

Według naukowców weganizm szkodzi zdrowiu psychicznemu

10 stycznia 2022

O szkodliwości weganizmu dla zdrowia psychicznego i fizycznego można przeczytać w opublikowanym na brytyjskiej stronie publikującej prace naukowe Tandfonline.com, w artykule [„Meat and mental health: a systematic review of meat abstention and depression, anxiety, and related phenomena”](#) takich naukowców jak Urska Dobersek z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Południowej Indiany, Gabrielle Wy z Wydziału Kryminologii i Prawa Kryminalnego Uniwersytetu Maryland, Joshua Adkins z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Południowej Indiany, Sydney Altmeyer z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Południowej Indiany, Kaitlin Krout z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Południowej Indiany, Carl J. Lavie z Uniwersytetu Medycznego Queensland oraz Edward Archer.



Opisane przez naukowców badanie nad zdrowotnymi skutkami weganizmu opisane w tym artykule zostało przeprowadzone poprzez „systematyczne przeszukiwanie internetowych baz danych (PubMed, PsycINFO, CINAHL Plus, Medline i Cochrane Library)” w celu znalezienia artykułów naukowych opisujących zależności

między jedzeniem mięsa a zaburzeniami psychicznymi. Znaleźiono 6840 artykułów dotyczących tematu badania, w których opisano stan zdrowia 160 257 osób (85 843 kobiet i 73 232 mężczyzn), z których 145 559 jadło mięso a 8584 było wegetarianami. Biorący udział w badaniach pochodzili z „z wielu regionów geograficznych” i byli w wieku od „11 do 96 lat”.

Naukowcy w swoim artykule poinformowali, że „11 z 18 badań wykazało, że wstrzymywanie się od mięsa było związane z gorszym zdrowiem psychicznym, 4 badania były jednoznaczne, a 3 wykazały, że osoby wstrzymujące się od mięsa” były zdrowsze psychicznie. „Najbardziej rygorystyczne badania wykazały, że występowanie lub ryzyko depresji, lub lęku były znacznie większe u uczestników, którzy unikali spożywania mięsa”.

Zdaniem naukowców „większość badań, a zwłaszcza badania wyższej jakości, wykazały, że ci, którzy unikali spożycia mięsa, mieli znacznie wyższe wskaźniki lub ryzyko depresji, lęków lub zachowań autodestrukcyjnych” (samookaleczeń i samobójstw).

Z poprzednich badań nad skutkami wegetarianizmu dla zdrowia wynika, „że korzyści zdrowotne związane z wegetarianizmem mogą nie wynikać z unikania mięsa jako takiego, ale”, ale być związane ze stylem życia, statusem społeczno-ekonomicznym, czyli takimi zachowaniami „jak odpowiedni poziom aktywności fizycznej [...], niskie spożycie alkoholu i narkotyków [...] lub unikanie tytoniu”.

Najnowsze badania nad wegetarianizmem „wskazują, że osoby, które powstrzymują się od mięsa lub inna żywność pochodzenia zwierzęcego mogą cierpieć na niedobory żywieniowe (np. witamin B12 i D, kwasów tłuszczowych omega-3, wapnia, żelaza i cynku”, mieć „gorszy stan zdrowia fizycznego”).

Z badań naukowców wynika, że „pojawia się coraz więcej dowodów na to, że wstrzymywanie się od mięsa jest powiązane z zaburzeniami psychicznymi [...] i gorszym samopoczuciem

psychicznym [...]. W szczególności, w porównaniu z tymi, którzy spożywają mięso, wegetarianie są bardziej narażeni na poważną depresję [...] i zaburzenia lękowe [...], częściej podejmują zachowania autodestrukcyjne (np. okaleczenia i samobójstwa)".

Jednym z najbardziej znanych wegan był Adolf Hitler, który bardziej lubił psy niż ludzi. Piotr Zychowicz zamieścił na swoim profilu na Facebooku fragment z wywiadu z prof. Ianem Kershawem o życiu prywatnym Adolfa Hitlera, pierwotnie zamieszczony w zbiorze swoich publikacji o nazistach „Niemcy” wydanej przez Rebis.

W wywiadzie dla Piotra Zychowicza prof. Ian Kershaw stwierdził, że „Hitler, gdy wpadał na jakiś pomysł, bardzo szybko go fetyszyzował, stawał się jego fanatykiem. Tak było też z jego wegetarianizmem. Kategorycznie odmawiał jedzenia mięsa i zadowalał się rozmaitymi okropnymi papkami z warzyw i zupami”.

Autorstwo: Jan Bodakowski

Zdjęcie: [avitalchn \(CC0\)](#)

Na podstawie: [Tandfonline.com](#)

Źródło (pełna treść): [MediaNarodowe.com](#)