

# چرا بکشیم برای غذا

آرژن مدرس





## مقدمه

حتماً تا بحال کلمه «گیاهخواری» به گوشتان خورده است. ولی شاید اطلاعات دقیقی در مورد آن نداشته باشید. و یا هنوز به اندازه کافی به آن فکر نکرده‌اید.

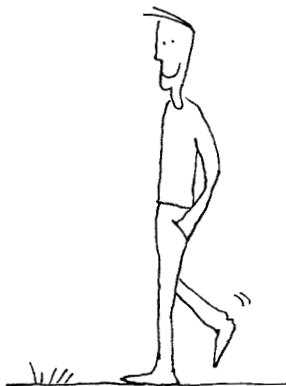
شما با خواندن این کتابچه می‌توانید اطلاعاتی درباره گیاهخواری کسب کنید. این کتاب با زبان ساده و بطور مختصر توضیح می‌دهد که گیاهخواران چه کسانی هستند و چرا گیاهخواری را به عنوان یک روش زندگی انتخاب می‌کنند. با سوابق تاریخی گیاهخواری آشنا می‌شوید و مطالبی علمی درباره این رژیم سالم غذایی بدست می‌آورد.

خواهید دید، که چگونه می‌توان با در پیش گرفتن گیاهخواری زندگی سالم، آرام و بدور از اعمال خشونت بر دیگر موجودات داشت.

این فرصت خوبی است که شما هم، اگر تا بحال به طور جدی به گیاهخواری فکر نکرده‌اید، کمی بیشتر در مورد آن فکر کنید و اگر مطالبی که پیش روی دارید به نظرتان قابل تأمل است در موردشان بیشتر تحقیق و مطالعه کنید شاید یک روز شما هم به جمع خانواده بزرگ گیاهخواران پیوندید.

مطالب این کتاب در قالب یک داستان آورده شده تا برای خواننده جذابیت بیشتری داشته باشد. خواندن این کتاب را به همه کسانی که به فکر سلامتی خود هستند و همین طور کسانی که وجدانی بیدار دارند توصیه می‌کنیم.

سلام. اسم من «آ» هست. امروز تو راه خونه یه فکر جدید به سرم زد. داشتم تو خیابون راه می‌رفتم و مردم دور و اطرافم رو نگاه می‌کردم که یهو چشمم به یه



خانمی افتاد که داشت چندتا تیکه کالباس برای یه گربه‌ی کوچولوی ناز که کنار خیابون میوه میوه می‌کرد می‌ریخت. حیوونی معلوم بود خیلی گرسنشه و شاید چند روز بود غذا نخورده بود. گربه خوشحال شده بود و دور و بر خانمه‌هی می‌چرخید. معلوم بود خانمه از اون آدمای مهربونی بود که دلش برای حیوونا خیلی می‌سوزه و دوست داشت بهشون کمک کنه. من از این کارش خیلی خوشم اومد. می‌دونید من هم مثل اون خانم حیوونا رو دوست دارم و دلم می‌خواد هر طوری که شده بهشون کمک کنم.

### من حیوانات را خیلی دوست دارم.

گاهی وقتا شده که، لبه‌ی پنجره اطاقم برای کبوترا ارزن می‌ریزم و می‌رم عقب یواشکی نگاه می‌کنم ببینم اونا چطوری میان و ارزنا رو می‌خورن. یه صدای جالبی هم از خودشون در میارن که حتما همتون شنیدید. آدم فکر می‌کنه آدم فضایی‌ها

اومدن می‌خوان ارتباط برقرار کنن!

همین طوری که از کنار اون خانم گذشتم و تو این فکر بودم که چقدر خوبه که



آدم به حیوونا کمک کنه و با اونا مهربون باشه، یهو یه سوال عجیب به ذهنم رسید. راستی اون خانم کارش درست بود یا غلط؟ اون داشت گوشت یه حیوون رو به یه حیوون دیگه می‌داد. گوشت یه گاو رو به یه گربه می‌داد. می‌دونید وقتی آدم بهش فکر می‌کنه می‌بینه خیلی مسئله مهمیه. به نظر شما زندگی اون گاو بیشتر ارزش داره یا زندگی این گربه؟ مگه گاو بیچاره چه گناهی کرده که باید کشته بشه. چرا اون خانم دلش برای گربه می‌سوخت ولی برای اون گاو نه؟

به نظر من که زندگی گاو همون قدر ارزش داشت که زندگی اون گربه. اونا از نظر من با هم هیچ فرقی نداشتن، فقط شکل ظاهریشون با هم فرق داشت. فکر می‌کنم نظر شما هم همین باشه.

با خودم گفتم برگردم برم ازش بپرسم ببینم نظر خودش چیه. آیا تا بحال به این مسئله فکر کرده که گاو و گربه، کدوم با ارزشترن؟ وقتی برگشتم خودم رو به اونجا رسوندم دیدم خانمه رفته و گربه با یه شکم سیر و راضی داره همون طرفا پرسه می‌زنه و بازی گوشیش گُل کرده.



خلاصه، امروز تو راه خونه خیلی به این مسئله فکر کردم و حتی یادم اومد که ناهار زرشک پلو با مرغ خورده بودم. وای که چه آدم عجیبی هستم. چطور می‌تونستم اون حرف رو بزنم و بگم که حیوونا رو دوست دارم و راحت دستم رو تو جیبم

بکنم، در حالی که ناهار خودم گوشت مرغ خورده بودم! فکر کن، اون مرغ بیچاره‌ای که من خوردم، اون هم یه روز مثل من زنده بوده و از زندگیش لذت می‌برده. تا اینکه یه آدمی مثل من میاد و از همه چیز محرومش می‌کنه.

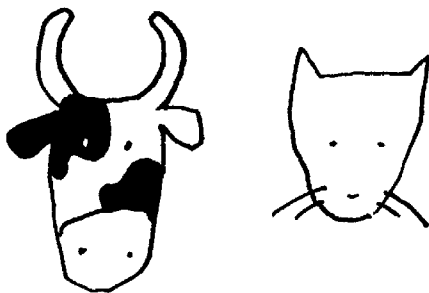
این بود که وقتی رسیدم خونه از دوستم «ب» در مورد این موضوع نظر خواستم. اوه راستی یادم رفت «ب» رو بهتون معرفی کنم. «ب» یکی از دوستانه که با آدما کمی فرق داره. کارای عجیب غریب زیادی می‌کنه. مثلاً می‌تونه الان اینجا باشه یا نباشه. می‌تونه اگه دلش خواست در یه آن هر جای دنیا سفر کنه و هر نقطه‌ای

که دلش بخواد بره. واسه اینکه خیلی چیزا می‌دونه. من همیشه سوالاتم رو ازش می‌پرسم. و معمولاً به سوالایی که ازش می‌پرسم با دقت جواب می‌ده. حالا باهاش بیشتر آشنا می‌شید.

آ: می‌دونی «ب»، من امروز یه سوالی برام پیش اومده: گاوها با ارزشترین یا گربه‌ها؟ آیا درسته که ما گاوها رو بکشیم که به گربه‌ها غذا بدیم؟

ب: واقعاً می‌خوای این رو بدونی؟





آ: آره.

ب: خُب، سوال خوبیه. اگه از من می‌پرسی می‌گم هیچ کدوم با هم فرق ندارن. اونها هر جفت‌شون حیوون هستن و به یه اندازه از زندگی لذت می‌برن، درد رو حس می‌کنن و احساساتی مثل حس مادرانه و ترس از مرگ دارن. اونها حتی مثل انسانها ناراحت یا افسرده می‌شن و احساس شادی و لذت دارن. اونا هر جفت ارزشش رو دارن که ادامه حیات بدن. پس این درست نیست که ما یکی رو بخاطر یکی دیگه بکشیم

آ: من هم همین فکر رو می‌کردم. اما چرا اون خانم دلش برای اون گربه می‌سوخت ولی برای اون گاو نه؟

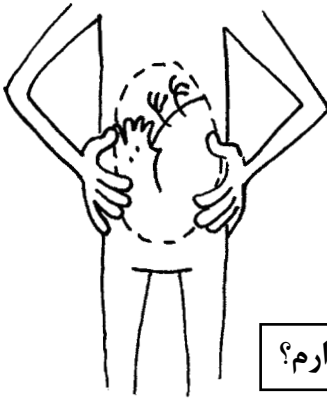
ب: این یه چیز طبیعی «آ». چون اون گربه بهش نزدیک بود ولی اون گاو رو هرگز ندیده بود. اگه گاو رو هم از نزدیک می‌دید حتماً بهش علاقمند می‌شد. اغلب انسانها، دل رحم و مهربان هستن. اونا راضی نمی‌شن که هیچ حیوونی آزار ببینه. من بارها دیدم که آدم‌ها به بچه‌هاشون یاد می‌دن که با حیوانات دوست و مهربان باشن و اونها رو اذیت نکنن. اما متأسفانه واقعیت چیز دیگه‌ایه. آدم‌ها به طور غیر مستقیم حیوونا رو آزار می‌دن. مثل همین چیزی که تو امروز دیدی. داستان به همین سادگیه. اون خانم با اینکه حیوونا رو دوست داره و اگر کاری از دستش بر بیاد براشون انجام می‌ده، اما هیچ توجهی به گاوها نداره. فقط به این خاطر که از وضعیت گاوها بی‌اطلاعه.

