

## «Не жрать, а питаться». Часть III: мясо

«Человек – хищник», «в мясе содержатся незаменимые аминокислоты», «мышцы растут только от мяса» и другие мифы.

Во-первых, хищники имеют короткий кишечник, чтобы мясо переваривалось быстрее и быстрее выходило из организма, иначе оно начнёт гнить. Так, длина тонкой кишки у хищника составляет 3-6 размеров тела, у человека и травоядных - это 10-12 размеров тела.

Во-вторых, в слюне хищников не содержится ферментов, так как они не разжевывают пищу, а заглатывают. У травоядных и человека ферменты в слюне содержатся.

В-третьих, у хищника имеются ярко-выраженные клыки. У человека – нет (то жалкое подобие, что в стоматологии называются клыками, не является признаком хищника). Также у хищников все зубы длинные и заострённые. У человека же – притупленные.

В-четвёртых, человек произошёл от приматов.

В-пятых, человек не может употреблять сырое мясо. Его организм переваривает только денатурированный белок.

### Мясо «незаменимо»

Непросвещённые люди утверждают, что мясо содержит достаточное количество белков, незаменимые аминокислоты и витамин B12, без которых человек если не умрет, то обязательно заболеет. Они аргументируют это тем, что эти аминокислоты (кирпичики белков) не вырабатываются человеческим организмом и не содержатся в растительной пище.

На самом деле полноценный набор белков, к тому же лучше усваиваемых человеческим организмом, содержат орехи, фрукты, овощи, семена и зерновые.

Незаменимыми аминокислотами для ВСЕХ организмов являются - изолейцин, лейцин, лизин, валин, треонин, триптофан, фенилаланин и метионин.

Странно думать, что травоядные по каким-то причинам получают эту восьмёрку, а человек – не может.



Здесь стоит отметить, что человек, поедающий аминокислоты через мясо, получает их «через вторые руки». Ведь животные получили белки из растений, а уже потом человек съел эти так называемые б/у белки.

Более того, поедая мясо, человеческий организм получает немалую порцию токсинов, гормонов роста, гнилостных бактерий, яиц глистов, холестерина, антибиотиков, трансгенов, красителей, а также слишком большое количество серы, что мешает усвоению кальция.

- валин содержится в арахисе, соевых продуктах и грибах;
- изолейцин можно найти в орехах (миндаль или кешью), чечевице и нуте;
- лизин есть в амаранте и орехах;
- бурый рис, орехи и чечевица, семена злаковых содержат лейцин;
- во всех бобовых есть метионин и треонин;
- триптофан можно найти в бананах, зернах овса, кунжуте или в арахисе;
- аминокислотой фенилаланина обогащена соя.

## Витамин В12

Бытует мнение, что этот важный витамин можно получить исключительно из мяса. В реальности же при нормальной микрофлоре кишечника он вырабатывается сам.

Выше было сказано, что у хищников длина кишечника короче, чтобы мясо долго не задерживалось, иначе начнёт гнить. У человека же кишечник длинный. Следовательно – мясо успевает гнить и микрофлора нарушается.

## Гормоны и антибиотики

Людей на планете слишком много. Для того чтобы всех прокормить, необходимо использовать дополнительные методы. Так, к рациону коров и других животных сельскохозяйственного назначения добавляют гормоны и антибиотики.

Гормоны используют для ускорения роста и набора веса животных. Они остаются в мясе и попадают в организм человека. А чрезмерное поступление гормонов нарушает здоровье.

Мясо животных, выращенных в промышленных условиях, содержит большое количество гормонов, идентичных человеческим. Съев стейк, человек одновременно съедает несколько таблеток с различными гормональными препаратами.

Так как животных содержат, мягко говоря, в антисанитарных условиях, чтобы они не болели, им регулярно дают антибиотики. Антибиотики, поступающие в организм людей из мяса, снижают сопротивляемость заболеваниям и уменьшают восприимчивость к антибиотикам, применяемым для лечения.

**Вывод: потребление промышленного мяса не приносит пользы организму, а лишь вредит ему и является поводом для бессмысленных мучений и смертей животных.**



Ранее по теме **Бабр** писал:

[«Не жрать, а питаться». Часть 1: кальций.](#)

[«Не жрать, а питаться». Часть 2: молоко.](#)

Автор: iFox © Babr24.com



ЗДОРОВЬЕ, НАУКА И ТЕХНИКА, ОБЩЕСТВО, МИР  12561 03.01.2018, 13:20  1272

URL: <https://babr24.com/?ADE=169142> Bytes: 4132 / 3666 [Версия для печати](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **iFox**,  
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)