

В России отмечается Международный день без мяса, но с рыбой

20.03.2015

Каждый год 20 марта миллионы людей по всему миру отказываются от любимых стейков и бифштексов, отмечая Международный день без мяса. Зародившись в 1985 году в США, сегодня эта акция отмечает 30-летний юбилей. Присоединиться к ней может каждый желающий, прикупив к ужину вместо свиных сарделек или говяжьей вырезки свежего карпа или замороженную салаку.

Изначально организаторы этой акции призывали отказаться от всех продуктов животного происхождения. Таким образом, День без мяса превратился в кальку двух Всемирных дней вегетарианства, которые празднуются в начале октября и ноября. Со временем, когда учеными была доказана польза и необходимость белков животного происхождения, Всемирный день без мяса стал пропагандировать переход на рыбную диету.

Во-первых, массовый переход на рыбу позволит решить главную задачу этой акции – остановить массовое уничтожение животных. По статистике организаторов, человечество ежегодно выращивает на убой более 60 млрд. животных с целью употребления их в пищу. Во-вторых, отчасти была бы решена проблема глобального потепления и загрязнения атмосферы. Мясная индустрия производит 18% газов, вызывающих парниковый эффект. Как отмечают экологи, снижения выбросов на 1/5 часть хватило бы, чтобы значительно уменьшить негативное воздействие на атмосферу.

Кроме того, развитие рыбных промыслов и отказ от мяса позволили бы решить и проблему голода на Земле: тем количеством зерновых, которое идет на откорм скота, можно было бы прокормить планету с вдвое большим населением!

Восполнять же необходимый запас животных белков можно за счет рыбы, которая всеми диетологами планеты признана гораздо более ценным и питательным ресурсом, нежели красное мясо. По информации Росрыболовства, ежегодная добыча минтая в России составляет более 1,5 млн. тонн без ощутимого вреда для популяции.

Минтай содержит витамин РР, фосфор, калий, серу, йод, фтор, кобальт. В печени минтая больше витамина А, чем в витаминках, которые продаются в аптеке! Ее нужно употреблять людям, которые хотят сохранить зубы, десны, волосы, ногти и кожу. Кроме того, этот витамин укрепляет органы дыхания, поэтому печень минтая можно рекомендовать курящим. Минтай очень полезен для детей, особенно в первые годы жизни, для растущего организма малышей это незаменимый продукт.

Основное же преимущество заключается в том, что качественная русская рыба: минтай, треска, зубатка – стоит на 100-150 рублей дешевле не самого хорошего мяса. Сделайте подарок себе и своим близким: поддержите Всемирный день без мяса – приготовьте полезное и вкусное рыбное блюдо!

Адрес страницы: <http://novokosino.mos.ru/presscenter/news/detail/1673973.html>

[Управа района Новокосино](#)