



دنیای گیاه خواری

پادکست دایجست | قسمت ۲۱

خرداد ۱۳۹۸

فرشاد محمودی

ویرایش و تنظیم: شادی حسین نیا

گیاه خواری چیست؟

همان‌طور که از نامش برمی‌آید، به عمل خودداری کردن از خوردن حیوانات در رژیم غذایی یک فرد، گیاه خواری گفته می‌شود. گیاه خواری درجه‌های مختلفی دارد که هر کدام از آن‌ها بسته به میزان استفاده نکردن از حیوانات و مشتقات حیوانی نام گذاری می‌شود. در یک تقسیم‌بندی کلی ۴ نوع رژیم گیاه خواری را می‌توان ترسیم کرد:

Ovo-lacto vegetarianism -

Lacto Vegeterianism -

Ovo vegetarianism -

Vegan -

انواع رژیم‌های گیاه خواری چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟

تفاوت انواع مختلف گیاه خواری، در درجه‌ی سختگیری آن رژیم نسبت به سه ماده‌ی غذایی «گوشت»، «تخم‌مرغ» و «شیر» است. مصرف نکردن انواع گوشت (گوشت قرمز، سفید و ماهی) دبین همه‌ی آن‌ها مشترک است. البته در ادامه که درباره‌ی انگیزه‌های متفاوت گیاه‌خواران صحبت می‌کنیم، خواهیم دید که دیدگاه‌ها درباره‌ی استفاده از گوشت هم متفاوت است و برای مثال گیاه‌خوارانی هستند که مصرف ماهی را مجاز می‌دانند. اما در ابتدا برای ساده‌تر کردن موضوع فرض می‌کنیم که به‌طور کلی مصرف گوشت حیوانات در همه‌ی انواع گیاه خواری ممنوع است. تفاوت اصلی گروه‌های مختلف گیاه خواری در خوردن تخم‌مرغ یا محصولات لبنی مثل شیر است. در تقسیم‌بندی‌هایی که ذکر کردیم، تخم‌مرغ در گروه‌های دارای پیش‌وند OVO مجاز است ولی محصولات لبنی نه؛ و برعکس، گروه‌های گیاه خواری دارای پیش‌وند Lacto شیر و مشتقات لبنی را مصرف می‌کنند، اما تخم‌مرغ را نه. کسانی که Ovo-Lacto هستند هم از تخم‌مرغ استفاده می‌کنند و هم از لبنیات. دسته‌ای از گیاه‌خواران وجود دارند که جزء سختگیرترین گیاه‌خواران به شمار می‌روند و به آن‌ها Vegan گفته می‌شود. Vegan‌ها نه از گوشت حیوانات استفاده می‌کنند، نه تخم‌مرغ و نه لبنیات.

پس از این به بعد اگر خواستید درباره‌ی نوع رژیم گیاه خواری کسی بپرسید، رویکردش را در مورد این سه ماده‌ی غذایی جویا شوید: گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات. البته به صورت طبیعی در گیاه خواری مصرف گوشت ممنوع است، مگر این‌که فرد بنا به انگیزه‌های شخصی‌اش تخیفاتی برای خود قائل شده‌باشد. انجمن گیاه خواری خوردن هر نوع گوشتی را خارج از رژیم گیاه خواری می‌داند و این قانون نه تنها در مورد گوشت، بلکه در مورد ژلاتین (حتی پاستیل) و چربی حیوانات هم برقرار است.

حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا سه عامل گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات مرزهای گیاه خواری هستند؟ حکم عسل چیست؟ و بسایت انجمن گیاه خواری عسل را در رژیم غذایی گیاه‌خواران مجاز دانسته‌است، هرچند انجمن ویگن‌ها حتی عسل را هم مجاز نمی‌داند؛ چراکه معتقدند عسلی که توسط زنبورها تولید می‌شود برای بقای خود زنبورها لازم است. عسل در کندو برای زنبورها در حکم غذا و انرژی به هنگام کمبود غذاست و بهره‌برداری انسان از آن به سلامت زنبورها ضرر می‌زند. در نتیجه ویگن‌ها عسل را هم از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اند. نکته‌ی دیگر این است که برخی گیاه خواری را تنها یک رژیم غذایی متفاوت می‌بینند، ولی عده‌ای آن را به عنوان یک فرهنگ پذیرفته‌اند. وقتی نگاه به این مقوله جامع‌تر باشد، حوزه‌هایی فراتر از رژیم غذایی را در بر می‌گیرد. برای مثال ویگن‌ها نه تنها از مشتقات حیوانی تغذیه نمی‌کنند، بلکه سعی می‌کنند در سایر جنبه‌های زندگی هم از مشتقات حیوانی استفاده نکنند. یعنی پوشاک، دارو، لوازم آرایشی-بهداشتی و... در نتیجه مرزهای آن‌ها، محدودی بزرگتری را شامل می‌شود.

شاید دانستن این موضوع برایتان جالب باشد که در نظرسنجی قبل از پادکست (که نزدیک به ۷۰۰ نفر از شما به آن پاسخ داده‌اید)، ۵۵٪ از شرکت‌کنندگان گیاه خواری را بیش از یک رژیم غذایی صرف دانسته‌اند.

