

Kesehatan dan Gizi

Penyelidikan perkembangan umat manusia telah menunjukkan bahwa leluhur kita adalah vegetarian alami. Struktur tubuh manusia tidak cocok untuk makan daging. Hal ini dibebaskan dalam karangan perbandingan anatomi oleh Dr. G. S. Huntingen dari Universities Columbia. Ia menunjukkan bahwa Karnivora (binatang pemakan daging) mempunyai usus kecil dan usus besar yang pendek. Corak usus besar mereka adalah sangat lurus dan halus. Sebaliknya, binatang vegetarian mempunyai usus kecil dan usus besar yang panjang. Karena daging mengandung serat yang sedikit dan protein yang tinggi, usus tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyerap sari makanannya: jadi usus karnivora lebih pendek daripada usus binatang vegetarian.

Manusia, seperti binatang vegetarian lainnya, mempunyai usus kecil dan usus besar yang panjang. Kedua usus kita panjangnya kira-kira dua puluh delapan kaki (delapan setengah meter). Usus kecil terlipat sendiri beberapa kali, dan dindingnya bergelombang, tidak halus. Karena mereka lebih panjang daripada usus karnivora, daging yang kita makan diam di usus dalam jangka waktu yang lama. Akibatnya, daging dapat menjadi busuk dan menimbulkan racun. Racun-racun ini telah disimpulkan sebagai penyebab kanker usus, mereka juga menambah beban bagi hati, yang berfungsi untuk menghilangkan racun. Ini dapat menyebabkan Cirrhosis dan bahkan kanker hati.

Daging banyak mengandung protein urokinase dan urea, yang menambah beban ginjal, dan dapat merusak ginjal. Terdapat empat gram protein urokinase pada setiap pound daging steak. Jika sel-sel hidup ditempatkan di cairan protein urokinase, fungsi metabolisme mereka akan menurun. Lebih jauh lagi, daging kekurangan serat atau selulose, dan kekurangan serat dapat menyebabkan sembelit (konstipasi). Telah diketahui bahwa konstipasi dapat menyebabkan kanker usus tebal atau ambeien/wasir (hemorrhoid). Kolesterol dan lemak jenuh yang terdapat dalam daging juga mengakibatkan penyakit jantung. Penyakit jantung merupakan penyebab kematian nomer satu di Amerika Serikat dan Formosa.

Kanker merupakan penyebab kematian nomer dua. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa membakar dan memanggang daging menimbulkan zat kimia (Methylcholanthrene) yang menyebabkan kanker ganas. Tikus yang diberikan zat kimia ini mendapat kanker, seperti tumor tulang, kanker darah, kanker perut, dan lain-lain.

Penyelidikan telah menunjukkan bahwa bayi tikus yang disusui oleh ibunya yang menderita kanker payudara akan ketularan kanker juga. Ketika sel kanker dari manusia disuntikkan ke binatang, binatang itu juga tertular kanker. Jika daging yang kita makan setiap hari berasal dari binatang yang menderita penyakit ini, dan kita makan, kemungkinan besar kita akan mendapat penyakit tersebut. Kebanyakan orang beranggapan bahwa daging aman dan bersih, serta pemeriksaan dilakukan di semua rumah jagal. Sebenarnya sapi, babi unggas dan hewan lain-lain yang disembelih untuk dijual jauh lebih banyak daripada yang diperiksa. Sangatlah sulit untuk mengetahui apakah sepotong daging mengandung kanker, apalagi memeriksa setiap binatang. Sekarang ini, industri daging hanya memotong kepalanya jika kepalanya ada masalah, atau memotong kakinya jika bagian itu berpenyakit. Hanya bagian yang jelek yang dihilangkan dan sisanya dijual.

Vegetaris yang terkenal, Dr. J.H. Kellogg, mengatakan, 'Ketika kita makan hidangan vegetarian, kita tidak perlu kuatir tentang penyakit apa yang mengakibatkan kematian dari makanan. ini membuat suasana makan penuh kegembiraan!

Ada lagi yang perlu dikuatirkan, Zat-zat antibiotik maupun obat-obatan lainnya termasuk steroid dan hormon pertumbuhan ditambahkan ke pakan hewan atau disuntikkan secara langsung ke binatang. Telah dilaporkan bahwa orang yang memakan binatang ini akan menyerap obat-obat ini ke dalam tubuh mereka. Ada kemungkinan antibiotik dalam daging akan mengurangi kemanjuran antibiotik bagi manusia.

