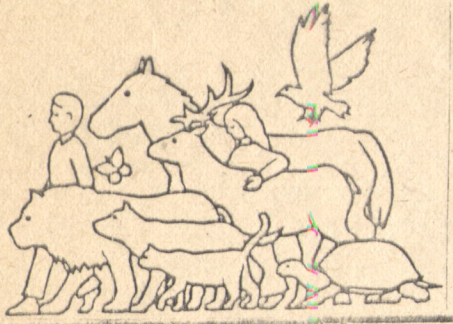
WYZWOLENIE ZWIERZĄT



9/89
Sierpień

MARIA GRODECKA
WEGETARIANIZM a żywienie dzieci cz. II

8. Wartość i znaczenie orzechów w żywieniu dziecka

Można by sobie życzyć, aby w broszurach ze wskazówkami żywieniowymi dla dzieci, znalazły się informacje i zalecenia dotyczące podawania dzieciom orzechów. - Orzechy są nie tylko świątecznym przysmakiem, ale źródłem wielu cennych, szczególnie dla dziecka, wartości pokarmowych. Przede wszystkim są najlepszym źródłem wapnia i fosforu. Przyswajalność wapnia zależy w dużym stopniu od korzystnych proporcji do fosforu. W orzechach ta proporcją jest optymalna, tzn. 1:1,7. Zbliżone proporcje są w owocach jagodowych oraz innych owocach i warzywach. Również i w białym serze - 1:1,4. Natomiast szczególnie niekorzystna proporcja jest w mięsie, np. w wołowinie 1:27. Najlepszym więc źródłem dobrze przyswajalnego wapnia są obok owoców jagodowych orzechy, a poza tym warzywa, owoce, mleko ser.

Orzechy są ponadto jednym z nielicznych źródeł skoncentrowanego białka, którego struktura nie ulega zniszczeniu w czasie gotowania, ponieważ orzechy podaje się dzieciom drobno zmielone i na surowo. Są

m.in. zaburzenie równowagi biologicznej, równowagi kwasowo-zasadowej, proporcji pierwiastków, drażnienia błon śluzowych przewodu pokarmowego, alergie, obciążenie organów trawiennych i wielu innych, dobrze znanych lekarzom. - Uniknąć lub przynajmniej znacznie ograniczyć potrzebę podawania leków można za pośrednictwem stosowania diety, zgodnej z naturalnymi potrzebami organizmu dziecka, to znaczy diety bezmięsnej, nie przeładowanej białkiem i cukrem. Musi to być ponadto dieta urozmaicona, składająca się z rozmaitych owoców, różnych gatunków warzyw, roślin zbożowych i strączkowych, z orzechów oraz niewielkiej ilości nabiału.

10. Sprawy pełnej mąki, pełnej soli, surowego mleka oraz organicznie uprawianych warzyw i owoców

Instytut Matki i Dziecka inicjujący cenne akcje w celu zapewnienia dzieciom zdrowego pokarmu, mógłby jeszcze zwrócić uwagę na kilka spraw. Pierwsza, to dostarczenie dzieciom pieczywa z pełnej mąki, której zalet nie można przecenić. Druga, to postulowanie podawania dzieciom pełnej soli zasobnej w komplet mikroelementów, zamiast dotychczas podawanej soli wyługowanej, NaCl która nie tylko pozbawiona jest mikroelementów i innych składników mineralnych /np. żelaza/, ale drażni tylko i niepotrzebnie obciąża przewód pokarmowy. Ponadto nietrafne jest zalecenie solenia potraw dziecka "do smaku". Smak matki czy osoby przygotowującej potrawy dla dziecka nie jest tu miarodajny. Z reguły używamy soli zbyt dużo, podczas gdy dla potrzeb dziecka wystarczy "cień" soli, nawet tej pełnej, niewyługowanej.

Trzecia sprawa dotyczy jakości podawanego dzieciom mleka, które powinny one otrzymywać w stanie surowym - nie przegotowane i niepasteryzowane. Mleko ogrzane do temperatury powżej 80° traci swoją wartość żywieniową. Takie ogrzewanie powoduje zasadniczą zmianę samej substancji mle-

Ostatnia sprawa odnosi się do 3 punktu na 7 stronie broszury "Żywienie i pielęgnowanie niemowląt". Apeluje się do matki o spełnienie warunków, których możliwość spełnienia nie zależy od niej samej. Pierwszy odruch ssania u niemowlęcia występuje w 1/2 godziny po urodzeniu, a następny o tej samej sile dopiero w 40 godzin potem. Aby moment ten nie został przeoczony ani zignorowany, dziecko po urodzeniu nie może być odłączone od matki, musi pozostać przy niej. Od tego w ogromnym stopniu zależy późniejsze wydzielanie pokarmu i jeżeli kobieta nie może przystawić dziecka do piersi, bo go nie ma przy sobie, to nic nie pomoże jej głębokie pragnienie, aby wykarmić swoje dziecko, ani przeświadczenie, że uda się jej to zrobić. A tak właśnie dzieje się we wszystkich szpitalach i klinikach położniczych w Polsce.

