

همه مدارک و شواهد موجود در طبیعت به گیاهخوار بودن ساختمان بدن انسان از بدو پیدایش او گواهی می دهد . طی میلیون‌ها سال که از دوران پیدایش جد ما یعنی اولین موجود پستاندار گیاهخوار می گذرد فقط دوران نسبتاً کوتاهی است که ما از طبیعت و آفرینش خود سرپیچی کرده و از خوردن خوراکی که بدن مان برای آن ساخته شده عدول و سرپیچی کرده‌ایم و آن دوره مصادف با عصر یخبندان بوده است . کمی پس از شناسایی کلمه گیاهخواری در سال ۱۸۴۲ اولین سازمان گیاهخواری به وجود آمد و تغذیه بدون گوشت را تر ویج کرد، این سازمان در سال ۱۸۴۷ در منچستر پایه‌گذاری شد و انجمن گیاهخواران نام گرفت . انجمن گیاهخواران ایران تنها انجمن گیاهخواران ایرانی است که با هدف گسترش فرهنگ تغذیه پاک تاسیس شده است و می کوشد تااول غذایی را تر ویج کند که باعث شکفته شدن و بارور شدن آگاهی معنوی و سلامت جسم می شود . این انگیزه‌ی می‌شود که با قیصر قیصری عراقی عضو هیات مدیره انجمن گیاهخواران در ایران به گفت‌وگو بپردازیم .

-----

**چرا گیاهخوار شدیدی؟**

حدود ۲۰ سال پیش پدرم به بیماری دچار شد که مجبور به شیمی درمانی بود . در این دوره مادرم با کتابی از دکتر راستگو آشنا شد که در مورد درمان بیماری‌ها به وسیله خام‌خواری بود . پدرم با مراجعه به دکتر بعد از ۶ ماه درمان به وسیله خام خواری معالجه شد و کاملاً سلامتی اش را به دست آورد . بعد از این دوره خام‌خواری به سمت گیاهخواری رو آوردیم . در آن زمان ۱۲ ساله بودم و این یک توفیق اجباری شد برایم که از آن زمان تاکنون گیاهخوار باشم . جدا از بعد سلامت و آرامش فرد در گیاهخواری یک بعد خودشناسی نیز وجود دارد که این هم یکی دیگر از دلایلی شد که به گیاهخواری ادامه دادم .

**انسان‌های گیاهخوار معمولاً چگونه افرادی هستند و چه فرقی با دیگران دارند؟**

ما افرادی هستیم که خیلی آرام و پیوسته حرکت می کنیم . من به شخصه معتقدم که حرکت‌های سریع و تند، عکس‌العمل‌های تندی هم خواهند داشت . یعنی مشکلات با حجم و سرعت بیشتری به سمت ما حرکت می‌کنند اما وقتی آرام حرکت کنی مشکلات هم آرام به سمت می‌آیند و توان فرد برای حل آن بالاتر می‌رود . در درجه اول بیماری‌ها به سراغ شخص نمی‌آیند . با آزمایشات ثابت شده انسان‌های گیاهخوار تمام مواد بدن‌شان در حد استاندارد است . این درست است که در گوشت هم مواد بسیار لازمی برای بدن وجود دارد ولی در دراز مدت اثرات منفی آن مشخص می شود .

**آنها ضعیف‌تر نمی‌شوند؟**

نه بسیاری از گیاهخواران هستند که ورزشکاران بسیار خوبی هستند . گیاهخواری نه تنها قدرت بدنی را کم نمی‌کند بلکه شما می‌توانید راحت‌تر تنفس کنید . به قول یک پروفیسور سوئیسی خداوند بدن انسان را طوری خلق کرده که ما می‌توانیم حتی از یک سیب هم پروتئین بگیریم . اما ما بدن‌مان را تنبل کرده‌ایم . بسیاری از حیوانات گیاهخوار مانند فیل بسیار قوی هستند زیرا آنها پروتئین را از طریق گیاهان به دست می‌آورند . در حقیقت بدن‌شان به این موضوع عادت کرده است .

