

The Myths of Vegetarianism

Mitos-mitos tentang vegetarianisme

Stephen Byrnes, PhD, RNCP



PATRIA

**DEWAN PENGURUS DAERAH
SUMATERA UTARA
PEMUDA THERAVADA INDONESIA**

The Myths of Vegetarianism

Mitos – mitos tentang Vegetarianisme

Stephen Byrnes,Phd, RNCP

PENERJEMAH :
JOHAN WIRAWAN

PENYUNTING :
BHIKKHU CITTAGUTTO THERA

DESIGN LAY OUT :
TOMMY KHO

DESIGN COVER :
LINA DHAMMANARI

PHOTOGRAPHER :
CHANDRA LIM, S.T.

DIPUBLIKASIKAN OLEH :



PATRIA

**DEWAN PENGURUS DAERAH SUMATERA UTARA
PEMUDA THERAVADA INDOENSIA**

WWW.PATRIA.OR.ID

Mulai diterbitkan dalam “*Townsend Letter for Doctors & Patients pada bulan July 2000*”. Direvisi Januari 2002.

“Sebuah keputusan yang berani untuk mempertanggungjawabkan keseluruhan bukti adalah satu – satunya metode perlindungan terhadap beragam pendapat yang bergejolak luar biasa ” – Alfred North Whitehead.

Bill dan Tanya duduk didepan saya di kantor dengan perasaan yang sedih Mereka baru saja kehilangan bayi pertama mereka yang baru dua bulan kehamilan. Tanya sangat sedih. “Mengapa hal ini terjadi pada saya? Kenapa (? saya tidak mampu merawatnya dengan baik?” Pasangan muda itu sangat sering datang mencari saya karena masalah infeksi pernafasan Tanya yang berulang – ulang, akan tetapi mereka juga menginginkan beberapa nasihat tentang bagaimana mereka dapat lepas dari kegagalan kehamilan yang lain.

Dalam mempertanyakan Tanya tentang pola makannya, saya segera melihat sebab infeksi pernafasannya juga sebab terhadap kegagalan kehamilannya ; ia hampir tidak memasukkan lemak dalam pola makannya dan juga seorang vegetarian. Oleh karena kebanyakan anjuran media tentang kemungkinan bahaya dari mengkonsumsi produk – produk yang mengandung daging yang bertentangan dengan manfaat sehat dari gaya hidup vegetarian, Tanya sengaja menyingkirkan makanan – makanan hewani, seperti krim, mentega, daging, dan ikan dari makannya. Meskipun ia menyukai [liver](#), dia menghindarinya karena kekhawatiran adanya “racun”.

Tanya dan Bill meninggalkan kantor saya dengan sebuah botol vitamin A, suplemen lain dan resep diet yang mencakup daging dan lemak hewani yang cukup banyak. Sebelum pergi, Tanya melihat saya dengan sedih berkata : “Kadang – kadang saya tidak tahu apa yang harus saya percayai. Kemanapun saya lihat, semua lemak-rendah, makanan vegetarian yang dianjurkan. Saya mengikutinya dan inilah yang terjadi.” Saya meyakinkannya jika ia dan suaminya mengubah pola makan mereka dan menunggu beberapa waktu untuk *uterus*nya yang lemah untuk pulih kembali, mereka akan menjadi orang tua yang bahagia dalam hitungan waktu. Pada bulan November 2000, Bill dan Tanya. mendapatkan kehadiran bayi perempuan pertama mereka lahir dengan bahagia.

Evolusi Sebuah Mitos

Bersamaan dengan ancaman lemak jenuh dan kolesterol yang tidak beralasan dan tidak ilmiah telah membawa kepada pengertian bahwa vegetarian lebih sehat bagi manusia. Terlihat jelas bahwa jika setiap ahli kesehatan dan departemen kesehatan pemerintah mengajak masyarakat mengkonsumsi produk hewani hanya sedikit dan lebih banyak sayur mayur, padi - padian, buah – buahan dan kacang-kacangan. Bersamaan dengan hal ini, telah hadir penelitian studi yang dengan sengaja membuktikan bahwa vegetarian lebih sehat dan konsumsi daging selalu dikaitkan dengan penyakit dan kematian. Beberapa pihak telah mempertanyakan kebenaran akan data – data ini, tetapi keberatan mereka telah diabaikan oleh sebagian besar orang.

Yang harus kita lihat banyak dari anggapan vegetarian tersebut tidak dapat dibenarkan dan beberapa ternyata justru salah dan berbahaya. Memang ada manfaat dari diet vegetarian untuk beberapa masalah kesehatan, dan ada beberapa yang merasa fungsi tubuhnya lebih baik dengan protein dan lemak yang sedikit, tetapi sebagai seorang praktisi yang telah berurusan dengan beberapa mantan vegetarian dan vegetarian yang ketat, saya paham terhadap akibat yang berbahaya dari pola makan tersebut. Harapan saya adalah supaya semua pembaca akan lebih berhati-hati mengevaluasi kedudukan mereka sebagai vegetarian setelah membaca ini.

Mitos #1: Konsumsi Daging Mengakibatkan Kelaparan dan Kehabisan Sumber Daya Alam Bumi

Beberapa vegetarian telah menyatakan bahwa padang rumput yang dibutuhkan oleh ternak untuk makan bisa digunakan untuk menanam padi untuk memberi makan manusia – manusia yang kelaparan di negara – negara ketiga (terbelakang). Mereka juga berpendapat bahwa memberi makan hewan akan mengakibatkan kelaparan dunia karena ternak memakan makanan yang seharusnya bisa digunakan untuk memberi makan manusia. Solusi terhadap kelaparan dunia ini adalah menjadi vegetarian. Argumen ini tidak beralasan dan terlalu sederhana.

Argumen yang pertama tidak memperhatikan kenyataan bahwa 2/3 dari tanah kering di bumi tidak cocok untuk pertanian. Pada dasarnya berupa kawasan terbuka, padang pasir, dan area pegunungan yang menyediakan makanan untuk ternak dan kawasan tersebut dapat digunakan sebaik – baiknya.

Argumen yang kedua juga sama salahnya karena tidak memperhatikan kontribusi penting dari hewan ternak terhadap kehidupan manusia. Juga merupakan salah kaprah jika kita berpikir bahwa makanan yang ditanam dan diberikan untuk ternak dapat dialihkan fungsinya menjadi makanan manusia.

Hewan – hewan pertanian telah senantiasa memberikan kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan manusia dengan menyediakan makanan, tempat tinggal, bahan bakar, pupuk, produk dan jasa – jasa lainnya. Mereka adalah sumber daya yang dapat diperbaharui dan mendayagunakan sumber daya yang bisa diperbaharui lainnya, tanaman, untuk membuat produk – produk dan jasa tersebut. Sebagai tambahan, kotoran yang dikeluarkan oleh hewan meningkatkan kesuburan tanah, dan tentunya membantu tanaman. Di beberapa negara berkembang, kotoran tidak dapat dipergunakan sebagai pupuk, tetapi dikeringkan sebagai sumber energi.

Ada banyak orang yang merasa bahwa populasi dunia yang bertambah dengan sangat cepat daripada sumber makanan, kita menjadi kekurangan dan kesulitan dalam memberi makan hewan, karena memberi makan tanaman kepada hewan adalah tidak efisien terhadap makanan manusia. Memang benar bahwa lebih efisien jika manusia memakan langsung tanaman daripada membiarkan hewan dialihkan menjadi makanan manusia. Lebih tepatnya, hewan hanya menghasilkan 1 pound atau kurang untuk makanan manusia untuk setiap 3 pound tanaman yang telah dimakannya. Walaupun demikian, ini hanya berlaku terhadap tanaman atau produk tanaman yang bisa dimanfaatkan oleh manusia. Faktanya lebih dari 2/3 makanan ternak yang mengandung bahan yang tidak diinginkan atau sama sekali tidak cocok sebagai makanan manusia. Oleh karena itu, dengan kemampuan hewan mengubah bahan tanaman yang tidak bisa dimakan menjadi makanan manusia, hewan tidak hanya tidak bersaing

makanan dengan manusia tetapi juga sangat membantu baik jumlah dan kualitas makanan penduduk manusia .

Lebih jauh lagi, di saat sekarang ini, ada lebih dari cukup makanan yang dihasilkan di dunia untuk memberi makan semua orang di planet ini. Masalahnya adalah kemiskinan yang menyebar luaslah yang membuat ketidakmungkinan orang miskin tersebut untuk membelinya. Dalam sebuah laporan lengkap, Biro Badan Pencatat Populasi percaya bahwa kelaparan dunia disebabkan oleh kemiskinan, bukan karena makan daging . Mereka juga tidak menganggap vegetarian missal akan menjadi solusi atas masalah kelaparan dunia.

Walaupun demikian, apa yang sebenarnya akan terjadi jika komunitas hewan ditinggalkan untuk kemauan pertanian massal, diakibatkan oleh manusia yang beralih ke vegetarian?

Jika banyak orang beralih menjadi vegetarian, permintaan daging di Amerika Serikat dan Eropa akan jatuh, Persediaan beras akan meningkat secara dramatis, akan tetapi kemampuan beli rakyat miskin di Afrika dan Asia tidak akan berubah sama sekali.

Hasilnya akan mudah diprediksi – akan terjadi peledakkan massal terhadap pertanian. Dimana jumlah total beras yang diproduksi sekarang ini mampu memberi makan 10 milyar orang. Jumlah total beras yang ditanam pada dunia pasca-daging sepertinya akan jatuh menjadi sekitar 7 atau 8 milyar. Kecenderungan petani untuk menjual tanah mereka kepada pengembang dan lain – lain akan menjadi cepat .

Dengan kata lain, maka makanan yang tersedia kepada dunia justru akan menjadi sedikit. Selain itu, dari pertanian monokultur terhadap padi –padian dan kacang-kacangan, seperti yang akan terjadi jika komunitas hewan ditinggalkan dan dunia berharap hanya kepada makanan dari tumbuh – tumbuhan , akan dengan cepat menguras tanah dan memberatkan kerja pupuk – pupuk buatan, dimana 1 ton tersebut membutuhkan 10 ton minyak mentah untuk memproduksinya.

