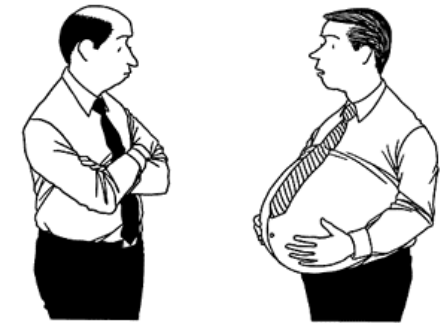


درست قبل از اینکه حیوان کشته شود و از پای درآید، وحشت زده می‌شود و دستخوش تغییرات بیوشیمیک قرار می‌گیرد. از میان اعضای فرعی بدنش سمومی پخش می‌شوند که همه اسکلت بدن را مسموم می‌کنند. بدن در طی لحظات سخت (خشم یا ترس) بیمار می‌شود، حیوانات نیز به هیچ وجه تحمل تغییرات بیوشیمی را در وضعیت‌های خطرناک ندارند. وقتی که آنها می‌بینند دیگر حیوانات در اطرافشان می‌میرند و بهبوده برای زندگی و آزادی می‌جنگند، سطح هورمونی در خون حیوان (به خصوص هورمون آدرنالین) کاملاً تغییر می‌کند. مقدار زیادی از این هورمون‌ها در گوشت باقی می‌مانند و در بافت های بدن انسان به مدت طولانی تبدیل به سم می‌شود این سموم در طولانی مدت باعث بیماریهای مختلفی از جمله سرطان خواهند شد.



گیاهخواری بهترین راه برای رسیدن به وزن مناسب

آیا رژیم گیاهخواری سالم است؟

اسناد بسیاری وجود دارد مبنی بر اینکه گیاهخواران، سالمتر از گوشتخواران هستند، یک تحقیق بر روی ۳۰ هزار نفر در کالیفرنیا، گیاهخواران و گوشتخواران را مقایسه نموده که در کنار تفاوت‌های رژیم غذایی‌شان، شیوه زندگی بسیار مشابه داشته و ورزشهایی مانند هم برای سلامتی انجام می‌دادند. احتمال ابتلا به چاقی یا فشار خون بالا، مرگ در اثر بیماری قلبی در گیاهخواران کمتر بود. در حقیقت، گیاهخواران حتی از کسانی که فقط به ندرت گوشت می‌خورند نیز سالمتر بودند. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که گیاهخواران کمتر از گوشتخواران دچار سرطان روده بزرگ می‌شوند.

گیاهخواری و پروتئین مورد نیاز بدن

۱۱ درصد از سیب‌زمینی، ۸ درصد از پرتقال و ۲۶ درصد از لوبیا را پروتئین تشکیل می‌دهد. اگر فکر می‌کنید این درصد از پروتئین درصد ناچیزی است، به این مثال دقت کنید: نوزادان با تغذیه از شیر مادر طی ۶ ماه اول زندگی، وزنشان دو برابر می‌شود و پروتئین لازم برای این افزایش وزن حیوانانگیز را فقط از طریق شیر مادر به دست می‌آورند. حال فکر می‌کنید شیر مادر حاوی چند درصد پروتئین است؟ ۴۰ درصد یا ۶۰ درصد؟ خیر، هیچکدام از این ارقام درست نیستند. تنها ۵ درصد از شیر مادر از پروتئین تشکیل شده است. نیاز روزانه یک انسان به پروتئین ۸/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است، به عنوان مثال یک فرد ۶۰ کیلویی روزانه ۴۸ گرم پروتئین نیاز دارد. البته ورزشکاران و آنهایی که فعالیت بدنی شدیدتری دارند، ممکن است به مقادیر بیشتری (۱ تا ۱/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) پروتئین نیاز داشته باشند. این مقدار پروتئین به آسانی از طریق گیاهخواری تامین می‌شود. از دیگر منابع گیاهی تامین کننده پروتئین می‌توان به انواع آجیل مثل بادام و بادام زمینی، حبوبات مانند عدس و باقلا؛ غلاتی مانند گندم، جو دوسر، ذرت شیرین و برنج را نام برد.

