

Alasan Kita Menjadi Vegan

Selain demi mendukung penangkalan pemanasan global, perhatikan juga beberapa hal yang perlu kita ketahui :

- a) sapi hanya sampai pada usia tiga sampai bulan masih menyusui induknya, mengapa kita hingga dewasa bahkan tua masih ingin minum susu sapi?
- b) badan anak sapi setelah enam bulan bertambah dua kali lipat dibanding ketika dia baru saja lahir, tetapi otaknya berkembang lambat,

sedangkan Selain daging, ikan dan telur, susu dan produk susu yang lain (kecuali ASI) sangat jelek pengaruhnya untuk kesehatan, antara lain :

- a) Rematik (rheumatoid arthritis) Pada jurnal dari the Royal Society of Medicine 1985 volume 78 disebutkan bahwa seorang gadis berumur delapan tahun menderita rematik sangat parah. Setelah diteliti ternyata dia alergi terhadap susu. Setelah menghindari segala produk susu, semua penderitaannya lenyap dalam tiga minggu.

Jurnal British Lancet 1991 volume 338 menyatakan bahwa diet vegan dapat menghilangkan simptom rematik (rheumatoid arthritis)

Jurnal British tentang Rheumatology (36:1, 1997) melaporkan bahwa 43 pasien penderita simptom rematik (rheumatoid arthritis symptoms) mendapat banyak kemajuan setelah melakukan diet vegan

a) Mengandung bakteri

Sudah sering kita dengar lewat berbagai media bahwa bakteri banyak terdapat pada produk susu, bahkan juga pada susu bubuk.

Dari hasil tes pada beberapa dus susu skim, terlihat bahwa pada produk tersebut terdapat *Listeria monocytogenes*. Simptom infeksi karena bakteri *Listeria* ini akan terlihat setelah 45 hari orang mengkonsumsi produk tercemar itu. Orang sehat akan merasakannya seperti gejala flu. Pasteurisasi (pemanasan) tidak berhasil memusnahkannya. Semua orang Amerika mengetahui hal ini. 22 macam bakteri secara natural akan terbiakkan dari susu yang sudah terpasteurisasi, hal ini ditemukan di Republik Dominika.

b) Banyak mengandung antibiotik

Badan penelitian makanan di Amerika, USDA dan FDA, menyatakan bahwa orang Amerika terlalu banyak mengonsumsi antibiotik yang berasal dari daging sapi dan susu sapi karena sapi perah dan sapi pejantannya diberi antibiotik dalam dosis yang sangat tinggi. Karena itu banyak penduduk perkotaan yang mengonsumsi daging dan susu secara teratur akan kebal terhadap antibiotik dan sering mengalami gagal ginjal.

c) Banyak mengandung dioksin (dioxin)

Dari penelitian yang dilakukan oleh International Agency of Research on Cancer, bagian dari WHO, dipublikasikan bahwa dioksin sangat mempertinggi resiko kanker (carcinogen). Padahal dari publikasi volume 636 dari Rachel's Environmental Newsletter, yang dipublikasi di Genewa, Switzerland dan diselenggarakan oleh WHO, disebutkan bahwa 80 hingga 90% masukan dioksin ke tubuh berasal dari makan produk dari susu, daging dan ikan.
(buka www.ejnet.org/dioxin/)

d) Berlemak jenuh

Susu mempunyai lemak jenuh yang tinggi dan mengandung sulfur serta asam amino (misalnya, methionine dan homocysteine) yang sangat tinggi sehingga mudah menimbulkan tekanan pada kesehatan jantung dan kekebalan tubuh kita

e) Menyebabkan pengurangan tulang (I)

Hasil pemeriksaan tentang kadar tulang seperti yang dilakukan oleh para produsen susu di berbagai tempat baru-baru ini merangsang orang untuk segera mengonsumsi susu. Padahal, tidak bisa dibuktikan bahwa dengan mengonsumsi kadar tulang mereka lalu bisa menjadi baik dan pulih kembali.

Bahkan, dari penelitian yang dilakukan oleh American Journal of Clinical Nutrition, January 2001,

menyatakan bahwa :

- protein hewan mempertinggi pengurangan tulang
- pengonsumsi protein hewani lebih cenderung terkena retak tulang
- protein hewani banyak sekali terdapat pada susu dan susu dikenal sebagai "daging cair"

Dari jurnal yang sama, tapi pada volume 77 no 22, 504-511, Februari, 2003) secara jelas menunjukkan bahwa wanita yang mengonsumsi susu secara teratur selama 18 tahun tetap mengalami keretakan atau cedera tulang setelah mereka mengalami menopause.

f) **Pengurangan tulang (II)**

Mengonsumsi protein dari hewani akan memproduksi asam dalam darah dan hal ini perlu dinetralisir dengan kalsium yang diambil dari tulang. Karena itulah susu dan daging justru membuat orang cenderung keropos tulang.

