

## انسان چرا باید گیاهخوار باشد

شرط آشنا سازی با روش کوان یین، تعهد مادالعمر به حفظ رژیم گیاهخواری یا شیر-گیاهخواری است. در این رژیم غذایی، خوراکیهای گیاهی و محصولات لبنی مجاز و غذاهای منشأ گرفته از حیوانات مانند تخم مرغ ممنوع هستند. برای این رژیم دلایل بسیاری وجود دارد، که مهمترین آنها به اولین حکم برمیگردد که ما بایستی از کشتن موجودات با ادراک صرفنظر کنیم و از قانونی پیروی کنیم که میگوید "تو نبایستی بکشی".

واضح است که آزار نرساندن و نکشتن موجودات زنده به نفع آنهاست، اما آنچه که شاید واضح نمیباشد اینست که اذیت نکردن دیگران، به همان اندازه برای خود ما نیز مفید است. چرا که قانون کارما میگوید "هر چه بکاری، همان را درو می کنی". اگر برای بر آوردن نیازهای غذایی خود، مستقیماً یا غیر مستقیم موجب کشته شدن يك موجود زنده شوید، دینی به قانون کارما خواهید یافت که بلاخره باید پرداخت شود. در واقع رژیم گیاهخواری هدیه‌ای است که ما به خود ارزانی می‌داریم. احساس بهتر بودن

می‌کنیم و همانگونه که سنگینی دینمان تقلیل می‌یابد، کیفیت زندگی‌مان بهتر شده، به هوشیاری و عالم روحانی و تجارب درونی دست می‌یابیم. بنابراین قیمت کوچکی که پرداخت می‌کنیم ارزشش را دارد.

بسیاری از دلایل مذهبی مخالفت با گوشتخواری برای مردم متقاعد کننده‌اند، اما دلایل معتبر دیگری نیز در تأیید گیاهخواری وجود دارند که همگی از عقل سلیم (Common sense) منشأ می‌گیرند و به مسائلی همچون سلامت شخصی، محیط زیست، رنج حیوانات و گرسنگی جهان مربوط می‌باشد.

## سلامت و تغذیه

مطالعات سیر تکامل بشر نشانگر آن هستند که نیاکان ما ذاتاً گیاهخوار بودند. ساختمان بدن انسان برای گوشت خواری مناسب نیست. این نکته را دکتر "جی. اس. هانتینگن" استاد دانشگاه کلمبیا در تحقیقی بر مبنای آناتومی قیاسی، به اثبات رساند. او خاطر نشان کرده است که روده‌های جانوران گوشتخوار، کوتاه و روده بزرگ آنها صاف و کشیده است. بر عکس در حیوانات گیاهخوار هر دو روده دراز هستند. گوشت به دلیل انبوهی پروتئین و حجم کم محتوای فیبری‌اش برای جذب شدن به زمان زیادی نیاز ندارد و بر همین اساس است که طول روده‌های گوشتخواران کوتاه‌تر از روده‌های گیاهخواران است. روده‌های انسان، همانند روده‌های گیاهخواران دراز است. طول روده‌های ما رویهمرفته تقریباً هشت و نیم متر است. روده کوچک چند بار در خود پیچیده است و جدار آن، صاف نبوده، بلکه موجدار می‌باشد. بدلیل آنکه روده‌های ما طولانیتر از روده‌های گوشتخواران است، گوشتی که ما می‌خوریم، زمانی طولانی‌تر در روده‌هایمان می‌ماند، در نتیجه فاسد شده، تولید مواد سمّی می‌کند. این سموم موجب سرطان روده بزرگ و

افزایش کار جگر که مسئول تصفیه خون می باشد، می شوند که خود موجب سیروز کبد (cirrhosis) و حتی سرطانی شدن آن می شود.

گوشت دارای مقدار فراوانی اسید اوریک و پروتئین اوروکیناز می باشد که باعث افزایش فشار کار کلیه می شوند و میتوانند عمل کلیه را تخلیل کنند. در نیم کیلو گوشت، ۱۴ گرم پروتئین اوروکیناز وجود دارد. اگر سلولهای زنده در اسید اوریک مایع قرار داده شوند، خاصیت متابولیکیشان را از دست می دهند. بعلاوه گوشت فاقد سلولز یا فیبر است و این فقدان می تواند بسادگی موجب یبوست گردد و می دانیم که یبوست خود می تواند باعث بیماریهای چون بواسیر و سرطان گردد.

کلسترول و چربی اشباع شده در گوشت موجب ناهنجاریهای قلبی می شوند که در حال حاضر، عامل اصلی مرگ و میر در آمریکا و "فورموسا" شناخته شده اند.

دومین عامل مهم مرگ و میر، سرطان است. آزمایشها نشان داده اند که پختن و کباب کردن گوشت، نوعی ماده شیمیایی به نام "متیل کولان ترن" در آن تولید می کند، که خود ماده سرطانزای قوی ای می باشد. موشهایی که این ماده شیمیایی به آنها داده شده بود، نمونه های مختلفی از سرطان، همچون تومور استخوان، سرطان خون و معده را در خود بروز دادند. تحقیقات نشان داده است که موش های نوزادی که توسط موش های ماده مبتلا به سرطان سینه تغذیه شده اند نیز دچار این بیماری شده اند، بعلاوه تزریق سلولهای سرطانی انسان به حیوانات نیز این بیماری را در آنها آشکار ساخته است. این نشان میدهد که چنانچه گوشت مصرفی روزانه ما از حیوانات بیمار تأمین شود، احتمال اینکه ما هم به این بیماری ها دچار شویم زیاد است.

عده ای از مردم فکر میکنند که گوشتی که در اختیار ما قرار میگیرد بعلت کنترلی که بر کشتارگاهها اعمال میگردد، سالم و بی خطر است. اما باید بدانیم که رقم کشتار آنچنان

بالاست که آزمایش تك تك گوشتها عملاً غیر ممکن است. بعبارتی کنترل سرطانی بودن تکه‌ای گوشت نیز ممکن نیست چه رسد به کنترل گوشت همه دامها! در کشتارگاهها صرفاً عضو مبتلا به بیماری را جدا کرده و قسمت‌های باقیمانده را به فروش می‌رسانند.

دکتر "ج اچ کلوک"، گیاهخوار معروف، گفته است: "زمانیکه ما گیاهخواری می‌کنیم، دیگر نگران این مسئله نخواهیم بود که حیوانی که خوراکش را می‌خوریم از چه بیماری مرده است، و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذت بخش می‌شود!".

