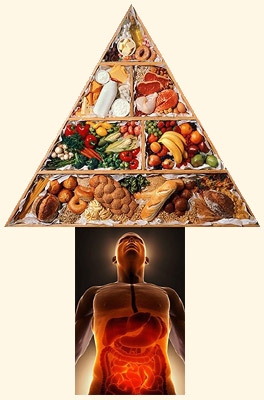
**Bylinožravec alebo mäsožravec?**



Je človek **bylinožravec, alebo mäsožravec**? V škole nás učili, že človek je všežravec a mäso prirodzene patrí do jeho jedálnička. Teória o tzv. všežravcoch je ale neopodstatnená, lebo tráviaci systém organizmu je uspôsobený buď na trávenie mäsa alebo na trávenie rastlín. Niečo ako všežravec, ktorý by bol uspôsobený na oba druhy potravy, jednoducho neexistuje.

Hoci konzumácia mäsa stále narastá, pribúdajú medzi ľuďmi, väčšinou duchovnejšie orientovanými, vegetariáni, ktorí vylúčili mäso zo svojho jedálnička úplne. Máme tu teda dva extrémy - nadmernú konzumáciu mäsa a jeho úplnú absenciu. Čo je človeku naozaj prirodzené?

Živočíchy delíme podľa stavby tela a tráviaceho systému na bylinožravce a mäsožravce. Ak by mali existovať všežravce, museli by mať súčasne dva úplne rozdielne tráviace systémy, lebo žiadny univerzálny tráviaci systém, ako si ukážeme, neexistuje:

**Zuby**. Mäsožravce majú nepravidelný chrup s výraznými očnými zubami určenými na trhanie mäsa, stoličky chýbajú. Bylinožravce majú pravidelný chrup s malými očnými zubami a so širokými stoličkami určenými na drvenie a rozomieľanie potravy. Taktiež mäsožravce majú ostré pazúry na zachytenie koristi, kým bylinožravce iba tupé nechty.

**Sliny**. Mäsožravce disponujú len malými slinnými žľazami (nepotrebujú predtráviť potravu), ich sliny sú kyslé a neobsahujú ptyalín (enzým štiepiaci škrob rastlín). Bylinožravce majú dobre vyvinuté slinné žľazy produkujúce veľa slín na predtrávenie potravy; ich sliny sú zásadité a obsahujú ptyalín.

**Čeľuste** mäsožravcov sa pohybujú takmer výlučne smerom „hore-dolu“, lebo šelmy potravu trhajú a prehĺtajú celé kusy; čeľuste bylinožravcov sa pohybujú všetkými smermi, aby mohli byť byliny dobre požuté.

**Tekutiny**. Mäsožravce vodu chlípu pomocou jazyka, bylinožravce ju sŕkajú.

**Žalúdok** je u mäsožravcov jednoduchý so silným kyslým prostredím a množstvom žalúdočnej kyseliny potrebnej na trávenie kostí, šliach a svalov. Bylinožravce majú zložený žalúdok a 20x slabšiu koncentráciu žalúdočnej kyseliny.

**Tráviaci trakt** je u mäsožravcov len trojnásobkom dĺžky tela; mäso musí byť rýchlo vylúčené z tela, pretože v tráviacom trakte hnije a vytvára toxické látky, ktoré by sa mohli z čreva vstrebať do krvi. U bylinožravcov dosahuje dĺžka tráviaceho traktu asi desať násobok dĺžky tela, pretože rastlinná strava potrebuje dlhší čas na spracovanie.

Podľa týchto znakov patrí človek jednoznačne k bylinožravcom. To ale nie je všetko.

Človek bol pôvodne zberačom plodov – bylinožravcom, a predpokladá sa, že pre nedostatok rastlinnej potravy bol nástupom doby ľadovej nútený zaradiť do jedálnička aj mäso, ktoré odvtedy aj napriek tomu, že sa podmienky zmenili, konzumuje.

Priemyselný rozmach v posledných desaťročiach spôsobil, že väčšina ľudí konzumuje mäso denne dokonca vo veľkom množstve. Lekári, ktorí sa často dovolávajú vedeckých dôkazov, argumentujú v prospech jeho konzumácie tvrdením, že človek sa mäsitej strave vekmi prispôsobil. Čím sa ale konkrétne prispôsobil - zmenou tvaru zubov, čriev, zložením slín, kyselín..? To už odporcovia vegetariánskej stravy nevedia povedať. Nadmerná konzumácia mäsa však škodí zdraviu, a dnes ľudia naozaj konzumujú mäsa neprirodzene veľa (pomaly celý deň - ráno, na obed i večer). Ak sa v prírode niektoré bylinožravce občas uchyľujú ku konzumácii mäsa, je to iba prechodne z dôvodu núdze, v čase, keď majú málo rastlinnej stravy.

Hoci ste teraz možno presvedčení o tom, že by človek mäso jesť nemal, keďže k tomu nemá prispôsobený organizmus, úplne sa zabudlo pri rozbore tráviaceho systému človeka na jeden dôležitý fakt - človek neje surové mäso ako dravce, ale varené. A varené mäso má úplne iné vlastnosti, ako mäso surové. Kým uvarené mäso po niekoľkých dňoch zoschne, surové mäso začne hniť a veľmi silno zapáchať. Vďaka zmeneným vlastnostiam mäsa varením je aj jeho spracovanie v organizme úplne iné. Nepotrebujeme napríklad tesáky na trhanie mäsa, veľké množstvo kyselín na trávenie kostí a šliach...

Čo povedať na záver. Človek je po tisícročia zvyknutý mäso jesť, a nejaký čas zrejme potrvá, kým si jeho organizmus od toho zasa odvykne a bude môcť jesť jemnejšiu, rastlinnú stravu. Žiadny extrém ale nie je dobrý a ak chceme konať prirodzene, mali by sme túto zmenu urobiť pomaly a plynulo, čo nejaké tie storočia asi potrvá. Možno by bolo dobré postupne prejsť z ťažšieho mäsa na ľahšie (hydina, ryby). Určite by sme ale mali spotrebu mäsa výrazne znížiť, lebo jeho súčasná konzumácia je škodlivým extrémom.