Sejauh dampaknya terhadap lingkungan kita, suatu pandangan yang lebih dekat mengungkapkan kehancuran dahsyat akan disebabkan oleh pertanian massal dan eksklusif tersebut. Mark Purdey, seorang petani dan peneliti susu organik dari Inggris, secara bijak menyatakan jika “Sistem pertanian tersebut adalah untuk mendapatkan posisi bisnis atau pijakan terhadap tanah, maka penggunaan agrokimia, erosi tanah, tanaman exposit, penggundulan padang rumput, dan kesehatan yang terganggu akan menjadi masalah yang serius .

Penulis “Neanderthin”, Ray Audette menyetujuinya dengan pandangan berikut:

Sejak zaman kuno, faktor yang paling merusak dalam penghancuran lingkungan adalah pertanian monokultur. Produksi gandum di Negara Sumeria Kuno pernah membuat tanah datar yang subur menjadi tanah asin yang tetap steril 5000 tahun kemudian. Selain merusak tanah dan sumber air, pertanian tersebut juga menyebabkan kerusakan lingkungan dengan mengubah keseimbangan yang rapuh daripada ekosistem – ekosistem alami. Misalnya produksi beras dunia di tahun 1993 menyebabkan 155 juta kasus malaria dengan menyediakan tempat bersarang bagi nyamuk malaria.

Kontak antara manusia dengan bebek di sawah menghasilkan 500 juta kasus flu selama tahun yang sama .

Tanpa ragu bahwa metode pertanian komersial, baik hewan maupun tanaman membahayakan lingkungan. Dengan penggunaan berat agrokimia, pestisida, pupuk buatan, hormone, steroid, dan antibiotik yang umum di pertanian modern, sebuah cara yang lebih baik untuk menggabungkan komunitas hewan dan kebutuhan pertanian perlu ditemukan. Solusi yang memungkinkan bisa jadi dengan “Pertanian campuran” yang digambarkan di bawah.

Konsumen terdidik dan petani yang berpengetahuan akan menjadi profit daripada ladang campuran, dimana penanaman buah, sayur dan padi – padian digabungkan dengan peternakan dan penggunggaan dengan cara yang efisien, ekonomis, dan ramah lingkungan. Contohnya, ayam – ayam berlari bebas di area perkebunan memakan serangga ham, sambil menghasilkan telur berkualitas tinggi; domba – domba makan rumput di kebun buah meniadakan kebutuhan herbisida; lembu berkembang biak di tanah – tanah berpohon dan area yang tidak penting menyediakan susu murni yang kaya, membuat tanah – tanah ini bernilai ekonomis bagi petani. Bukan pengolahan hewan yang mengakibatkan kelaparan, namun praktek pertanian yang tidak bijaksana dan sistem distribusi monopolilah yang menjadi penyebabnya .

“Lahan campuran” juga lebih menyehatkan tanah, dan akan lebih menghasilkan jika ditangani dengan cara tradisional. Mark Purdey telah secara tepat menunjukkan bahwa tanah itu akan menghasilkan panen 5 kali lipat panen daripada dengan sistem pertanian monokultur tadi . Lahan mana yang memproduksi lebih banyak untuk penduduk dunia? Purdey merangkum dengan baik ketakutan ekologi “Baterai pertanian” dan menunjukkan solusi masa depan dengan menyatakan:

Pembangunan pertanian kita mampu melakukan dengan baik untuk mengilegalkan bisnis ini, petani bodoh menjalankan jumlah ternak intensive, sistem baterai dan birokrasi beef-burger; dengan semua kesia – sian, kekejaman yang sangat buruk, sistem buruk anti ozon; imunisasi dengan obat – obatan yang menyebabkan penyakit sapi gila dan salmonella, pengikisan hutan hujan, dan lain sebagainya. Arah masa depan kita harus mengena pada lahan campuran yang sehat dan bahagia, menggunakan kembali sistem pertanian ekstensif kuno sebagai cara kerja dasar, kemudian mengembangkan produktivitas sampai mengena pada permintaan saat ini dengan menglingkupkan aplikasi yang lebih up-to-date daripada ilmu biologis ke dalam sistem pertanian (10).

Pertanian dan peternakan yang merusak lingkungan tidak akan terjadi jika dilakukan secara baik. Tidak ada satupun dunia vegetarian atau pengendalian sepenuhnya terhadap tanaman pertanian untuk menyediakan makanan kepada dunia, dapat dilakukan atau merupakan ide bijak secara ekologis.

Mitos #2: Vitamin B12 dapat diperoleh dari sumber tanaman.

Dari semua mitos, ini mungkin adalah yang paling berbahaya. Vegetarian Lacto dan Lacto-ovo bisa mendapatkan B12 dari produk susu dan telur, vegetarian sama sekali tidak bisa. Mereka yang tidak mendapatkan B12 akan terkena anemia (Kondisi fatal) begitu juga saraf rusak dan merusakkan sistem pencernaan. Kebanyakan, jika tidak semua, vegan (vegetarian total) telah merusakkan metabolisme B12

dan setiap studi grup vegan telah menunjukkan rendahnya konsentrasi B12 dalam mayoritas individu . Beberapa studi telah mendokumentasikan kekurangan vitamin B12 pada anak – anak vegan, sering kali berakibat serius . Sebagai tambahan, beberapa anggapan dalam literatur vegan bahwa B12 dalam beberapa alga, tempe (produk kacang yang difermentasikan) dan ragi brewer. Semua ini tidak benar karena B12 hanya ada dalam hewan. Ragi tidak mengandung B12 alami, mereka hanya diperkuat oleh sumber luar.

Dalam tanaman tidak ada vit B12 yang nyata tetapi hanyalah B12 yang berubah – ubah, mereka mirip dengan vit B12, tetapi tidak sama mutlak dan karena inilah, mereka tidak alami. Perlu dicatat disini bahwa B12 tersebut dapat merusak penyerapan B12 asli dalam tubuh karena persaingan penyerapan, yang menempatkan vegan yang mengkonsumsi banyak kacang, alga dan ragi pada resiko kekurangan yang lebih besar.

Beberapa pakar vegetarian mengatakan bahwa B12 diproduksi oleh bakteri fermentasi di usus kecil. Hal ini mungkin benar, tetapi ini adalah bentuk yang tidak bisa dipakai tubuh. B12 membutuhkan factor alami dari perut untuk penyerapan sempurna di dalam karena produk bakteri tidak mempunyai ikatan faktor alami, ia tidak dapat diserap.

Benar adanya vegan Hindu yang berada di beberapa tempat di India tidak menderita kekurangan B12. Ini telah menjerumus pada anggapan tanaman menyediakan vitamin tersebut. Kesimpulan ini tidak benar Karena banyak serangga kecil, kotoran mereka, telur, larva dan/atau residu, yang tertinggal di sana dan kemudian di konsumsi manusia, karena mereka tidak menggunakan pestisida dan cara – cara pembersihan yang tidak efisien. Inilah bagaimana mereka mendapatkan B12. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa pada saat mereka lalu pindah ke Inggris, mereka kembali menderita anemia dalam beberapa tahun. Di Inggris persediaan makanan lebih bersih dan residu serangga benar – benar dibuang dari makanan .

Satu – satunya sumber yang bisa diandalkan dan diserap hanyalah produk hewani, terutama daging dan telur . Meski lebih sedikit daripada daging dan telur, susu juga terdiri dari B12. Karena itulah vegan, seharusnya menambah produk susu dalam gaya makan mereka. Jika susu tidak dapat diterima, telur – telur, lebih cocok dari ayam – ayam free – run, adalah sebuah keharusan yang penting.

Vitamin B12 yang hanya bisa diperoleh dari hewan adalah salah satu argument terkuat terhadap vegetarian sebagai cara “alami” bagi cara makan manusia. Saat ini, vegan dapat menghindari anemia dengan mengkonsumsi vitamin suplemen atau makanan yang diperkuat. Jika orang – orang tersebut hidup beberapa dekade sebelumnya, ketika produk – produk ini belum ada, mereka telah meninggal akibat kekurangan B12.

Mitos #3 : Kebutuhan Kita terhadap Vitamin D dapat Diperoleh dari Sinar Matahari

Meski bukan mitos dari vegetarian, dipercaya secara luas bahwa vit D dapat didapatkan hanya dengan berjemur sinar matahari selama 15 – 20 menit beberapa kali seminggu. Kekhawatiran terhadap kekurangan vit D dalam orang vegetarian adalah karena nutrisi ini, dalam bentuk sempurna, hanya

ditemukan dalam lemak hewani dimana vegan tidak mengkonsumsi dan yang lebih moderat hanya mengkonsumsi dalam jumlah yang lebih sedikit.

Memang benar bahwa sedikit tumbuhan, seperti alfalfa, biji bunga matahari dan alpokat, mempunyai bentuk vit D (Ergocalciferol, atau vit D2). Meskipun D2 dapat digunakan untuk mencegah penyakit akibat kekurangan vit D, akan tetapi masih dipertanyakan apakah vit ini bisa seefektif vit D3 (cholecalciferol) dari hewan. Beberapa studi menunjukkan bahwa D2 tidak dapat digunakan sebaik D3 dalam hewan dan ahli klinis telah melaporkan hasil yang mengecewakan dari vit D2 dalam melindungi vit D lainnya.

Meskipun Vit D dapat diciptakan oleh tubuh kita dengan bantuan sinar matahari ke kulit kita, tetapi sangat susah mendapatkan jumlah maksimal dengan berjemur singkat di bawah matahari. Ada 3 sinar ultraviolet yang datang dari radiasi sinar matahari yang bernama A, B, dan C. Hanya UV B tersebut yang mampu mengkatalis kolesterol menjadi vit D di tubuh dan UV B tersebut hanya muncul beberapa waktu per hari, garis lintang tertentu, dan pada waktu – waktu tertentu dalam 1 tahun. Lebih jauh lagi, tergantung pada warna kulit seseorang, mendapatkan 200 – 400 IU vit D dari matahari akan mengambil 2 jam penuh penjemuran. Seorang vegan berkulit hitam akan lebih memungkinkan untuk mendapatkan vit D yang optimal dengan berjemur 20 menit beberapa kali seminggu. Dan hanya jika penjemuran dilakukan pada waktu tertentu tersebut pada hari dan tahun yang tepat ketika UV B bersinar.