از همه اینها که بگذریم يك مشکل دیگر باقی می‌ماند. داروهایی چون استروئیدها و هورمون رشد و آنتی بیوتیک به حیوانات تزریق یا خورانده می‌شود. گزارش شده که این مواد از طریق گوشت به مصرف کننده منتقل می‌شوند و در نتیجه بدن شخص مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیک مصنوعیت پیدا می‌کند و اثر داروهایی که بهنگام بیماری مصرف میکند تقلیل می‌یابد.

برخی عقیده دارند که رژیم گیاهخواری باندازه کافی مغذی و مقوی نیست. دکتر میلر جراح متخصص آمریکایی، در تایوان بیمارستانی بنا نهاد که در آن از همگان، از کارکنان گرفته تا بیماران، با خوراک‌های گیاهی پذیرایی می‌شد. او می‌گوید: موش یکی از حیوانات است که قادر است زندگی اش را از طریق گیاهخواری یا گوشتخواری تامین کند. اگر دو موش را در نظر بگیریم و به یکی فقط گیاه و به دیگری فقط گوشت بخورانیم، خواهیم دید که رشد و پیشرفت هر دوی آنها مشابه است، با این تفاوت که زندگی موش گیاهخوار درازتر و مقاومتر در برابر بیماریها بیشتر است و بعلاوه از بیماریها زودتر بهبود می‌یابد. او همچنین عقیده دارد که علوم دارو درمانی پیشرفت زیادی کرده‌اند لیکن فقط قادر به معالجه بیماریها هستند. در حالیکه يك رژیم غذایی صحیح میتواند از بیماریها پیشگیری کند. او متذکر می‌شود که خوراکهای گیاهی منبع تغذیه مستقیم‌تری از گوشت

هستند. مردم در حالی حیوانات را می‌خورند که منبع خوراک خود حیوانات، گیاه است. زندگی حیوانات بسیار کوتاه است و تقریباً تمامی بیماریهای که انسان به آنها مبتلا می‌شود را می‌گیرند. پس خیلی محتمل است که انسان با خوردن گوشت حیوانات ناسالم دچار بیماری شود. بر این اساس چرا انسان خوراک خود را مستقیماً از گیاهان نگیرد". دکتر میلر پیشنهاد کرده که، ما می‌توانیم تمام مواد لازم برای تندرستیمان را از غلات، حبوبات و سبزیجات تامین کنیم.

بسیاری عقیده دارند که پروتئین حیوانی از آنرو که پروتئین کاملی است بر پروتئین گیاهی رجحان دارد. اما واقعیت این است که علاوه بر اینکه برخی پروتئین های گیاهی کامل هستند میتوانیم با تهیه غذاهای مرکب از چندین پروتئین ناکامل گیاهی غذایی کامل تهیه نماییم.

در ماه مارس ۱۹۸۸، سازمان تغذیه آمریکا اعلام کرد که رژیم گیاهخواری بشرط آنکه درست برنامه نویسی شود از نظر سلامت و تغذیه کامل خواهد بود.

افرادی به اشتباه براین باورند که گوشتخوارها قوی تر از گیاهخواران هستند. اما آزمایش انجام گرفته بر روی سی و دو انسان گیاهخوار و پانزده انسان گوشتخوار نشان داد که گیاهخواران طاقت بیشتری از گوشتخواران دارند. "پروفسور آبرونگ فیشر" استاد دانشگاه "یل" که این آزمایش ساده را بر روی این افراد انجام میداد از همه آنها خواست تا دستهای خود را به اطراف کشیده و بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در همان حالت نگهدارند. نتیجه آزمایش کاملاً روشن بود. از میان پانزده فرد گوشتخوار تنها دو نفر توانستند برای مدتی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دستهای خود را به اطراف باز نگهدارند. از صف گیاهخواران ۲۲ نفر بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ۹ تن بیشتر از يك ساعت و چهار تن بیشتر از دو ساعت و حتی یکی از آنها بیشتر از سه ساعت توانستند دستهای خود را در آن حالت نگهدارند.

خیلی از قهرمانان دو استقامت پیش از مسابقه تنها گیاهخواری می‌کنند. دکتر "باربارا مور" متخصص گیاه درمانی، مسافت صد و ده مایل را در زمان بیست و هفت ساعت و نیم دوید. این زن ۵۶ ساله که تمام رکوردهای مردان جوان را شکست، گفته بود "من می‌خواهم نشان دهم افرادی که در طول زندگیشان گیاهخواری می‌کنند از بدنی نیرومند، مغزی فعال، و زندگی سالم لذت خواهند برد".

آیا پروتئین لازم در رژیم گیاهخواری وجود دارد؟ سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که ۴ و نیم در صد کالری روزانه از پروتئین‌ها تامین شود. ۱۷٪ کالری گندم، ۴۵٪ کالری بروکلی و ۸٪ کالری برنج بصورت پروتئین است. پس حفظ یک رژیم غذایی، بدون گوشت، و سرشار از پروتئین بسیار آسان است. با این مزیت که از بسیاری از بیماریهای ناشی از رژیمهای غذایی پر چربی چون بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری می‌کنیم.

رابطه بین استفاده زیاد مواد گوشتی و سایر منابع غذایی حیوانی محتوی مقادیر زیاد چربی اشباع شده با بیماریهای قلبی، سرطان سینه، سرطان روده، و سکتته به اثبات رسیده است. بیماریهای دیگری که اغلب توسط رژیم گیاهخواری قابل پیشگیری یا حتی درمان هستند عبارتند از: سنگ کلیه، سرطان پروستات، دیابت، زخم معده، سنگ کیسه صفرا، سندرم بیماریهای التهابی روده، التهاب مفاصل (آرتورز)، بیماریهای لته، اکنه، سرطان لوزالمعده، سرطان معده، کاهش قندخون، یبوست، التهاب موضعی روده، افزایش فشار خون، پوکی استخوان، سرطان تخمدان، بواسیر، چاقی، آسم.

بیشترین ریسک برای سلامت شخصی، غیر از سیگار کشیدن، خوردن گوشت است.

