próstata, prisão de ventre, diabetes, pedras na vesícula, gota, pressão alta, indigestão, obesidade, varizes. Vegetarianos há longo tempo visitam hospitais 22% menos que carnívoros e por pouco tempo. Vegetarianos têm 20% menos colesterol que carnívoros e isso reduz consideravelmente ataques cardíacos e câncer.

17. Alguns produtores usam calmantes para manter os animais calmos. Usam antibióticos para evitar ou combater infecções. Quando você come carne, está ingerindo estas drogas. Na América do Norte 55% de todos os antibióticos são dados a animais de corte, e a porcentagem de infecções por bactérias resistentes a penicilina avançou de 13% em 1960 para 91% em 1998.

18. Num período de vida um comedor de carne médio terá consumido 36 porcos, 36 ovelhas e 750 galinhas e perus. Você deseja tanta carnificina em sua consciência!?

19. Os animais sofrem dor e medo como nós. Passam as últimas horas de sua vida trancados em um caminhão, encerrados com centenas de outros animais, igualmente apavorados, e depois são empurrados para um corredor da morte ensopado de sangue. Quem come carne sustenta o modo como os animais são tratados.

20. Animais com um ano de vida são freqüentemente muito mais racionais - e capazes de pensamento lógico do que bebês humanos de 6 semanas. Porcos e ovelhas são muito mais inteligentes do que criancinhas. Comer esses animais é um ato bárbaro.

21. Vegetarianos são mais aptos fisicamente do que comedores de carne. Muitos dos mais bem-sucedidos atletas do mundo são vegetarianos.