**تا حالا کسی را تشویق به گیاهخواری کردید؟**

نه ، گوشت خوردن در تمام جهان و ادیان به رسمیت شناخته شده است و غذای اصلی مردم جهان را تشکیل می‌دهد . من فکر می‌کنم کسی که گوشت می‌خورد طبیعتاً ذهنش این گونه فریام می‌دهد و فرد گیاهخوار هم همین طور . این انتخابی است که افراد خودشان انجام می‌دهند . اگر کسی به شما بگوید حیوانات وجود دارند تا ما از آنها استفاده کنیم و این رمز بقا است شما چه می‌گویید؟ (می‌خندد) من می‌گم باشه هرجوری که خودت می‌دونی . انسان‌ها آزاد هستند تا انتخاب کنند . اما می‌توانم با دلایل مختلف از فواید گیاهخواری دفاع کنم .

**از چه دیدگاه‌هایی می‌توانید دفاع کنید؟**

به‌جز سلامتی و آرامش از دیدگاه اقتصادی یک مزرعه غذا لازم است تا حیوان بالغ شود و بتوان از گوشت آن

**گفت و گو با عضو انجمن گیاهخواران ایران**

# ساختار بدن انسان با گیاهخواری سازگار بوده است

مونا قاسمیان



عده‌یی به دلیل سلامتی و تطهیر روح به گیاهخواری روی می‌آورند

اطراف‌شان اتفاق می‌افتد، به گیاهخواری روی می‌آورند و عده‌یی هم به دلیل سلامتی، تطهیر روح یا طبیعی بودن و غریزی بودن به این نوع تغذیه گرایش پیدا می‌کنند . شاید بتوان گفت که گوناگونی در نوع گیاهخواری می‌تواند به دلیل نوع گرایش افراد به سمت این رژیم غذایی باشد . گیاهخواران به سه دسته مختلف تقسیم می‌شوند ؛ دسته اول گیاهخوارانی که از گوشت حیوانات و همچنین از هر محصولی که منشاء حیوانی داشته باشد استفاده نمی‌کنند . نظیر تخم مرغ، لبنیات، عسل، چرم، پوست، پشم، ابریشم و . . . به این دسته اصطلاحاً گیاهخور کامل یا Vegans گفته می‌شود . این دسته خود نیز بر دو قسمت پخته‌خوار و خام‌خوار تقسیم می‌شود . گیاهخواران کامل بر این باورند که نباید از حیوانات به عنوان خوراک، کالا، کار، شکار، تشریح و عناوین دیگر استفاده کرد .

دسته دوم گیاهخوارانی که از گوشت حیوانات استفاده نمی‌کنند ولی از لبنیات استفاده می‌کنند، به این دسته Lacto گفته می‌شود . دسته آخر گیاهخوارانی که از گوشت حیوانات استفاده نمی‌کنند ولی از تخم مرغ استفاده می‌کنند، به این دسته Ovo گفته می‌شود . گیاهخوارانی که از گوشت حیوانات استفاده نمی‌کنند ولی از لبنیات و تخم مرغ استفاده می‌کنند به این دسته Lacto-Ovo گفته می‌شود . این سه گروه بیشتر به استفاده از محصولات غیرصنعتی در زمینه لبنیات و تخم مرغ تکیه و اعتقاد دارند در روش‌های سنتی حیوانات کمتر مورد سوءاستفاده و آزار و اذیت قرار می‌گیرند . ما گروه سوم را قبول نداریم و به نظرم‌ان گروه اول هم بعد از مدتی دچار کمبود یک سری از ویتامین‌ها می‌شود . من نمی‌خواهم کار گروه اول را که بسیار سخت هم است نفی کنم اما چون ذهن ما آن قدر قوی نیست که باور داشته باشد یا خوردن یک سبب می‌توانیم حتی پروتئین به بدن‌مان برسانیم بدن ما هم نمی‌تواند این مساله را بپذیرد .