## اکولوژی و محیط زیست

پرورش حیوانات برای گوشت آنها پیامدهایی مانند تخریب جنگلهای استوایی، افزایش

گرمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، سو استفاده از منابع انرژی، بیابان زائی و گرسنگی را در جهان به همراه خواهد داشت. استفاده از زمین، آب، انرژی همراه با تلاش انسان برای تولید گوشت، راه صحیحی برای بهره‌وری از منابع زمین نیست.

از سال ۱۹۶۰، حدود ۲۵٪ از جنگلهای استوایی آمریکای مرکزی سوزانده و به چراگاه تبدیل شده‌اند. محاسبه شده است که هر ۱۰۰ گرم همبرگری که از حیوانات این منطقه بدست آمده، بهای نابودی ۵ مترمربع، از جنگلهای استوایی بوده است. بعلاوه افزایش گله‌ها مسائل زیر را به دنبال خواهد داشت: اولاً، به تولید ۲ نوع گازی که باعث گرمای کره زمین می‌شوند، کمک می‌کند، ثانیاً، باعث آلودگی آب می‌شود. برای تولید ۴۵۰ گرم گوشت به ۹۲۲۶ لیتر آب نیاز است. در حالیکه تولید ۴۵۰ گرم گوجه فرنگی فقط ۱۱۰ لیتر آب، و ۴۵۰ گرم نان گندم تنها به ۵۲۶ لیتر آب نیازمند است. تقریباً نیمی از آب مصرفی در آمریکا، برای رشد مواد غذایی دام‌ها است.

اگر منابعی که برای تولید دام بکار گرفته میشوند صرف تولید غلات برای استفاده انسانها می‌شدند، غذای بیشتری به مردم جهان می‌رسید. اگر "جو دو سر" تولیدی یک جریب زمین بجای حیوان به انسان خورنده شود، پروتئین تولیدی آن ۸ برابر و کالری آن ۲۵ برابر خواهد بود. پروتئین و کالری و نیاسین یک جریب زمین بروکلی ۱۰ برابر میزانی است که از گوشت حیوانی که در همان جریب زمین تغذیه شده بدست می‌آید. اینچنین آمارهایی بسیار زیاد می‌باشند. اگر منابع جهان بجای تولید خوراک دام برای کشت غلات مصرفی غذای مردم استفاده می‌شدند، بهره‌وری بالاتر نصیب ما می‌شد.

اتخاذ یک رژیم گیاهخواری باعث می‌شود که با این سیاره ملایمتر رفتار کنیم. از طرفی وقتی بدانیم که با اصراف نکردن و قناعت به آنچه مورد نیاز ماست از کشتن یک موجود زنده جلوگیری کرده‌ایم، با احساس بهتری خواهیم زیست.

## گرسنگی در جهان

تقریباً یک میلیارد انسان از گرسنگی و سوء تغذیه در این کره خاکی رنج می‌برند. هر ساله بیش از ۴۰ میلیون نفر، که اکثر آنها کودک هستند، از گرسنگی می‌میرند. علیرغم این مسئله، بیش از یک سوم محصول غلات جهان، بجای انسانها، صرف تغذیه دامها می‌شود. در ایالت متحده آمریکا، دامها ۷۰٪ از غله تولیدی را مصرف می‌کنند. اگر این مواد غذایی بجای حیوانات به انسانها خورانده می‌شدند، دیگر هیچ گرسنه‌ای روی کره زمین نمی‌داشتیم.

## رنج حیوانات

آیا می‌دانید که روزانه ۱۰۰۰۰۰ گاو در آمریکا کشته می‌شود؟ در کشورهای غربی اکثر حیوانات در "مزارع مکانیکی" (factory farms) پرورش داده می‌شوند تا با حداقل هزینه حیوانات بیشتری تولید شوند. حیوانات در ازدحام این مکانها بهم فشرده می‌شوند. شکلشان تغییر داده می‌شود و با آنها مثل ماشین رفتار می‌شود تا به گوشتهای خوبی تبدیل شوند. این وقایع، حقایقی هستند که بیشتر ما هرگز نخواهیم دید. می‌گویید که بازدید از یک کشتارگاه شما را برای همیشه گیاهخوار خواهد کرد.

لئو تولستوی گفته است: "مادامیکه کشتارگاهها وجود دارند، میدان رزم هم وجود خواهد داشت. گیاهخواری در واقع محکی بر جوهر انسانیت است." اکثر ما فعالانه کشتار حیوانات را منع نمی‌کنیم، در نتیجه، بدون آگاهی از این مسئله که چه اتفاقی برای حیوانات

می‌افند، عادت گوشتخواری توسعه یافته و از طرف جامعه نیز حمایت می‌شود.

## مجمع مقدسین و دیگران

می‌بینیم که گیاهان، از ابتدای تاریخ غذای طبیعی بشر بوده‌اند. در افسانه‌های قدیمی "عبری و یونان" سخن از مردمی است که میوه‌خوار هستند. کاهن‌های قدیمی مصر، هرگز گوشت نمی‌خوردند. فلاسفه بزرگ یونان، مانند "پلاتو، دیوژنز، و سقراط"، همگی طرفدار گیاهخواری بودند.

در هند "شکیامونی بودا"، به اهمیت "اهیمسا" (Ahimsa)، اصل نیاززدن موجودات زنده تأکید کرده است. او به شاگردانش گوشزد کرد که گوشت نخورند، در غیر آن صورت سایر موجودات زنده از آنها می‌ترسند. بودا چنین می‌گوید: «گوشتخواری فقط یک عادت اکتسابی است. بشر از ابتدا طوری آفریده نشده است که خواهان گوشت باشد. گوشتخواران، بذر رحم و بخشش را از وجودشان خارج می‌کنند، و یکدیگر را به قتل می‌رسانند و می‌خورند...، به این ترتیب که من شما را در این زندگی می‌خورم و شما نیز من را در زندگی بعدی می‌خورید...، و این روال ادامه می‌یابد. اینان چگونه میتوانند از سه قلمرو (توهم) بدر آیند؟»

بسیاری از یهودیان، مسیحیان و تائویست‌های اولیه، گیاهخوار بودند. در انجیل مقدس آمده است، "و خدا فرمود، من انواع حبوبات و میوه را برای خوراک شما فراهم نموده‌ام و اما برای حیوانات وحشی و پرندگان، انواع علفها و برگهای گیاهان را گذارده‌ام" (سفر پیدایش Genesis ۱:۲۹) و یک نشان دیگر از ممنوع کردن گوشتخواری در انجیل: "شما نباید خوراکی را که خون در آن جریان دارد بخورید، چرا که زندگی در آن جاری است (سفر پیدایش Genesis ۹:۴). خدا گفت، چه کسی به شما گفته است، گوساله و بز

را قربانی کنید و آنرا به من تقدیم کنید. خودتان را از این خون بی گناه، بشوید، تا من صدای دعایتان را بشنوم. در غیر این صورت مَهرَم را از شما برمی‌گیرم زیرا دستهای شما آغشته به خون است. توبه کنید تا شما را ببخشم". پُلُس مقدس، یکی از حواریون عیسی مسیح در نامه ای به رومی‌ها نوشت: "بهتر است که نه گوشت بخورید نه شراب بنوشید." (رومی‌ها ۱۴:۲۱).