حالا بذار من به سوال ازت بپرسم.  
آ: بپرس.

ب: تو تا بحال چندتا حیوون کشتی؟

آ: من حیوونا رو خیلی دوست دارم اصلاً نمی‌تونم این کار رو بکنم.

ب: اما تو امروز به مرغ رو خوردی.



### آیا واقعاً حیوانات را دوست دارم؟

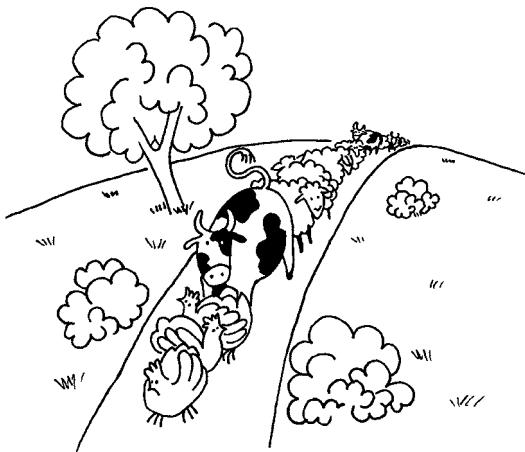
آ: خُب، راستش من زرشک پلو با مرغ خیلی دوست دارم. در ضمن من اون مرغ رو نکشتم. من فقط از مغازه اون رو خریدم.

ب: کشتارگاهها هر روز هزاران هزار حیوون رو سر می‌برن فقط و فقط به این خاطر که تقاضا برای محصولات گوشتی وجود داره و افراد مهربونی! مثل تو هستن که محصولات کشتارگاهها رو بخرن.

### گوشت نخوردن من به تنهایی چه تأثیری می‌تواند داشته باشه؟

آ: اما اگر من گوشت نخورم کشتارگاهها تعطیل نمی‌شن. اونا به کار خودشون ادامه می‌دن.





ب: چرا. خیلی تأثیر داره. فقط به این فکر کن که تو به تنهایی در طول زندگیت، چند تا حیوون رو می‌خوری.

ب: فکر می‌کنی تو بیشتر ارزش زندگی کردن داری یا اون مرغی که ظهر برای ناهار خوردی؟

آ: خُب، من به این مسئله هم یکم فکر کردم. من فکر می‌کنم بیشتر ارزشش رو دارم.

ب: چرا؟

آ: بخاطر اینکه من انسان هستم و عقل دارم.

ب: واقعاً این طور فکر می‌کنی؟ یعنی فکر می‌کنی که عقل باعث می‌شه که زندگی تو با ارزش‌تر از زندگی اون مرغ باشه. خُب پس حالا این سوال رو جواب بده: بعضی از آدمها معلول ذهنی هستن و از فهمیدن خیلی مسائل عاجزند و سطح هوشی شون برابر همون حیواناتی هست که تو برای غذا مصرف می‌کنی. مثلاً احساس درد و شادی دارن ولی احساسات پیچیده‌تری مثل حسادت، تنوع طلبی، غرور و... رو ندارند. فکر می‌کنی درسته که اونا رو بکشیم تا مثلاً در هزینه‌های کشور صرفه‌جویی بشه، به این خاطر که از عقل و شعور کافی به اندازه دیگران برخوردار نیستن.

آ: اوه، نه، این کار خیلی بده. اونها به اندازه بقیه ارزش زندگی کردن دارن.

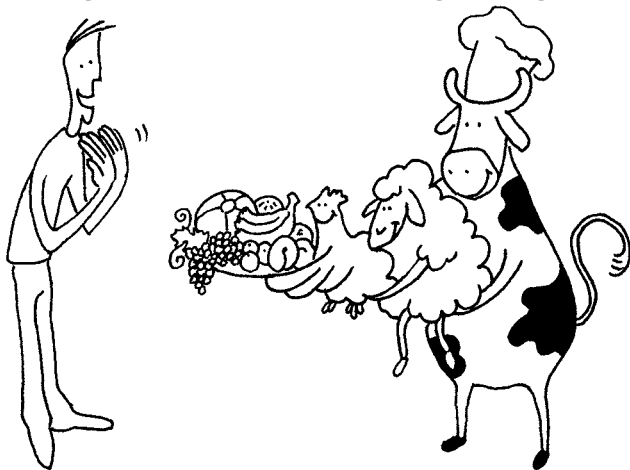
حتی به نظر من باید به اونها بیشتر توجه بشه. اما مرغها فرق دارن من فکر می‌کنم اونها کمتر از ما احساس درد و رنج دارن به همین خاطر ما اونها رو می‌کشیم و می‌خوریم.

ب: نه، این درست نیست که حیوونا کمتر از انسانها احساس درد و رنج دارن. چون از لحاظ علمی ثابت شده که لاقل حیواناتی که مهره‌دار هستن به اندازه‌ی انسان مستعد رنج بردن و درد کشیدن هستن و به همین خاطر باید با اونها برخوردی انسانی تر بشه.

## آیا واقعاً برای زندگی به گوشت حیوانات نیاز داریم؟

آ: من دوست ندارم حیوونا رو آزار بدم و اونا رو بخورم، اما ما به گوشت حیوونا برای زندگی نیاز داریم. چطور می‌تونیم بدون خوردن گوشت اونا سالم بمونیم و زندگی کنیم؟

ب: این هم درست نیست. چون تو می‌تونی در تمام طول زندگیت گوشت نخوری و زندگی سالم‌تری داشته باشی. تو اگر فکر می‌کنی به حیوونا علاقه داری می‌تونی مثل خیلی از گیاهخواران، گوشت نخوری و فقط از گیاهان و میوه‌ها تغذیه کنی. حالا حتماً می‌خوای بدونی گیاهخواری چیه و گیاهخواران چه کسانی هستن؟



## گیاهخواران چه کسانی هستند؟

آ: آره، دقیقاً؟

ب: گیاهخواران افرادی هستند که از خوردن هر نوع گوشت حیوانات، پرندگان و ماهی‌ها خودداری می‌کنن. اونا بخاطر اینکه رژیم غذایی گیاهی رژیم سالم‌تری نسبت به گوشتخواری هست گیاهخوار شدن و اغلب افرادی هستن که به لحاظ اخلاقی کشتن و زجر دادن حیوان رو کار درستی نمی‌دونن.

آ: اونا محصولات دیگه‌ی حیوونا مثل تخم مرغ و شیر رو استفاده می‌کنن؟

ب: بعضی از اونها تخم مرغ و لبنیات استفاده می‌کنند ولی بعضی‌هاشون نه. بعضی‌ها نه تنها از تخم مرغ و شیر استفاده نمی‌کنن بلکه از هیچ کدوم از محصولات دیگه‌ی حیوانی مثل: عسل، چرم، ابریشم، پوست، پشم و... هم استفاده نمی‌کنن.

آ: چرا از شیر و تخم مرغ استفاده نمی‌کنن؟ شیر و تخم مرغ که باعث مرگ حیوون نمی‌شه.

