



## शाकाहारी शा माटे?

By: Mrs. Sadhu Mukundcharandas



### ભાગ - II

છેલ્લા અંકમાં, અમે માંસના ઉત્પાદનની પ્રક્રિયા અને માંસના આહાર સાથે સંકળાયેલ રોગો જોયા.

ઉચ્ચ પ્રોટીન સામગ્રી સાથે ઉચ્ચ માંસના આહારનું એક પરિણામ એ છે કે તે મૂલ્યવાન અસ્થિ કેલ્શિયમના પેશાબનું વિસર્જન વધારે છે. તે સ્થાપિત કરવામાં આવ્યું છે કે લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર હાડકાના કેલ્શિયમના ખર્ચે જાળવવામાં આવે છે અને લાંબા સમય સુધી હાડકાંના સમૂહ અને ઓસ્ટીયોપોરોસિસના ઘટાડામાં પરિણમે છે, આમ હાડકાં નબળા પડે છે. (આનંદ સી.આર., લિંક્સવાઈલર, એચ.એમ. પોષણ જર્નલ ન્યુટ્રિશન પી. 104. 1974) માંસ ખાનાર યુરિયા અને યુરિક એસિડ જેવા વધુ નાઇટ્રોજનસ કચરો પણ એકઠા કરે છે. એક અમેરિકન ચિકિત્સકે માંસ ખાનારા અને શાકાહારીઓના પેશાબનું વિશ્લેષણ કર્યું અને જાણવા મળ્યું કે માંસ ખાનારાઓની કિડનીએ શાકાહારીઓ કરતાં ત્રણ ગણા સખત મહેનત કરવી પડે છે, જેથી ઝેરી નાઇટ્રોજન સંયોજનો દૂર થાય. વય સાથે, કિડની બિનકાર્યક્ષમ બની જાય છે અને બિનસલાહભર્યું યુરિક એસિડ આખા શરીરમાં જમા થાય છે. ત્યાં તે સ્નાયુઓ દ્વારા શોષાય છે જેમ કે સ્પોન્જ પાણીને પલાળે છે અને પછીથી તે સ્ફટિકો બનાવવાનું સખત કરે છે. જ્યારે આ ચેતા, ન્યુરિટિસ અને સાયટિકાના પરિણામમાં એકત્રિત થાય છે; સાંધામાં સંધિવા અને સંધિવાની પીડાદાયક પરિસ્થિતિઓ. આ પરિસ્થિતિઓથી પીડિત લોકો હવે ઘણા ડોક્ટરો દ્વારા માંસને સંપૂર્ણપણે બંધ કરવાની સલાહ આપે છે.



## ન્યુટ્રિશનલ વિચારણાઓ

કેટલાક માંસાહારી લોકો દલીલ કરે છે કે માંસ પોતાને એક સંપૂર્ણ ખોરાક છે જ્યારે કોઈને રોજિંદા પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન મેળવવા અથવા સંતુલિત આહાર જાળવવા માટે યોગ્ય શાકભાજી સાથે જોડવામાં લાંબો સમય ખર્ચ કરવો પડે છે. પ્રથમ, માંસ એ 'સંપૂર્ણ' ખોરાક નથી અને તેમાં લગભગ 30% પ્રોટીન હોય છે. તેનો ચોખ્ખું પ્રોટીન યુટિલાઇઝેશન (એનપીયુ) - તે જથ્થો જે ખરેખર નીચેના માટે શરીર દ્વારા પચવામાં આવે છે અને શોષાય છે:

પ્રોટીન નો સ્ત્રોત	NPU
દૂધ	82%
ચીઝ	70%
માંસ	67%
મગ દાળો	67%
અખા ઘઉં	60%

ઉપરોક્ત ખોરાક માટે વજનમાં માંસ કરતા ઓછું પ્રોટીન હોઈ શકે છે પરંતુ તેમનું એનપીયુ વધારે હોવાથી, ખાવાથી અથવા તેના મિશ્રણ દ્વારા, કોઈ પણ વ્યક્તિ દરરોજ ભલામણ કરેલા પ્રોટીનનું સેવન સરળતાથી મેળવી શકે છે. બીજું, પ્રોટીન એ માત્ર શરીરની આવશ્યકતા હોતી નથી. કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, આયર્ન અને એ, સી અને બી-જટિલ જૂથ જેવા વિટામિન્સ પણ શાકભાજી અને ફળોમાં જોવા મળે છે અને આયર્ન સિવાયના માંસના ખોરાકમાં લગભગ ગેરહાજર હોય છે. આશ્ચર્યની વાત નથી કે માંસના આહારમાં સારું પોષણ મુશ્કેલ છે.