**چرا استفاده از لبنیات به حیوان صدمه می‌زند ؟**

خوب این مربوط می‌شود به بخش حمایت از حیوانات . آنها می‌گویند زمانی که از حیوانات می‌خواهند شیر یا تخم مرغ را به دست آورند به حیوان آسیب بسیاری رسانده می‌شود . با هورمون‌های مختلف حیوانات را آزار می‌دهند . اما انجمن گیاهخواران حمایت از انسان‌ها برایش مقدم‌تر است هرچند این به این معنی نیست که حیوانات مهم نیستند .

**تفاوت خام گیاهخواری با گیاهخواری در چیست ؟**
خام گیاهخواری در حقیقت یک نوع روش درمان است که در یک دوره مشخص می‌تواند به فرد کمک کند و باید مقطعی باشد . بعد فرد می‌تواند از خام گیاهخواری به سمت گیاهخواری برود . خام گیاهخواران اعتقاد دارند با پختن سبزیجات در اصل گیاه را می‌کشید و خواص موجود در آن را نابود می‌کنید .

**چرا یک سری از گیاهخواران از گیاهانی که در تاریکی مثل قارچ رشد می‌کنند استفاده نمی‌کنند؟**

این گرفته شده از جنبه مذهبی فرد است و در تقسیم بندی گیاهخواری قرار نمی‌گیرد و کاملاً شخصی است . این افراد گرایش به عرفان و مکتبی دارند که در آن توصیه شده از قارچ استفاده نکنید چون در گونه جهل و نادانی رشد کرده است و بهتر است از گیاهانی که خورشید به آنها می‌تابد و در نور رشد می‌کنند استفاده کنید .

**شما چی می‌خورید؟**

تا قضیه صحبت از گیاهخواری می‌شود مردم فکر می‌کنند ما شروع می‌کنیم به خوردن فقط هویج و یک‌سری سبزیجات پخته . زیرا مردم ما صبح که می‌خواهند غذا درست کنند اول از همه به سراغ مرغ یا گوشت می‌روند . در صورتی که در قدیم غذاهای گیاهی بیشتر و مختلفی در خانواده‌ها مصرف می‌شد مانند حلیم، بادمجان، میرزا قاسمی وغیره مسلماً گیاهخواری هیچ کمبودی در تنوع غذایی فرد به وجود نمی‌آورد و شما می‌توانید با جانشین‌های مناسب ده‌ها نوع غذا درست کنید که از لحاظ غذایی و طعم مشکلی نداشته باشند .

**رابطه حسی یک گیاهخور با طبیعت چگونه است؟**
گیاهخوران با طبیعت و همچنین حیوانات رابطه خوبی دارند . مانند مراتض‌ها یا بودایی‌ها که مدت‌های طولانی در طبیعت حضور دارند . حیچگاه حیوانات وحشی به این افراد صدمه نمی‌زنند چون از آنها هیچ گونه خشونتی متصاعد نمی‌شود . این همان حس ششم حیوانات است . در یک برنامه مستند به درختان سنسورهایی را وصل کرده بودند . وقتی روی تنه یکی از این درختان با چاقو خطی کشیدند درختان دیگر شروع به دادن سیگنال‌های قوی کردند که این نشان می‌دهد درختان و گیاهان هم به صورت خیلی لطیف با هم ارتباط دارند .

**افراد گیاهخور در چه کشورهایی بیشتر هستند؟**

هند، چین، برزیل و امریکا کشورهایی هستند که بیشتر گیاهخوران را دارند . البته جمعیت بالا در هند به‌خاطر دین‌شان هم است . مانند قوم‌ها و قبیله‌هایی که قرن‌ها است در خانواده‌شان گوشت مصرف نشده است .

**چطور به فکر تاسیس این انجمن افتادید؟**

این ایده پدرم بود . در ابتدا با کمک دوستانی که علاقه‌مند به این کار بودند به فکر تاسیس این انجمن افتادیم که البته به این سادگی‌ها هم نبود . در نهایت توانستیم اولین انجمن گیاهخوران ایران را در سال ۱۳۷۸ تاسیس کنیم . کارهایی که هم اکنون در اینجا انجام می‌دهیم ارائه غذاهای گیاهی در رستوران گیاهی ، ارائه و فروش محصولات گیاهی از قبیل سوسیس، کباب و گوشت گیاهی و برگزاری کلاس‌های آشپزی گیاهی است . در کل ما از جنبه‌های مختلف سعی کردیم این فرهنگ را گسترش دهیم .