ب: آره، درسته که استفاده از شیر و تخم مرغ باعث مرگ حیوون نمی‌شه اما خیلی از گیاهخواران اعتقاد دارن که استفاده از شیر و تخم مرغ رنج و عذاب زیادی رو در تمام طول زندگی حیوان بهش تحمیل می‌کنه. چون اغلب حیواناتی که برای تخم مرغ یا شیر به صورت صنعتی پرورش پیدا می‌کنن، در شرایط خیلی بدی نگهداری می‌شن و عاقبت کار اونها هم این هست که کشته بشن و از گوشتشون استفاده بشه. مثلاً مرغهایی که به صورت صنعتی پرورش پیدا می‌کنن در تمام طول عمرشون تو یه جای سر بسته و غیر طبیعی، به دور از نور خورشید و هوای آزاد و طبیعت در قفسهای تنگ و ناراحت زندگی سخت و پر زجری رو تحمل می‌کنن. چون قیمت



قفسها از قیمت مرغها بیشتره، معمولاً چند مرغ تو یه قفس کنارهم جا داده می‌شن. اونا در تمام طول زندگی حتی نمی‌تونن یک بار هم دو بالشون رو کاملاً از هم باز کنن. اونا از افسردگی و ناراحتی



رنج می‌برن و هیچ قدرتی برای دفاع کردن از خودشون، ندارن.  
آ: این خیلی بده. من این رو نمی‌دونستم. این کار به نظر من خیلی خشن و دور از انصافیه که ما این حیوانات زبون بسته رو این قدر عذاب بدیم.  
ب: تبلیغات محصولات حیوانی مثل شیر و تخم‌مرغ معمولاً کاریکاتور شاد و خندون حیوونا رو نشون می‌دن. انگار حیوونا خیلی خوشحال هستن از اینکه محصولاتشون رو به ما بدن. اما واقعیت چیز دیگه‌ایه دوست من. واقعیت اینه که اونا نه تنها خوشحال نیستن، بلکه زندگی سخت و پر رنجی رو می‌گذرونن.

### گیاهخواری: تنها راه جلوگیری از رنج حیوانات

گیاهخواران حیوانات رو دوست دارن و اعتقاد دارن که نباید از حیوانات به عنوان خوراک، کالا، کار، شکار، تشریح و عناوین دیگه استفاده کرد. به نظر اونا حیوانات اشیائی نیستن که برای تفریح و لذت طلبی انسان بوجود اومده باشن. و اعتقاد دارن گیاهخواری تنها راه مبارزه و پایان دادن به خشونتیه هست که انسانها بر حیوانات اعمال می‌کنن.

### غذای گیاهی: سالم‌تر و انسانی‌تر

آ: ببینم، گیاهخواران بخاطر اینکه گوشت نمی‌خورن ضعیف یا مریض نمی‌شن.

ب: نه، اتفاقاً درست برعکس، اونها آدمهای سالمتری هستن. بعضی از افراد اصلاً بخاطر اینکه سالمتر باشن گیاهخوار می‌شن. چون می‌دونی که غذاهای گیاهی غذاهای پاک و سالمتری نسبت به غذاهای حیوانی هستن. خیلی از بیماری‌ها از مصرف محصولات حیوانی ناشی می‌شه. مثلاً سکتته قلبی و مغزی، بیماری نقرس، بیماری‌های گوارشی و...

گوشت رگها رو با کلسترول مسدود می‌کنه، کلیه‌ها رو با پروتئین مازاد و قلب رو با چربی‌های اشباع شده‌ی خودش از کار می‌اندازه.

مثلاً همین سکتته که جون خیلی از آدمها رو می‌گیره و حتی می‌شه گفت قاتل

شماره یک انسان هستش، بخاطر گرفتگی جدار داخلی رگهاست. می‌دونی چرا رگها گرفته می‌شن؟

آ: نه نمی‌دونم.

ب: بخاطر کلسترول. کلسترول توی رگهای بدن مخصوصاً رگهای غذا دهنده به قلب جمع می‌شه و بعد از سالها اونقدر راه رگها رو تنگ می‌کنه که بالاخره به طور کلی رگ مسدود می‌شه و خون از حرکت می‌ایسته. اون وقته که ما می‌گیم فلانی خدایامرز سخته کرده! خوبه که بدونی کلسترول تو گوشت و محصولات حیوانی به میزان خیلی زیادی پیدا می‌شه.

همین کلسترول داخل عروق کلیه رسوب می‌کنه و باعث مختل شدن فعالیت کلیه می‌شه. شاید به گوشت آشنا نباشه ولی پزشکها بهش «سخته کلیه» می‌گن. یا اینکه مثلاً گوشت «ازت» زیادی داره که دفع اون برای کبد انسان کار سختیه. در صورتی که کبد نتونه این ازت اضافی رو خنثی یا دفع کنه وارد خون می‌شه و به شکل «اسیداوریک» در مفاصل رسوب می‌کنه و در نهایت منجر به بیماری نقرس می‌شه. خیلی از ناراحتی‌های کبدی بخاطر همین در انسانهای گوشتخوار رایج هستن.

همینطور چربی‌های موجود تو گوشت به زحمت از بدن انسان دفع می‌شه و اغلب به صورت پیه در ناحیه‌های شکم، ران، باسن، و غیغب ذخیره می‌شه. و علاوه بر اینکه ظاهر انسان رو خراب می‌کنه، جذب آهسته این چربی‌ها به داخل عروق اثرات منفی روی سیستم مغز و اعصاب انسان داره.

دانشمندان دریافتن که افراد گیاهخوار، ۴۰ درصد کمتر از بقیه، مبتلا به انواع سرطان می‌شن. بخاطر این که اونا از گیاهان، بیشتر استفاده می‌کنن و «آنتی‌اکسیدان»‌ها، که عامل کنترل‌کننده‌ی سرطان هستن و در مواد گیاهی به وفور یافت می‌شن، بیشتر به بدنشون می‌رسه.

در ضمن دانشمندان به تازگی شبه ویروس‌هایی در گوشت پیدا کردن که احتمالاً عامل فراموشی در سنین بالا می‌شه.

گوشت با بالا بردن «تری‌گلیسرید» خون باعث بیماری «پانکراتیت» یا التهاب لوزالمعده می‌شه.

همین طور نوعی انگل هست به نام «ترشین» که تنها از طریق گوشت خوک وارد بدن انسان می‌شه و دستگاه گوارش رو بیمار می‌کنه.

## من دوست دارم زندگی سالمی داشته باشم

در ضمن خام‌گیاهخواران آدمهای خیلی خیلی سالمی هستن. رژیم گیاهخواری اگر به صورت خام‌خواری انجام بگیره نه تنها بدن انسان بسیار قوی می‌شه، بلکه می‌تونه خیلی از بیماریهای سخت و به ظاهر لاعلاج رو شفا بده.

**آ: خام‌گیاهخواری دیگه چیه؟**

**ب:** خام‌گیاهخواری یعنی تغذیه از گیاهانی که پخته نشده باشن. خام‌گیاهخواران اعتقاد دارن که تنها غذای سالم و طبیعی انسان غذای گیاهی و خام هستش. چون در طبیعت همه‌ی حیوانات غذای خودشون رو بصورت خام مصرف می‌کنند و فقط انسان هست که غذای خودش رو می‌پزه و به همین خاطره که به انواع بیماری‌ها و امراض سخت دچار می‌شه. اونها می‌گن غذاها بر اثر پخته شدن بیشتر خواص و آنزیم‌های حیاتی‌شون رو از دست می‌دن و از حالت طبیعی و زنده خارج می‌شن و ما فقط جسم بی‌خاصیت‌شون رو به عنوان غذا مصرف می‌کنیم. بدن به سختی می‌تونه این مواد رو هضم و جذب کنه و اونها به اشکال مختلف در بدن تجمع پیدا می‌کنند و در نهایت باعث بیماری‌های گوناگون می‌شن.



## گیاهخواران آرام‌ترند



خیلی از افراد بخاطر پاک شدن روح و آرامش روان شون به گیاهخواری روی میارن. مثلاً کسانی که تمرین‌های یوگا می‌کنن برای اینکه تمرکز کنن و تمرینات مراقبه انجام بدن گیاهخواری می‌کنن. اگه توجه کرده باشی تو طبیعت اون دسته از حیواناتی که گیاهخوارن حیوانات آرام‌تری هستن. و برعکس اونایی که گوشت می‌خورن درنده‌خو و وحشی‌ترن. این طبیعت اوناس ولی گیاهخواران اعتقاد دارن که تغذیه

پاک گیاهی می‌تونه روی رفتار انسان تأثیر مثبت داشته باشه. یه جمله‌ی معروف هست که می‌گه: «به من بگو چه می‌خوری تا بگویم که هستی.» افراد مختلف با دیدگاه‌های خاص خودشون به سمت گیاهخواری کشیده می‌شن. گیاهخواران انواع مختلفی دارن.