Bahkan dari jurnal kuno dari American Journal of Clinical Nutrition 1979, 32, 4 sudah dilaporkan bahwa dengan mengonsumsi 1.400 mg kalsium tiap hari selama setahun saja orang sudah bisa kehilangan masa tulangnya sebesar 4%.

g) **Asma (asthma), migren, alergi dan tekanan darah tinggi**

80% protein susu adalah kasein (casein). Kasein merupakan lem yang digunakan untuk merekatkan kayu yang digunakan untuk bahan furniture. Kasein juga digunakan untuk merekatkan label pada botol minuman. Mengonsumsi kasein akan menghasilkan histamin (histamines). Histamin menghasilkan mukus (mucus) dan mukus menyebabkan kita sulit bernafas. Ribuan anak-anak meninggal di Afrika dan Amerika tanpa diagnosa yang jelas, dan hanya disebutkan karena kegagalan jantung. (histamin merupakan senyawa turunan dari asam amino histidin dan selain diproduksi dari kasein susu juga banyak sekali terdapat pada ikan laut. Di dalam tubuh kita, histamin memiliki, histamin memiliki efek psikoaktif dan vasoaktif. Efek psikoaktif menyerang sistem saraf transmitter manusia, sedangkan efek vasokatifnya menyerang sistem vaskular.

Pada orang yang peka, histamin akan menyebabkan orang menjadi migren dan tekanan darah naik. Terkadang juga bisa muntah, rasa terbakar pada tenggorakan, bibir bengkak, sakit kepala, kejang, mual, muka dan leher kemerahan, gatal dan badan lemas seperti yang dialami oleh orang yang alergi dengan ikan laut

h) **Kanker payudara Asf**

Menyusui juga merupakan sebuah sistem penyaluran hormon. Dengan minum susu sapi, seseorang juga menyalurkan IGF-I (sebuah penyebab pengembangan kanker payudara) sebagai bentuk bioaktif ke sel tubuh kita (Hankinson. The Lancet, vol 351, May 9, 1998) padahal serum IGF-I terlihat meningkat tajam terdapat pada para peminum susu sapi

(Robert P. Heaney, Journal of the American Dietetic Association, vol 99, no 10. October 1999)

i) Kolik

Sekitar 20 % bayi menderita kolik, atau kram perut dan perut kembung. Protein susu sapi merupakan penyebab utama pada gangguan pencernaan ini, (Pediatrics, 1991 ; 87 (4) : 4) k. sapi gila (mad-cow, BSE) Penyakit sapi gila merupakan penyakit saraf yang berasal dari peternakan dan dapat bertransmisi ke manusia, (J Public Health Policy, 1998, 19:2)

Percobaan menunjukkan bahwa pemanasan atau pasteurisasi pada susu di pabrik dan rumah tangga tak dapat memusnakan zat penyebab sakit gila ini. Padahal antraks sangat mudah ditularkan kepada manusia melalui : kulit, pernafasan dan makanan. Spora Antraks dapat hidup di tanah selama bertahun-tahun dan manusia dapat terinfeksi dengan hanya menghirup udara yang mengandung antraks yang berasal dari produk hewani. Manusia juga dapat terinfeksi antraks karena mereka mengkonsumsi produk hewani, baik daging maupun susu.

Terdapat dua bentuk serangan antraks pada manusia. Yang pertama menyerang bagian dalam, yaitu pada sistem pencernaan dan pernafasan. Yang kedua menyerang bagian luar, sehingga menyebabkan kulit membengkak dan bernanah juga sering juga menyerang ke peredaran darah dan akhirnya menyebabkan demam tinggi.

(dari Sari IPTEK Pangan volume 1, Jakarta, Maret 2000)

Otak sapi akan menjadi seperti spon dan mereka menjadi gila. Demikian pula manusia yang tertular penyakit ini. Para ilmuwan mengatakan bahwa bila seseorang terinfeksi penyakit ini maka periode inkubasinya bisa mencapai 30 tahun.

Pentagon menyatakan bahwa antraks merupakan salah satu senjata biologi yang paling ampuh. Pada tahun 1976, di pusat industri senjata biologi Sverdlovsk, Uni Sovyet terjadi kebocoran aerosol yang mengandung antraks sehingga menewaskan minimal 66 orang di sekitarnya.

Semoga bermanfaat