

## **OBSAH:**

ÚVOD	5
DŮVODY PRO BEZMASOU STRAVU	6
(1) ZDRAVÍ A KONDICE	6
(a) Zdravotnické statistiky o průměrném věku národů a skupin podle složení stravy	7
(b) Vliv vegetariánské stravy na zdraví a kondici, testy se sportovci	8
(c) Toxické látky v mase (odpadové látky, bakterie, antibiotika, pesticidy, hormony, látky vylučované v okamžiku zabití atd.)	11
(d) Změna zdravotního stavu a pokles úmrtnosti na určité choroby po dobu vynucených dietetických změn	15
(2) EKONOMIKA, EKOLOGIE, POLITIKA	16
(a) Výroba živočišných bílkovin je dražší než rostlinných	16
(b) Stejná plocha půdy užíví více vegetariánů než lidí preferujících masitou stravu	17
(c) Ničení rozsáhlých zemědělských terénů	18
(d) Větší spotřeba vody na osobu při masité stravě	19
(e) Enormní znečištění prostředí a vod odpady při výrobě masa	20
(f) V mnoha zemích je hlad, jejich půdu	

<i>využívají koncerny pro pěstování krmiva</i>	21
(3) ETIKA A MORÁLKA	23
(4) ANATOMIE A FYZIOLOGIE	27
(5) HISTORIE, NÁBOŽENSTVÍ, DUCHOVNÍ NAUKY	31
<i>Tradice vegetariánství</i>	31
<i>Křesťanská a židovská tradice</i>	32
<i>Prvotní křesťané, mnišské řády, protestantské     církev</i>	35
<i>Hinduismus</i>	35
<i>Džinismus, buddhismus</i>	36
<i>Významní duchovní učitelé</i>	39
SLAVNÍ VEGETARIÁNI, CITÁTY A VÝROKY	41
ARGUMENTY ZASTÁNCŮ MASA VE STRAVĚ	
- OMYLÝ A MÝTY	49
(a) <i>Nedostatek bílkovin</i>	49
(b) <i>Nedostatek tuků</i>	53
(c) <i>Nedostatek dalších látek</i>	55
(d) <i>Nám to chutná</i>	56
(e) <i>Rostliny také žijí</i>	57
ZÁVĚR	58
DODATEK PRVNÍ - BEZMASÉ RECEPTY	59
DODATEK DRUHÝ - SEZNAM VEGETARIÁNSKÝCH RESTAURACÍ A OBČERSTVENÍ	70
(a) <i>Česká republika</i>	71
(b) <i>Slovenská republika</i>	99