



Είμαστε βυζανιάρικα των άλλων ζώων;

Από το βιβλίο*

The 80/10/10 Diet

ΤΟΥ

Δρ. Douglas N. Graham

Dr. Douglas N. Graham

Αμφιβάλλω ότι βύζαξαν ποτέ οι άνθρωποι άμεσα από βοοειδή, κασίκες, φοράδες, καμήλες, πρόβατα και άλλα ζώα. Και, φυσικά, μόνο η ιδέα του να γίνει αυτό είναι απεχθής για την διάθεσή μας.

Η πρακτική της κατανάλωσης ζωικού γάλακτος ως τακτικό μέρος της ενήλικης διατροφής μας υπάρχει μόνο μερικές εκατοντάδες χρόνια. Για τις περισσότερες οικογένειες, πριν από την έλευση του κινητήρα εσωτερικής καύσης, δεν ήταν δυνατόν να οργώσουν, να σπείρουν, και να συγκομίσουν επαρκή σιτηρά που να μπορούν να υποστηρίξουν πάνω από μια αγελάδα ή δύο. Η χορήγηση στα παιδιά γάλακτος αγελάδας αντί του μητρικού γάλακτος αποτελεί επίσης μια σχετικά νέα πρακτική που χρονολογείται μόλις διακόσια περίπου χρόνια.

Ορισμένοι αραβικοί και αφρικανικοί λαοί έχουν χρησιμοποιήσει ζωικό γάλα για αιώνες, αλλά η χρησιμοποιούμενη ποσότητα ήταν εξαιρετικά περιορισμένη. Είναι αλήθεια, ορισμένοι λαοί, όπως οι Μασαί, ζουν ουσιαστικά με γάλα και αίμα, αλλά αυτά δεν είναι σε καμία περίπτωση οι φυσικές τροφές μας. Πράττουν έτσι κατά κύριο λόγο από την έλλειψη άλλων εύκολα διαθέσιμων τροφών.

Κανένα άλλο ζώο στη φύση δεν πίνει το γάλα ενός άλλου είδους. Τα ζώα γνωρίζουν ενστικτωδώς ότι το γάλα από τις μητέρες τους είναι η τέλεια τροφή για να υποστηρίξει την ταχεία ανάπτυξή τους και να τους παρέχει το ακριβές θρεπτικό μείγμα που απαιτούν τα αναπτυσσόμενα σώματά τους. Δεν είμαστε περισσότερο σχεδιασμένοι για το αγελαδινό γάλα από ό,τι για το γάλα ενός χοίρου ή το γάλα των αρουραίων ή το γάλα της καμηλοπάρδαλης ... ή το αντίστροφο.

Η κατανάλωση γάλακτος είναι παθογόνος. Αν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα διακόπτονταν σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι θα σταματούσαν να υποφέρουν από ασθένειες και παθολογικές καταστάσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.¹³ Στην πραγματικότητα, εάν σταματούσε αυτή και μόνο η διατροφική πρακτική, τα νοσοκομεία σχεδόν θα άδειάζαν και οι αίθουσες αναμονής των ιατρείων θα ήταν ως επί το πλείστον κενές.

Οι άνθρωποι είναι σίγουρα σχεδιασμένοι από τη φύση ως θηλάζοντα πλάσματα - αλλά μόνο για τα πρώτα έτη της ζωής τους, και μόνο για το γάλα της δικής τους μητέρας. Θα κάναμε στους εαυτούς μας μια αστρονομική χάρη, αν είχαμε την κοινή λογική να σταματήσουμε την κατανάλωση του γάλακτος μετά την ηλικία του απογαλακτισμού, όπως άλλωστε κάνει και κάθε άλλο πλάσμα στη Γη που πίνει γάλα.

.....

*Κεφάλαιο 1: Καθορίζοντας την πραγματική διατροφική μας φύση (Determining Our True Dietary Nature), σελ. 23
13-Επισκεφτείτε την σελίδα <http://www.pcrm.org/health/veginfo/dairy.html> για μια πληθώρα πληροφοριών σχετικά με την τοξικότητα του ζωικού γάλακτος για τους ανθρώπους κάθε ηλικίας.