### آ: مگه ما چند نوع گیاهخوار داریم؟

ب: گیاهخواران به چهار نوع تقسیم می‌شن:

یک) گیاهخواران کامل یا Vegans که هیچ نوع گوشتی نمی‌خورن و از هیچ کدوم از محصولات حیوانی مثل: شیر، تخم مرغ، عسل، چرم، ابریشم، پشم، پوست و... استفاده نمی‌کنن. که ممکنه خام گیاهخوار یا پخته‌خوار باشن.

دو) گیاهخواران لبنی یا Lacto vegetarians که گوشت و تخم مرغ نمی‌خورن، ولی از شیر و لبنیات و انواع گیاهان استفاده می‌کنن.

سه) گیاهخواران تخم مرغی یا Ovo vegetarians که گوشت و لبنیات نمی‌خورن ولی از تخم مرغ و انواع گیاهان استفاده می‌کنن.

چهار) گیاهخواران لبنی، تخم مرغی یا Lacto ovo vegetarians که گوشت نمی‌خورن ولی از شیر و تخم مرغ و انواع گیاهان استفاده می‌کنن.

## آیا می‌شود گوشت را از رژیم غذایی حذف کرد؟

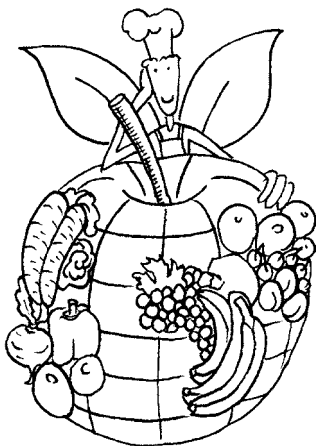
آ: من هنوز باور نمی‌کنم که بشه گوشت رو برای همیشه کنار گذاشت؟  
ب: چرا، می‌شه. گیاهخواران این کار رو کردن. خیلی از اونها حتی یک بار هم تو زندگیشون گوشت مصرف نکردن. بچه‌هایی که تو خانواده‌های گیاهخوار به دنیا میان هرگز تو زندگی گوشت نمی‌خورن.

آ: گیاهخواران چند نفرن؟ تعداد اونها زیاده؟

ب: امروزه خیلی از مردم جهان گیاهخوار هستن و تو کشورهای خودشون، مثل کشور خود ما، انجمن‌های مخصوص به گیاهخواری دارن. در حال حاضر ۵ درصد مردم در کشورهای صنعتی پیشرفته گیاهخوار هستن. حتی در بعضی کشورها مدارس داریم که به دانش آموزانشون غذاهای گیاهی می‌دن. روزهایی داریم که گیاهخواران در اون روز جشن می‌گیرن و به دیگر دوستان و فامیلهای خودشون غذاهای گیاهی می‌دن. تا اونها رو به این روش زندگی، ترغیب کنن. ما در طول تاریخ میلیونها نفر گیاهخوار داشته‌ایم.

آ: میلیونها نفر؟

ب: بله، طبق شواهد تاریخی مصریان باستان حیوانات رو مقدس می‌دونستن و از خوردن گوشت اونها خودداری می‌کردن. برهمنان که پایه‌ی مذهب هندی رو تشکیل می‌دن عقیده‌شون این بود که انسان باید با کشتن هوسها و تمایلات، بدن خودش رو تبرک کنه و جینیسم‌ها که شاخه‌ای از مذهب هندو هستن و همچنین زرتشتیان برای حیوانات ارزش و احترام فراوان قائل بودند. مذهب بودا که در قرن ششم قبل میلاد بوجود اومد پایه و اساس اون بر عدم آزار و اذیت کلیه موجودات زنده است و میلیونها پیرو داره که بسیاری از اونها گیاهخواران معتقدی هستن.





هندوهای برهمایی یا بودایی گوشت حیوانات رو به هیچ وجه نمی‌خورند چرا که اینکار به کل در مذهب اونها قدغن بود. در دین اوستا کشاورزی کار مقدسی به شمار می‌رفت و کشتن حیوان کار اهریمنی شمرده می‌شد. در روایات پارسیان اومده که زرتشت با شیر و گیاه تغذیه می‌کرده.

در غرب هم پیروان فیثاغورث شش قرن قبل از میلاد به علت اینکه اعتقاد داشتن، حیوانات هم مثل انسانها روح دارن از کشتن حیوانات اجتناب می‌کردن. در ضمن هم فیثاغورث و هم افلاطون غذاهای گیاهی را غذاهایی سالمتر می‌دونستن.

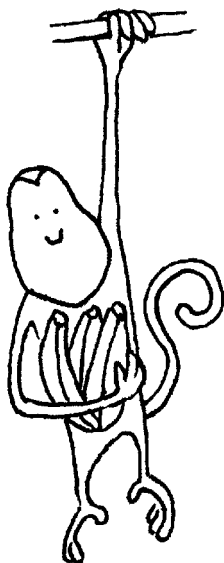
## انسانها در اصل موجوداتی گیاهخوارند

خوبه که بدونی انسانها اصولاً موجوداتی گیاهخوار هستن. دانشمندان معتقداند که قدمت انسان به چهار میلیون سال می‌رسه. که از این چهار میلیون سال فقط

۵۰ هزار سال هستش که با کشف آتش پخته‌خوار و شکارچی شده و بیش از ۷ هزار سال نیست که با اهلی کردن حیوانات از اونها جهت گوشت و سایر محصولاتشون استفاده می‌کنه.

آ: اما من شنیدم که انسانها از اون دسته از موجوداتی هستن که همه چیز خوارن.

ب: این عقیده‌ی رایجی هست که بیشتر مردم بهش اعتقاد دارن. ولی جانورشناسان چیز دیگه‌ای می‌گن. امروزه جانورشناسان بر این باورن که انسانها و میمون‌های آدم نما ( گیبون‌ها، اورانگ - اوتان‌ها، گوریل‌ها، شمپانزه‌ها) همگی از یک خانواده بنام هومونوئیدها (Hominoidea) (انسان مانندها) هستند. ساختمان پوست و دندان‌ها، معده و روده، طول دستگاه گوارش، ترکیب بزاق دهان و ترشحات معده، ادرار و غیره نشان می‌ده که انسان هم مثل



سایر انسان ماندها میلیونها سال گیاهخوار بوده و از طریق میوه‌ها و گیاهان خوراک خودش رو تأمین می‌کرده. انسانها به لحاظ تکامل موجودات بسیار پیشرفته‌ای هستن که تکامل اونا طی میلیونها سال و به تدریج به شکل امروزی خودش دراومده. پس تو الان می‌دونی که بدنت، بدن یک موجود گیاهخواره که چهار میلیون سال قدمت داره.

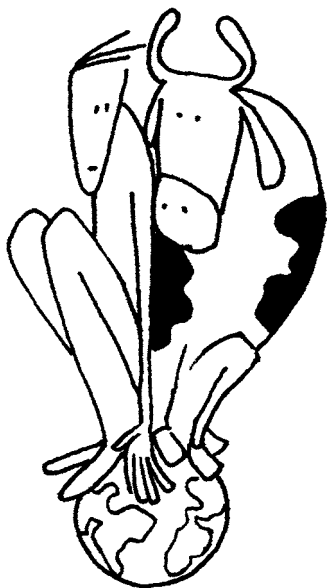
**آ: اگر ما میوه‌خوار بودیم پس چرا امروز از گوشت برای تغذیه استفاده می‌کنیم؟**

ب: نظریات مختلفی تو این زمینه هست. برخی معتقدند که در عصر یخبندان به علت کمبود میوه‌ها و گیاهان، انسانها برای حفظ بقای خودشون ناگزیر شدن که از گوشت حیوانات استفاده کنن و این خوراک موقت بعد از نسل‌ها به صورت یک عادت رایج دراومده. برخی هم اعتقاد دارن که انسان‌ها بخاطر حس کنجکاوی و تنوع طلبی از خوراک طبیعی خودشون منحرف شدن. همانطور که از سیگار یا الکل که چیزهای غیرطبیعی‌ای و مضره هستن استفاده می‌کنن. جامعه‌شناسان هم تو این زمینه نظر خاصی دارن. اونا می‌گن چون غذاهای گوشتی معمولاً سخت‌تر از غذاهای گیاهی بدست میان، قیمت اونها همواره در طول تاریخ بیشتر از غذاهای گیاهی بوده. اگر دقت کرده باشی، امروز هم غذاهای گوشتی گرون‌ترین غذاها هستن. همین مسئله باعث شده که این غذاهای گرون به یک ارزش در جامعه تبدیل بشه. یعنی خوردن گوشت به این معناست که شما از توان مالی خوبی برخوردار و با این کار می‌خواهد به نوعی نسبت به دیگران برتری داشته باشی. معمولاً تو مجلل‌ترین مهمونی‌ها غذاهای گوشتی پیدا می‌شه و از غذاهای گیاهی چندان خبری نیست. شاید هم حقیقت چیزی باشه که از مجموع این عوامل شکل گرفته.