Do pięknych zadań Instytutu Matki i Dziecka należałoby przyczynienie się do zmiany tej sytuacji. Zwłaszcza, że tylko pierwszy pokarm zawiera siarę, bezcenną substancję odpornościową, której nie dorównują stosowane potem szczepionki.



W obronie żab

„Litości dla żab. Żabie udka powinny zniknąć z naszych stołów!" — pod tym hasłem coraz więcej tzw. ekologistów w wielu krajach Europy Zachodniej protestuje przeciwko masowemu wybijaniu żab gwoli zaspokojenia wybrednych podniebień (głównie francuzkich) smakoszy. Jak wynika z danych opublikowanych przez agencję DPA, tylko w Bangladeszu i Indiach obcina się uda 200 mln żab — z ogromną szkodą dla środowiska naturalnego, gdyż żaby są tępicielami owadów i innych szkodników roślin.

CZŁOWIEK I JEGO SZLACHETNA PRACA



nieocenionym dodatkiem białkowym do warzyw ziemniaków, ziarn strączkowych, ze względu na dużą zawartość metioniny i tryptofanu, które uzupełniają się z lizyną w warzywach i ziarnach strączkowych, tworząc razem komplet aminokwasów egzogennych.

Inną cenną zaletą orzechów jest obecność aktywnych kwasów tłuszczowych /NNKT/, które podawane dziecku w stanie surowym i nieprzetworzonym nie ulegają degradacji ani denaturacji, tak jak to się dzieje w wytłaczanych na gorąco i rafinowanych olejach roślinnych.

Bardzo więc korzystna dla zdrowia i rozwoju dziecka byłoby zalecanie, aby od 7 miesiąca życia podawać mu 3 razy tygodniowo jeden lub dwa orzechy jako dodatek do papki jarzynowej lub np. zupy fasolowej. Zmielonych orzechów nie gotować jednak ani nie parzyć, posypać nimi potrawę już na talerzu.

9. Sprawa leków i syntetycznych witamin w diecie dziecka

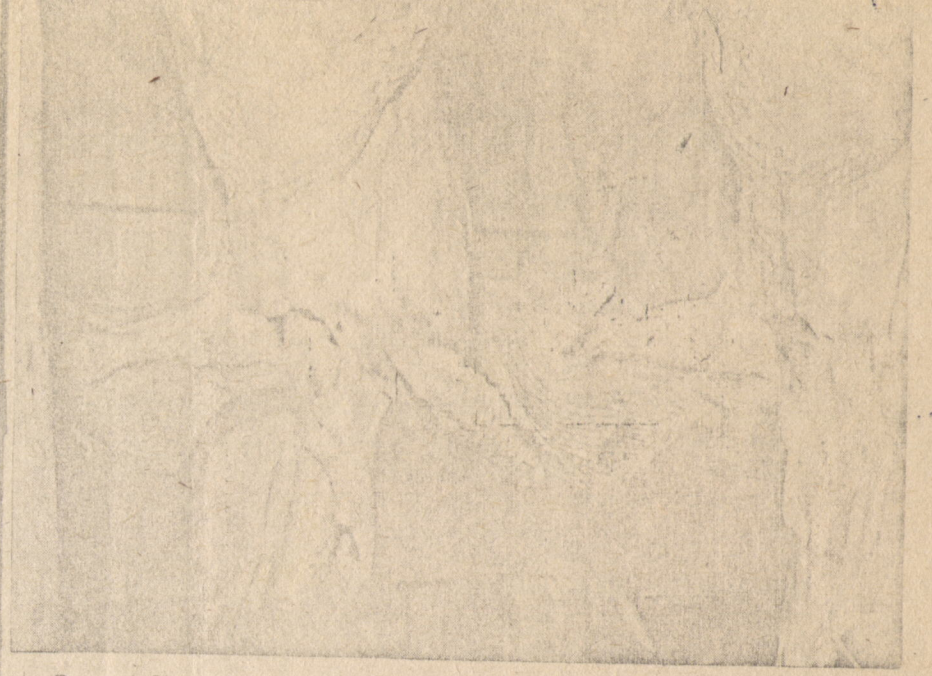
Jako nietrafne można potraktować zalecenie podawania niemowlęciu syntetycznych witamin już od 3 tygodnia życia. Zwłaszcza niemowlęta karmione piersią otrzymują pokarm, który jest kompozycją idealną i kompletną nie tylko pod względem zawartości witamin, ale również składników mineralnych, enzymatycznych, hormonalnych i ciał odpornościowych. Każdy dodatek jest w tym pierwszym okresie nie tylko zbędny ale nawet szkodliwy. Soki owocowe z tego samego względu też nie są potrzebne 3 - tygodniowemu dziecku, zwłaszcza że owoce którymi dysponujemy są najczęściej skażone nawozami syntetycznymi i pestycydami. Dietę dziecka karmionego piersią wystarczy zacząć uzupełniać w 3 lub 4 miesiącu życia.