Jumlah harian vit D yang disarankan (RDA) adalah 400 IUs, tetapi Dr. Weston Price meneliti orang yang hidup sangat sehat adalah yang mengkonsumsi vit D (dari hewan) 10 kali lebih banyak, yaitu 4000 IU. Berdasarkan itu, Dr. Price menekankan pentingnya vit D. Tanpa vit D, sangat susah untuk menggunakan mineral seperti kalsium, fosfor, dan magnesium. Penelitian belakangan ini telah memastikan bahwa Dr. Price sangat merekomendasikan vit D bagi orang dewasa.

Kekurangan vit D banyak dijumpai di kalangan vegetarian karena kurangnya lemak hewani dalam makanan mereka (juga orang – orang barat yang secara rutin mengurangi konsumsi daging), karena sinar matahari sebagai satu – satunya sumber vit D di waktu dan lintang tertentu, dan RDA yang terlalu sedikit, semua ini menekankan pentingnya vit nutrisi ini dalam diet kita. Sumber yang baik yaitu cod liver oil, lemak perut babi yang dijemur matahari, udang, salmon liar, sarden, mentega, lemak susu, dan telur dari ayam yang ditenak dengan baik.

Mitos #4: Kebutuhan tubuh terhadap vit A dapat sepenuhnya diperoleh dari tanaman

Vit A murni atau retinoldan ester lainnya hanya ditemukan dalam lemak hewani dan organ – organ seperti liver. Tanaman memang terdiri dari beta-carotene, bahan yang dapat diubah tubuh menjadi vit A jika beberapa syarat dipenuhi (lihat bagian bawah). Namun beta-carotene bukanlah vit A. Sudah biasa bagi para vegetarian (juga penulis nutrisi terkenal) untuk mengatakan vit A dan beta-carotene adalah sama baiknya dengan vit A. Hal – hal ini tidak benar meskipun beta-carotene adalah nutrisi penting bagi manusia.

Pengubahan carotene ke vit A dalam usus hanya bisa terjadi dengan adanya cairan garam yang diproduksi oleh liver. Artinya lemak tersebut harus dimakan bersamaan dengan karotene untuk merangsang sekresi cairan tersebut. Sebagai tambahan, bayi atau dewasa yang terkena hipotiroid,

masalah kantong empedu atau diabetes (semua ini mencakup sebagian besar populasi) tidak bisa melakukan perubahan ini atau meskipun bisa. Hasilnya akan sangat sedikit. Akhirnya, konversi tersebut menjadi sangat tidak efisien. Secara kasar, butuh 6 unit betacarotene untuk menjadi 1 unit vit A. Yang artinya sebuah ubi kayu (25000 unit betacarotene) hanya akan membuat 4.000 unit vit A (dengan asumsi anda mengkonsumsinya bersama dengan lemak), bukan diabetes, bukan bayi dan tidak menderita tiroid atau masalah kantong empedu).

Bergantung vit A hanya dari tumbuhan bukanlah ide yang bijak. Ini menjadi alasan bagi kita untuk konsumsi hewan dan lemak. Mentega dan susu, terutama dari lembu sapi, cod liver oil adalah sumber vit A yang baik. Vit A penting sebagai pengguna protein dan mineral untuk tubuh, membantu penglihatan, memperkuat imun sistem, reproduksi, dan menyembuhkan infeksi. Sama seperti vit D, Dr. Price menemukan adanya vit A dalam tubuh orang primitive yang sehat, yang sekali lagi menekankan pentingnya kebutuhan manusia terhadap nutrisi ini untuk kesehatan optimal sekarang dan generasi mendatang.

Mitos #5 : Konsumsi Daging mengakibatkan Osteoporosis, Penyakit Ginjal, Penyakit Jantung dan Kanker.

Seringkali vegetarian akan mencoba menakuti orang untuk menghindari daging dengan mengklaim bahwa menu vegetarian mampu menjauhkan penyakit – penyakit tersebut di atas. Klaim tersebut susah untuk didukung oleh kenyataan sejarah dan masyarakat. Semua penyakit tersebut mulai muncul di abad 20, setelah orang terus konsumsi daging dan lemak hewani selama ribuan tahun. Dr. Price Meneliti beberapa orang primitif di seluruh dunia (Innuit, Maasai, Swiss, dan lain – lain) yang makanan tradisionalnya kaya akan binatang tetapi justru tidak pernah menderita masalah yang disebut di atas. Studi bebas dari Dr. George Mann terhadap Maasai, bertahun – tahun setelah Dr. Price, memastikan suatu fakta bahwa Maasai, meskipun adalah pemakan daging sejati, sangat – sangat sedikit atau bahkan tidak ada ditemukan insiden penyakit jantung dan penyakit kronis lainnya. Hal ini membuktikan bahwa faktor lain selain hewanlah yang menyebabkan penyakit tersebut.

Beberapa studi nampaknya telah menunjukkan konsumsi daging sebagai penyebab berbagai penyakit, tetapi setelah dievaluasi secara jujur, tidaklah benar seperti yang akan kita bahas berikut:

Osteoporosis

Penelitian Dr. Herto Spencer terhadap penyerapan protein dan kekurangan zat tulang menunjukkan bahwa konsumsi protein berlebih yang mengakibatkan kerapuhan tulang tidak disebabkan oleh konsumsi daging tetapi dengan bubuk protein yang terpecah dan asam amino yang terlindungi. Studi terakhir bahkan menunjukkan protein hewani lebih mendukung kepadatan tulang pria maupun wanita. Studi – studi itu justru menunjukkan vegetarian sebagai pengaruh terhadap osteoporosis bagi wanita.

Penyakit Ginjal

Meskipun menu protein terkontrol baik untuk penyakit ginjal, tidak ada bukti bahwa konsumsi daging adalah penyebabnya. Vegetarian juga biasanya menyebutkan protein hewani sebagai penyebab darah bersifat asam, yang mengakibatkan lepasnya kalsium dari tulang, suatu penyebab lebih besar batu ginjal.

Pendapat ini adalah salah. Secara teori sulfur dan fosfor dalam daging dapat membentuk asam ketika ditempatkan dalam air tetapi tidak berarti berlaku hal yang sama di dalam tubuh. Sebenarnya daging terdiri dari protein lengkap dan vit D (jika kulit dan lemaknya dimakan), keduanya membantu mempertahankan pH seimbang dalam aliran darah. Lebih jauh lagi, jika seseorang memakan cukup memakan makanan yang mengandung magnesium dan vit B6, dan mengurangi gula buatan, dia tidak perlu takut terkena penyakit batu ginjal, tanpa melihat dia pemakan daging ataupun bukan. Makanan daging seperti lembu, babi, ikan dan domba merupakan sumber baik magnesium dan B6 seperti yang akan ditunjukkan tabel vitamin manapun.

Penyakit Jantung

Kepercayaan akan protein daging penyebab penyakit jantung sangat terkenal meskipun tidak mempunyai dasar nutrisi ilmiah. Di luar studi yang dipertanyakan ini, sangat sedikit data yang mendukung hal ini. Contohnya, orang Perancis sebagai pengonsumsi daging terbesar di dunia ternyata mempunyai angka rata – rata penyakit jantung yang rendah. Di Yunani, konsumsi daging yang lebih tinggi dari rata – rata juga mempunyai angka yang rendah. Terakhir di Spanyol, peningkatan makan daging (diikuti dengan pengurangan konsumsi gula dan karbohidrat tinggi) justru menunjukkan penurunan penyakit jantung.

Kanker

Kepercayaan memakan daging, khususnya daging merah, menyebabkan kanker adalah ide populer yang juga tidak didukung oleh fakta – fakta. Meskipun benar bahwa ada studi yang menunjukkan hubungan antara konsumsi daging dengan beberapa jenis kanker, penting untuk melihat beberapa studi tersebut dengan hati – hati untuk menemukan jenis daging apa yang dibahas, dan metode penyiapan apa yang dilakukan karena kita hanya mempunyai 1 kata untuk kata “meat” (daging) dalam bahasa Inggris, kadang susah untuk mengetahui daging mana yang dibahas jika pengarang/penulis tidak menspesifikasinya.

Studi yang memulai teori daging = kanker dilakukan oleh Dr. Ernst Wynder di 1970-an. Wynder menyatakan bahwa adanya hubungan yang langsung dan saling menyebabkan antara konsumsi lemak daging dengan insiden kanker usus besar. Sebenarnya, datanya terhadap “lemak hewani” juga ada pada minyak nabati. Dengan kata lain, teori daging = kanker adalah berdasarkan studi phony.

Jika anda melihat secara dekat penelitian tersebut, anda akan melihat dengan cepat bahwa daging yang diawetkan dalam sosis – sosislah yang biasanya dikaitkan sebagai penyebab kanker bukannya daging itu sendiri. Selain itu, cara masak juga mempengaruhi (bukannya daging) karsinogen meningkat. Dengan kata lain, kimia tambahan dan cara memasaknya yang salah dan bukannya daging itu sendiri.

Terakhir, meskipun kadang – kadang ditemukan adanya hubungan antara daging dan kanker, mekanisme terjadinya yang sebenarnya telah membingungkan ilmuwan. Artinya ada kecenderungan faktor – faktor selain yang memegang peranan. Ingatlah: studi terhadap orang – orang primitive pemakan daging menunjukkan bahwa mereka sangat sedikit menderita kanker. Ini menunjukkan adanya faktor lain yang bekerja ketika kanker terjadi di dalam kalangan pemakan daging modern ini. Tidaklah

adil secara ilmiah untuk menyalahkan hanya pada satu cara makan daging dan mengabaikan hal – hal lainnya.

Perlu diketahui bahwa Seventh Day Adventists sering melakukan analisis populasi untuk membuktikan bahwa diet vegetarian lebih sehat dan rendah resiko kanker (tapi lihatlah paragraf selanjutnya). Memang benar sebagian besar kelompok religious Kristen ini tidak makan daging, mereka juga tidak merokok atau meminum alcohol, kopi atau teh, yang semuanya adalah faktor penyebab kanker.