تاریخ نویسان، اخیراً کتاب قدیمی‌ای را یافته‌اند که در آنها دید تازه‌ای از زندگی مسیح و آموزشهایش بیان شده‌اند. مسیح گفته است: "افرادی که حیوانات را می‌خورند، در واقع گور خویش را مهیا می‌کنند. صادقانه به شما می‌گویم انسانی که می‌کشد، خود کشته خواهد شد. فردی که موجود زنده‌ای را می‌کشد و گوشتش را می‌خورد، در واقع گوشت يك انسان مرده را می‌خورد."

مذاهب هند نیز خوردن گوشت را منع کرده‌اند و اینطور گفته شده است که، "مردم نمی‌توانند بدون کشتن يك موجود زنده، گوشت بخورند. کسی که به موجودی صدمه بزند، هرگز بخشوده نخواهد شد، بنابر این از خوردن گوشت پرهیز کنید."

در قرآن کتاب آسمانی مسلمانان، "خوردن خون و گوشت حیوان مرده" منع شده است. يك استاد بزرگ چینی در زمینه "ذن" Zen، به نام "هان شان تزو" Han Shan Tzu، شعری سرود که شدیداً در رد گوشتخواری است: "سریع جهت خرید گوشت و ماهی به بازار می‌روید و غذای همسر و بچه‌هایتان را تهیه می‌کنید ولی چرا باید جان آنها بخاطر ما گرفته شود. این غیر منطقی است و نه تنها شما را به بهشت نزدیک نمی‌کند، بلکه به قعر جهنم می‌فرستد."

تعدادی از نویسندگان مشهور، هنرمندان، دانشمندان، فیلسوفان و مردان بزرگ گیاهخوار بودند. افراد زیر مشتاقانه به استقبال گیاهخواری رفتند:

شکیامونی بودا، عیسی مسیح، ویرجیل، هوراس، پلاتو، اُوید، پتراچ، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتر، اسحاق نیوتن، لئوناردو داوینچی، چارلز داروین، بنجامین فرانکلین، رالف والدو امرسون، هنری دیوید توربو، امیل زولا، برتراند راسل، ریچارد واگنر، پرسبی بیشه شلی، اچ جی ولز، آلبرت انیشتین، رایبندرانات تاگور، لئو تولستوی، جورج برنارد شاو، مهاتما گاندی، آلبرت شوایتزر، و از این عصر بعضیها مانند: پل نیومن، مادونا، پرنسس دیانا، لیندسی واگنر، پل مک کارتنی، کندیس برگن، و چندین نفر دیگر.

آلبرت اینشتین گفته است: "من فکر می‌کنم تأثیرات پاکسازی‌یی که یک رژیم گیاهخواری بر وضعیت انسان می‌گذارد، برای نوع بشر بسیار مفید می‌باشد. بنابراین انتخاب این راه توسط مردم بسیار پسندیده بوده برایشان صلح و آرامش به ارمغان می‌آورد." این نصیحت تمام بزرگان و مقدسین در طول تاریخ بوده است.

## استاد به سوالها پاسخ می‌دهد

سوال: خوردن حیوانات بمعنی کشتن موجودات زنده است، آیا گیاهخواری هم، نوعی کشتار نیست؟

استاد: خوردن گیاه هم کشتار موجود زنده است و در نتیجه مقداری مانع "کارمایی" برای ما خلق می‌کند، اما اثر "کارمایی" آن کمتر است. اگر شخصی روزی دو ساعت و نیم تمرینهای "کوان بین" را انجام دهد، تأثیر این "کارما" را خنثی می‌کند. بنابر ضرورت، و برای ادامه زندگی بایستی چیزی بخوریم، پس غذایی را انتخاب می‌کنیم که حس آگاهی آن کمتر است، و کمترین درد را متحمل می‌شوند. گیاهان از ۹۰٪ آب تشکیل شده‌اند و بر این اساس، سطح آگاهی آنها آنچنان پایین است که به ندرت متحمل درد می‌شوند.

بعلاوه، ما با خوردن گیاه نه تنها ریشه آنرا قطع نمی‌کنیم بلکه به تولید دوباره قسمتهای غیرجنسی و در نتیجه به محصول آنها کمک می‌کنیم، پس کار ما میتواند عملاً به نفع گیاهان باشد. بر همین اساس پرورش دهندگان گیاهان می‌گویند که پیرایش و شاخه زدن گیاهان به آنها کمک می‌کند که بزرگتر و زیباتر رشد کنند.

این مسئله در میوه‌ها آشکارتر است. یک میوه رسیده با بوی خوش، رنگ زیبا و خوشمزگی‌اش انسان را به خوردن آن ترغیب می‌کند، و به این ترتیب، درختان میوه بذرافشانی می‌کنند. اگر آنها چیده و خورده نشوند، ترشیده شده، از درخت افتاده و فاسد می‌گردند و دانه‌ها زیر سایه درخت از آفتاب محروم مانده و می‌میرند. بنابراین خوردن میوه و سبزی گرایشی طبیعی است که اصلاً دردی را برای آنها به همراه نخواهد داشت.

سوال: پاره‌ای بر این نظرند که گیاهخواران کوتاهتر و لاغرتر از گوشتخوارانند. آیا این درست است؟

استاد: گیاهخواران الزاماً لاغرتر و کوتاهتر نیستند. اگر رژیم غذایی متناسب باشد، آنها هم بلند و قوی می‌شوند. همه حیوانات درشت اندام، مثل فیل، گاو، زرافه، اسب آبی، اسب و غیره، فقط سبزی و میوه می‌خورند. آنها نیرومندتر از حیوانات گوشتخوار هستند خیلی آرام هستند و همچنین برای انسان بسیار سودمند می‌باشند. اما حیوانات گوشتخوار، خشن و غیر مفید هستند. اگر انسان، گوشت حیوان را بخورد، سخت تحت تأثیر غرایز حیوانی قرار می‌گیرد. انسانهای گوشتخوار الزاماً بلند و قوی نیستند و حتی میانگین عمر آنها بسیار کوتاه است. اسکیموها تقریباً فقط گوشت می‌خورند، اما آیا بلند و قوی هستند؟ عمر درازی دارند؟ فکر می‌کنم این مسئله را به خوبی درک می‌کنید.