گیاهخواری و آهن مورد نیاز بدن

انواع لوبیاهای خشک و سبزی های برگ سبز تیره منابع خوب آهن هستند، جذب آهن به طور قابل توجهی با خوردن غذاهای حاوی ویتامین C همراه با غذاهای حاوی آهن افزایش می‌یابد. شایع ترین منابع غذایی حاوی آهن عبارتند از: لوبیای سویا، عدس، نخود، لوبیای چشم بلبلی، لوبیای قرمز، آب آلو (بخارا)، برگ چغندر، دانه کنجد کوبیده، نخود فرنگی، انجیر، بلغور، کشمش، هندوانه، ارزن، کلم و... هستند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایتهای زیر مراجعه کنید:

www.veganforum.ir

www.vegan.ir

www.phce.org

(لطفا با کپی این بروشور به پخش آن کمک کنید)



گیاهخواری چیست؟

در مقابل اصطلاح رژیم همه چیزخواری که شامل تمام منابع حیوانی و گیاهی می‌باشد، رژیم گیاهخواری یا Vegetarian Diet وجود دارد یعنی محدود کردن رژیم غذایی به غذاهای گیاهی و پرهیز از مصرف انواع گوشت حیوانات. افراد به دلایل گوناگونی گیاهخواری را انتخاب می‌کنند. به طور مثال، به دلیل برخورداری از سلامت یا حفظ محیط زیست و یا به دلایل اخلاقی یا از دید مذهبی. برخی افراد کشتن حیوانات و مصرف گوشت آنها را گناه می‌دانند و به همین دلیل گیاهخواری در میان بوداییان و هندوان بسیار شایع است. بسیاری از گیاهخواران، این روش زندگی را انتخاب می‌کنند برای انسانیت و حفظ طبیعت.

تاریخ گیاهخواری

شروع گیاهخواری با تاریخ پیدایش انسان در روی زمین آغاز شده است. انسان های اولیه در جنگل های گرمسیری زندگی می کردند و خوراک آنها میوه درختان بود. اما به واسطه پیش آمدهای ناگهانی مانند زمین لرزه، سیل و غیره به نواحی دیگری کوچ کردند و به تناسب تغییرات آب و هوایی و کمیاب شدن میوه ها و به علت گرسنگی مجبور شدند از گوشت جانورانی که برای دفاع از خود میکشند بخورند و پس از کشف آتش این عادت را حفظ نمودند، ولی با گذشت زمان انسانهای زیادی به روش تغذیه اصلی خود برگشتند. راهبان مصر باستان هرگز گوشت نمی خوردند. بسیاری از عالمان بزرگ یونان، به خصوص افلاطون، سقراط و فیثاغورث از مدافعان سرسخت رژیم گیاهخواری بودند. تمدن بزرگ اینکا بر رژیم گیاهخواری پایه گذاری شده است. در هندوستان، بودا به مریدانش تاکید می کرد که گوشت نخورند، قدیسان و خردمندان تائویی گیاهخوار بودند و از دیگر بزرگان گیاهخوار میتوان به گاندی، زرتشت، پل مکاریتی، صادق هدایت، کندیس برگن، گاندی، رابیندرنات تاگور، لئوناردو داوینچی، ژاک روسو، چارلز داروین و ... اشاره کرد.

انواع رژیم گیاهخواری

گیاهخواری انواع گوناگونی دارد در بعضی از گروه های گیاهخوار علاوه بر غذاهای گیاهی، از مواد غذایی دیگر با منشاء حیوانی نیز استفاده می شود .

گیاهخواران *لاکتو اوو* یا *Lacto - Ovo - Vegetarian* : این گروه علاوه بر غذاهای گیاهی، از شیر و تخم مرغ در برنامه غذایی خود استفاده می کنند که متداول ترین نوع گیاهخواری است.

گیاهخواران *لاکتو* یا *Lacto - Vegetarian* : علاوه بر غذاهای گیاهی، از فرآورده های لبنی نیز استفاده می کنند.

گیاهخواران *اوو* یا *Ovo - Vegetarian* : علاوه بر غذاهای گیاهی، از تخم مرغ نیز استفاده می کنند .

گیاهخواران *کامل* یا *Vegan* : هیچ نوع گوشت و محصولات حیوانی را مصرف نمی کنند. این رژیم کاملا گیاهی است و لبنیات و تخم مرغ در آن جایی ندارند. این گروه از محصولات چرمی، ابریشمی یا هرگونه محصول بدست آمده از حیوانات نیز استفاده نمی کنند.

خام گیاهخواران یا *Raw veganism* : در این روش تغذیه گوشت و لبنیات و فرآورده های آن و تخم مرغ به هیچ نوع و صورتی مصرف نمی شود. غذاهای آن ها شامل انواع میوه جات، سبزیجات و یا سالادها، آجیل و خشکبار است که به صورت خام و طبیعی مصرف می نمایند و می توان آن ها را به صورت غذاهای ترکیبی در آورد.