માંસમાં ગેરહાજર આંતરડાઓના કાર્યક્ષમ કાર્ય માટે એક મહત્વપૂર્ણ પરિબલ એ ફાઇબર છે - રોગજેજ, જે નબળા નાબૂદી માટેનો હિસ્સો છે - માંસ ખાનારાઓની સામાન્ય ફરિયાદ. શાકભાજી જથ્થાબંધ અને ફાઇબર પ્રદાન કરે છે જે પાણીને જાળવી રાખે છે અને કચરાને સરળ માર્ગ માટે બાંધે છે. બ્રિટીશ આરોગ્ય શિક્ષણ પરિષદનો અભિપ્રાય છે કે, "ફાઇબરનો અભાવ પાઈલ્સ સહિત આંતરડાની અન્ય વિવિધ વિકારો અને ડાયવર્ટિક્યુલાટીસ નામની ગંભીર બળતરા સાથે જોડાયેલું લાગે છે."



## એનાટોમિકલ લાક્ષણિકતાઓ

શું માણસોએ માંસ ખાવું સ્વાભાવિક નથી, કેમ કે આપણે તે યુગોથી કરીએ છીએ? સંશોધનકારો દ્વારા તાજેતરના અધ્યયનમાં એવું તારણ કાઢ્યું છે કે આપણા પ્રારંભિક પૂર્વજો શાકાહારીઓ હતા જેમણે ફક્ત બરફના યુગ દરમિયાન, આત્યંતિક પર્યાવરણીય પરિસ્થિતિઓમાં માંસ ખાધું હતું. માણસની શારીરિક રચનાઓની તપાસ, સંપૂર્ણ માંસ ખાનારા (માંસાહારી) અને શાકાહારીઓ પણ માણસના કુદરતી આહારને મજબૂત બનાવી શકે છે.

સિંહ, ફૂતરો, બિલાડી, વગેરે જેવા માંસભક્ષક ખૂબ જ સરળ અને ટૂંકા પાચક માર્ગ ધરાવે છે. માંસ ખૂબ જ ઝડપથી સડો થતાં હોવાથી, આ સડોના ઉત્પાદનો ઝડપથી શરીરમાં ઝેર લગાવે છે જો તેઓ આંતરડામાં ખૂબ લાંબું રહે છે. તેમને પેટ છે જે સખત તંતુમય પેશીઓના પાચનની સુવિધા માટે બિન-માંસાહારી કરતા 10 ગણી માત્રામાં અને હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડના 20 ગણા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તેમનો લાળ એસિડિક હોય છે જ્યારે શાકાહારીઓ અને માણસ આલ્કલાઇન હોય છે. શાકાહારી જીવતંત્રમાં લાંબી પાચક શક્તિ હોય છે, કારણ કે વનસ્પતિ પદાર્થ પચવામાં લાંબો સમય લે છે અને શરીરમાં સડો થવાના ઉત્પાદનોમાં સડો થવાનો કોઈ પ્રશ્ન નથી.

શરીરની લંબાઈ ને લગતા પાચક ટ્રેક ની લંબાઈ	લાળ નો સ્વભાવ	પ્રવાહી લેવાની રીત
માંસ ભક્ષક: 3 વખત	એસિડિક	ખોળો
શાકાહારી: 10 વખત	ક્ષારયુક્ત	ચૂસવું
માણસ: 12 વખત	ક્ષારયુક્ત	ચૂસવું

એ નોંધવું પણ રસપ્રદ છે કે માંસ ખાનારાઓ તેમની માતૃભાષા ખાઈને જીભ લગાડવાના વિરોધમાં ચૂસીને પાણી પીવે છે. બાદમાં પણ તેમની જીભ દ્વારા 'પરસેવો' કરે છે અને ત્વચામાં પરસેવો ગ્રંથીઓ દ્વારા નહીં, જેમ કે માંસાહારી હોય છે.

ડેન્ટિશનનો પ્રકાર હાજર પાણીઓના આહાર વિશે પણ એક ખ્યાલ આપે છે. બધા માંસ ખાનારાઓએ પંજા અને દાંતનો ઉપયોગ કરીને તેમના ખોરાકને મારવા પડે છે. સખત



ત્વચા અને આંસુના માંસને વીંધવા માટે તેઓ શક્તિશાળી જડબાઓ અને લાંબા, પોઇન્ટેડ કેનાઇન દાંતથી સજ્જ છે. તેઓમાં દાળ નથી - શાકભાજી પ્રાણીઓના દાંતના ફ્લેટ બેક - તેમના ખોરાકને ગ્રાઇન્ડ કરવા માટે. વનસ્પતિ પદાર્થોથી વિપરીત માંસને ચાવવાની જરૂર નથી તેથી તે નાના ટુકડાઓમાં ગળી જાય છે. અને આશ્ચર્યજનક નથી કે તેમના જડબામાં શાકાહારીઓથી વિપરીત બાજુની ગતિશીલતાની ખૂબ મર્યાદિત બાજુ છે જે તેનો ઉપયોગ પીસવા માટે કરે છે.