سوال: آیا گیاهخواران می‌توانند تخم مرغ بخورند؟

استاد: نه. خوردن تخم مرغ یعنی کشتن موجود زنده. عده‌ای می‌گویند که تخم مرغهای امروزه، بی نطفه‌اند و بنابر این خوردن آنها، کشتن موجود زنده نیست. این مسئله تنها بظاهر صحیح است. يك تخم مرغ از اینرو بی نطفه می‌ماند که شرایط مناسب برای باروری از آن مضایقه شده است و نتیجتاً مراحل سیر تکامل و تبدیل شدن به جوجه را طی نمی‌کند. در اینجا باید گفت که اگرچه این تکامل صورت پذیرفته، اما نیروی نهفته حیات که برای این فرایند لازم است همچنان در تخم مرغ وجود دارد. نیروی زندگی در تخم مرغ وجود دارد، و به همین دلیل تخمها تنها سلولهایی هستند که می‌توانند بارور شوند. عده‌ایی به این مسئله اشاره می‌کنند که تخم مرغ شامل اساسی ترین مواد خوراکی، از جمله (پروتئین و فسفر) است که برای انسان ضروری است. اما پروتئین در تمام دانه‌های گیاهی و فسفر در انواع سبزیها از جمله سیب زمینی وجود دارد.

ما از دوران باستان تا به امروز، می‌دانیم که راهب‌های بسیاری بوده‌اند که گوشت و تخم مرغ نخورده‌اند و با این حال عمری دراز داشته‌اند. برای نمونه، استاد "یینگ گوانگ" برای هر وعده غذا، يك بشقاب سبزی و اندکی برنج می‌خورد و بیشتر از هشتاد سال زندگی کرد. بعلاوه زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است که علت اصلی اختلال‌های قلبی است، که در آمریکا و فورموسا یکی از مرگ آورترین بیماریهاست. شگفت آور نیست که می‌بینیم بیشتر بیماران، تخم مرغ خوارند.

سوال: انسان حیواناتی، از قبیل خوک، گاو، مرغ و اردک را پرورش می‌دهد. چرا نباید آنها را بخورد؟

استاد: خب؟ پدر و مادر هم بچه‌هایشان را بزرگ می‌کنند، اما آیا حق دارند که بچه‌ها را بخورند؟ همه موجودهای زنده حق زندگی دارند و هیچ کس نباید آنها را از این حق محروم کند. اگر نگاهی به قانون در هنگ کنگ بیندازیم می‌بینیم که حتی خودکشی، خلاف

قانون است. پس کشتن موجود زنده دیگر بمراتب غیر قانونی تر است.

سوال: حیوانها زاده می‌شوند که انسانها آنها را بخورند. اگر ما آنها را نخوریم، دنیا را پر خواهند کرد، اینطور نیست؟

استاد: این عقیده غلطی است. آیا شما قبل از کشتن حیوانی از او می‌پرسید که اصلاً می‌خواهد توسط شما کشته و خورده شود یا نه؟ همه موجودات زنده تمایل به زنده بودن دارند و از مردن میترسند. ما نمی‌خواهیم توسط ببری خورده شویم، پس حیوانات چرا بایستی توسط ما خورده شوند؟ انسان فقط ده‌ها هزار سال است که بر روی زمین زندگی می‌کند، اما پیش از پیدایش انسان، نمونه‌های مختلفی از حیوانات وجود داشتند. آیا آنها زمین را پر کردند؟ موجودات زنده یک توازن اکولوژیک طبیعی با هم دارند و در صورت کمبود غذا یا مکان، کاهش شدیدی در جمعیت آنها بوقوع خواهد پیوست. این مسئله جمعیت را در سطح توازن نگه‌میدارد.

سوال: چرا باید گیاهخواری کنیم؟

استاد: من گیاهخوارم چون خدای درونم چنین می‌خواهد. متوجه هستید؟ خوردن گوشت خلاف قانون جهانی "نمی‌خواهم کشته شوم" است. ما که نمی‌خواهیم کشته شویم، نمی‌خواهیم مالمان دزدیده شود، اگر با دیگران چنین معامله کنیم، در واقع علیه خود اقدام کرده‌ایم، و این امر ما را متحمل رنج خواهد نمود. هر اقدامی علیه دیگران، برای شما رنج به‌مراه خواهد آورد. همانطوری‌که نمی‌توانید و نباید خود را گاز بگیرید و یا بزیند، همانطور هم نباید بکشید چونکه خلاف قاعده زندگی است. متوجه هستید؟ این مسئله ما را خواهد آزرده پس نبایستی این کار را بکنیم. این به معنای محدود کردن خود نیست، بلکه به این معناست که زندگی خود را به زندگی تمام موجودات زنده گسترش می‌دهیم. زندگی ما به پیکرمان محدود نمی‌شود بلکه شامل زندگی حیوانات و همه موجودات زنده