**همه کسانی که به رستوران گیاهی می‌آیند گیاهخور هستند؟**

در آماری که گرفتیم حدود ۹۰ درصد کسانی که به این رستوران می‌آیند گیاهخور نیستند و حتی علاقه‌مند به گیاهخواری هم نیستند . وقتی از آنها می‌پرسیم چرا به اینجا می‌یایید آنها محیط رستوران، غذای خوب و در آخر مواد زائد سمی خود را همچنان باقی می‌گذارند و آن فرهنگ را گسترش می‌کنند .

### یادداشت

## گیاهخواری یا بهانه‌یی برای عذرخواهی؟

بهنام همایونی

تمایل به دریافت غذاهای ساده‌تر، تازه‌تر و طبیعی‌تر یا ابراز مخالفت با سوءرفتارهای موجود علیه حیوانات و به طور کلی محیط‌زیست، کدام یک از این دلایل می‌تواند انگیزه محکمی برای انتخاب روشی در تغذیه باشد که به گیاهخواری مشهور است . با اینکه بسیاری معتقدند نتیجه کار فرقی ندارد و هر دو گروه در نهایت گیاهخوارند، اما می‌توان از دلایل برگزیده شدن گیاهخواری به عنوان یک رژیم سالم‌تر بهره‌گرفت و ثابت کرد که گیاهخواری در اعتراض به وضعیت موجود با گیاهخواری به دلیل لذت بردن از طبیعت تفاوت بسیاری با یکدیگر دارند .

شاید این حرف علمی نباشد و شاید هم علمی‌تر از این نباشد که در تعامل موجودات با یکدیگر (مانند رابطه انسان و گیاهی که خورده می‌شود) حس حاکم بر رابطه، میزان سلامت آن را رقم می‌زند . شما چه گیاهخور باشید چه همه چیز خوار باید ارزش جایگاهی سایر موجودات را دانسته و به آن احترام بگذارید . کاری که تمام انسان‌های پیشین آن را انجام می‌دادند .

داستان‌ها و اسطوره‌های بی‌شمار باقی‌مانده در فرهنگ‌های مختلف حاکی از همین است که حتی شکارچیان بدوی قبل از شکار و حتی قبل از خوردن گوشت حیوان، رابطه صمیمانه و نیايش‌گونه‌یی را با حیوان برقرار می‌کردند تا روح و جان موجود در حیوان در بدن خورنده آن حلول کند، اما متأسفانه امروز دیگر از این احترام‌ها و ارزش‌ها خبری نیست .

افزایش بیماری‌های عجیب ناشی از مصرف فرآورده‌یی گوشتی در دو سه قرن اخیر هر دلیل علمی و متدی داشته باشد بی‌تاثیر از تغییر نگرش آدم‌ها به محیط‌زیست و موجودات به‌ظاهر پست‌تر از خودش نیست .

اینکه گیاهخواری بهتر است یا همه چیز خواری تفاوت زیادی نمی‌کند، تنها به شرطی که احترام آفرینش موجودات از سوی موجودی که خود را اشرف مخلوقات می‌داند حفظ شود . گمان بر این است که گذشتگان هم همین نگرش را داشتند .

وجود نام‌هایی مانند بودا، زرتشت، فیثاغورث، سقراط، افلاطون، مولانا و عطار نیشابوری در زمره گیاهخوران به چیزی بیشتر از اعتراض به از بین بردن حقوق حیوانات مربوط می‌شود، چیزی که در حال حاضر تمام ارزش‌های خود را از دست داده است . به طوری که امروز دیگر گیاهخوراری یک رابطه احساسی بین طبیعت و انسان نیست که بیشتر حرکتی فرهیخته و اجتماعی است که اهدافی غیر از آنچه خود طبیعت با آن اصرار دارد دنبال می‌کند . البته دلایل دیگری هم می‌توان به گرایش زیاد افراد به گیاهخواری یافت که شاید هیچ‌کدام به اندازه سلامت رابطه انسان و گیاه، در برابر رابطه وحشیانه انسان و حیوان موثر نباشد .