چیزی که برای فهم دقیق‌تر فلسفه‌های گیاه خواری بسیار کمک‌کننده است، شناختن انگیزه‌های مختلف برای اتخاذ این سبک زندگی

و غذایی است. همان‌طور که سبک‌های رژیم غذایی گیاه‌خواری متفاوت است، انگیزه‌ی افراد برای گیاه‌خوار شدن هم متفاوت است.

- برخی گیاه‌خوار می‌شوند چون دوست ندارند حیوانات آسیب ببینند و به‌خاطر تأمین غذای انسان‌ها کشته شوند.
- انگیزه‌ی گیاه‌خوار شدن عده‌ای، حفظ سلامتی است. این افراد بر این عقیده‌اند که مصرف گوشت حیوانات برای بدن انسان مضر است.
- افرادی گیاه‌خواری را به‌عنوان راهی برای حفظ محیط‌زیست انتخاب می‌کنند و باور دارند که با این کار زمین در حالت بهتری خواهد بود.

- انگیزه‌های مذهبی، اقتصادی و... نیز وجود دارد که سعی می‌کنیم در ادامه بیشتر درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم.

پیش از آن‌که وارد مقوله‌ی انگیزه و بحث‌های پیرامون آن شویم، سری به تاریخ می‌زنیم تا ببینیم این رژیم غذایی چه قدر قدمت داشته و دستخوش چه تغییر و تحولاتی بوده است.

تاریخچه‌ی گیاه‌خواری

شاید شنیده باشید که گیاه‌خواری رژیم جدیدی است و در صد تا دویست سال اخیر به وجود آمده است، اجداد ما تماماً گوشت‌خوار بوده‌اند و چنین چیزی پیشینه‌ی تاریخی ندارد و اساساً مفهومی به اسم گیاه‌خواری وجود نداشته است. اما دقیقاً در تضاد با این استدلال، باید بگوییم که رژیم گیاه‌خواری از چندین هزار سال قبل وجود داشته است. ناگفته نماند که خوردن گوشت از حیاتی‌ترین مراحل روند تکاملی انسان بوده است. حول محور تکامل انسان گفته می‌شود که انسان برای این‌که به انسان امروزی تبدیل شود، باید یک رژیم غذایی پر کالری می‌داشته که بدون گوشت میسر نبوده است. به عبارت دیگر شاید اگر مصرف گوشت به رژیم غذایی انسان‌ها اضافه نمی‌شد، امروزه ما به این شکل و این تعداد نبودیم. یادآور می‌شوم که این جمله در دفاع از گوشت‌خواری یا رد گیاه‌خواری نیست، بلکه تنها توصیفی است از اتفاقی که افتاده و اکثر دانشمندان بر آن اتفاق نظر دارند؛ اما این‌که انسان از چه زمانی گوشت‌خواری را آغاز کرده است، هنوز هم یکی از مباحث بسیار داغ بین علماست.

نکته‌ی دیگر این است که واژه‌ی گیاه‌خواری یا vegetarian تا قرن نوزدهم وجود نداشت. دلیل بی‌نام بودن این مفهوم آن بوده که این عمل بیشتر در مناسک مذهبی انجام می‌شده است. اگر بخواهیم تاریخ گیاه‌خواری را به‌صورت اجمالی بخش‌بندی کنیم، باید آن را به سه مرحله تقسیم کنیم: دوران باستان، قرون وسطی و دوران معاصر. انگیزه‌های مختلفی که برای اتخاذ رژیم گیاه‌خواری در افراد شکل می‌گیرد، در این گذر تاریخی به وجود می‌آیند.

دوران باستان

در اولین دوره (دوران باستان) مناسک مذهبی اصلی‌ترین انگیزه‌های بوده است و با هدف صدمه زدن به حیوانات صورت می‌گرفته. اولین نمونه‌های تاریخی به چندین هزار سال پیش در نوشته‌های آیین هندو بازمی‌گردد. در این نوشته‌ها دیده می‌شود که رفتار غیرخوشونت‌آمیز با جانداران مورد تشویق بوده است. در نتیجه گفته می‌شود که خودداری از خوردن گوشت حیوانات هم عمل پسندیده‌ای بوده است. در بسیاری از ادیان دیگر (مانند دین یهود) یا حتی در بین اقوام دیگر (مثل مصریان باستان) نیز رویکردهای غیرخوشونت‌آمیز با حیوانات دیده شده و بعضاً یک‌دیگر را به خودداری کردن از آسیب رساندن به حیوانات و مصرف گوشت آن‌ها دعوت می‌کرده‌اند.

همانند آیین هندو، آیین Jain در هند هم با مفهوم گیاه‌خواری عجین است. در آیین Jain اصلی به نام آهیمسا (Ahimsa) وجود دارد که به معنی «ضد خشونت» است. بنا بر این اصل انسان باید همه‌ی فعالیت‌های خشونت‌آمیز را در زندگی رها کند، وگرنه تمامی رفتار و اعمال مذهبی بی‌فایده است. در آیین Jain مهم نیست که خشونت تا چه میزانی صحیح یا قابل دفاع است، مهم این است که انسان نباید هیچ موجود زنده‌ای را بکشد. در نتیجه رفتار عاری از خشونت اصلی‌ترین وظیفه‌ی دینی هر فردی است. بر همین اساس حیوانات هم موجودات زنده‌ای به حساب می‌آیند که باید از کشتن آن‌ها خودداری شود. بر اساس این سبک فکری، پیروان این آیین رژیم غذایی گیاه‌خواری را برای خود انتخاب کردند. شاید به همین دلیل است که بیشترین گیاه‌خواران دنیا در هند ساکن‌اند.