می شود. این ما را اصیل تر، بزرگتر، شادتر و بی انتها می سازد. درسته؟

سوال: ممکن است توضیح دهید که چگونه گیاهخواری به صلح جهانی کمک می کند؟

استاد: شاهد هستید که بیشتر جنگها در جهان به دلایل اقتصادی اتفاق می افتند. مشکلات اقتصادی وقتی که گرسنگی، فقدان آذوقه و یا تقسیم نابرابر آن در کشورهای مختلف غالب باشد، مبرم و حاد می شوند. اگر برای خواندن مجله ها وقت بگذارید و در مورد حقایق مربوط به گیاهخواری تحقیق کنید، این امر را بخوبی خواهید فهمید. پرورش گاو و حیوانات دیگر جهت استفاده از گوشت آنها موجب ورشکستگی اقتصاد ما در همه زمینه ها و موجب گرسنگی در تمام جهان، یا حداقل در کشورهای جهان سوم شده است. اینرا من نمی گویم بلکه يك شهروند امریکایی که این مسئله را بررسی کرده و در اینباره کتابی نوشته است، می گوید. می توانید به هر کتابخانه ای بروید و پژوهش های انجام گرفته در مورد گیاهخواری و خوراک را بخوانید. می توانید "رژیم خوراکی برای امریکای جدید"، نوشته "جان رابینز" را بخوانید. او يك میلیونر بستنی فروش خیلی معروف بود. ولی برای اینکه گیاهخوار باشد همه چیز خود را رها کرد و کتابی در مورد گیاهخواری نوشت که بر علیه رسوم خانوادگی و شغلش بود. پول هنگفت، موقعیت اجتماعی و شغلش را از دست داد، اما اینکار را بخاطر "حقیقت" انجام داد. کتاب بسیار خوبی است. کتابهای دیگری هم وجود دارند که می توانند اطلاعات و واقعیت های لازم را در مورد گیاهخواری و اینکه گیاهخواری چگونه به صلح جهانی کمک می کند، در دسترس شما قرار دهند. ما ذخیره و موجودی خوراکیمان را جهت تغذیه چهار پایان از بین می بریم. می دانید چقدر پروتئین، دارو، آب، نیروی انسانی، خودرو، کامیون، جاده سازی و صدها جریب زمین تلف می شود تا گاوی برای خوردن آماده شود. درک می کنید؟ در حالیکه همه این چیزها می توانستند در میان کشورهای توسعه نیافته بطور مساوی تقسیم شوند، و بدین طریق

مسأله گرسنگی حل شود. حالا اگر کشوری به مواد خوراکی نیاز داشته باشد، احتمالاً به کشور دیگر حمله می‌کند تا مردم خودش را نجات دهد. این امر در دراز مدت باعث عوامل بد و جدال می‌شود. درست است، "هر چه بکارید همان را درو می‌کنید". اگر ما کسی را برای آذوقه بکشیم، خود نیز بعدها به همین منظور کشته خواهیم شد، به طریقی دیگر، دفعه بعد و یا نسلی بعد. باعث تأسف است! ما بسیار باهوش و بسیار متمدن هستیم با اینحال اکثرمان هنوز علت اینکه چرا کشورهای همسایه ما متحمل درد و رنج هستند، نمی‌دانیم. چون سرگرم ذائقه‌مان، سلیقه‌مان و شکم‌مان هستیم. برای تغذیه یک پیکر، موجودات دیگر را می‌کشیم و به هموعان خود گرسنگی می‌دهیم. ما حتی هنوز در مورد حیوانات سخن نمی‌گوییم توجه دارید؟ این گناه بعداً آگاهانه یا ناآگاهانه بر وجدانمان فشار می‌آورد و همین مسئله ما را مبتلا به سرطان، توبرکلوز و دیگر بیماریهای بی‌درمان همچون ایدز می‌کند. از خود بپرسید چرا کشور شما آمریکا بیشتر از همه مبتلا است؟ آمریکا بالاترین رقم بیماران سرطانی را دارد، چرا که مردمانش بسیار زیاد گوشت می‌خورند. آنها بیشتر از مردم هر کشور دیگری گوشت می‌خورند. از خود بپرسید که چرا چینها و یا کشورهای دیگر کمونیستی دارای این رقم بالای سرطان نیستند. آنها این قدر گوشت ندارند. متوجه هستید؟ اینها چیزهایی است که پژوهش‌ها و تحقیقات می‌گویند، نه من. پس مرا سرزنش نکنید.

سوال: فواید معنوی که از گیاهخوار بودن عاید ما می‌شوند، چه هستند؟

استاد: بسیار خوشحالم که شما سواتان را به این طریق مطرح کردید، چرا که این بدان معنی است که شما تمرکز خود را روی فایده‌های معنوی گذاشته‌اید و اینها برایتان مهم است. بیشتر مردم وقتی در مورد گیاهخواری صحبت می‌کنند مراقب سلامتی، تغذیه و تناسب اندامشان هستند. جنبه‌های معنوی گیاهخواری در این است که پاکیزه و غیر

سبعانه است. "تو نبایستی کسی را بکشی". خدا وقتی اینرا به ما گفت، نگفت که تنها انسان را از بین نبر، بلکه حرف او در برگیرنده همه موجودات بود. آیا او نگفت که همه حیوانات را دوست ما ساخته است تا بما کمک کنند؟ آیا او حیوانات را تحت مراقبت ما قرار نداده است؟ او گفت مواظب آنها باشید و بر آنها فرمان برانید. آیا وقتی شما بر زیر دستانتان فرمان می‌رانید، آنها را می‌کشید و می‌خورید؟ در این صورت پادشاهی تنها خواهید شد. خب وقتی خدا اینرا می‌گوید، باید به فرمان او گردن نهیم. نیازی به پرسش از او نیست. سخنان او کاملاً روشن است. اما چه کسی غیر از خدا، خدا را می‌فهمد؟ بنابراین برای فهمیدن خدا، بایستی خدا شد. من شما را دعوت می‌کنم که دوباره خداگونه شوید. خودتان باشید، و نه کس دیگری. مراقبه (مدیتیشن) کردن برخدا این معنی را نمی‌دهد که صرفاً خدا را پرستش کنید و بس بلکه به این معنی است که شما خود، خدا خواهید شد. دریافتن اینست که شما و خدا یکی هستید. "من و پدرم یکی هستیم" آیا مسیح اینرا نگفته است؟ اگر وی گفت که او و پدرش یکی هستند، ما و پدر و مسیح هم می‌توانیم یکی باشیم، چرا که ما نیز فرزندان خدا هستیم. مسیح همچنان گفت که هر آنچه را که او انجام می‌دهد ما نیز می‌توانیم حتی بهتر انجام دهیم. بنابر این ما می‌توانیم از مسیح هم بهتر شویم، چه کسی می‌داند؟ چرا وقتی هیچ چیز درباره خدا نمیدانیم او را پرستش کنیم؟ وقتی می‌خواهیم با دختری ازدواج کنیم، بایستی او را بشناسیم. این روزها چنین معمول است که قبل از ملاقات طرفین، ازدواجی صورت نمی‌گیرد. پس چطور میتوان خدا را با ایمانی کور پرستش کرد. ما این حق را داریم که از خدا بخواهیم خود را بر ما ظاهر و آشنا سازد. این حق را داریم خدایی را که پرستش می‌کنیم، انتخاب کنیم. می‌بینید که در انجیل بصراحت آمده است که باید گیاهخوار بود. برای حفظ تندرستیمان باید گیاهخوار باشیم. به دلایل علمی، اقتصادی، و همینطور به خاطر ترحم نسبت به

موجودات باید گیاهخوار باشیم. و بعلاوه باید برای حفظ جهان گیاهخواری کنیم. در پاره‌ای پژوهش‌ها آمده است که اگر در غرب (آمریکا) مردم فقط یکبار در هفته گیاهخواری کنند شانزده میلیون انسان در سراسر جهان از گرسنگی نجات می‌یابند. بنابر این برای قهرمان شدن هم که شده، گیاهخوار باشید. با وجود این همه دلایل، حتی اگر از من پیروی نمی‌کنید و به شیوه من ممارست نمی‌کنید، لطفاً به خاطر خودتان، به خاطر جهان گیاهخواری کنید.