شاید هم بشر برای رهایی از مصرف‌گرایی وحشتناکی که خود را دچار آن کرده، به دنبال موقعیتی است که خود را در مقام خالق و آفریننده ببیند و از آنجا که هیچ چیزی جز طبیعت قدرت بازسازی و خلق دوباره خود را ندارد، مجبور می‌شود دست به دامان آن شود . رابطه خوراکی با گیاه به عنوان یکی از پدیده‌های طبیعی می‌تواند نشانه نزدیک شدن انسان به زمین و مادرانه بودن آن مربوط شود که سال‌ها است نوع بشر آن را از یاد برده است .

گویا همه دلایل گیاهخوران را کنار هم بگذارید تفکری حاصل می‌شود که انسان را وادار می‌کند تا در مقابل تمام موجودات رفتار خوبی داشته باشد . به طوری که هیچ خشونتی علیه آنها به کار گرفته نشود . شاید به همین دلیل است که خوردن غذاهای گوشتی که مستلزم کشتن حیوانات و خشونت علیه آنها است در این نوع تفکر مطرود شمرده شده و به شدت نفی می‌شود .

گیاهخوران معتقدند برای تهیه محصولات غذایی از حیوانات، آنها را در بدترین شرایط نگهداری می‌کنند به عنوان نمونه در پرورش مرغ معمولاً هیچ استراحتی به حیوان داده نمی‌شود و مرغداران شب و روز مرغ را وادار به تغذیه می‌کنند تا هر چه سریع‌تر رشد کرده و به مرحله بهره‌برداری برسد . همین عمل باعث افزایش اسیدلاکتیک در بدن مرغ و در نهایت منجر به تأثیرات نامطلوب در بدن انسان می‌شود . اینکه گیاهخوران در مقابله با شکارچیان و مخربان محیط‌زیست اعتراض خود را این‌گونه نمایش می‌دهند که یک حرکت گروهی و منسجم است و در جای خود محل بحث و گفت‌وگو، اما حقیقت این است که شرایط رشد و نمو گیاهان بسیار طبیعی‌تر از حیوانات است . گیاهان در شرایط طبیعی رشد می‌کنند، به طوری که تمام اقدام‌های حیاتی آنها به مرحله کمال خود می‌رسند .

آنچه باعث رشد این گیاهان می‌شود سبزی‌چقدر است که با کمترین استنشاهایی تمام سبزه‌ها شاد، روحیه‌بخش و پرطراوت هستند .

به این مورد هم می‌توان حس لطیف‌گونه پرورش سبزیجات را افزود تا معلوم شود در مقابل رفتارهای خشونت‌آمیز انسان در برابر حیوانات هیچ حس بدی در برابر بهره‌برداری از گیاهان به محیط اطراف متشنع نمی‌شود .



مناسب نیست، حتی اگر بدن برای تعدیل آن کوشش کند . این ثابت می‌کند گوشت یک غذای اشتباه و مضر برای گیاهخوران است .

معدۀ انسان و عضلات آن بسیار ظریف و حساس است و به هیچ وجه قادر به هضم کامل غذاهای گوشتی نیست، در حالی که معدۀ خشن گوشتخوران با عضلات پولادینش کار اصلی هضم را انجام می‌دهد . این اساسی‌ترین دلیل برای هضم نکردن غذا، بیوست و دل درد در آدم‌هایی است که از گوشت برای خوراک استفاده می‌کنند . گوشت دارای ازت زیادی است که دفع آن از عهده جدی‌انوران گیاهخور ساخته نیست و همین علت اصلی امراضی چون نفرس و ناراحتی‌های کبدی است که به کرات نزد افراد گوشتخور دیده می‌شود، بوی بد دهان و بعضی از انواع سردردها و سرگیجه‌ها نیز زائیده همین سبب است . پروتئین حاصله از گوشت برای جذب شدن، معدۀ