Mormons adalah grup religi yang selalu mengabaikan studi vegetarian. Meskipun gereja mereka memaksakan moderasi (tidak ekstrim). Mormon tidak menghindari daging. Sama seperti Adventist, Mormon juga menghindari tembakau, alcohol dan kafein. Meskipun konsumsi daging, studi dari Utah, Mormon memiliki 22 % angka yang lebih rendah terkena kanker dan 34 % lebih rendah terkena kanker usus besar daripada US. Studi terhadap orang Puerto Rico, yang banyak mengkonsumsi daging babi berlemak, malahan menunjukkan angka kanker usus besar dan kanker payudara yang sangat kecil. Hasil yang serupa ini dapat menunjang bahwa konsumsi daging tidak kolerasi dengan kanker. Jelas sekali, faktor lainlah penyebabnya.

Meski selalu ada klaim bahwa vegetarian mempunyai angka kanker yang lebih rendah, tetapi studi tahun 1994 terhadap vegetarian Seventh Day Adventists di Kalifornia menunjukkan bahwa mereka memang memiliki angka yang rendah terhadap beberapa jenis kanker (misalnya payudara dan paru – paru), tetapi mereka memang mempunyai angka yang rendah terhadap kanker lainnya (Penyakit Hodgkin, Malignant Melanoma, otak, kulit, lambung, prostrat, endometrial, **cervical** dan rahim), beberapa dari mereka adalah cukup signifikan angkanya. Dalam studi tersebut, pengarang – pengarang tersebut sebenarnya mengakui bahwa:

Konsumsi daging, tidak ada hubungannya dengan resiko kanker yang lebih tinggi.

Dan bahwa,

Tidak ada hubungan yang jelas antara kanker payudara dan konsumsi daging secara umum yang tercatat.

Lebih jauh, pendapat yang menyatakan pola makan biji – bijian adalah baik untuk mengurangi resiko kanker adalah justru berbalik. Konsumsi kalori tinggi justru merupakan pemicu kanker yang utama bukannya konsumsi daging yang tidak diproses.

Kelompok media kesehatan dan vegetarian telah melakukan pekerjaan “pemukulan daging lembu” dengan sangat efektif, sehingga sebagian besar orang mengira tidak ada yang sehat tentang daging, terutama daging merah. Kenyataannya, daging – daging seperti lembu dan kambing adalah kaya akan bermacam – macam nutrisi seperti vit A, D dan beberapa B kompleks. Asam lemak esensial dalam jumlah sedikit, magnesium, seng, fosfor, potassium, zat besi, taurin dan selenium (juga dalam daging babi, ikan, belut dan unggas). Nutrisi seperti Koenzim Q10, carnitine, dan alpha-lipoic acid juga ada. Beberapa nutrisi ini hanya ditemukan dalam makanan hewani, tidak ada pada tanaman.

Mitos #6: Lemak Jenuh dan Diet Kolesterol

Menyebabkan penyakit jantung, arteriosklerosis, dan/atau kanker dan lemak rendah, diet kolesterol rendah lebih sehat bagi orang – orang.

Hal ini juga tidak spesifik. Orang – orang diajak menjadi vegetarian karena percaya hal ini lebih sehat untuk melindungi diri dari serangan jantung dan kanker.

Walaupun secara umum dipercaya bahwa lemak jenuh dan makanan kolesterol “menyumbat arteri” dan menyebabkan penyakit jantung, namun pendapat ini telah dibuktikan tidak benar oleh para ilmuwan seperti Linus Pauling, Russel Smith, George Mann, John Yudkin, Abram Hoffer, Mary Enig, Uffe Ravnskov, dan beberapa peneliti terkemuka. Sebaliknya, studi – studi banyak menunjukkan bahwa plak – plak pada arteri dibentuk oleh lemak – lemak tidak jenuh, terutama yang bersifat majemuk bukannya lemak jenuh dari hewan, sawit atau kelapa.

Asam lemak transisi, bertolak belakang (berlawanan) dengan lemak jenuh, telah dibuktikan oleh peneliti seperti Enig, Mann and Fred Kummerow sebagai faktor penyebab yang memicu arteriosklerosis. Asam lemak transisi ini ditemukan dalam makanan – makanan modern seperti margarine dan sayuran – sayuran yang diproses. Enik dan rekan – rekannya telah membuktikan konsumsi asam omega 6 dari minyak sayur yang diproses adalah penjahat utama dibalik kanker dan penyakit jantung.

Studi belakangan terhadap ribuan wanita Swedia pendukung Enig yang menyatakan tidak ada korelasi antara konsumsi lemak jenuh dan resiko tinggi kanker payudara. Namun studi itu justru menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara konsumsi minyak sayuran dengan resiko kanker payudara yang tinggi.

Studi yang menyatakan lemak hewani penyebab kanker sebenarnya tidak melewati penyelidikan yang terperinci. Framingham Heart Study sering disebutkan sebagai bukti bahwa makanan berkolesterol dan lemak jenuh menyebabkan gangguan kesehatan dan serangan jantung. Dengan melibatkan 6.000 orang, studi tersebut membandingkan dua kelompok setelah beberapa tahun dengan interval 5 tahun. Grup yang pertama mengkonsumsi sedikit kolesterol dan lemak jenuh, sementara yang lainnya mengkonsumsinya dalam jumlah besar. Dengan terkejut, Dr. William Castelli, pemimpin studi tersebut berkata:

Dalam Framingham, semakin jauh lemak, kolesterol dan kalori yang dikonsumsi seseorang, semakin rendah serum kolesterol mereka... Kita menemukan bahwa orang mengkonsumsi kolesterol dan lemak jenuh dan kalori yang paling banyak, mempunyai berat yang paling kecil dan fisik yang paling aktif.

Data Framingham memang menunjukkan orang dengan tingkat kolesterol tinggi dan berat berlebih memiliki resiko lebih tinggi terhadap serangan jantung koroner. Namun berat bertambah dan tingkat serum kolesterol memiliki korelasi yang berlawanan dengan konsumsi lemak dan kolesterol. Dengan kata lain, tidak ada hubungan sama sekali.

Dalam hal yang serupa, US Multiple Risk Factor Intervention Trial, disponsori oleh National Heart and Lung Institute, membandingkan angka kematian dan kebiasaan makan 12.000 lebih pria. Mereka yang

makan lemak jenuh dan kolesterol yang sedikit menunjukkan angka berkurang terhadap penyakit jantung namun angka kematian secara keseluruhan adalah jauh lebih tinggi.

Karena itu diet kolesterol /lemak rendah tidak lebih sehat . Beberapa studi telah berulang menunjukkan diet tersebut berhubungan dengan depresi, kanker, masalah psikologis, kelelahan, kekerasan dan bunuh diri. Wanita yang mempunyai serum kolesterol hidup lebih pendek daripada wanita yang lebih tinggi tingkatnya. Hal yang serupa juga ditemukan pada pria.

Anak – anak dengan diet vegan . lemak rendah dapat menderita masalah pertumbuhan, pertumbuhan terganggu, dan ketidakmampuan belajar. Namun, sumber – sumber Dr. Benjamin Spock kepada American Heart Association menyarankan diet lemak rendah untuk anak – anak! Orang hanya bisa merasa sedih nasib anak – anak muda yang tidak beruntung tersebut yang akan dibesarkan oleh orang tua yang tidak tahu menahu yang diperdaya oleh informasi salah yang membunuh tersebut.

Ada banyak manfaat kesehatan daripada lemak jenuh, tergantung lemaknya. Minyak kelapa, contohnya, kaya akan asam lauric, bahan anti mikroba dan jamur yang potensial. Kelapa juga mengandung jumlah yang cukup banyak asam caprylic, juga sebagai anti jamur yang efektif. Mentega dari sapi kaya akan mineral, terutama mentega, dan juga vitamin – vitamin larut minyak dan asam lemak penting yang melawan kanker dan infeksi jamur.

Kenyataannya, tubuh membutuhkan lemak jenuh tersebut untuk memproses asam lemak esensial. Lemak jenuh juga memperendah jumlah darah lipoprotein yang rusak dalam arteri; diperlukan dalam penyerapan kalsium dalam tulang; merangsang sistem imun; sebagai makanan bagi jantung dan organ vital lainnya; dan bersama – sama dengan kolesterol, menambah stabilitas struktur sel dan dinding usus. Mereka baik sebagai makanan karena mereka merupakan kimia yang stabil dan tidak rusak di bawah panas, tidak seperti minyak sayur tidak jenuh. Mengabaikan mereka merupakan pilihan yang tidak sehat.

Selalu diklaim bahwa vegetarian mempunyai angka rata – rata yang lebih kecil terhadap arteriosklerosis. Tahun 1968, International Atherosclerosis Project, yang memeriksa 20.000 jenazah dari berbagai Negara, menyimpulkan bahwa jumlah vegetarian yang terkena arteriosklerosis adalah sama banyaknya dengan pemakai daging. Studi populasi lain juga mengungkapkan data yang serupa. Hal ini disebabkan karena arteriosklerosis tidak banyak berhubungan dengan pola makan, tetapi disebabkan oleh faktor usia. Beberapa hal pemicu seperti radikal bebas berlebih merusak arteri (seperti rokok, pola makan miskin, asam lemak tidak jenuh berlebih, kekurangan bermacam nutrisi, obat – obatan, dan lain – lain). Ini harus dibedakan antara peredaran cepat lemak dengan pengerasan arteri yang terjadi pada semua orang menjelang usia tua.

Tidak tampak bahwa diet vegetarian melindungi tubuh dari penyakit jantung. Sebuah studi terhadap vegan tahun 1970 menunjukkan bahwa vegan wanita mempunyai angka kematian akibat penyakit jantung lebih tinggi daripada wanita non-vegan. Studi belakangan menunjukkan bahwa orang Indian, meski menjadi vegetarian, menderita penyakit arteri koroner yang sangat tinggi. Karbohidrat tinggi/diet rendah lemak (yang dikonsumsi vegetarian) dapat juga beresiko besar terhadap penyakit jantung, diabetes, dan kanker akibat efek insulin hyper dalam tubuh. Studi juga menunjukkan bahwa vegetarian

mempunyai tingkat homoseistein yang lebih tinggi dalam darah mereka. Homoseistein adalah penyebab penyakit jantung. Terakhir, diet rendah lemak/kolesterol, secara umum diharapkan membantu / mencegah penyakit jantung, ternyata tidak dan bahkan sebenarnya mempertinggi resiko buruk terhadap kondisi tersebut.