سوال: اگر همه گیاهخواری کنند، آیا با کمبود مواد خوراکی روبرو خواهیم شد؟  
 استاد: نه محصول غله بدست آمده از یک تکه زمین، چهارده برابر بیشتر از میزانی است که از کشت علوفه برای تغذیه دامها بدست می‌آید. از گیاهان کاشته شده در یک جریب زمین هشتصد هزار کالری انرژی تأمین می‌شود، حالا اگر این محصول برای پرورش دامهایی که گوشت آنها خوراک انسان می‌شود، مورد استفاده قرار گیرد، گوشت دام بدست آمده فقط دویست هزار کالری انرژی خواهد داشت. این بدان معنی است که در این روند پرورش دام ششصد هزار کالری از بین رفته است. بنابراین خوراک گیاهی مسلماً موثرتر و اقتصادی‌تر از خوراک گوشتی است.

سوال: آیا یک گیاهخوار می‌تواند ماهی بخورد؟  
 استاد: اگر می‌خواهید ماهی بخورید اشکالی ندارد! اما اگر بخواهید گیاهخوار باشید، ماهی جزو گیاهان نیست.

سوال: بعضی از مردم می‌گویند "مهم است که انسان باید خوش قلب باشد، اما لزومی ندارد که گیاهخوار باشد"، آیا این درست است؟

استاد: اگر کسی واقعاً انسان خوش قلبی است، چرا بایستی گوشت موجودات دیگر را بخورد؟ با مشاهده رنج آنها، او نبایستی قادر به تحمل خوردن گوشت آنها باشد. گوشت

خواری بیرحمی است، و این چگونه می‌تواند از انسان خوش قلبی سر بزند؟ يك بار استاد "لین چی" Lien Ch'ih فرمود: "جانش را بگیر و گوشتش را بخور. در این جهان هیچ کس ستمکارتر، بدخواهتر، بیرحمتتر و خبیث‌تر از این انسان نیست. او چگونه می‌تواند ادعا کند که دارای دلی مهربان است." "منسیوس" Mencius هم گفته است: "اگر او را زنده دیده باشی، نمی‌توانی مرگش را تحمل کنی، و اگر ناله او را بشنوی نمی‌توانی خوردن گوشتش را تحمل کنی بنابراین يك انسان خوش قلب و واقعی از آشپزخانه فاصله می‌گیرد". شعور آدمی بالاتر از حیوانات است. ما برای سلب مقاومت آنها از اسلحه استفاده می‌کنیم و آنها ملامت از بیزاری و تنفر جان می‌دهند. انسانی که اینکار را می‌کند و با موجودات ضعیف و کوچک با گردن کلفتی عمل می‌کند، نمی‌تواند شریف نامیده شود. هنگامی که حیوانات کشته می‌شوند، دچار ترس، رنج و خشم بیش از حدی می‌شوند. این حالات زهری تولید می‌کنند که در گوشت آنها می‌ماند و به آنها که این گوشت را می‌خورند، آسیب میرساند و از آنجاییکه سرعت ارتعاشات vibration در حیوانات پائینتر از انسان است، بر ارتعاشات و نتیجتاً بر رشد خرد انسان اثر می‌گذارد.

سوال: آیا این کافی است که انسان بقول معروف "گیاخوار راحت طلب" باشد؟

(منظور آدمهایی است که در اجتناب از گوشتخواری چندان جدی نیستند. آنها سبزیجات غذاهایی را که با گوشت همراه باشد جدا نموده و می‌خورند)

استاد: نه، برای نمونه خوراکی را فرض کنید که در مایع زهر آلودی ریخته شده و دوباره از آن مایع بیرون کشیده می‌شود. فکر می‌کنید، این خوراک زهرآلود شده است یا خیر؟ در "ماها پاری نیروانا سوترا" Mahaparinirvana Sutra ، "ماهاکاسیپا" Mahakasyapa از بودا پرسید: "اگر به ما خوراکی از سبزی و گوشت بخشیده شود، آیا می‌توانیم این غذا را بخوریم؟ چگونه میتوان این غذا را پاک نمود؟" بودا پاسخ داد: "بایستی سبزی را از

گوشت جدا کرده، با آب شسته تا قابل خوردن شود". از این گفتگو در می‌یابیم که حتی سبزی که با گوشت در غذایی است، زمانی قابل خوردن می‌شود که با آب شسته شده باشد، چه برسد به خود گوشت! از اینرو بسادگی می‌توان فهمید که بودا و شاگردانش گیاهخواری می‌کردند. بهرحال، عده‌ای به بودا تهمت زدند که او گیاهخوار راحت طلبی بوده، و اگر به او گوشت هم داده می‌شد، می‌خورده. ولی این مسئله کاملاً بی‌اساس است. افرادی که چنین می‌گویند، آنهایی هستند که یا نوشته‌های مقدس را کم‌خوانده‌اند و یا اینکه آنها را نفهمیده‌اند. در هند بیشتر از ۹۰٪ مردم گیاهخوارند. آنها بهنگام دیدن راهبهای زردپوش می‌دانند که بایستی به آنها خوراک گیاهی داده شود، بماند که بیشتر این مردم گوشتی ندارند که ببخشند!