**اگر همه انسانها گیاهخوار می‌شدند زمین ما می‌توانست پنج برابر کل جمعیت فعلی غذا تولید کند.**

**آ: چرا غذاهای گوشتی از غذاهای گیاهی گرون‌ترن؟**

ب: بخاطر اینکه یک مزرعه غذای گیاهی لازم هست تا یک حیوان به اندازه‌ای

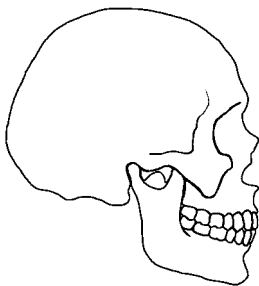


برسه که بشه از گوشتش استفاده کرد. خُب ما می‌تونیم با همون غذای گیاهی ده‌ها نفر رو سیر کنیم. معنی‌ش اینه که این همه اتلاف انرژی و اسراف مواد غذایی این وسط رخ می‌ده که غذای گیاهی تبدیل به غذای گوشتی بشه. گفته می‌شه که اگر این اتلاف صورت نگیره زمین ما که در حال حاضر ۱,۲ میلیارد نفر گرسنه داره می‌تونه پنج برابر کل جمعیت فعلیش غذا تولید کنه ولی متأسفانه خیلی از مزارع مواد تولیدیشون رو بجای اینکه برای جلوگیری از این گرسنگی مصرف کنن، برای پرورش دامها استفاده می‌کنن.

در ضمن غذاهای گوشتی هزینه‌های جانبی زیادی دارن که همه‌ی اینها

باعث می‌شن قیمت‌شون در نهایت بسیار گرون‌تر از غذاهای گیاهی بشه. مثلاً هزینه تولید، جمع‌آوری و انبار کردن خوراک دامها برای زمستان، یا هزینه نگهداری و پیشگیری از بیماری‌های دامها، از جمله تولید داروهای مختلف (مثل واکسیناسیون، آنتی‌بیوتیک‌ها و...) و همینطور تأسیس سردخانه‌هایی که بتونن محصولات گوشتی رو نگهداری کنن. همه‌ی اینها باعث می‌شه که در نهایت قیمت مواد گوشتی بالا بره. ناراحت‌کننده‌تر از همه این که یه بیماری همه‌گیر (مثل تب برفکی، انفلوآنزای مرغی، جنون گاوی و...) می‌تونه تعداد زیادی از این دامها رو از بین ببره و تمام این هزینه‌ها یکباره به هدر بره.

## من یک گیاهخوارم یا گوشتخوار؟



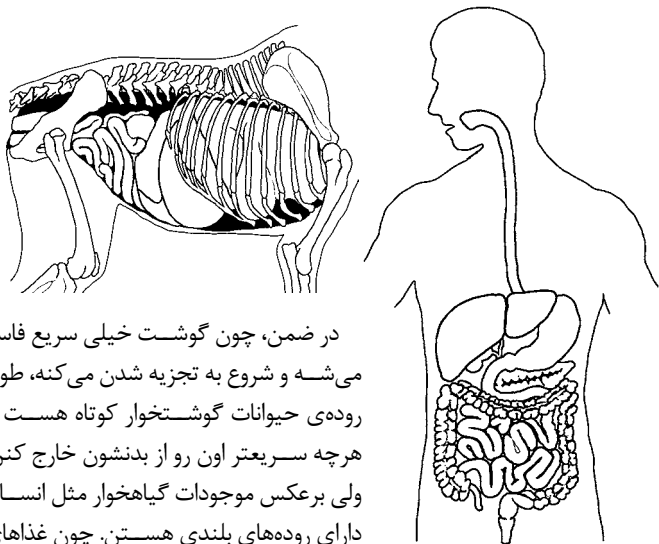
آ: تو گفتی بدن من بدن یه موجود گیاهخواره اما من دندونهای نیش دارم که ثابت می‌کنه گوشتخوار هستم.

ب: نه. این طور نیست. دندونهای انسانها تفاوت‌های زیادی از نظر شکل با دندونهای گوشتخواران داره. آرواره گوشتخواران دارای دندونهای شمشیری شکل هست که به دو دندون نیش بزرگ برای پاره کردن مجهزه. این آرواره‌ها خیلی پر قدرت و خردکنندن و می‌تونن فشار زیادی رو به شکار وارد کنه. در صورتی که آرواره گیاهخواران ضعیف‌تره و دندونهای صاف و مسطح داره، دندونهای نیش هم، هم‌سطح بقیه دندونا هستن. چاک دهن گوشتخواران خیلی باز می‌شه تا اونا بتونن طعمه‌ی خودشون رو با دندون بگیرن و ببلعند. اما دهن انسان فقط به اندازه‌ای باز می‌شه که بتونه میوه‌ها رو گاز بزنه و بجوه.

با وجود این دلایل دیگه‌ای هم هست که از لحاظ فیزیولوژیک ثابت می‌کنه که تو گیاهخواری.

مثلاً اینکه در طبیعت اون دسته از پستانداران که موقع آب خوردن آب رو لیس می‌زنن مثل: ببر، گرگ، خرس، گربه، همگی گوشتخوارن و هر کدوم که آب رو می‌مکن یا هورت می‌کشن مثل: میمون، اسب، فیل، انسان، همشون گیاهخوارن.

یا اینکه انسانها و بقیه گیاهخواران می‌تونن فک پایین خودشون رو برای آسیا کردن و خرد کردن دانه‌ها هم به صورت عمودی حرکت بدن و هم به صورت افقی. ولی گوشتخواران نمی‌تونن این کار رو بکنن. فک اونا فقط حرکت عمودی داره. چون اونا غذای خودشون رو برخلاف گیاهخواران نمی‌چوند و اون رو به سرعت می‌بلعند.



در ضمن، چون گوشت خیلی سریع فاسد می‌شه و شروع به تجزیه شدن می‌کنه، طول روده‌ی حیوانات گوشتخوار کوتاه هست تا هرچه سریعتر اون رو از بدنشون خارج کنن. ولی برعکس موجودات گیاهخوار مثل انسان دارای روده‌های بلندی هستن. چون غذاهای گیاهی، مواد مغزی خودشون رو به آرامی در روده پس می‌دن و باید مدت زمان بیشتری در بدن باقی بمونن. این ثابت می‌کنه که گوشت غذای اشتباه و مضر برای بدن یک موجود گیاهخوار مثل انسانه.

آ: پس در واقع بدن ما اصلاً برای گوشت خوردن ساخته نشده. درسته؟ یعنی ما با گوشتخواری هم به حیوانات آسیب می‌زنیم و هم به خودمون.

ب: درست فهمیدی دوست من.

آ: ولی من هنوز چندتا سوال مهم دارم.

ب: بپرس.

آ: با به رژیم گیاهی مواد غذایی لازم، به طور کامل به بدن می‌رسد؟  
 ب: بدن انسان به طور کلی به ۶ نوع ماده ضروری برای تغذیه نیاز دارد.

۱- پروتئین‌ها ۲- کربوهیدرات‌ها ۳- چربی‌ها ۴- مواد معدنی ۵- ویتامینها  
 ۶- آب

یک رژیم گیاهی که با لبنیات همراه باشد همه‌ی این مواد رو در خودش دارد و گیاهخواران هیچ نوع کمبودی از لحاظ مواد مغذی پیدا نمی‌کنند.