انسان گیاهخوار است نه گوشتخوار

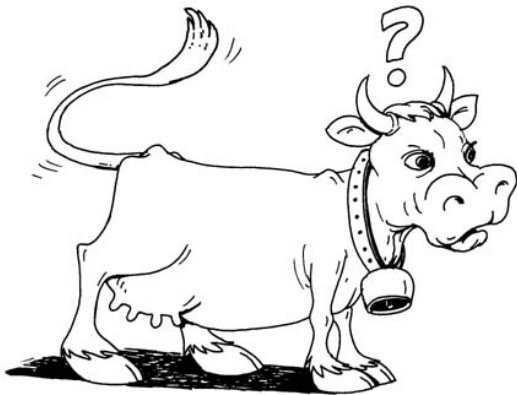
در طبیعت برای همه موجودات زنده غذایی مهیا شده است و بنا بر غریزه به سمت آن تمایل دارند. یک حیوان گوشتخوار از دیدن و خوردن لاشه یک حیوان لذت میبرد ولی یک حیوان میوه خوار از دیدن و خوردن میوه ها، ما انسانها هم به همین شکل زمانی که میوه و سبزی می بینیم ناخودآگاه احساس طراوت می کنیم و به سوی آن جلب می شویم. انسان به استفاده از گیاهان گرایش بیشتری دارد. ما هیچ زمانی با دیدن گوشت و خون، ناخودآگاه به طرف آن کشیده و جذب نمی شویم. اگر گرسنه باشیم با دیدن یک حیوان زنده تمایل حمله کردن به طرف آن و خوردن گوشت خام در ما بیدار نمی شود. حتی زمانی که گوشت میخوریم آن را همراه با گیاهان مختلف پخته و مصرف می کنیم تا بو و مزه آن برای ما خوشایند شود.

تاثیر گیاهخواری بر روی افکار

گیاهخواری به درون نا آرام انسان آرامش می دهد و پرخاشگری و ضعف را از او دور می سازد. آرامش، شکیبایی و لطافتی که گیاهخواری به انسان می دهد، غیر قابل وصف است. بعضی افراد تصور می کنند غذاهای گیاهی انسان را سست و بی جرات کرده و از تلاش او می کاهد. نه تنها این چنین نیست، بلکه کاملا بر عکس است. چنانکه میان بوداییان و یا افراد معبد شائولین در چین که گیاهخوار هستند به ندرت جنگ و جنایت اتفاق می افتد. هرچند که این افراد نه تنها ضعیف نبوده بلکه از لحاظ بدنی بسیار قوی هستند. آن هم تنها در اثر گیاهخواری. در واقع یک شیوه تغذیه گیاهی مناسب نه تنها باعث سستی نمی شود، بلکه باعث آرامش ذهن شده و احساسات سرکش آدمی را مهار می کند. رژیم غذای گیاهی افکار منفی را از مغز بیرون کرده و مثبت اندیشی را جایگزین می کند.

رنج حیوانات

بیشتر ما با خوردن گوشت حیوانات بزرگ شده ایم، بدون این که حتی بدانیم این گوشت از کجا می آید و چطور از بشقاب ما سر در می آورد و زمانی که می فهمیم شوکه میشویم. بیشتر گوساله ها، جوجه ها، و سایر حیواناتی که برای گوشتشان پرورش داده می شوند تا کشته شدن و به سر میز غذا آمدن زندگی بسیار بد و ناخوشایندی را پشت سر می گذارند. در عکسها حیوانات در مزرعه های بزرگ و در حال چرا و گذاراندن یک زندگی خوب نشان داده می شوند در حالی که واقعیت جز این است و آنها دیگر به این شکل زندگی نمی کنند. در عوض، تقریباً همه حیوانات داخل قفس ها و سالن های پر ازدحامی پرورش داده می شوند که حتی امکان تکان خوردن و چرخیدن به دور خود را هم ندارند. بچه ها به محض تولد مادرشان جدا میشوند و هرگز به آنها اجازه بازی داده نمی شود و هرگز تابش آفتاب را بر پوست خود حس نمی کنند.



آیا انسانها مجاز به عذاب دادن حیوانات هستند؟

کشتار حیوانات

کشتن یک حیوان در نفس خود عملی عذاب آور است. گفته شده است که اگر ما ناچار میشدیم خودمان برای تامین گوشت مورد نیازمان حیوانات را میکشیم، همه مان گیاهخوار میشدیم. مسلماً تعداد بسیار اندکی از انسانها از کشتارگاه دیدن میکنند و فیلمهای گرفته شده از عملیات کشتارگاهها برای نمایش در تلویزیون محبوبیت ندارند شاید مردم امیدوارند که گوشت خریداری شده شان متعلق به حیوانی باشد که بدون درد جان داده است اما در واقع نمی خواهند چیزی در این مورد بدانند...