همچنان که در تاریخ بگردیم، از شرق تا غرب، نمونه‌های بسیار زیادی از مذاهب مختلف در میان اقوام جهان می‌بینیم که بر رفتار غیرخوشونت‌آمیز نسبت به حیوانات تأکید داشتند و قویاً یا ترجیحاً رژیم گیاه‌خواری را تشویق می‌کردند. از چینی‌ها و ژاپنی‌ها گرفته تا مردم کنار دریای مدیترانه.

فیثاغورث، فیلسوف و ریاضی‌دان معروف یونان باستان، در بعضی منابع به عنوان پدر گیاه‌خواری معرفی شده است. حتی تا سالیان سال نام رژیم غذایی بدون گوشت، رژیم فیثاغورثی بود و تا اواسط سده‌ی ۱۸۰۰ - که جنبش معاصر گیاه‌خواری شروع نشده بود - با همین نام خطاب می‌شد.

فیثاغورث و مریدانش، به دلایل متعددی - که بیشتر جنبه‌ی مذهبی و اخلاقی داشتند - رژیم گیاه‌خواری را برگزیده بودند. او اعتقاد داشت که تمام موجودات زنده روح دارند و حیوانات هم از این حیث مستثنی نبودند؛ در نتیجه گوشت و ماهی از سفره‌ی او حذف شدند. آموزه‌ها و تفکرات فیثاغورث متفکرین زیادی را در نسل‌های بعد تحت تأثیر قرار داد و این مسیر به همین شکل سرتاسر دنیا را طی می‌کرد. مثلاً فلاسفه‌ی پس از او، مثل سقراط و افلاطون و ارسطو، تحت تأثیر این طرز تفکر بوده‌اند. افلاطون در کتاب جمهوری خود از قول سقراط نوشته است «شهر ایده‌آل شهری است که همه در آن گیاه‌خوارند و گوشت کالای لوکسی است که به نابودی و جنگ منجر می‌شود.»

تاریخ باستان گیاه‌خواری بسیار طولانی است و افراد و آیین‌های زیادی در سرتاسر دنیا این رژیم را اتخاذ می‌کردند. انگیزه‌ی اصلی اکثر آن‌ها احترام به حقوق حیوانات و آسیب نرساندن به آنان و یا مسائل مذهبی بود. گاهی مصرف گوشت با گناهان کبیره‌ای مثل پرخوری و شهوت برابر قرار می‌گرفت. در نتیجه می‌توان دین و فلسفه را کلیدی‌ترین مفاهیم مؤثر بر گیاه‌خواری در تاریخ باستان دانست.

قرون وسطی

پس از تاریخ باستان، به قرون وسطی می‌رسیم. این دوره را مستقلاً بررسی می‌کنیم، زیرا در برهه‌ای از این زمان گیاه‌خواری -بیشتر در اروپا- تا حد زیادی ناپدید می‌شود.

همه می‌دانیم که قرون وسطی یک بازه‌ی حدوداً هزار ساله است که از سقوط امپراطوری روم غربی تا سقوط امپراطوری روم شرقی -قسطنطنیه را در بر می‌گیرد. در این دوران به دلیل استدلال‌های برخی از تئوریسین‌های مهم دین مسیحیت -مثل Saint Thomas Aquinas و Saint Augustine- این رژیم غذایی تا حدی از بین رفت. این افراد معتقد بودند که انسان هیچ عهدی به حیوان ندارد و مانعی برای خوردن گوشت حیوانات وجود ندارد. البته این بدان معنا نیست که در آن دوران گیاه‌خواری یک مسئله‌ی فراگیر در جامعه بوده‌است. به قول یکی از متونی که می‌خواندم، در دوره‌ای که حقوق انسان‌ها به درستی رعایت نمی‌شده، چه توقعی وجود داشته که حقوق حیوانات رعایت شود؟! با پیدایش رنسانس، گیاه‌خواری دوباره به عنوان یک انگیزه اخلاقی در اروپا ظهور می‌کند. در میان اولین افراد حمایت‌کننده از این کنش، نام لئوناردو داوینچی دیده می‌شود. نویسندگان و شعرای سرشناس دیگری هم بودند که به جرگه‌ی گیاه‌خواران اضافه شدند. اما در مقابل، فلاسفه‌ای همچون کانت و دکارت برخلاف این جریان فکر و اظهار می‌کردند و معتقد بودند که انسان هیچ تعهد اخلاقی‌ای نسبت به حیوانات ندارد و می‌تواند از گوشت آنان استفاده کند. هرچند که کانت در نوشته‌های خود گفته است «کسی که به حیوانات ظلم می‌کند، رفتارش در تعامل با انسان هم ثقیل است. قلب و روح یک انسان را می‌توان از طریق رفتارش با حیوانات قضاوت کرد». تا اواخر قرن ۱۸، کماکان تفکر آنتروپوسنتریسم (به این معنی که انسان اشرف مخلوقات است و حیوانات تنها برای استفاده انسان‌ها خلق شده‌اند) حاکم بود؛ ولی ترویج آن توسط عامه‌ی مردم روند صعودی نداشت و به تدریج در حال فراموشی بود.