آ: گیاهخواران، پروتئین بدن‌شون رو از کجا تأمین می‌کنند؟

ب: مواد گیاهی از لحاظ پروتئین بسیار غنی هستند. مثلاً به این جدول نگاه کن که پروتئین‌های گیاهی رو با پروتئین گوشت مقایسه کرده.

| نوع ماده غذایی (درصد) | پروتئین (درصد) | نوع ماده غذایی      | پروتئین (درصد) |
|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|
| گوشت گاو              | ۲۰             | انواع حبوبات        | ۲۰-۲۹          |
| گوشت گوسفند           | ۱۱             | جو                  | ۱۰             |
| گوشت مرغ              | ۵/۱۷           | ذرت                 | ۷              |
| انواع ماهی            | ۲۴-۱۸          | انواع نان           | ۵/۹-۶          |
| تخم مرغ کامل          | ۵/۱۲           | مغز پسته بوداده     | ۲۱             |
| زرده تخم مرغ          | ۱۶             | تخمه کدو            | ۵/۲۹           |
| انواع پنیر سفید       | ۲۷-۱۸          | تخمه هندوانه        | ۲۳             |
| شیر گاو               | ۴              | مغز گردو خشک        | ۱۵             |
| مالست                 | ۴              | انواع آرد گندم      | ۱۲-۶           |
| کشک                   | ۷۰             | انواع گندم          | ۱۲-۱۰          |
| مغز بادام بوداده      | ۳/۱۷           | انواع برنج          | ۸-۶            |
| بادام زمینی           | ۶/۲۸           | انواع سویا (کنجاله) | ۷۰-۵۴          |

مقادیر داده شده در جدول کل پروتئین، بر حسب گرم پروتئین در صد گرم ماده غذایی می‌باشد.

می‌بینی که گیاهخوار اصلاً با کمبود پروتئین مواجه نمی‌شود.

آ: اما من شنیدم ما دو نوع پروتئین داریم. پروتئین کامل، پروتئین ناقص. که پروتئین‌های گیاهی معمولاً از نوع ناقص هستند و به اندازه گوشت کامل نیستند. این مسئله مشکلی رو برای گیاهخواران بوجود نمی‌آورد؟

ب: نه هیچ مشکلی. پروتئین‌های گیاهی با پروتئین‌های گوشتی فرق دارند. فرق اونا هم تو آمینواسیدهایی هست که برای بدن ضروری هستند. ۸ نوع آمینواسید

هست که برای بدن ضرورت داره: ۱- لوسین ۲- ایزولوسین ۳- متیونین ۴- والین ۵- ترئونین ۶- فنیل آلانین ۷- تریپتوفان ۸- لیسین. اگر منابع پروتئین گیاهی به صورت مخلوط با هم استفاده بشن همه نوع آمینواسید به بدن می‌رسه. به این جدول نگاه کن. آمینواسیدهای موجود در گوشت با بعضی از گیاهان مقایسه شده.

| آمینواسیدهای ضروری |       |       |         |             |         |           |       | مواد غذایی            |
|--------------------|-------|-------|---------|-------------|---------|-----------|-------|-----------------------|
| ایزولوسین          | لوسین | لیسین | متیونین | فنیل آلانین | ترئونین | تریپتوفان | والین |                       |
| ۰.۳۲               | ۰.۴۹  | ۰.۵۱  | ۰.۱۵    | ۰.۲۶        | ۰.۲۸    | ۰.۰۸      | ۰.۳۳  | گوشت                  |
| ۰.۳۲               | ۰.۴۷  | ۰.۵۶  | ۰.۱۸    | ۰.۲۳        | ۰.۲۸    | ۰.۰۶      | ۰.۳۳  | ماهی                  |
| ۰.۳۶               | ۰.۵۶  | ۰.۴۲  | ۰.۱۹    | ۰.۳۳        | ۰.۳۳    | ۰.۱۱      | ۰.۴۵  | تخم مرغ               |
| ۰.۳۹               | ۰.۶۲  | ۰.۴۹  | ۰.۱۵    | ۰.۳۲        | ۰.۲۹    | ۰.۰۹      | ۰.۴۴  | شیر گاو               |
| ۰.۲۳               | ۰.۴۴  | ۰.۱۲  | ۰.۱۰    | ۰.۳۴        | ۰.۱۸    | ۰.۰۸      | ۰.۲۶  | آرد سفید              |
| ۰.۲۹               | ۰.۵۱  | ۰.۱۹  | ۰.۱۳    | ۰.۳۰        | ۰.۲۴    | ۰.۰۹      | ۰.۴۱  | برنج                  |
| ۰.۲۴               | ۰.۴۳  | ۰.۲۱  | ۰.۰۹    | ۰.۳۱        | ۰.۲۳    | ۰.۰۹      | ۰.۳۱  | جو                    |
| ۰.۲۵               | ۰.۷۵  | ۰.۱۹  | ۰.۱۳    | ۰.۳۱        | ۰.۲۶    | ۰.۰۵      | ۰.۳۵  | ذرت                   |
| ۰.۲۹               | ۰.۵۱  | ۰.۳۷  | ۰.۰۷    | ۰.۳۴        | ۰.۲۲    | ۰.۰۸      | ۰.۳۰  | سویا                  |
| ۰.۲۰               | ۰.۴۰  | ۰.۱۵  | ۰.۰۵    | ۰.۲۰        | ۰.۱۵    | ۰.۰۵      | ۰.۳۰  | گردو و انواع بادام ها |
| تا                 | تا    | تا    | تا      | تا          | تا      | تا        | تا    |                       |
| ۰.۴۰               | ۰.۴۵  | ۰.۲۵  | ۰.۳۵    | ۰.۳۵        | ۰.۲۵    | ۰.۱۵      | ۰.۵۰  |                       |

مقادیر داده شده در جدول میزان آمینواسید ضروری، بر حسب گرم در یک گرم ازت موجود در ماده غذایی مربوطه است.

### آ: گیاهخواران با کمبود انرژی مواجه نمی‌شن؟

ب: بخشی از انرژی مورد نیاز بدن از طریق کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شن. کربوهیدرات‌ها از طریق غلات، شکر، سبزیجات، میوه‌ها و شیر و لبنیات به بدن می‌رسن. کربوهیدرات‌ها کارهای بیشتری هم انجام می‌دن. مثلاً باعث می‌شن میکروارگانیسم‌های ویژه‌ای در روده رشد کنن که باعث هضم بهتر غذا می‌شن. بعضی کربوهیدرات‌ها مثل سلولز بدون تغییر از بدن دفع می‌شن تا دفع فضولات رو برای بدن راحت‌تر کنن. علاوه بر این باعث می‌شن که چربی‌ها با بازدهی کامل در بدن مصرف بشن.

چربی‌ها و روغن‌ها هم منابع مهمی برای انرژی هستن. چربی‌ها که علاوه بر انرژی، خاصیت انتقال دهنده‌گی ویتامینهای محلول در چربی رو هم دارن از طریق مواد مختلفی به بدن می‌رسن، مثل: روغنهای مایع یا جامد گیاهی، روغن زیتون،

کره، مارگارین، گردو، انواع بادام، خامه و پنیر.

### آ: مواد معدنی از چه منابعی به بدن گیاهخواران می‌رسن؟

ب: مواد معدنی که بدن به اونها نیاز داره مثل کلسیم، کالر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، فسفر، گوگرد، ید، آهن و... موادی هستن که به صورت محلولهای آبی در تمام یاخته‌ها و مایعات بدن وجود دارن و تنظیم اعمال و فرآیندهای حیاتی بدن رو به عهده دارن. اصلی‌ترین منابع اونها: شیر، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، گردو و انواع بادام هستن.

### آ: گیاهخواران ویتامینهای بدنشون رو از چه طریق بدست میارن؟

ب: ویتامینهای مورد نیاز بدن به اندازه کافی در یک رژیم غذایی گیاهی شامل غلات، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، شیر و سایر لبنیات موجود هستن. اغلب مردم فکر می‌کنن که ویتامینهای گروه B مخصوصاً ویتامین B12 فقط در گوشت وجود داره. این اصلاً درست نیست چون منبع ویتامین B12 برای گیاهخواران شیر و لبنیات هستش و اون دسته از گیاهخوارانی که از شیر و لبنیات استفاده نمی‌کنن این ویتامین رو از طریق مکمل‌ها یا مواد غذایی غنی شده بدست میارن. یه رژیم غذایی گیاهی هم سالمتره و هم تمام مواد مورد نیاز بدن توش پیدا می‌شه.

## خوشمزه، مقوی و سالمتر از گوشت

آ: اگر غذاهای گوشتی نخورم، پس چی بخورم؟ گیاهخواری راه و روش خاصی داره؟ من بلد نیستم غذاهای گیاهی درست کنم.