Studi yang menyebutkan vegetarian sebagai resiko rendah terhadap penyakit jantung adalah secara khusus berdasarkan pada hal yang tidak benar terhadap konsumsi lemak tidak jenuh yang lebih rendah, tingkat serum kolesterol yang lebih rendah dan rasio HDL/LDL. Karena vegetarian cenderung konsumsi lebih sedikit lemak jenuh, dan biasanya mempunyai tingkat serum kolesterol yang lebih rendah, maka disimpulkan bahwa mereka mempunyai resiko yang lebih sedikit terhadap serangan jantung. Ketika seseorang menyadari bahwa pengukuran ini tidak akurat, perlindungan terhadap vegetarian pun tersingkirkan.

Harus selalu diingat bahwa banyak faktor yang mengakibatkan seseorang terkena penyakit jantung atau kanker. Daripada terus focus pada kabar yang tidak benar terhadap lemak jenuh, pola makan kolesterol dan konsumsi daging, orang seharusnya lebih memperhatikan faktor lainnya.

Hal ini dapat berupa asam lemak transisi, konsumsi lemak tidak jenuh yang berlebih, gula berlebih, karbohidrat berlebih, rokok, kekurangan vitamin dan mineral tertentu, dan obesitas. Semua hal ini secara jelas tidak ada dalam manusia primitif sehat yang diteliti oleh Dr. Price.

Mitos # 7: Vegetarian Hidup Lebih Lama dan Mempunyai Energi dan Daya Tahan yang Lebih Dibandingkan Pemakan Daging

Sebuah buku panduan vegetarian di Great Britain membuat pernyataan:

Anda dan anak – anak anda tidak perlu makan daging untuk tetap sehat. Pada kenyataannya, vegetarian mengklaim diri mereka berada di antara orang – orang yang paling sehat dan mereka mampu hidup 9 tahun lebih lama dari pemakan daging (ini karena penyakit jantung dan pembuluh darah yang lebih jarang). Sekarang ini hampir setengah dari populasi Inggris mencoba menghindari daging, menurut survei oleh Food Research Association pada bulan Januari 1990.

Dalam mengomentari klaim atas bentangan hidup yang diperpanjang, penulis Craig Fitzroy dengan cermat mengekemukakan bahwa:

“Keuntungan 9 tahun” ini selalu diulang – ulang tetapi merupakan bukti yang tidak bersumber. Hanya saja siapapun yang percaya bahwa dengan mengabaikan “masakan panggangan ibu di hari Minggu” itu, mereka akan menambahkan satu dekade terhadap usia mereka di planet ini adalah hampir memuaskan pikiran yang penuh harapan tersebut .

Dan apa yang menjadi klaim panjangnya kehidupan dalam kaum vegetarian adalah anekdot. Tidak ada bukti bahwa sebuah gaya hidup vegetarian yang ketika dibanding dengan gaya hidup omnivora yang sehat menunjukkan adanya hidup yang lebih panjang. Sebagai tambahan, orang yang memiliki hidup vegetarian berciri khas juga tidak merokok, latihan sehingga punya gaya hidup yang lebih sehat. Ini juga merupakan faktor orang berumur panjang.

Dalam literature ilmiah, ada beberapa studi yang mengejutkan tentang hal ini. Russel Smith, Phd, dalam studinya terhadap penyakit jantung, menunjukkan bahwa konsumsi produk hewan yang meningkat dalam sejumlah grup, angka kematian mereka justru menurun! Hasil – hasil ini tidak dijumpai dalam orang vegetarian. Sebagai contoh, dalam sebuah studi yang diterbitkan oleh Burr dan Sweetnam tahun 1982, analisis data kematian menunjukkan bahwa meskipun orang vegetarian mempunyai angka lebih rendah (11%) dari penyakit jantung daripada nonvegetarian tapi kematian karena sebab – sebab lain justru jauh lebih tinggi di kalangan vegetarian .

Mengabaikan klaim yang menunjukkan konsumsi daging beresiko penyakit jantung dan memperpendek hidup, penulis studi – studi ini justru menemukan hal – hal sebaliknya. Contohnya, dalam analisis tahun 1984 terhadap studi vegetarian tahun 1978 terhadap orang – orang Seventh Day Adventists, HA Kahn concluded.

Meskipun hasil – hasil kami menambahkan beberapa fakta terhadap pertanyaan penyakit gaya makan, kita menemukan betapa jauhnya kenyataan memperpendek usia, sebagai contohnya, orang – prang yang secara konsisten makan daging atau wanita yang jarang makan salad, akan pendek hidupnya karena hal tersebut.

Kesimpulan yang serupa juga dicapai oleh D.A.Snow Den. Tanpa melihat pengakuan pernyataan yang mengejutkan ini, studi tersebut juga menyimpulkan hasil yang jelas berlawanan dan menyarankan orang mengurangi makanan hewan dari gaya makan mereka.

Lebih jauh, kedua studi tersebut membuang jauh data – data yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara telur, keju, susu, dan lemak yang ada did aging (semua makanan kaya lemak dan kolesterol) dengan penyakit jantung, Dr. Smith memberi komentar.

Efek daripada studi Kahn dan Snowden adalah hasil negatif yang disalahinterpretasikan dan dipress untuk mendukung pernyataan teguh yang benar secara politik bahwa orang vegetarian hidup lebih lama.

Selalu disebutkan bahwa pemakan daging selalu mempunyai bentang hidup yang pendek. Tetapi suku aborigin di Australia, yang sejak dulu mengkonsumsi daging, terkenal dengan riwayat pandang mereka (setidaknya sebelum datangnya koloni Eropa). Dalam komunitas mereka, ada kasta khusus untuk orang yang lebih tua. Secara jelas, jika tidak ada orang tua yang tetap ada, grup tersebut tidak akan bertahan. Dalam bukunya “Nutrition and Physical Degeneration”, Dr. Price mempunyai banyak sekali foto orang – orang primitive dari seluruh dunia. Penjelajah seperti Vilhjalmur Stefansson melaporkan adanya panjang usia di kalangan Inuit (sekali lagi, sebelum kolonisasi).

Serupa, suku Rusia di gunung Caucasus tinggal dengan usia yang panjang dengan gaya makan daging babi yang berlemak dan susu mentah. Suku Hunza, juga terkenal dengan kesehatan dan usia yang panjang, konsumsi porsi yang besar terhadap susu kambing yang mempunyai kandungan lemak jenuh yang lebih banyak dari susu lembu . Justru sebagian besar vegetarian Hindu di India Selatan mempunyai bentang hidup terpendek di dunia. Sebagian karena kekurangan makanan, tetapi juga karena

kekurangan besar terhadap protein hewani di dalam gaya makan mereka . H.Leon Abrams memberikan pandangan :

Vegetarian selalu mempertahankan pendapat bahwa gaya makan daging dan lemak binatang menyebabkan kematian dini. Data antropologi dari masyarakat primitif tidak mendukung paham seperti ini.

Atas alasan mencari tingkat energy dan ketahanan, Dr. Price berkeliling dunia di tahun 1920 dan 1930, menyanai gaya hidup primitif. Tanpa terkecuali, dia menemukan korelasi kuat antara diet yang kaya lemak hewani, kesehatan yang kuat dan kemampuan yang atletis. Makanan spesial buat atlit Swiss, sebagai contoh, meliputi sejumlah krim mentah dan segar. Di Afrika, Dr. Price menemukan bahwa grup manusia yang makanannya kaya akan daging berlemak dan daging seperti liver, secara konsisten mendapatkan kemenangan di kontes olahraga dan bahwa suku pemakan daging selalu mendominasi suku – suku yang sebagian besar merupakan vegetarian.

Sangat populer di kalangan nutrisi olahraga untuk merekomendasikan “pengisian karbohidrat” untuk atlit – atlit supaya bisa meningkatkan ketahanan tubuh mereka. Tetapi, studi belakangan di New York dan Afrika Selatan menunjukkan hal kebalikan yang benar: Atlit yang “diisi karbohidrat” telah secara mencolok memiliki ketahanan yang lebih kurang dibandingkan dengan mereka yang “diisi lemak” sebelum acara olahraga.

Mitos# 8 : Pola Makan Orang Zaman Dulu adalah dengan Makan sedikit lemak dan/ atau Sayur – sayuran saja. Manusia kemudian berkembang menjadi vegetarian.

Nenek moyang kita pada zaman batu adalah kelompok pemburu dan tiga aliran pemikir telah mengembangkan bagaimana mengenai makan mereka. Kelompok pertama berpendapat bahwa hewan, pola makannya dilengkapi dengan buah musiman, berry, kacang – kacang, sayur – sayuran berakar dan rumput liar. Pendapat kelompok kedua, manusia primitif mengkonsumsi bermacam – macam daging tanpa lemak dan tanaman – tanaman dalam jumlah yang besar. Pendapat ketiga, bahwa nenek moyang kita adalah vegetarian.

Pada berbagai media massa yang terkenal dan professional, Drs. Loren Cordain dan Boyd Eaton menyatakan bahwa musim paceklik pada zaman batu, pola makan mereka menjadi sangat rakus. Cordain dan Eaton percaya bahwa hipotesis Lipid penyakit jantung – kepercayaan (Lihat pada mitos 6 di atas) bahwa terlalu gemuk dan diet kolesterol memperbesar kemungkinan untuk menderita penyakit jantung. Oleh karena itu, ditambah dengan kenyataan bahwa orang – orang pada zaman batu dan orang – orang sekarang yang melakukan diet tidak menderita penyakit jantung, maka Cordain dan Eaton mendukung teori bahwa orang – orang pada zaman batu mengkonsumsi kebanyakan lemak kalori mereka dari sumber lemak tak jenuh sederhana, kompleks beserta lemak tak jenuh. Kepercayaan bahwa kegemukan sangat berbahaya pada pembuluh darah kita, Cordain dan Eaton setuju dengan pendirian gagasan perihal gizi dan menganjurkan orang – orang untuk mengikuti pola makan seperti nenek moyang kita. Mereka percaya bahwa diet seperti ini lebih banyak makan daging lemak dan sayur – sayuran, tetapi dengan kadar lemak yang rendah. Akan tetapi, keterangan yang mendukung teori ini sangatlah selektif

dan menyesatkan. Kegemukan tidak menyebabkan penyakit jantung seperti yang diterangkan di atas, dan nenek moyang kita pada zaman batu makan lebih banyak lemak dari berbagai tanaman dan hewan.