دوران معاصر

با گذر زمان محبوبیت رژیم غذایی گیاه‌خواری و تعداد گیاه‌خواران بیشتر می‌شود؛ تا جایی که در سال ۱۸۴۷ به صورت رسمی اولین جامعه‌ی گیاه‌خواری در انگلستان تأسیس شد. در آن زمان انگلیس بیشتر از سایر کشورهای اروپایی درگیر گیاه‌خواری بود و بیشترین تأثیر را در روند گسترش آن داشت. از این‌جا بود که عصر جدید گیاه‌خواری شروع شد و کشورهای دیگر هم دیر یا زود شاهد تأسیس چنین انجمن‌هایی بودند. از سوی دیگر شخصیت تأثیرگذاری همچون ماهاتما گاندی -که با سبک زندگی و اندیشه‌های غیرخشونت‌آمیز خود هرروز به چهره‌ای سرشناس‌تر از دیروز تبدیل می‌شد- خود گیاه‌خوار بود و به نوعی از گیاه‌خواری حمایت می‌کرد.

سرعت رشد گیاه‌خواری در قرن بیستم بیش از هر دوره‌ی دیگری بود. مثلاً در دهه‌ی ۱۹۶۰ رژیم غذایی گیاه‌خواری وارد فرهنگ عامه‌ی مردم آمریکا شد و یک دهه بعد، زمانی که یک دانشجوی جوانی به نام «فرانسیس مور لاپه» کتاب Diet for small planet (رژیم غذایی برای سیاره‌ی کوچک) را نوشت، این جنبش‌ها سرعت بیشتری گرفتند. در این کتاب (که بسیار معروف شد) رژیم گیاه‌خواری ترویج شده بود، اما نه به خاطر انگیزه‌های اخلاقی و حقوق حیوانات؛ بلکه به دلیل آن که اتخاذ چنین رژیمی تأثیرات بسیار کمی روی کره‌ی زمین خواهد گذاشت. در نتیجه دلایل محیط‌زیستی اخیراً به انگیزه‌های گیاه‌خواری اضافه شده‌اند.

آمار و ارقام درباره‌ی گیاه‌خواری

مطابق آماری که شرکت تحقیقاتی ایپسوس در سال ۲۰۱۸ منتشر کرده‌است، ۷۳٪ از مردم دنیا همه‌چیزخوار هستند، ۱۴٪ به صورت مناسبتی گوشت و ماهی می‌خورند، ۵٪ گیاه‌خوارند، ۳٪ ویگن و ۳٪ هم Pescatarian (یعنی گوشت نمی‌خورند ولی ماهی می‌خورند). همچنین زنان تمایل بیشتری به این سبک از رژیم غذایی دارند. این نکته در تاریخ شکل‌گیری گیاه‌خواری هم مشاهده می‌شود. زنان در سده‌های اخیر حضور بسیار پررنگی در حمایت از این سبک غذایی داشته‌اند. این تحقیق نشان می‌دهد که جوان‌ها بیش از کهنسالان به گیاه‌خواری تمایل دارند. درآمد هم شاخص تعیین‌کننده‌ی دیگری است که در این گزارش آمده‌است؛ هرچه درآمد بالاتر رفته، میزان مشاهده‌ی گیاه‌خواری در آن قشر کمتر بوده‌است. نکته‌ی جالب دیگر این‌که در حال حاضر کشور هند بیشترین تعداد گیاه‌خواران را به نسبت دیگر کشورها دارد. ۲۲٪ مردم هند گیاه‌خوار و ۱۹٪ ویگن هستند. اصلی‌ترین انگیزه‌های گیاه‌خواری در هند مذهبی و متأثر از آیین‌های هندو، جین و بودایی هستند. در دیگر سو با استناد به این تحقیق، صربستان، مجارستان و روسیه گوشت‌خوارترین کشورها به شمار می‌روند. گفتیم که اصلی‌ترین انگیزه‌ها برای این سبک غذایی در هند، مذهبی است. این موضوع در کشوری مثل انگلیس متفاوت است و اصلی‌ترین انگیزه در این کشور، سلامتی و مدیریت وزن است و رفاه حیوانات و محیط‌زیست در رتبه‌های سوم و چهارم قرار دارند. می‌بینیم که در طول تاریخ انگیزه‌ها تغییر کرده‌اند.

در تحقیق دیگری که EMRC به صورت آنلاین در دایجست انجام داد، ۱۶٪ اعلام کرده‌اند که گیاه‌خوار هستند. در پاسخ به سؤال «فکر می‌کنید مهم‌ترین انگیزه‌ی گیاه‌خواری چیست؟»، ۵۶٪ از شما انگیزه‌های محیط‌زیستی و حقوق حیوانات را به عنوان اصلی‌ترین انگیزه و ۳۴٪ هم انگیزه‌های سلامتی را انتخاب کردید. نکته‌ی جالب این‌که خانم‌ها با فاصله‌ی زیاد گزینه‌ی محیط‌زیست و حقوق حیوانات را انتخاب کردند و آقایان بیشتر گزینه‌ی سلامتی را انتخاب کرده‌بودند، مخصوصاً آقایان بالای ۴۵ سال.

