



CONHEÇA OS INÚMEROS BENEFÍCIOS DO VEGETARIANISMO

**NA SUA SAÚDE - NA SOCIEDADE
NOS ANIMAIS - NO AMBIENTE - NO PLANETA**

**"NADA BENEFICIARÁ MAIS A SOCIEDADE E O AMBIENTE
DO QUE UMA MUDANÇA PARA O VEGETARIANISMO"**
ALBERT EINSTEIN

A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) é uma associação independente e sem fins lucrativos que se encontra ao dispor de todos aqueles que se identificam com o **Vegetarianismo** e com todas as razões que o fundamentam, sejam éticas, de saúde, ambientais, espirituais, humanitárias, sociais ou económicas. Pretendemos informar as pessoas sobre os vários benefícios deste regime alimentar para a sociedade e a Natureza, apoiar pessoas que sejam ou queiram ser vegetarianas e promover uma alimentação mais natural, equilibrada e saudável. Sócios da AVP poderão usufruir de vantagens como mais apoios da associação, descontos em lojas, restaurantes e outros serviços, que serão indicados no site.

**TORNE-SE SÓCIO E/OU VOLUNTÁRIO
DA A.V.P. - AJUDE A PROMOVER
E A DESENVOLVER O
VEGETARIANISMO EM PORTUGAL**

**VISITE O NOSSO WEBSITE PARA
INFORMAÇÕES MAIS COMPLETAS
SOBRE O VEGETARIANISMO E A A.V.P.**



**UMA ALIMENTAÇÃO
MAIS SAUDÁVEL,
NATURAL, ÉTICA
E SUSTENTÁVEL.**

**PELA SUA SAÚDE,
PELOS ANIMAIS,
PELO AMBIENTE...
POR UM MUNDO MELHOR!**

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA

VEGETARIANISMO

WWW.AVP.ORG.PT

WWW.AVP.ORG.PT

WWW.AVP.ORG.PT



**WEBSITE: WWW.AVP.ORG.PT
E-MAIL: INFO@AVP.ORG.PT
MORADA: APARTADO 1085, 1050-001 LISBOA
TEL: 933468986/964362223/966503391**

Apoio: InfoNature.Org / ECO-GAIA Network: www.infonature.org



PELA SUA SAÚDE

Vários estudos médicos provam que muitos dos cancros, doenças cardiovasculares, doenças e problemas de saúde como diabetes, artrite, osteoporose, obesidade, impotência e doenças degenerativas, estão associadas ao consumo de carnes e outros produtos de origem animal. As carnes começam a decompor-se logo após a morte do animal e, além destas toxinas, contêm gorduras saturadas que vão provocar hipertensão arterial e colesterol elevado que estão, por sua vez, na origem de doenças cardíacas e outras. Exceptuando carne biológica, as carnes contêm também substâncias como hormonas, antibióticos, vacinas e outros químicos, que são aplicados aos animais e que se acumulam no seu organismo, passando para o das pessoas que os consomem. Assim, por quantos menos intermediários passar o alimento, menos concentração de substâncias nocivas terá.

A adopção de uma alimentação vegetariana equilibrada ajuda a prevenir o aparecimento e até a curar muitas doenças, e portanto a assegurar uma vida mais longa e saudável. Por exemplo a posição da American Dietetic Association (Associação Dietética Americana) é a de que: “dietas vegetarianas apropriadamente planeadas são saudáveis, adequadas em termos nutricionais e apresentam benefícios para a saúde na prevenção e no tratamento de determinadas doenças.” (ver www.eatright.org) E ainda que: “dietas veganas e ovo-lacto-vegetarianas bem planeadas são adequadas a todos os estágios do vida, inclusive durante a gravidez e a lactação. Dietas veganas e ovo-lacto-vegetarianas adequadamente planeadas satisfazem as necessidades nutricionais de bebés, crianças e adolescentes e promovem o crescimento normal” (SANDERS TAB, REDDY S. VEGETARIAN DIETS AND CHILDREN: 1176S-1181S).