ب: گیاهخواری راه و روش عجیب غریب و سختی نداره. فقط کافیه تو همون غذاهایی که درست می‌کردی و می‌خوردی گوشت نریزی، با یکم مطالعه مواد غذایی خوشمزه‌ای که می‌تونن جایگزین گوشت باشن هم پیدا می‌کنی. البته گیاهخواران غذاهای خیلی خوشمزه‌ای دارن. گیاهان، متنوع و لذیذ هستن. اما بعضی‌ها تا صحبت از گیاهخواری می‌شه، فکر می‌کنن باید سبزی آب‌پز بخورن به همین خاطر میل



و رغبت چندانی به غذاهای گیاهی ندارند. در صورتی که درست برعکس، غذاهای گیاهی خیلی هم خوشمزه و رنگارنگ هستند. در ضمن، انواع کتابهای آشپزی گیاهی هست که می‌تونی اونها رو بخری و آشپزی رو یاد بگیری.

**آ: فکر می‌کنم برای اینکه بتونم غذای گیاهی رو جایگزین گوشت بکنم باید حجم زیادی حبوبات و غلات و... مصرف کنم. درسته؟**

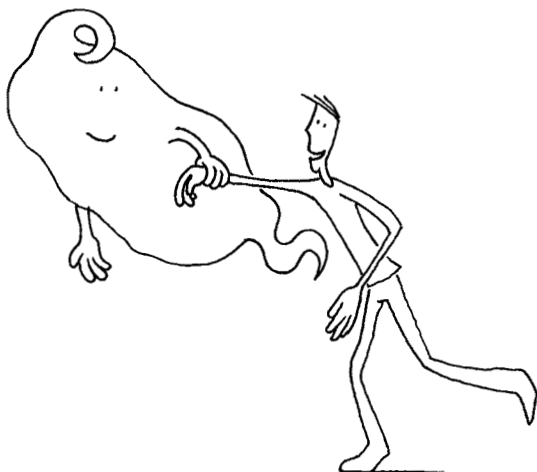
ب: نه، گیاهخواران مثل بقیه غذا می‌خورن. حجم غذای اونا همون قدر که غذای بقیه هست. خیلی از گیاهان مثل گردو و بادام و انواع حبوبات، با حجم کم از مواد مغذی زیادی برخوردارن.

ب: خوب من فکر می‌کنم تو امروز خیلی چیزا یاد گرفتی.

**آ: آره، خیلی چیزا.**

ب: برای اینکه خستگیت در بره دوست داری بریم دور دنیا و ببینیم در طول تاریخ چه افرادی گیاهخوار بودن و در مورد گیاهخواری چه چیزایی گفتن؟

**آ: آره، خیلی دوست دارم.**





## گفتارهای گیاهخواران معروف دنیا



- آن که برای زندگی ارزشی قایل نیست، شایسته آن نیست. (لئوناردو داوینچی)
- اگر دیوار کشتارگاه‌ها شیشه‌ای بود همه گیاهخوار می‌شدند. ما نسبت به خود و نسبت به حیوانات احساس بهتری خواهیم داشت وقتی که بدانیم در رنج آن‌ها سهیم نیستیم. (پل و لیندا مک کارتنی)
- از دید من ارزش زندگی یک بره کمتر از زندگی یک انسان نیست. من تمایلی ندارم جان یک بره به خاطر تن آدمیزاد گرفته شود. (گاندی)
- انسانی که ذهنی آزاد دارد، رنج حیوانات را دردناک‌تر از رنج انسان می‌یابد. چرا که در مورد انسان‌ها دست کم همه اذعان دارند که رنج کشیدن ناگوار است و آنکه مسبب رنج شده جنایتکار است. اما هر روز هزاران حیوان بدون کوچکترین حس پشیمانی و بی‌دلیل سلاخی می‌شوند. اگر کسی به این موضوع اشاره کند، او را ابله خواهند پنداشت و این است آن جنایت نابخشودنی. (رومن رولان)
- هیچ چیز جز تکامل در شیوه تغذیه با مصرف خوراک گیاهی به سلامتی انسان‌ها و یا افزایش احتمال بقا روی زمین کمک نمی‌کند. (آلبرت اینشتین)
- اگر انسان بخواهد به راستی و به طور جدی زندگی خوبی داشته باشد، نخستین چیزی که از آن پرهیز خواهد کرد مصرف خوراک حیوانی است زیرا ... غیر اخلاقی است، چون مستلزم کشتن، یعنی کاری است در تضاد با حس اخلاقی. (لئون تولستوی)
- انسانی که دوران بی‌فکری کودکی را پشت سر گذاشته باشد، هرگز حیوانی را بی‌دلیل نخواهد کشت. حیوانی که به اندازه او حق زیستن دارد. (هنری دیوید تورو)
- ساکنان آرمانشهر (یوتوپیا) احساس می‌کنند که کشتار مخلوقات دیگر حس

شفقت، بهترین احساسی که سرشت انسانی ما بدان متمایل است نابود می‌کند.  
(توماس مور)

● انسان اندیشمند می‌بایست مخالف تمام رسم‌های بیرحمانه باشد هر چند که به طور ژرف در سنت ریشه داشته باشند و هاله‌ای از تقدس گردشان را فراگرفته باشد. زمانی که امکان انتخاب داریم، می‌بایست از وارد کردن درد و رنج به زندگی موجودات دیگر، حتی سطح پایین‌ترین آن‌ها بپرهیزیم. در غیر این صورت، انسانیت خود را فراموش کرده و خطایی به دوش کشیده‌ایم که هیچ چیز آن را توجیه نمی‌کند. (آلبرت شوابتزر)

● تو هم اینک شام خورده‌ای و کشتارگاه چه زیبا و دقیق در مایل‌ها مسافت پوشیده شده، همدستی در جرم برقرار است. (رالف والدو امرسون)

● انسان می‌تواند بدون کشتن حیوانات به منظور تهیه خوراک تندرست باشد. بنابراین اگر گوشت بخورد، تنها برای ارضای ذائقه‌اش در گرفتن جان حیوانات همدستی کرده است. (لئون تولستوی)

● سفره گیاهخوار منظره اسارت حیوان و سلاخ خانه کشتار و خون و شکنجه طبیعت ماتم زده را نشان نمی‌دهد. خوراک او دورنمای باغ و بوستان و زندگانی روستایی و کشت و درو و جشن طبیعت را نمایان می‌سازد. (صادق هدایت)

● باشد که هر که جان دارد از رنج رهایی یابد. (بودا)

● از وقتی که کشتارگاه‌های سن فرانس را دیدم خوردن گوشت را کنار گذاشتم.  
(ونسان ون گوگ، در نامه‌ای به برادرش)

● اگر انسان نخواهد احساسات انسانی خود را خفه کند، می‌بایست نسبت به حیوانات مهربان باشد، زیرا آن که نسبت به حیوانات بیرحم باشد در مراوداتش با انسان‌ها هم، سخت دل خواهد شد. ما می‌توانیم قلب یک انسان را با چگونگی برخورد او با حیوانات بسنجیم. (امانوئل کانت)

- چگونه می‌توانی چیزی را بخوری که چشم دارد؟ (ویل کلاگ)
- انسان به راستی سلطان جانوران است، چرا که درنده خوبی‌اش از آن‌ها فراتر می‌رود. ما با مرگ دیگران زندگی می‌کنیم. ما مکان‌های دفن هستیم! من از زمان کودکی خوردن گوشت را ترک کرده‌ام ... (لئوناردو داوینچی)
- عدم خشونت به والاترین اخلاق می‌انجامد که هدف کل تکامل است. مادام که از آزار رساندن به تمام موجودات دیگر دست برداشته‌ایم، وحشی هستیم. (توماس ادیسون)
- خوردن گوشت بذر شفقت ژرف را نابود می‌کند. (ماهاپاری نیروانا - متن بودایی)
- من قویاً احساس می‌کنم که پیشرفت معنوی در مرحله‌ای ایجاب می‌کند که از کشتن جانداران دیگر برای ارضای نیازهای تنی خود دست برداریم. (ماهاتما گاندی)
- اما ما به خاطر لقمه‌های گوشت، جانی را از خورشید و نور محروم می‌کنیم و از سهمی از زندگی و زمان که به دنیا آمده بود تا از آن لذت ببرد. (پلوتارک)
- حیواناتی که می‌خوری آن‌هایی نیستند که با ولع حیوانات دیگر را می‌خورند؛ تو جانوران گوشتخوار را نمی‌خوری، بلکه آن‌ها را الگوی خود قرار می‌دهی. تو ولع مخلوقات کوچک و دوست داشتنی را داری که کسی را آزار نمی‌دهند، که به دنبال تو حرکت می‌کنند، و تو در ازای خدمتشان آن‌ها را می‌خوری. (ژان ژاک روسو)
- وقتی ما حیوانات را برای خوردن می‌کشیم، آن‌ها هم در نهایت ما را می‌کشند چون گوشت آن‌ها که محتوی کلسترول و چربی اشباع شده است، هرگز برای انسان در نظر گرفته نشده است. (ویلیام سی. رابرتس پزشک و ویراستار ژورنال کاردیولوژی آمریکا)
- اگر گامی به عقب برداریم و نگاهی به آمارها ببیندازیم، مقدار بهینه گوشت قرمز که می‌خورید می‌بایست صفر باشد. (والتر والت، پزشک)
- مادامی که انسان‌ها قاتل بیرحم موجودات زنده رده پایین‌تر هستند، هرگز به