تأثیرات رژیم گیاه‌خواری بر سلامت انسان

از منظر سلامتی، شاید دانستن این موضوع برای همه جالب باشد که چه اتفاقی برای کسانی که گوشت را می‌گذرانند، می‌افتد. برای جواب به این سؤال در برخی زمینه‌ها اطلاعات کافی وجود دارد و در برخی زمینه‌ها، خیر. پیش از این تحقیقات در مورد گیاه‌خواری بیشتر بر کمبودهای تغذیه‌ای متمرکز بودند، اما امروزه بیشتر مطالعات در حال تأیید کردن فواید رژیم غذایی بدون گوشت هستند. امروزه گیاه‌خواری نه

تنها از لحاظ تغذیه‌ای کمبود خاصی ندارد، بلکه به عنوان راهی برای کاهش بیماری‌های مضمّن مورد استفاده قرار می‌گیرد. طبق نظر انجمن تغذیه‌ای و رژیم‌های آمریکا، رژیم‌های گیاه‌خواری مناسب می‌توانند از لحاظ تغذیه‌ای سالم و کافی باشند و ممکن است فواید سلامتی متفاوتی هم در پیش‌گیری و بهبود بعضی از بیماری‌ها داشته باشند. اما دقت کنید که واژه‌ی «مناسب» به کار رفته‌است. اگر شما دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را رعایت نکنید، رژیم گیاه‌خواری کمکی چندانی به شما نخواهد کرد. نوشابه، پنیر پیتزا و شکلات در رژیم گیاه‌خواری مجاز هستند. برای حفظ سلامتی مهم این است که شما از سبزیجات، میوه‌ها و غلات تغذیه کنید، چربی‌های اشباع و ترانس را با چربی‌های خوب (مثل چربی‌های موجود در بادام و روغن زیتون و روغن کانولا) جایگزین کنید و همیشه به‌خاطر داشته باشید که مصرف بیش از حد کالری در هر رژیمی، باعث اضافه‌وزن خواهد شد. در نتیجه وزن به خودی خود ارتباطی با رژیم گیاه‌خواری یا گوشت‌خواری شما ندارد. گفته می‌شود که شما می‌توانید تمامی فواید سلامتی یک رژیم غذایی گیاه‌خواری را تجربه کنید، بدون آن‌که اصلاً گیاه‌خوار شوید. برای مثال رژیم غذایی مدیترانه‌ای که با طول عمر بالا و کاهش خطر بیماری‌های مضمّن عجین شده‌است، به استفاده از گیاهان تأکید دارد، درحالی‌که همچنان از گوشت هم در رژیم خود استفاده می‌کند.

اما سؤال این است که آیا گیاه‌خواری می‌تواند خطر بیماری‌های مهم را کاهش دهد یا خیر؟ جواب این است: شاید! به‌طور کلی گیاه‌خواران در قیاس با گوشت‌خواران، چربی‌های اشباع و کلسترول کمتری مصرف می‌کنند و ویتامین سی، ای، فیبر، اسید فولیک، پتاسیم، منیزیم و فیتوکمیکال‌های بیشتری دریافت می‌کنند. در نتیجه LDL کلسترول (کلسترول بد) در آن‌ها کمتر است. فشار خون پایین‌تری دارند و شاخص توده‌ی بدنی (BMI) آن‌ها کمتر است. همه‌ی این عوامل با طول عمر بالا و کاهش ریسک بیماری‌های مضمّن در ارتباط هستند. با این حال هنوز اطلاعات کافی وجود ندارد که تأثیرات دقیق یک رژیم غذایی گیاه‌خواری بر سلامت را در طولانی‌مدت تأیید کند. هنوز تأثیر مشروبات الکلی، سیگار و ورزش نکردن بر سلامت کاملاً دقیق تفکیک نشده‌است. اما تحقیق روی چند بیماری آغاز شده‌است.

تأثیر رژیم گیاه‌خواری بر بیماری‌های قلبی

در مورد بیماری‌های قلبی مطالعات خوبی انجام شده و نتیجه این است که ریسک ابتلا به بیماری قلبی در گیاه‌خواران بین ۲۰ تا ۲۵٪ کمتر است. برای محافظت از قلب بهترین راه این است که غلات و حبوبات که فیبر زیادی دارند، دیر هضم می‌شوند و شاخص Glycemic آن‌ها پایین است، مصرف شوند.

شاخص Glycemic شاخص رتبه‌بندی کربوهیدرات‌هاست که میزان افزایش قند خون را پس از غذا خوردن با عددی بین ۰ تا ۱۰۰ نمایش می‌دهد. غذاهایی که شاخص glycemic بالایی دارند، هضم و جذب سریعی دارند و باعث افزایش قند خون (گلوکوز) می‌شوند. هرچه این شاخص پایین‌تر باشد، برای سلامتی انسان (مثلاً در سلامت قلب) مفیدتر خواهد بود. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن آجیل برای قلب خوب است. آجیل‌ها شاخص Glycemic پایینی دارند و سرشار از آنتی‌اکسیدان، پروتئین گیاهی، فیبر، مواد معدنی و چربی‌های مفید هستند؛ اما به دلیل کالری بالا، زیاده‌روی در خوردن آن‌ها منجر به اضافه‌وزن خواهد شد.

تأثیر رژیم گیاه‌خواری بر سرطان

به‌طور کلی خوردن سبزیجات و میوه‌ها ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند، اما نتیجه‌ی تحقیقات نشان‌گر تفاوت چشم‌گیری میان تأثیر رژیم غذایی گیاه‌خواری و همه‌چیزخواری بر سرطان نبوده‌است. البته چه گیاه‌خوار باشید چه نباشید، نخوردن گوشت یکی از عوامل بالا رفتن ریسک ابتلا به سرطان کولون را حذف می‌کند، اما در مجموع، تا کنون مطالعات گویای تفاوت خاصی میان گیاه‌خواری و همه‌چیزخواری نبوده‌اند.