Por estes e outros motivos, ser vegetariano é uma das melhores formas de se ter uma vida mais saudável e que ajuda a prevenir doenças.

PELOS ANIMAIS

Está cientificamente provado que os animais, ao também terem sistema nervoso central e cérebro (mamíferos, aves, répteis, peixes, moluscos, etc...), têm, tal como o ser humano, uma personalidade individual e a capacidade de: sentir dor, medo, frio, calor, alegria, angústia, de sonhar, ansiedade, de manifestar o desejo de não sofrer e de não morrer, de ter recordações, de agir intencionalmente, de desenvolver relações familiares e sociais com outros indivíduos.

Todos os anos são torturados e mortos dezenas de biliões de animais em todo o mundo apenas para “satisfazer” a gula das pessoas. Estes seres passam a sua curta vida confinados a espaços onde mal se podem mexer, em péssimas condições de salubridade, sem acesso à luz do sol e onde diariamente são maltratados e torturados das mais variadas formas. Durante a viagem até aos matadouros são transportados empilhados uns por cima dos outros, sem comida nem água, alguns acabam por morrer asfixiados ou esmagados pelos outros. Chegados aos matadouros, os animais são, na maioria das vezes, mal atordoados e mortos de uma forma extremamente cruel, estando muitas vezes ainda conscientes nas posteriores fases do processo. A cada segundo que passa, em todo o mundo, muitos biliões de seres passam por um imenso sofrimento, enjaulados nas grandes e cruéis fábricas de produção intensiva de animais para consumo humano.

Ao se reconhecer o facto de que os animais são seres sencientes, sensíveis e que estes têm o direito de não sofrer, o direito à vida e à liberdade, o Vegetarianismo surge como uma opção natural e ética que abdica da contribuição para todo este sofrimento animal. Pode não ser você a matar os animais, mas é você que directamente financia a sua “vida” de tortura e posterior morte. Antes de ir parar ao seu prato, esse pedaço de carne era um animal que na maioria das vezes, sofreu toda a sua vida.

PELO AMBIENTE E PELA SOCIEDADE

Estudos recentes da ONU e FAO (Órgão das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) demonstram que a alimentação humana actual é uma das maiores formas de destruição e poluição ambiental existentes a nível global. A realidade é que a produção de animais para consumo humano é uma das maiores causadoras da poluição mundial, contaminando as águas, os solos, o ar, contribuindo para a destruição da camada de ozono e para o efeito de estufa. Muitos milhares de hectares de florestas virgens são destruídas todos os anos para criar pastos e plantas para animais, arrasando locais com grande biodiversidade como a Selva Amazónica. Centenas de milhões de litros de água, de milhões de toneladas de cereais e outros produtos de origem vegetal são gastos para alimentar os animais criados massivamente para consumo humano. Estima-se que 1/3 dos grãos e cereais produzidos à escala mundial o sejam para alimentar animais, tal como cerca de 75% de todos os recursos naturais usados na agricultura. Se estes recursos revertessem directamente para a população humana alimentar-se-iam pelo menos 10 a 20 vezes mais pessoas do que actualmente, sendo a erradicação da fome uma meta mais facilmente alcançável. A contribuição dos gases (dióxido de carbono, metano, amónia) libertados pelos animais e seus dejectos, na poluição do ar e aquecimento global é conhecida e divulgada por organismos internacionais. Segundo a FAO, a criação desses animais é responsável pela emissão de 18% dos gases do efeito estufa, número superior ao emitido pelo sector dos transportes a nível mundial.

Uma das maneiras mais acessíveis e essenciais para uma pessoa contribuir no seu dia-a-dia para a preservação do ambiente é tornar-se vegetariana. A produção de alimentos de origem vegetal (frutas, legumes, vegetais, cereais) é muito mais sustentável do ponto de vista ambiental, social e económico.