Antybiotyki i sulfonamidy niszczą bakterie saprofityczne w przewodzie pokarmowym dziecka, co prowadzi do awitaminozy. Każdy zresztą lek chemiczny powoduje szeka. Lecytyna ulega zniszczeniu przez rozszczepienie się soli fosforowych, kazeina zmienia reakcję na kwasy, cukier mleczny ulega karmelizacji, kwas cytrynowy zostaje zniszczony, obniża się znacznie zawartość tlenu a rozpuszczalne sole wapnia stają się nierozpuszczalne. Zupełnie zostają zniszczone witaminy, enzymy i właściwości antybiotyczne mleka. Takie mleko zostaje pozbawione tych wszystkich zalet, dla których ceni się je jako pokarm zdrowy i potrzebny. Dlatego nawet twaróg zrobiony z mleka gotowanego ma znacznie obniżoną wartość żywieniową.

Dzieci powinny więc otrzymywać mleko surowe. Aby to jednak nie narażało je na infekcje bakteryjne, musiałoby to być mleko szczególnie starannie i troskliwie uzyskiwane i dostarczane. Bardzo świeże, czyste, badane przeciwtuberkulinowo, o zawartości bakterii poniżej 100 tyś. w 1 cm^3

Dzieci powinny też otrzymywać owoce i warzywa pochodzące z upraw organicznych, to znaczy hodowane bez stosowania sztucznych nawozów i pestycydów. - Jakaż jest korzyść podawania 3-tygodniowemu niemowlęciu soku z owoców, które są nasączone "układowo" chemicznymi, trującymi środkami owadobójczymi? Podobnie dzieje się w przypadku podawania tak potrzebnego dziecku soku z marchewki, która szczególnie silnie chłonie wszystkie chemikalia z gleby. W rezultacie zamiast witaminy A dominuje w niej nieprzetworzony azot w postaci nitrozoamin.





Bernard Shaw, który był wegetarianinem tak wyraża się o spożywaniu mięsa: ..... jeśli zakopiemy do ziemi ziarno zboża i będziemy podlewać, po pewnych czasie wyrośnie roślina z następnymi ziarnami, a jeśli zakopiemy do ziemi najpiękniejszy kawałek befsztyka i będziemy podlewać, po pewnym czasie będzie tylko smród...

Gdzie jest więc życie? Na pewno nie w mięsie.

Diety makrobiotyczne, oparte głównie na spożywaniu warzyw, zbóż i owoców w stanie naturalnym były i są zalecane przez wszystkie wielkie systemy religijne.

Wraz ze wzrostem zamożności ludzi następowało manifestacyjne spożywanie mięsa, zaś potrawy roślinne jadali ludzie biedni, których nie stać było na zakup drogich przetworów mięsnych.

Gdy woźnica jadąc
Batem smagał konia
Ktoś z przechodniów stanął
w zwierzęcia obronie

— Tak się znęcać panie
Nad biednym stworzeniem
To trzeba być draniem
Lub nie mieć sumienia

Na to mu woźnica
Z świętym oburzeniem
— Sąd pana rozliczy
Za to znieslawienie!

Ja przecież nad koniem
Wcale się nie znęcam
Lecz leniwe zwierzę
Do pracy zapędzam!

Jeżeli chcesz nam pomóc w naszej działalności, to oglądziny wdzięczni za choćby najmniejsze wsparcie finansowe, poszukujemy także osób, które mogłyby tłumaczyć zagraniczne publikacje, będziemy też wdzięczni za przysyłanie wszelkich informacji o wegetarianizmie, weganizmie, walce o prawa zwierząt itp.

KONTAKT: RADEK KISIELEWSKI
ul. ZWIERZYNIECKA 19
15-342 BIAŁYSTOK

Wyd: RUCH WYZWOLENIA ZWIERZĄT