تأثیر رژیم گیاه‌خواری بر دیابت نوع ۲

پس از سوریه نوبت به یمن می‌رسد که یکی از فقیرترین کشورهای خاورمیانه است. جایی که به گزارش سازمان ملل، در حال تجربه‌ی بدترین بحران انسانی است. طی جنگی که از سال ۲۰۱۴ در یمن شروع شده‌است، تا کنون نزدیک به ۱۰ هزار نفر کشته شده‌اند، نزدیک به ۸-۴ میلیون نفر در ریسک گرسنگی در حد مرگ هستند، سه نفر از هر ۴ نفر نیازمند کمک‌های پایه‌ای برای زنده ماندن است و سوءتغذیه‌ی شدید جان ۴۰۰ هزار کودک زیر ۵ سال را تهدید می‌کند. جایی که بزرگ‌ترین شیوع وبا رخ داده است. ماجرای یمن را با هم مرور می‌کنیم: همه‌چیز از بهار عربی سال ۲۰۱۱ شروع شد. اگر به‌خاطر داشته باشید، موجی بیشتر کشورهای عربی را فراگرفت: مصر، تونس، لیبی، بحرین و سوریه. تحت تأثیر همین موج، مردم یمن هم علیه دولت عبدالله صالح تظاهرات کردند و او مجبور شد قدرت را به معاون خود یعنی منصور هادی منتقل کند. بنا بود این انتقال سیاسی آرامش را به یمن برگرداند، ولی منصور هادی درگیر مسائل مختلفی شد؛ حملات شبه‌نظامیان، فساد، عدم امنیت غذایی و وفاداری برخی به رئیس‌جمهور قبلی یعنی عبدالله صالح. در سال ۲۰۱۴ گروه‌های شورشی شیعه، ملقب به حوثی‌ها، از ضعف رئیس‌جمهور جدید استفاده کرده و کنترل شمال استان صعده و مناطق مجاورش را به دست گرفتند. آنان با فشارهای بعدی پایتخت یمن (شهر صنعاء) را به تسخیر خود درآورده و منصور هادی را به خارج از یمن تبعید کردند.

این‌جا بود که ائتلافی به رهبری عربستان به همراه هشت کشور عربی وارد عمل شد تا با حملات هوایی، مواضع حوثی‌ها را به قصد دفاع از دولت منصور هادی مورد هدف قرار دهد. آمریکا، انگلیس و فرانسه از این ائتلاف حمایت می‌کردند. تئوری‌ای وجود دارد که می‌گوید یمن هم مانند سوریه درگیر یک جنگ نیابتی شده‌است که یک طرف آن عربستان و طرف دیگرش ایران است. دولت عربستان مدعی‌ست که ایران به حوثی‌های یمن کمک‌های نظامی و لجستیکی می‌کند و به دنبال گسترش نفوذ خود در این منطقه است؛ هرچند که ایران این ادعاها را

رد کرده است.

علاوه بر حوثی‌ها، گروه‌های دیگری هم در یمن می‌جنگند. مثلاً گروهی وجود دارد که هم با حوثی‌ها مشکل دارند و هم با دولت هادی. این گروه «استقلال طلب‌ها» نامیده می‌شوند. اتفاق دیگری که در سال ۲۰۱۸ برای یمن افتاد این بود که برای اولین بار مذاکرات صلحی بین طرف‌های درگیر شکل گرفت. این مذاکرات هنوز به نتیجه‌ی مشخصی نرسیده است. باید صبر کرد و دید که منطقه به چه راه‌حل سیاسی‌ای دست خواهد یافت. این جنگ همچنان در جریان است و آمریکا کماکان از ائتلاف عربستانی حمایت می‌کند؛ هرچند که بعد از ترور خاشقچی کنگره‌ی آمریکا دولت را برای قطع حمایت از عربستان تحت فشار گذاشته است.

کمبودهای احتمالی رژیم گیاه خواری

سؤال: اگر گوشت و محصولات حیوانی را حذف کنیم هیچ مشکل و کمبودی نخواهیم داشت؟

جواب: در صورت استفاده نکردن از جایگزین‌های مناسب، قطعاً دچار کمبود خواهیم شد. اما علاوه بر این، کمبود چند عامل بیش از سایر آیت‌ها به چشم می‌آیند:

- کلسیوم: گیاه‌خواران شیر می‌خورند، اما ویگن‌ها که از لبنیات استفاده نمی‌کنند باید مراقب میزان کلسیوم و سلامت استخوان‌های خود باشند. تحقیقات نشان داده که ۷۵٪ ویگن‌ها مقدار کلسیم کمتری نسبت به کلسیم مورد نیاز روزانه دریافت می‌کنند و آمار شکستگی استخوان در آنان بالاتر است. قرص‌های مکمل کلسیم یکی از راه‌حل‌های جایگزین است. شیرهای گیاهی (مثل شیر سویا) که با کلسیم غنی شده باشند، همراه با غذاهای دیگر (مثل توفو) از دیگر راه‌حل‌های جایگزین برای ویگن‌ها هستند.

- پروتئین: به طور کلی گیاه‌خواران پروتئین کمتری نسبت به همه چیزخواران دریافت می‌کنند. هرچند که همین میزان کافی است، اما باز هم ویگن‌ها به دلیل مصرف نکردن لبنیات باید مراقب باشند. گزینه‌های جایگزین پروتئین زیادند؛ از سویا گرفته تا دانه‌های مختلف.