Dari sumber yang berwenang, kita tahu bahwa manusia prasejarah dari benua Amerika Utara mengkonsumsi hewan seperti Mammoth, unta, kungkang, domba gunung, kijang bertanduk garpu, berang – berang, rusa besar, ilama. “Mammoth, kungkang, domba gunung, banteng dan berang – berang adalah binatang berlemak dalam pandangan modern di dalamnya terkandung lemak tebal, karena banyak spesies beruang dan babi liar yang jasad – jasad sisanya telah ditemukan pada zaman batu di seluruh dunia“. Analisis terhadap banyak jenis kelompok hewan seperti kijang, babi hutan, karibu, anjing, rusa besar, anjing laut, dan domba gunung menunjukkan bahwa mereka kaya akan saturates dan monosaturates, tetapi kurang akan polyunsaturates.

Lebih jauh lagi, ketika banteng dan hewan – hewan tidak berlemak, tidak berdaging otot, janganlah mengira bahwa hanya bagian ini saja yang dimakan kelompok pemburu seperti orang asli Amerika yang sering berburu binatang secara selektif untuk gemuk dan jaringan gemuk mereka seperti yang akan ditunjukkan di bawah.

Ahli Antropologi / peneliti seperti Vilhjamur Stefansson memberitakan bahwa suku Inuit dan Amerika Utara khawatir jika hasil tangkapan hewan karibu mereka terlalu kurus: mereka tahu akan terkena penyakit jika mereka tidak mengkonsumsi cukup lemak. Dengan kata lain, orang – orang primitive ini tidak suka makan daging tidak berlemak / kurus.

Orang – orang India Kanada Utara juga lebih suka memburu karibu dan rusa jantan, hewan ini mempunyai lemak di punggungnya seberat 50 pound dimana mereka akan makan dengan lahapnya. “Lemak punggung” ini sangatlah berlemak. Orang asli Amerika juga akan menahan diri untuk berburu banteng pada musim semi (Ketika hewan – hewan itu masih kurus, akibat makanan yang tersedia pada musim dingin yang sedikit), lebih memilih untuk berburu, membunuh dan memakannya pada saat musim gugur ketika mereka sudah mulai gemuk.

Peneliti Samuel Hearne, menulis pada tahun 1768, menjelaskan bagaimana orang asli Amerika yang masih berhubungan dengannya akan berburu karibu dengan hanya memilih bagian yang gemuk dan berlemak:

Pada tanggal 22 Juli, kami bertemu beberapa orang asing, kemudian kami bergabung dengan mereka untuk pencarian hewan karibu, dimana pada saat kami mendapatkan sangat banyak setiap hari dalam jumlah yang cukup buat kami untuk bertahan hidup, dan sungguh terlalu sering hanya mengambil bagian lidah, sumsum dan lemaknya melulu.

Ketika Cordain dan Eaton sudah pasti benar mengatakan bahwa nenek moyang kita makan daging, maka anggapan mengenai jumlah lemak dan jenis lemak yang dikonsumsi sama sekali tidak benar.

Ketika beberapa vegetarian dan para ahli vegan suka berpikir bahwa kita berkembang sebagai jenis yang vegan atau hanya memakan sayur – sayuran saja, disitu muncul beberapa antropologi perihal gizi yang mendukung gagasan ini.

Sebagai permulaan, Dr. Price dalam perjalanannya, tidak pernah menemukan budaya seorang vegetarian yang mutlak. Perlu diingat bahwa Dr. Price mengunjungi dan menanyai beberapa grup populasi, untuk segala maksud dan keingintahuan yang kuat, yang merupakan nilai yang sama antara orang abad ke-20 dan nenek moyang pemburu kita. Dr. Price mencari – cari kebudayaan vegetarian, namun hasilnya nihil. Price mengatakan :

Saya tidak menemukan orang primitif sedikitpun yang membangun dan mempertahankan tubuh maksimal dengan mengkonsumsi hanya makanan dari tanaman.

Data antropologi juga mendukung hal ini: di penjuru dunia, semua masyarakat menunjukkan kecenderungan terhadap makanan hewani, lemak dan nenek moyang kita hanya berubah menuju pertanian dalam skala besar ketika mereka harus berhadapan dengan tekanan populasi yang meningkat. Abhrams dan beberapa pakar lainnya telah menunjukkan bahwa pencarian panjang terhadap manusia prasejarah terhadap lebih banyak lagi makan hewani adalah apa yang menunjang perluasannya di seluruh dunia, dan bahwa ternyata dia memburu spesies tertentu menuju pemusnahan.

Price juga menemukan bahwa orang – orang yang di luar keperluan, mengkonsumsi lebih banyak biji – bijian, mempunyai angka kerusakan gigi yang lebih tinggi daripada pemakan daging. Dalam tesisnya terhadap vegetarianisme, Abrams mempresentasikan bukti yang mendukung: tengkorak orang kuno yang banyak mengkonsumsi non-daging mempunyai gigi karang dan kesulitan menelan, dan menunjukkan bukti dari tuberculosis dan penyakit infeksi lainnya. Kemunculan pertanian dan pengendalian terhadap makanan tanaman yang meningkat terhadap pertahanan hidup kita secara jelas membahayakan kesehatan kita.

Terakhir, secara sederhana adalah hal yang tidak mungkin bagi nenek moyang prasejarah kita untuk menjadi vegetarian karena mereka tidak akan mampu mendapat cukup kalori atau nutrisi untuk bertahan hidup. Alasannya manusia pada saat itu tidak tahu bagaimana memasak dan mengendalikan api. Sebagian besar mayoritas tanaman, seperti biji – bijian harus dimasak supaya dapat dimakan. Kebanyakan orang tidak tahu bahwa banyak tanaman itu beracun dalam bentuk mentahnya.

Berdasarkan semua bukti ini, jelas sekali gaya hidup nenek moyang kita adalah non-vegetarian yang mengkonsumsi asam lemak jenuh yang kaya.

Mitos #9: Daging dan lemak jenuh meningkat di abad 20, dengan sejalannya peningkatan penyakit jantung dan kanker.

Statistik tidak seperti ini, konsumsi mentega telah jatuh drastic dari 18 lb (8.165 kg) per orang setahun di tahun 1900, kurang dari 5 lb (2.27 kg) per orang setahun saat ini. Sebagai tambahan, orang – orang barat, didesak oleh agen kesehatan pemerintah untuk mengurangi makanan berupa telur, krim, lemak babi, daging babi. Konsumsi ayam meningkat dalam beberapa dekade lalu, tetapi ayam memiliki lemak jenuh yang lebih rendah daripada daging sapi dan babi.

Lebih jauh lagi, sejumlah buku masakan yang diterbitkan di Amerika dalam abad terakhir menunjukkan orang – orang zaman dulu konsumsi banyak lemak jenuh dan hewan. Contohnya dalam cookbook

Baptist ladies (Monmouth, Illinois, 1895), hampir setiap resep memerlukan mentega, krim, atau lemak babi. Resep krim nabati juga begitu banyak. Buku resep SearchLight (Capper Publications, 1931) juga demikian : krim liver, krim mentimun, daging jantung yang dimasak di susu mentega, dan lain – lain. Orang Yahudi Inggris, seperti yang ditunjukkan oleh CookBook Jewish Housewives (London, 1846), juga kayak akan krim, mentega, telur, dan daging domba dan sapi. Satu resep wafer Jerman, sebagai contoh, membutuhkan kuning telur selusin dan sejumlah banyak mentega. Sebuah resep untuk Oyster Pie dari menu Baptist cookbook memerlukan seperempat krim dan selusin telur dan sebagainya.

Sama sekali tidak kelihatan, orang yang memakan makanan sehat sederhana abad yang lalu. Memang benar bahwa konsumsi sapi telah meningkat beberapa dekade terakhir, tetapi yang meningkat tajam dan membahayakan, juga adalah konsumsi margarine dan produk makanan mengandung asam lemak transisi, makanan kemasan, minyak sayur yang diproses, karbohidrat dan gula yang diproses. Karena tidak ditemukannya kanker dan penyakit jantung pada orang – orang primitif (Maasai dan Samburu) yang pemakan daging sapi, maka tidaklah mungkin menyatakan daging lembu sebagai penyebab epidemic modern ini. Hal ini tentu menyalahkan faktor – faktor makan lainnya yang merupakan penyebab sesungguhnya.

Mitos #10: Produk Soya / Kacang Kedelai adalah pengganti yang mencukupi terhadap daging dan produk susu

Sudah menjadi ciri khas bagi vegetarian di daerah barat untuk bergantung pada produk kacang kedelai untuk memperoleh protein. Tidak heran industry kedelai billion-dollar telah sangat mendapatkan keuntungan dari pemikiran anti kolesterol, dan ajaran anti-daging ini. Tidak lama waktu dulunya, kedelai adalah makanan Asia yang digunakan sebagai bumbu tambahan, sekarang sejumlah produk kedelai yang diproses merambat luas di pasar Amerika Utara. Makanan kedelai yang difermentasi secara tradisional daripada miso, tamari, tempeh, dan natto adalah sangat menyehatkan dalam jumlah tertentu, makanan kedelai yang diproses berlebih yang sebagian besar vegetarian konsumsi justru tidak sehat.

Kacang kedelai non fermentasi dan makanan yang dibuat dari bahan tersebut mempunyai asam phytic yang tinggi, sebuah anti nutrisi yang mengikat mineral dalam proses pencernaan dan membawa mereka keluar dari tubuh. Vegetarian telah diketahui sebagai kekurangan mineral, terutama zat besi dan penyebabnya adalah biji – bijian yang tinggi asam phyticnya. Meskipun beberapa teknik penyiapan makanan tradisional seperti perendaman, perkecambahan, dan fermentasi adalah secara signifikan mengurangi kandungan phytate dalam biji – bijian, metode tersebut tidak banyak diketahui oleh masyarakat modern, termasuk vegetarian. Hal ini membuat mereka (dan orang – orang yang banyak makan makanan biji – bijian) mempunyai risiko kekurangan mineral yang tinggi.