માનવ શારીરિક લાક્ષણિકતાઓ ઘાસ ખાનારા સાથે ખૂબ સમાન છે. પાચક સિસ્ટમ શરીરની લંબાઈના બાર ગણા છે. ત્વચાના લાખો છિદ્રો દ્વારા પરસેવો થાય છે, પ્રવાહી ચૂસણ દ્વારા લેવામાં આવે છે, દાંત અને જડબાની રચના નિ .શંકપણે શાકાહારીની નિશ્ચિત નિશાની છે અને લાળ આલ્કલાઇન છે.

વૃત્તિથી પણ આપણે માણસો માંસાહારી છીએ. એક વૈજ્ઞાનિકે જણાવ્યું છે કે, "એક બિલાડી કાચા માંસના ટુકડાની ગંધથી ભૂખની ઇચ્છાથી લાળ લેશે પરંતુ ફળોની ગંધથી બિલકુલ નહીં. જો માણસ કોઈ પક્ષી પર થોભીને આનંદ કરી શકે, તો તેના જીવંત અવયવોને ફાડી નાખશે. તેના દાંત સાથે અને ગરમ લોહી ચૂસે છે, કોઈ એવું વિચારી શકે છે કે પ્રકૃતિએ તેને માંસ ખાવાની વૃત્તિ પૂરી પાડી છે, બીજી તરફ, દ્રાક્ષનો એક ટોળું તેના મોંમાં પાણી બનાવે છે, અને ભૂખની ગેરહાજરીમાં પણ તે ફળ ખાશે કારણ કે તેનો સ્વાદ બહુ સરસ છે. " મોટા ભાગના લોકો પાસે હોય છે કે અન્ય લોકો તેમના માટે માંસ મારી નાખે છે અને જો તેઓએ પોતે જ હત્યા કરવી હોય તો તેઓ માંદા થઈ જશે. તેથી આપણે ખૂન વૃત્તિ ધરાવતા નથી, જે તેને ખાવાનું છોડી દે છે.

## આર્થિક તથ્યો

માંસ કુદરતી સંસાધનોનો બગાડ છે. જે જમીન સીધા માનવ વપરાશ માટે અન્ન પાકના ઉત્પાદન માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે તે માણસોના વપરાશ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા પ્રાણીઓ માટે ખોરાક ઉગાડવા માટે જેટલી જમીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેના કરતા 14 ગણા લોકો ફીડ કરે છે. સીધા માનવ વપરાશ માટે છોડ એકર દીઠ 800,000 કેલરી મેળવશે, પરંતુ માત્ર 200,000 જ્યારે પ્રાણીઓ માટે આ જ છોડના ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવે છે. બાકીના 600,000 તેનો ઉપયોગ પ્રાણીઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે. 'માંસ પ્રાણીઓ'



એ માનવ વપરાશ અને માંસ માટે ઊર્જાના નબળા પરિવર્તક છે, આ રીતે ખોરાકની ઊર્જાની સૌથી મોટી ખોટને રજૂ કરે છે.

માંસના ઉત્પાદન માટે જમીનના ઉપયોગમાં ઊર્જાની ખોટ

જમીનનો ઉપયોગ	ખાદ્ય ઉત્પાદન	કેલરી
1 એકર ઘઉં	બ્રેડ	800,000
1 એકર ચરાઈ	માંસ	200,000
ઊર્જા નુકસાન		600,000

પ્રાણીઓ દ્વારા શ્વાસ, વિસર્જન, પ્રજનન, ગતિ, વગેરેના સ્વરૂપમાં ઊર્જા ખોવાઈ જાય છે. પ્રાણીઓ પણ પ્રોટીનનો જ વ્યર્થ છે. પ્રાણીઓ વાપરે છે તે પ્રોટીનમાંથી: 23% દૂધના રૂપમાં પરત આવે છે 15% ડુક્કરના સ્વરૂપમાં પરત આવે છે અને 10% માંસના રૂપમાં પરત આવે છે.

જ્યારે, સોયા બીન્સ દૂધ માટે 2 પાઉન્ડ અને ગાયોના માંસ માટે 1 પાઉન્ડની તુલનામાં સરેરાશ એકર દીઠ 17 પાઉન્ડ પ્રોટીન ઉત્પન્ન કરશે. અર્થશાસ્ત્રની તપાસ કરવાની બીજી રીત એ એકર દીઠ પ્રમાણભૂત પોષણ એકમો (એસ.એન.યુ.) ના ઉત્પાદનની તુલના કરીને છે. એક જ એસએનયુને દિવસ દીઠ વ્યક્તિ દીઠ 2,500 કેલરી તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે.

આહાર	એકર દીઠ ઉત્પાદિત એસ.એન.યુ.ની સંખ્યા
માંસ & દૂધ	1.3
ઘઉંની બ્રેડ	4
ચોખા અને કઠોળ	7

ઉપરના કોષ્ટકમાંથી એવું લાગે છે કે એક સરળ શાકાહારી ભોજન પૌષ્ટિક અને આર્થિક હોઈ શકે છે. Source: <https://www.baps.org/Article/2011/Why-Vegetarianism-Part-II-2244.aspx>