- ویتامین B۱۲: این ویتامین - که یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هاست - در گیاهان وجود ندارد. البته گیاه‌خواران OVO-Lacto که از لبنیات استفاده می‌کنند، مشکل چندانی ندارند. قرص‌های ویتامین B۱۲ یا غذاهای غنی شده با ویتامین B۱۲ مخصوص گیاه‌خواران از گزینه‌های رایج است.

مواد معدنی (آهن، روی): مطالعات انجام شده در کشورهای غربی نشان داده که گیاه‌خوارها به اندازه‌ی گوشت‌خوارها آهن دریافت می‌کنند، اما به عنوان یک اصل کلی، آهنی که در گوشت موجود است - مخصوصاً گوشت قرمز - راحت‌تر در بدن جذب می‌شود تا آهنی که در گیاهان وجود دارد. همچنین جذب زینک (روی) به خاطر وجود اسیدفیتیک موجود در غلات و حبوبات کاهش می‌یابد؛ هرچند که مطالعات بر گیاه‌خواران کشورهای غربی کمبود روی را نشان نداده است.

- اسیدهای چرب امگا ۳: رژیم‌های غذایی بدون ماهی و تخم‌مرغ اصولاً با کمبود این اسید چرب مواجه هستند. بدن ما می‌تواند بعضی از این اسیدها را از گیاهان تبدیل و جذب کند، ولی نه به خوبی. ویگن‌ها برای جبران این کمبود باید مکمل‌های جلبک را مصرف کنند. افرادی که این رژیم غذایی را برای مدیریت وزن انتخاب می‌کنند باید بدانند که صرف گیاه‌خوار شدن منجر به کاهش وزن نمی‌شود. شما هم با گیاه‌خواری می‌توانید وزن خود را کاهش دهید و هم با همه چیزخواری. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که گیاه‌خواران به طور متوسط روزانه ۵۰۰ کیلو کالری کمتر از سایرین مصرف می‌کنند؛ اما به عنوان یک قاعده‌ی کلی، این دلیلی بر کاهش وزن نیست.

تأثیرات زیست‌محیطی رژیم گیاه خواری

اگر از بحث وزن و تأثیرات سلامتی گیاه‌خواری خارج شویم، باید به یکی دیگر از انگیزه‌های اصلی این رژیم غذایی بپردازیم که در ۴۰-۵۰ سال اخیر (مخصوصاً پس از انتشار کتابی که اشاره کردم) رواج یافته است: تأثیرات زیست‌محیطی.

گازهای گلخانه‌ای: حامیان رژیم گیاه‌خواری می‌گویند که دامداری -مخصوصاً در این ابعاد وسیع- عواقب بدی برای کره‌ی زمین دارد. آن‌ها می‌گویند که حیوانات اهلی (مثل گاو و گوسفند و مرغ و...) که شاکله‌ی اصلی دامداری‌اند، عامل ۱۵٪ از گازهای گلخانه‌ای جهان هستند. در نتیجه کاهش مصرف گوشت به عنوان یکی از راه‌های کمک به محیط‌زیست مطرح شده است. گاز متان: یکی دیگر از آثاری که دامداری بر کره‌ی زمین دارد، تولید گاز متان است. طی مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، مشخص شد که متان تولیدشده به خاطر پرورش دام نسبت به مطالعات قبلی ۱۱٪ افزایش داشته است.

تخریب منابع زیست‌محیطی: تخمین زده می‌شود که در حال حاضر ۳۰٪ خشکی‌های زمین به پرورش دام اختصاص یافته و این امر منابع بسیاری را مصرف می‌کند. باید برای این تقاضای بیش از حد گوشت کاری کرد. پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ تقاضای گوشت به دوبرابر میزان فعلی برسد. حتی چین - که روزی رژیم‌های گیاهی در آن بسیار رایج بودند - امروزه شاهد افزایش تقاضای گوشت است. جدا از همه‌ی این‌ها، فرسایش خاک به دلیل لگدمال شدن زمین توسط دام‌ها و چرای بیش از حد از دیگر آثار منفی دامداری کلان بر محیط‌زیست است.

آب: حیوانات حتی تأثیر بسزایی بر آلودگی و میزان مصرف آب دارند. با استناد به برخی آمار، برای تولید یک کیلو گوشت گاو چیزی حدود ۱۵ هزار لیتر آب لازم است، در صورتی که تولید یک کیلو سیب‌زمینی حدود ۲۹۰ لیتر آب می‌خواهد. دامداری کلان همچنین باعث افزایش کود و ادرار دام می‌شود که خود این مسئله از عوامل آلودگی منابع طبیعی است. به این شکل که PH آب تغییر می‌کند، هوا آلوده می‌شود و گازهای گلخانه‌ای (که پیش‌تر درباره‌ی آن صحبت کردیم) افزایش می‌یابند.

درمقابل همه‌ی این‌ها دانشمندانی هستند که منتقد این فرضیه‌اند. آنان معتقدند که سیستم غذایی گیاه‌خواری مشکلی را حل نمی‌کند، هرچند که منکر تأثیرات منفی دامداری وسیع روی محیط‌زیست نیستند. برای مثال، اگر معیار را میزان تولید هر کالری در نظر بگیریم، به همان میزان که تولید گوشت گاو گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کند، تولید کاهو هم روی محیط‌زیست تأثیر منفی می‌گذارد. حتی کاهو سه‌برابر بیشتر از گوشت خوک گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کند. در نتیجه اگر شما مثلاً به جای گوشت خوک، کاهوی بیشتری مصرف کنید، شاید برای شما مفیدتر باشد، اما برای زمین چنین نیست.