Makanan kedelai proses juga kaya akan pengganggu tripsin, yang menghambat proses pencernaan protein. Textured Vegetable Protein (TVP), susu kedelai dan tepung protein kedelai, pengganti susu dan daging vegetarian yang terkenal, adalah makanan yang pecah total, karena produksinya mengambil panas yang tinggi dan beragam pencucian alkalin untuk mengambil ekstrak lemak kacang atau untuk menetralkan penghambat enzim potensial tersebut. Hal ini secara penuh mengurangi kealamian

kandungan protein kacang, menyebabkannya sangat susah untuk dicerna. MSG, sebuah racun syaraf, secara rutin ditambahkan pada TVP untuk membuatnya terasa seperti makanan yang ditirunya.

Dalam sebuah level nutrisi murni, kacang kedelai, seperti halnya kacang – kacangan lain adalah kekurangan seisten dan methimin, sulfur penting, yang terdiri dari asam amino, sama seperti triptophon, asam amino penting lainnya. Lebih jauh lagi, kacang kedelai tidak mempunyai vitamin A atau vitamin D, yang diperlukan tubuh untuk menggunakan dan menerima protein. Karena hal inilah mungkin budaya Asia yang mengkonsumsi kacang kedelai biasanya menggabungkannya dengan ikan atau air daging ikan (yang sangat kaya akan vit larut lemak) atau makanan berlemak lainnya.

Orang tua yang memberi formula yang berbasis kedelai kepada anak – anak mereka seharusnya waspada terhadap kandungan phytoestrogen. Beberapa ilmuwan yang telah memperkirakan seorang anak yang diberi makan kedelai menyerap hormone yang setara dengan 5 butir pil KB sehari. Konsumsi yang demikian tinggi dosisnya dapat mengakibatkan hasil yang berbahaya. Formula kedelai juga tidak mempunyai kolesterol, yang penting bagi perkembangan otak dan sistem syaraf.

Meskipun penelitian masih berlanjut, beberapa studi belakangan ini telah mengidentifikasi bahwa phytoestrogen dari kedelai dapat menjadi penyebab dari beberapa bentuk penyakit kanker payudara, cacat kelahiran pada alat kelamin dan leukemia pada anak – anak. Phytoestrogens atau isoflavone, secara pasti menekan fungsi tiroid dan mengakibatkan ketidaksuburan pada setiap spesies binatang yang diteliti sejauh ini. Dengan jelas, produk modern kedelai dan suplemen isoflavone terpisah juga bukan merupakan makanan yang sehat bagi vegetarian, namun tetaplah banyak dikonsumsi oleh mereka.

Mitos #11: Tubuh manusia tidak dirancang untuk konsumsi daging

Beberapa kelompok vegetarian mengklaim bahwa manusia memiliki gigi menggiling seperti binatang herbivora dan usus yang lebih panjang daripada binatang karnivora, ini membuktikan bahwa tubuh manusia lebih cocok untuk menjadi vegetarian. Argumen ini tidak benar melihat ada beberapa organ fisiologis manusia yang cocok sekali sebagai konsumsi produk hewani.

Yang pertama dan yang paling menonjol adalah asam hidrokolik yang diproduksi tubuh kita, sesuatu yang tidak ditemukan pada herbivora. HCL mengaktifkan pemecahan protein. Lebih jauh, pancreas manusia memproduksi banyak sekali enzim pencernaan untuk menangani berbagai macam makanan termasuk sayuran dan hewan. Lebih jauh, perbandingan mendalam dari Dr. Walter Voegtlin terhadap sistem pencernaan manusia dan seekor anjing, karnivora dan seekor domba, herbivora dengan jelas menunjukkan bahwa anatomi tubuh kita lebih dekat dengan anjing karnivora daripada domba herbivora.

Meskipun manusia memiliki usus yang lebih panjang daripada hewan karnivora, namun tidak sepanjang punya herbivora. Kita juga tidak memiliki perut berlipat seperti kebanyakan herbivora, dan kita juga tidak memamah biak. Organ kita secara jelas menunjukkan gabungan organ atau seekor omnivora, yang lebih sama dengan kerabat kita, gorilla gunung dan simpanse, yang telah diamati sebagai pemakan binatang kecil lainnya, primata.

Mitos #12: Konsumsi daging menyebabkan sifat agresif dan kasar pada manusia.

Beberapa peneliti diet vegetarian, seperti Dr. Ralph Ballantine, mengklaim bahwa rasa takut (lihat mitos #15) yang diderita hewan pada saat kematian entah bagaimana “ditransfer” ke dalam daging dan organ – organnya dan menjadi bagian dari seseorang yang memakannya.

Sebagai tambahan terhadap fakta tersebut, tidak ada studi ilmiah yang muncul untuk mendukung teori tersebut, beberapa pemikir mengingat bahwa ada kecenderungan pamarahan yang tidak masuk akal sebagai gejala kekurangan vit B12, yang sebagaimana kita lihat, sangat biasa terdapat pada vegetarian. Lebih jauh lagi, dalam perjalanannya, Dr. Price selalu menemukan bahwa sifat alaminya kegembiraan dan kesenangan dari orang – orang yang dia hadapai semuanya adalah pemakan daging.

Mitos #13: Produk Hewani mempunyai toksin yang banyak dan berbahaya.

Sebuah Lembaran berita vegetarian belakangan ini mengklaim sebagai berikut:

Banyak orang tidak sadar bahwa produk daging diisi dengan toksin yang beracun! Daging, ikan dan telur semua membusu dan menjadi busuk sangat cepat. Begitu hewan terbunuh, enzim perusak diri dilepaskan, mengakibatkan pembentukan substansi pengubah zat yang bernama ptyloamines, yang dapat menyebabkan kanker.

Artikel ini kemudian menyebutkan “Penyakit sapi gila”, parasit, salmonella, hormone, nitrat dan pestisida adalah toksin di dalam produk hewani.

Jika daging, ikan dan telur benar – benar penyebab kanker, maka sangat aneh orang – orang berjuta – juta tahun lalu tidak pernah mati karena kanker. Klaim yang sensasional dan tidak beralasan ini tidak bisa didukung oleh fakta sejarah.

Hormon, nitrat dan pestisida muncul pada hewan ternak komersial (demikian juga buah, biji – bijian dan sayur – sayuran komersial) dan merupakan hal pasti harus diperhatikan. Walaupun demikian, seseorang dapat menghindari zat kimia ini dengan berhati – hati mengkonsumsi jenis – jenis makanan, mengkonsumsi daging organic, produk susu dan telur organic yang tidak mengandung toksin buatan manusia yang berbahaya.

Parasit sangat mudah dihindari dengan mengambil pencegahan bisa di dalam persiapan makanan, pengawetan atau memfermentasi daging, sebagai budaya masyarakat tradisional, selalu melindungi dari adanya parasit. Dalam perjalanannya, Dr. Price selalu menemukan orang – orang yang bebas penyakit, sehat bugar dan bebas parasit, yang aktif mengkonsumsi daging mentah dan produk susu, menjadi bagian dari pola makanan mereka.

Serupa halnya dengan Dr Francis Pottenger, dalam eksperimen dia terhadap kucing, menunjukkan kucing yang paling sehat dan paling bahagia adalah yang memakan semua makanan mentah. Kucing yang memakan daging yang dimasak dan susu yang dipanaskan 70°C lebih banyak sakit dan mati dan mempunyai parasit yang banyak. Salmonella dapat dijangkitkan oleh produk tumbuhan sama efektifnya dengan hewan.

Sering diklaim oleh vegetarian bahwa daging berbahaya bagi tubuh karena ammonia dilepaskan dari pemecahan proteinnya. Meskipun memang benar produksi ammonia ada dalam pencernaan daging, namun tubuh kita dengan cepat mengubah zat ini menjadi zat urea yang tidak berbahaya. Justru zat racun yang diduga dari daging terlalu dibesar – besarkan oleh orang – orang vegetarian.

Penyakit sapi gila atau Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE), sebagian besar bukan disebabkan oleh sapi yang memakan makanan yang bercampur dengan produk hewan, sebuah praktik memberi pakan / makanan ternak yang telah dilakukan lebih 100 tahun. Peternak organik Inggris Mark Purdey telah mengemukakan secara meyakinkan bahwa sapi yang mendapat penyakit tersebut adalah sapi yang secara khusus dihindangi insektisida organophosphate di punggung mereka atau berkubang di tanah yang kurang magnesium namun tinggi zat aluminium. Penjangkitan kecil penyakit ini juga terjadi pada manusia yang tinggal dekat pabrik semen dan pabrik kimia di beberapa area yang memiliki tanah vulkanik.

Purdey mengemukakan bahwa pestisida organophosphate yang masuk pada lemak sapi melalui suatu program penyemprotan yang kemudian diserap oleh sapi tersebut dengan makanan ternak yang terdiri dari sebagian hewan. Melihat hal ini, insektisida tersebut melalui komponen pembentuk makanan lain (dan bukannya komponen tubuh mereka sendiri atau protein racun dari mereka) yang telah menyebabkan penjangkitan tersebut. Seperti yang ditulis sebelumnya, sapi – sapi telah memakan makanan ternak bercampur hewani selama lebih dari 100 tahun, tidak pernah ada masalah sebelum diperkenalkannya insektisida ini.

Belakangan, Purdey telah mendapatkan dukungan dari Dr. Donald Brown, seorang ahli biokimia Inggris yang juga telah mengemukakan sebab non-infeksi dari BSE. Brown mengatakan bahwa BSE sebagai racun lingkungan khususnya kelebihan unsur mangan.

Mitos #14: Makan daging lebih tidak “spiritual” daripada pemakan tumbuhan

Selalu diklaim bahwa orang yang makan daging entah bagaimana menjadi lebih tidak spiritual. Meskipun ini bukan isu akademis atau nutrisi, orang – orang yang makan daging dibuat takut dengan cara seperti itu. Isu ini penting untuk disiarkan.