Sebagian orang menganggap diet vegetarian tidak cukup bergizi. Dokter ahli bedah Amerika, Dr. Miller, menjalankan praktek selama empat puluh tahun di Formosa. Ia mendirikan rumah sakit disana, dimana semua hidangannya adalah vegetarian, bagi karyawan maupun pasiennya. Ia mengatakan, "Tikus adalah salah satu jenis binatang yang dapat hidup baik dari diet vegetarian maupun non-vegetarian. Jika dua tikus dipisahkan, yang satu diberi makanan daging dan yang lain makanan vegetarian, kita menemukan bahwa pertumbuhan dan perkembangan mereka sama, namun tikus vegetarian hidup lebih lama dan mempunyai daya kekebalan yang lebih kuat terhadap serangan penyakit. Lebih jauh lagi, ketika ke dua tikus jatuh sakit, tikus vegetarian lebih cepat sembuh. "lalu ia menambahkan," Obat-obatan yang dihasilkan dengan ilmu pengetahuan modern telah maju dengan pesat, namun hanya dapat mengobati penyakit. Sedangkan, makanan dapat memelihara kesehatan kita." Ia menunjukan bahwa, "Makanan dari tumbuhan merupakan sumber gizi yang lebih langsung daripada daging. Manusia makan hewan, namun sumber gizi hewan yang kita makan berasal

berasal dari tumbuhan. Sebagian besar umur binatang pendek, dan hampir semua penyakit hewan juga dimiliki manusia. Sangatlah memungkinkan bahwa penyakit manusia berasal dari makan daging binatang yang berpenyakit. Jadi, mengapa orang tidak mendapatkan makanan mereka langsung dari tumbuhan?" Dr. Miller menyimpulkan bahwa kita hanya memerlukan gandum, kacang-kacangan dan sayuran untuk memperoleh semua gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan kita. Banyak orang beranggapan bahwa protein hewan "lebih unggul" dibandingkan dengan protein tumbuhan karena protein binatang dianggap lebih lengkap daripada protein tumbuhan. Sebenarnya, sebagian protein tumbuhan lengkap, dan menggabungkan beberapa makanan yang proteinnya tidak lengkap dapat menciptakan protein yang lengkap.

Pada bulan Maret 1988 Asosiasi Dietik Amerika (ADA) mengumumkan bahwa: "ADA berwenang untuk menyatakan bahwa diet vegetarian sangatlah sehat dan cukup bergizi jika direncanakan dengan benar."

Sering orang berkeyakinan yang salah bahwa pemakan daging lebih kuat daripada vegetarian, namun eksperimen yang dilakukan oleh Profesor Irving Fisher dari Universitas Yale kepada 32 vegetarian dan 15 pemakan daging menunjukkan bahwa vegetarian mempunyai daya tahan yang lebih lama dibandingkan dengan pemakan daging. Ia menyuruh orang merentangkan lengan mereka selama mungkin. Hasil dari test ini sangatlah jelas. Diantara 15 pemakan daging, hanya dua orang yang dapat merentangkan lengannya selama lima belas sampai dua puluh menit; namun, di antara 32 vegetarian, 22 orang merentangkan lengannya selama lima belas sampai tiga puluh menit, 15 orang lebih dari tiga puluh menit, 9 orang lebih dari satu jam, 4 orang lebih dari dua jam, dan seorang vegetarian merentangkan lengannya lebih dari tiga jam.

Banyak pelari jarak jauh menjalankan diet vegetarian sebelum menghadapi kompetisi. Dokter Barbara More, ahli therapy vegetarian, menyelesaikan lomba lari seratus sepuluh mil dalam waktu dua puluh tujuh jam dan tiga puluh menit. Wanita yang berumur lima puluh enam tahun ini memecahkan semua rekor yang dipegang oleh kaum pemuda. " Saya ingin menjadi teladan untuk menunjukkan kepada orang-orang bahwa yang menjadi vegetarian sepenuhnya akan menikmati tubuh yang kuat, pikiran yang jernih, dan kehidupan yang bersih."

Apakah vegetarian memperoleh cukup protein dalam dietnya? Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyarankan bahwa 4,5% kebutuhan kalori setiap hari diambil dari protein, Gandum memiliki 17% kalori protein, brocoli memiliki 45% dan beras memiliki

8%. Sangatlah mudah memperoleh diet yang kaya protein tanpa makan daging. Dengan manfaat tambahan dapat menghindari banyak penyakit yang disebabkan oleh diet yang berkadar lemak tinggi seperti penyakit jantung dan kanker, pola hidup vegetarian jelas merupakan pilihan yang terbaik.

Hubungan antara terlalu banyak memakan daging atau makanan dari hewan yang banyak mengandung lemak jenuh, dengan penyakit jantung, kanker payudara, kanker usus dan stroke telah terbukti. Penyakit lain yang sering dapat dihindari dan kadang-kadang dapat disembuhkan dengan diet vegetarian yang mengandung sedikit lemak termasuk: kencing batu, kanker prostat, kencing manis, maag, batu dalam kandung empedu, penyakit dalam yang mengganggu, arthritis, penyakit gusi, jerawat, kanker pankreas, kanker perut, penyakit kekurangan kadar gula dalam darah (hypoglycemia), sembelit (konstipasi), diverticulosis, tekanan darah tinggi, penyakit rapuh tulang (osteoporosis), kanker rahim, ambeien (hemorrhoid), kegemukan, dan asma. Tidak ada resiko yang lebih tinggi daripada makan daging, disamping merokok.