سوال: خیلی وقت پیش من از استادی شنیدم که "فوت بودا در اثر خوردن پاچه خوک و دچار شدن به اسهال بوده است". آیا این مسئله صحت دارد؟

استاد: بهیچ وجه. بودا به دلیل مسمومیت ناشی از خوردن نوعی قارچ مرد. اگر ما نام این قارچ را همین‌طور و به اصطلاح تحت‌اللفظی از زبان براهمنی به زبان دیگری برگردانیم، نام این قارچ میشود "پاچه خوک". اما این در حقیقت پاچه خوک نیست. درست شبیه "لن گن" در زبان چینی که نوعی میوه است. (در ادبیات چینی این واژه "چشم ازدها" معنی می‌دهد). از این قبیل گیاهان زیادند که اسماً گیاه نیستند، اما در حقیقت گیاهند. مثل همین "چشم ازدها" و غیره. این قارچ هم در زبان براهمنی "پاچه خوک" یا "سرمستی خوک" نامیده می‌شود، که در هر دوی این نامها اسم خوک وجود دارد. از آنجایی که این نوع قارچ کمیاب بود، مردم هند به احترام بودا، آنرا به او هدیه کردند. این قارچ روی زمین یافت نمی‌شود، و زیر زمین می‌روید. اگر کسی بخواهد این قارچ را بیابد، بایستی با کمک خوک پیری که اتفاقاً این قارچ را با اشتها می‌خورد آنرا جستجو کند. خوکها بوی

این قارچ را حس کرده و هر کجا که آنرا احساس کردند، با پاهایشان زمین را کنده، قارچ را یافته و میخورند. به همین علت است مردم این قارچ را "پاچه خوک" و "سرمستی خوک" می نامند. در واقع هر دو نام به همان قارچ اطلاق می شود. از آنجا که این واژه بدون دقت لازم به زبانهای دیگر ترجمه شده است و از آنجاییکه مردم ریشه این نام را واقعاً نمی دانستند، نسلهای بعدی دچار سوء تفاهم شده و بودا را به اشتباه "مردی گوشتخوار" شناخته اند. این واقعاً مایه تأسف است.

سوال: پاره‌ای از مشتاقان گوشت می گویند: "ما گوشت را از گوشت فروشی می خریم، و از آنجاییکه حیوان توسط خود ما کشته نشده است، خوردن این گوشت بلامانع است." آیا فکر می کنید که اینها درست می گویند؟

استاد: این اشتباه فجیعی است. می دانید که قصابها موجودات زنده را از آنرو که دیگران خواهان گوشت آنها هستند، می کشند. بودا در "لانکاواتارا سوترا" گفته است: "اگر گوشتخواری نبود، هیچ کشتاری اتفاق نمی افتاد. کشتن موجود زنده و خوردن گوشت هر دو به يك اندازه گناه است." به دلیل کشتار بیش از حد موجودات زنده است که فجایع طبیعی و بلاهایی بر سرمان می آید که خود مسبب آنها هستیم. جنگها نیز به دلیل کشتار بی حد ایجاد می شوند.

سوال: عده‌ایی می گویند چون گیاهان نمی توانند سمومی چون اوره و اوروکیناز تولید کنند، کشاورزان به میزان زیادی مواد ضد آفت بکار می گیرند که می توانند برای تندرستی مضر باشد. آیا این درست است؟

استاد: پاشیده شدن مواد ضد آفت و مواد شیمیایی سمی چون د.د.ت روی محصول، می تواند به سرطان، نازایی و بیماریهای جگر منتهی شود. سمهایی چون د.د.ت. می توانند در چربی پراکنده شوند و معمولاً هم در چربی حیوانات ذخیره می گردند. این بدان

معناست که خوردن گوشت بمعنی جذب تمام مواد ضد آفت و سمهای بسیار غلیظ میباشد که در خلال رشد حیوان در چربی آنها ذخیره شده است. تراکم این مواد در چربی سیزده بار بیشتر از جمع شدن و تراکم آنها در سبزی، میوه و غله است. مواد ضد آفت پاشیده شده بر روی میوه‌ها را می‌توان پاک کرد، اما مواد جمع شده در چربی حیوان را نمیتوان. از آنجا که این سموم قابلیت تراکم دارند، می‌توانند طی مراحل انباشته شوند در نتیجه مصرف کنندگان بالای زنجیره مواد غذایی بیشترین آسیب را می‌بینند. آزمایش‌های انجام گرفته در دانشگاه آیووا نشان داد که تقریباً همه سموم بدن انسان از خوردن گوشت گرفته شده‌اند. آزمایش کنندگان دریافتند که میزان مواد سمی در بدن گیاهخواران کمتر از نصف آن مقدار در بدن گوشتخواران است. در واقع غیر از سموم ضد آفت سموم دیگری نیز در گوشت یافت می‌شوند. در جریان پرورش حیوانات، بیشتر خوراک آنها آغشته به مواد شیمیایی می‌باشد که برای تغییر رنگ گوشت، رشد سریعتر و تغییر بافت آنها مؤثرند. حتی برای نگهداری گوشت هم از این مواد شیمیایی استفاده می‌شود. بعنوان مثال داروهای نگهدارنده مشتق از نیتراها، بسیار سمی می‌باشند. در ۱۸ جولای سال ۱۹۷۱ نیویورک تایمز گزارش داد، "بزرگترین خطر پنهانی برای تندرستی گوشتخواران، آلوده کننده‌های نادیدنی در گوشت، مثل باکتری‌ها در ماهی آزاد، باقیمانده مواد ضد آفت، مواد نگهدارنده، هورمونها، آنتی بیوتیک و سایر افزوده‌های شیمیایی هستند". علاوه بر این، به حیوانات واکسن تزریق می‌شود که می‌تواند در گوشت آنها باقی بماند. با توجه به همه اینها، پروتئین موجود در میوه تازه، گردو، فندق و مانند اینها، حبوبات، ذرت و شیر از پروتئین موجود در گوشت خالصتر است، چرا که پروتئین گوشت حاوی ۵۶ درصد ناخالصیهای نامحلول در آب است. پژوهشها نشان داده‌اند که این مواد افزودنی ساختگی (man-made) می‌توانند موجب سرطان و سایر بیماریها و یا تغییر شکل جنین

شوند. بنابراین بهتر است که زنان آبستن نیز گیاهخواری کامل کنند، تا تندرستی جسمی و روحی جنین تأمین شود. اگر به اندازه کافی شیر بنوشید، کلسیم به میزان لازم به بدنتان خواهد رسید. همچنین با خوردن حبوبات پروتئین لازم، و با خوردن میوه و سبزیجات می‌توانید ویتامین و دیگر مواد معدنی مایحتاج بدنتان را تأمین نمایید.