در جای دیگر بیل مولیسون (پدر سبک خاصی از کشاورزی به نام Permaculture) مدعی است که گیاه‌خواری حتی باعث افزایش فرسایش خاک می‌شود. او می‌گوید که وقتی گیاهی را از خاک بیرون می‌آوریم، تمام مواد مغذی‌ای که گیاه از خاک برداشت کرده را هم در می‌آوریم؛ در صورتی که وقتی حیوانی را از جایی برداریم، آن زمین سالم می‌ماند. در مزارع کشاورزی آمریکا، بیشتر فرسایش خاک مربوط به زمین‌های زراعی است تا زمین‌های دام‌پروری.

حتی بعضی مدل‌سازی‌ها نشان داده‌اند که اگر حیوانات از دامداری و رژیم غذایی (مثلاً آمریکا حذف شوند، گازهای گلخانه‌ای فقط به میزان ۲٫۶٪ کاهش خواهند یافت. چراکه وقتی این حیوانات نباشند، کود حاصل از آن‌ها هم نخواهد بود و برای کشاورزی در زمین‌های زراعی باید کود تولید شود که تولید این کود باعث تولید گازهای گلخانه‌ای می‌شود.

بحث‌های محیط‌زیستی پیرامون این موضوع کماکان داغ است و دیدگاه‌های متفاوتی از هر دو سو مطرح می‌شود. فارغ از تمام این‌ها این رژیم غذایی و یا حتی فرهنگ، با انگیزه‌های مختلف، هرروز در حال گسترش یافتن و توسعه‌ی اکوسیستم خویش است؛ از تولید محصولات ویژه‌ی گیاه‌خواری گرفته تا رستوران‌های مرتبط و حتی داروهای که پشت آن‌ها نوشته شده منابع حیوانی در تولید آن‌ها به کار نرفته‌است. گوشت‌خواران هم دلایل بازدارنده‌ی خود را برای گیاه‌خوار شدن مطرح می‌کنند و استدلال‌هایی از قبیل «طعم» همچنان به قوت خود باقی‌ست؛ هرچند که در دهه‌های اخیر صنعت گیاه‌خواری نوآوری‌های زیادی در این زمینه داشته‌است. چندی پیش بود برگ‌کینگ از برگر جدیدش برای گیاه‌خوارها رونمایی کرد که بازتاب‌های فراوانی هم داشت. با اینکه در مقوله‌ی طعم نوآوری‌های زیادی در حال شکل‌گیری‌ست، اما عمده‌ی گوشت‌خواران هنوز جایگزین‌های گیاه‌خواری را مناسب نمی‌دانند. درواقع مسئله‌ی طعم و دسترسی از بزرگ‌ترین دلایل مطرح‌شده از سوی گوشت‌خواران برای گیاه‌خوار نشدن است.

در مقابل استدلال اخلاقی نبودن کشتن حیوانات - که انگیزه‌ی اصلی برخی گیاه‌خواران است -، بسیاری از مردم هنوز نمی‌دانند که آیا انسان چنین تعهدی به حیوانات دارد یا نه. گیاه‌خواران می‌گویند که حیوان هم مانند انسان روح دارد، رنج می‌کشد و برای زنده ماندن انگیزه‌ی فطری دارد؛ اما این که باقی مردم تا چه حد این دیدگاه را قبول داشته‌باشند و خوردن گوشت حیوانات را برای انسان‌ها غیرمجاز بدانند، هنوز مسئله‌ای حل نشده است.

پس از این قسمت پادکست، از خودتان بپرسید که آیا انسان تعهدی به حیوانات دارد؟ آیا به زنجیره‌ی غذایی اعتقاد دارید؟ آیا فکر می‌کنید که حیوانات زجر می‌کشند؟ و اگر بله، آیا کماکان با کشتن حیوانات به صورت کلان (یعنی پروار کردن آن‌ها و بعد کشتن به قصد مصرف کردنشان) موافقید؟ صرف نظر از جوابی که به این سؤال می‌دهید، خود فکر کردن به این موضوع می‌تواند یک چالش فکری جدید در زندگی پرمشغله‌ی این روزهایی باشد که همه درباره‌ی روزمرگی‌ها صحبت می‌کنند.

منابع

- <https://www.vegansociety.com/go-vegan/honey-industry>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism_by_country
- <https://www.britannica.com/topic/vegetarianism>
- <https://www.vegsoc.org/info-hub/definition/>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism>
- <https://www.history.com/news/beans-and-greens-the-history-of-vegetarianism>
- https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_vegetarianism
- https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf
- <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>
- <http://www.glycemicindex.com/about.php>
- <https://www.verywellfit.com/will-i-lose-weight-if-i-become-a-vegetarian-3494820>
- https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/12/18/being-a-vegetarian-might-make-you-feel-environmentally-superior-why-that-may-be-wrong/?noredirect=on&utm_term=.d3c6dc3d6fea
- https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_vegetarianism
- <https://www.vegetariantimes.com/life-garden/the-environmental-impact-of-a-meat-based-diet>
- <https://www.theguardian.com/news/datablog/2013/jan/10/how-much-water-food-production-waste>