سلامتی یا صلح دست نخواهند یافت زیرا تا زمانی که انسان‌ها حیوانات را قتل عام می‌کنند، یکدیگر را هم خواهند کشت. در حقیقت، آنکه بذر کشتن و رنج می‌کارد نمی‌تواند عشق و شادی درو کند. (فیثاغورث)

● پر انرژی‌ترین کارگرانی که در سفرهایم به دور دنیا دیده‌ام، معدنکاران گیاهخوار در شیلی بودند. (چارلز داروین)

● تردید ندارم که بشر ضمن تکامل تدریجی خود از خوردن حیوانات دست خواهد کشید، همانطور که قبیله‌های وحشی از خوردن یکدیگر دست کشیدند. (هنری دیوید تورو)

● گوشت را آن طور که هست بشناسیم: لاشه حیوان شکنجه شده‌ای که سرشار از آنتی بیوتیک و آفت کش است. (اینگرید نیوکوک)

● یک زن آفریقایی می‌تواند ده بچه به دنیا بیاورد، هر کدام را مدت ده ماه پرستاری کند، و وقتی به سن هفتاد سالگی می‌رسد می‌توان همچنان انتظار داشت که استخوان‌های محکم و خوبی داشته باشد که با استخوان‌های یک زن بیست ساله آمریکایی قابل مقایسه است. اسکیموها که روزانه ۲۵۰ تا ۴۰۰ گرم پروتئین را با خوردن گوشت ماهی، فیسل دریایی، یا وال مصرف می‌کنند و ۲۲۰۰ میلی گرم کلسیم را با استخوان ماهی، بالاترین میزان پوکی استخوان را در سطح جهان دارند. (جان مک دوگال، پزشک)

● همه ما حیوانات را دوست داریم. چرا بعضی از آن‌ها را حیوانات خانگی می‌نامیم و بعضی دیگر را ناهار؟ (کی.دی. لنگ)

● «تو نخواهی کشت» تنها درباره کشتن هم‌نوع صدق نمی‌کند، بلکه تمام موجودات زنده را در بر می‌گیرد؛ و این فرمان مدت‌ها پیش از اینکه از کوه سینا بیان شود در سینه آدمی حک شده بود. (لئون تولستوی)

● ما تنها به این دلیل می‌توانیم گوشت را ببلعیم که به کار بیرحمانه و گناه آلودی

که انجام می‌دهیم نمی‌اندیشیم. خشونت ... گناهی اساسی است و هیچ بحث یا تمایز زیبایی نمی‌پذیرد. تنها اگر نگذاریم قلبمان از عاطفه تهی شود، خود با خشونت به مخالفت بر می‌خیزد، صدایش همواره به روشنی شنیده می‌شود، و با این حال ما همچنان به خشونت‌ها تداوم می‌بخشیم، با خوشحالی، همه ما - در حقیقت، هر آنکس که به ما نپیوندد او را غیر عادی لقب می‌دهیم. (رابیندرانات تاگور)

● پس از اینکه اهالی رم خود را به تماشای کشتار حیوانات عادت دادند، به تماشای کشتار انسان‌ها روی آوردند؛ کشتار گلا دیاتورها. (میشل مونتن)

● ای همنوعان من، پیکر خویش را با خوراکی‌های گناه آلود نیالایید. ما ذرت داریم، سیب‌هایی که شاخه‌ها را با وزن خود خم کرده‌اند، و انگورهایی که روی درختان مو حجیم می‌شوند. گیاهان خوش طعم و سبزی‌هایی که می‌توان روی آتش پخت و نرم کرد، از شیر و عسل معطر شده با ادویه هم نهی نشده‌اید. زمین به وفور ثروت و خوراکی‌های سالم خود را ارزانی می‌دارد، و شما را به ضیافتی فرا می‌خواهند که در آن هیچ خون ریختن و کشتاری نیست. تنها جانورانند که گرسنگی خویش را با گوشت فرو می‌نشانند، و حتی تمام آن‌ها نیز چنین نمی‌کنند؛ اسب‌ها، گاوها، و گوسفندان با خوردن علف زندگی می‌کنند. (فیثاغورث)

● حواس انسان از دیدن میوه لذت می‌برد، چشم او از دیدنش و شامه از بوی آن و ذائقه از مزه گوارای میوه محظوظ می‌شود. میل غریزی انسان از دیدن کشتار و خوراکی‌های خونین متنفر است. (صادق هدایت)

● تا زمانی که بدن ما گور زنده حیوانات کشته شده است، چطور می‌توانیم انتظار هر گونه شرایط ایده‌آل را بر روی زمین داشته باشیم؟ (جورج برنارد شو)

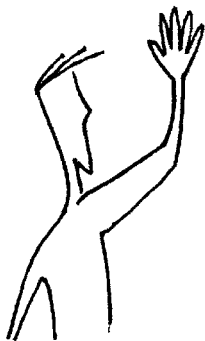


ب: حُب « آ»، من دیگه باید برم. یه کسی از یجای دیگه‌ی دنیا ازم سؤال پرسیده. باقی ماجرا رو به خودت می‌سپارم. در مورد این مسئله بیشتر تحقیق کن. به انجمن گیاهخواران ایران هم یه سر بزن تا بتونی اطلاعات کامل‌تری دریافت کنی. شاید توهم یه روزی به گروه بزرگ گیاهخواران پیوندی. آدم‌های بزرگ اندیشه‌های بزرگی تو ذهنشون دارن ...



آ: خیلی ممنونم از اینکه راهنماییم کردی.

می‌بینید، «ب» یه دوست واقعیه. اون امروز به من خیلی چیزها یاد داد. راستش یکم به فکر افتادم. شاید برم در مورد گیاهخواری بیشتر تحقیق کنم. از همه‌ی اینا بگذریم، خیلی گرسنم شده. باید برم یه چیزی بخورم. اوه! راستی، چی بخورم؟ باقی غذای دیروز یا یه غذای گیاهی؟



## منابع:

- ۱- راهنمای حقوق حیوانات/ دیوید کارلز- هامار/ ترجمه: محمد مسعودپور
- ۲- فوائد گیاهخواری / صادق هدایت
- ۳- قرآن و گیاهخواری / جمشید ایمانی راد
- ۴- چرا بکشیم برای خوراک؟ / جفری ال. راد / ترجمه: جهانگیر ایرمیان - خراباتی
- ۵- خام گیاهخواری / علی اکبر رادپویا
- ۶- خامخواری (زنده خواری) / آوانسیان
- ۷- قابلمه را فراموش کن!! / هلموت واندمیکر / سیدمشاءالله فرخنده (کشفی)
- ۸- گیاهخواری از دیدگاه علم تغذیه / دکتر فرامرز علوی مقدم
- ۹- ۱۰۱ دلیل برای اینکه من گیاهخوار هستم / پاملا رایس / ترجمه: دکتر سیاوش احمدی نوربخش
- ۱۰- روزنامه‌ها و مقالات متعدد چاپ شده ( روزنامه اعتماد، روزنامه همشهری، روزنامه هم‌میهن، روزنامه همشهری محله)
- ۱۱- وب سایت انجمن بین المللی گیاهخواران جهان [www.ivu.org](http://www.ivu.org)
- ۱۲- وب سایت انجمن گیاهخواران ایران [www.ivegs.com](http://www.ivegs.com)