Beberapa agama dunia tidak membatasi konsumsi hewan; demikian juga pendiri mereka. Orang Yahudi makan daging domba pada sebagian besar festival suci mereka, paskah Yahudi. Kaum Muslim/Umat Islam juga merayakan Ramadhan dengan kambing sebelum memasuki masa puasa. Yesus Kristus, seperti orang Yahudi lainnya, mengikutsertakan daging dalam perjamuan terakhir (Menurut ajaran Kitab). Memang benar bahwa beberapa aliran agama Buddha menempatkan batasan konsumsi daging, namun produk susu selalu diizinkan. Kepercayaan yang sama juga ditemukan pada Hinduisme. Sebagai bagian dari samhain, pengikut Celtic akan menyembelih hewan ternak yang lebih lemah dan mengawetkan dengan garam daging mereka untuk musim dingin yang mendatang. Tidaklah benar bahwa makan daging selalu dikaitkan dengan rendahnya spiritualitas.

Di samping itu, sering diklaim bahwa karena konsumsi daging berarti ikut membunuh, maka konsumsi daging disejajarkan dengan membunuh. Mengesampingkan filosofi agama yang sering kali merembes isu

ini, yang muncul sebenarnya adalah kesalahpahaman terhadap paksaan hidup dan bagaimana cara kerjanya. Orang – orang modern (vegetarian maupun non-vegetarian) telah kehilangan sentuhan terhadap apa yang dibutuhkan untuk bertahan hidup kita di dunia – sesuatu yang tidak pernah dilupakan orang – orang primitif. Kita tidak perlu berburu atau membasmi daging; kita membeli potongan jasad di dalam supermarket. Kita tidak perlu bekerja keras di ladang padi; kita membeli goni berisi beras; demikian jugalah dengan daging, dan sebagainya.

Ketika orang – orang Amerika primitif membunuh hewan menjadi makanan, mereka akan secara rutin membacakan doa terima kasih terhadap roh – roh hewan karena telah memberikan hidup mereka sehingga orang dapat hidup. Di dalam dunia kita, hidup memberi hidup. Penghancuran selalu diseimbangkan dengan generasi – generasi selanjutnya. Ini adalah hal yang baik; tidak diselidiki, paksaan hidup telah mengkanker. Jika konsumsi binatang dilihat dari sudut pandang ini, hampir tidak bisa dikatakan sebagai pembunuhan tetapi pengorbanan. Orang – orang modern akan setuju dengan hal ini.

Mitos #15: Memakan daging tidak manusiawi

Tanpa pertanyaan, beberapa ternak komersial, tinggal dalam kondisi yang memprihatinkan di mana penderitaan dan penyakit biasa terjadi. Di negara – negara seperti Korea, hewan seperti anjing – anjing kadang dibunuh dengan cara yang mengenaskan, misalnya dipukul sampai tewas dengan pentungan. Rekomendasi kami terhadap makanan hewani jelas tidak melibatkan praktik demikian.

Seperti yang tertulis di mitos#1, lemak komersial tidaklah menyehatkan, apapun bentuknya. Nenek moyang kita tidak memakan makanan di bawah standar seperti itu, dan kita juga seharusnya tidak.

Adalah hal yang mungkin memelihara hewan secara manusiawi. Karena itulah biodinamik dan peternakan organik sangat dianjurkan. Hal ini lebih bersih, lebih efisien dan menghasilkan makanan yang lebih sehat. Setiap orang seharusnya melakukan usaha untuk membeli ternak dan tumbuhan organik. Hal ini tidak hanya mendukung kesehatan tubuh kita, karena makanan organik lebih bernutrisi, tapi juga mendukung ladang – ladang kecil dan itu lebih baik untuk mendukung perekonomian.

Walaupun demikian, banyak orang yang mempunyai masalah filosofis dalam konsumsi daging, dan hal kecil ini harus dihargai. Produk susu dan telur, bukanlah hasil dari kematian hewan dan merupakan alternatif yang baik buat mereka.

Juga janganlah dilupakan bahwa agrikultur yang melibatkan penggundulan tanah untuk menanam tanaman padi, perlindungan dan pemeliharaan dari tanaman tersebut juga mengakibatkan banyak kematian hewan – hewan. Kepercayaan bahwa menjadi vegetarian akan menolong hewan dari kematian adalah hal yang tidak berdasarkan fakta.

Nilai Vegetarianisme

Sebagai suatu diet yang bersih, vegetarian kadang adalah pilihan yang baik. Beberapa kondisi kesehatan (seperti penyakit encok) dapat sering kali diatasi dengan mengurangi secara sementara terhadap makanan hewani dan dengan peningkatan makanan tanaman. Tetapi tindakan ini tidak boleh berlangsung terus menerus sepanjang hidup: Ada nutrisi – nutrisi penting yang hanya ditemukan dalam

makanan daging yang harus kita dapatkan demi kesehatan optimal. Lebih jauh, tidak ada satu cara makan yang menjadi buta terhadap kenyataan biokimia ini.

"Biokimia Individu" adalah topic yang sangat memperjelas, dibuat oleh ahli biokimia nutrisi Roger Williams, PhD, studi menunjukkan adanya fakta bahwa orang yang berbeda membutuhkan nutrisi yang berbeda sesuai dengan penataan genetic mereka yang unik. Latar belakang etnik dan ras juga menunjukkan konsep yang serupa. Gaya hidup yang cocok bagi seseorang belum tentu cocok bagi orang lain. Sebagai seorang praktisi, saya telah melihat beberapa klien vegetarian yang mempunyai masalah kesehatan yang serius: obesitas, hipotiroid, candidiasis, kanker, diabetes, sindrom usus bocor, anemia dan kelelahan kronis. Karena berita menyebar yang menyatakan vegetarian "selalu lebih sehat" daripada gaya makan yang mengandung daging, orang – orang ini tidak mempunyai alasan untuk mengubah gaya makan mereka, meskipun hal itu membuat mereka bermasalah. Apa yang sungguh – sungguh orang ini butuhkan adalah lebih banyak daging, lemak dan sedikit karbohidrat.

Lebih jauh lagi, karena karakteristik dari biokimia individu dan genetic, beberapa orang tidak dapat bervegetarian karena sebab – sebab seperti: penolakan lektin dan kekurangan enzim penghancur lemak tak jenuh. Lektin terdapat di dalam kacang – kacangan, bentuk dominan dalam vegetarian, bisa menjadi sensitif bagi banyak orang. Ada yang sensitif terhadap biji – bijian, terutama terhadap gluten (substansi protein elastic).

Kekurangan enzim pengurai lemak tak jenuh biasanya terdapat pada orang Inuit, Scandinavian, Eropa Utara, dan daerah pantai laut zaman dulu. Mereka kekurangan kemampuan diri mengubah asam alpha-linolenic acid menjadi EPA dan DHA, dua asam lemak omega-3 yang berfungsi dalam sistem syaraf dan imunitas. Alasannya adalah karena nenek moyang mereka mendapatkan banyak sekali EPA dan DHA dari ikan yang mereka makan di perairan dingin. Berselang waktu, karena tidak dipakai, mereka kehilangan kemampuan memproduksi enzim yang diperlukan untuk membuat EPA and DHA di tubuh mereka. Untuk orang – orang seperti mereka, vegetarian adalah hal yang tidak mungkin. Mereka harus mendapatkan EPA dan DHA dari makanan dan EPA hanya ditemukan di dalam makanan hewani. DHA memang ada di sebagian alga, namun jumlahnya jauh lebih sedikit daripada minyak ikan.

Juga merupakan hal yang jelas, vegetarian total tidak cocok untuk semua orang yang produksi kolesterol di dalam hatinya tidak cukup dan kolesterol hanya didapat dalam daging. Sering dibilang bahwa tubuh dapat memproduksi cukup kolesterol dan tidak ada alasan untuk konsumsi daging untuk mendapatkannya, penelitian belakangan justru membuktikan sebaliknya. Universitas California, Berkeley telah menunjukkan bahwa kolesterol di dalam telur memperbaiki ingatan orang tua. Dengan kata lain, kolesterol di dalam tubuh mereka tidak cukup untuk memperbaiki daya ingat mereka, tetapi tambahan kolesterol dari telur membantu.

Meskipun nampaknya beberapa orang hidup sehat sebagai vegetarian, ini karena hal itu sehat bagi mereka dan bukan sehat secara umum. Meskipun demikian, absen total dari daging, baik itu daging, ikan, serangga, telur, mentega maupun susu, harus dihindari. Meskipun bertahun – tahun lamanya, Masalah akan pelan – pelan terjadi dan merusak generasi masa depan. Penelitian Dr. Price yang berhubungan dengan benih telah membuktikan hal ini dengan tidak tersangkal. Alasannya adalah

evolusi – sederhana: manusia berevolusi sebagai pemakan daging dan lemak sebagai bagian dari pola makannyadan tubuh kita telah beradaptasi dan terbiasa terhadapnya. Seseorang tidak bisa megubah evolusi hanya dalam beberapa tahun.

Dr. Abrams menyatakn dengan baik ketika dia menulis:

Manusia telah selalu menjadi pemakan daging. Fakta bahwa tidak ada komunitas manusia yang seluruhnya vegetarian, dan komunitas yang hampir seluruhnya vegetarian, menderita kondisi kesehatan yang lemah, nampaknya benar – benar membuktikan bahwa diet tanaman harus diberi suplemen setidaknya sejumlah minimum protein hewani untuk memperoleh kesehatan. Manusia adalah pemakan daging dan akan seterusnya memakan daging. Manusia juga adalah pemakan sayuran dan selalu memakan sayuran, namun makanan tumbuhan harus disuplemenkan dengan sejumlah protein hewani yang cukup untuk mempertahankan kesehatan optimal.

Catatan Penulis :

Penulis ingin berterima kasih kepada Sally Fallon, MA; LeeClifford, MS, CCN; dan Dr. H. Leon Abrams, Jr., untuk bantuan yang sangat ramah dalam menyiapkan dan memeriksa artikel ini.

Artikel ini tidak disponsori atau dibayar oleh industry daging atau susu.

Tentang Penulis :

Stephen Byrness adalah seorang *nutritionist* dan *naturopath*.