

## غذای حیاتبخش

### غذا برای سلامتی

برای سالیان متمادی دانشمندان چهار گروه غذایی را که بر گوشت و شیر بعنوان منبع اصلی تغذیه بویژه بخاطر داشتن پروتئین و کلسیم، تأکید داشت، توصیه میکردند. آنان پی به نتیجه بیماریهای حاصل از چنین رژیم غذایی نبرده بودند و تنها به مغذی بودن این مواد توجه داشتند. در نظر آنها وقتی بدن به پروتئین احتیاج دارد و گوشت حیوانی نیز منبع غنی پروتئین است، بنابراین خوردن گوشت میبایستی توصیه میشد، بدون آنکه محدودیتی برای آن قائل شوند یا آنکه به تأثیرات زیانبار آن بر سلامتی انسان آگاه باشند. یکی از علل توصیه متخصصین تغذیه به خوردن گوشت ناشی از این برداشت میشود که بر اساس تئوری تکامل، اجداد انسان یعنی غارنشینان از گوشت حیوانات شکاری تغذیه می کردند، حتی با آنکه باصطلاح خویشاوندانشان یعنی میمونها تا حد زیادی گیاهخوار بودند. حال پس از گذشت یک قرن، اختیار کردن چنین رژیم غذایی بیماری زائی، دانشمندان را به تردید انداخته، بطوریکه به رژیم غذایی اولیه بشر باز گشته اند.

### رژیم غذایی اولیه بشر

رژیم غذایی اولیه بشر چه بود؟ در سفر پیدایش ۲۹:۱ رژیم غذایی ابتدائی بشر چنین تعریف شده است: «و خدا گفت همانا همه علفهای تخم داری که بر روی تمام زمین است و همه درختهایی که در آنها میوه درخت تخم دار است بشما دادم تا برای شما خوراک باشد.»

این گیاه نبود که بایستی بشر از آن تغذیه میکرد بلکه تخم گیاه بود که بایستی خورده میشد. همانطور که نبایستی درخت خورده میشد بلکه میوه درخت بود که باید مورد تغذیه بشر قرار میگرفت. غذای اصلی بشر میوه و دانه های گیاهی بود. میوه از نظر گیاهشناسی و بر اساس کتاب مقدس به بخشی از گیاه که شامل فرآورده هائی چون سیب، توت فرنگی، کدو، گوجه فرنگی، فلفل سبز و تمشک می باشد، اطلاق می گردد. دیگر فرآورده های گیاهی که میتواند مورد استفاده قرار گیرد عبارتند از حبوبات، دانه های گیاهی و بنشن نظیر لوبیا، نخود، عدس، و دیگر دانه هائی چون تخم آفتاب گردان و کنجد. رژیم غذایی گیاهی هم چنین شامل ریشه و اجزای برجسته گیاهان میشود همانند سبب زمینی پشندی، سیب زمینی شیرین، هویج و غیره.

غذائی که به حیوانات داده میشد بر اساس پیدایش ۱:۳۰ از کتاب مقدس شامل «تمام گیاهان سبز بود.» بعد از آنکه گناه در جهان رخنه کرد و آدم و حوا از باغ بهشت بیرون رانده شدند، گیاه روی زمین به رژیم غذایی بشر افزوده شد (پیدایش ۳:۱۸) این گیاه شامل ساقه و برگ بود همچون اسفناج، براکلی و سبزیهائی که حیوانات میخوردند.

گرچه گوشت قبل از وقوع طوفان نوح خورده میشد، خداوند هنوز اجازه این کار را نداده بود. در پیدایش ۳:۹ خداوند پس از وقوع سیل فرمود: «هر جنبنده ای که زندگی دارد برای شما طعام باشد همه را چون علف سبز بشما دادم مگر گوشت را با جانش که خون او باشد مخورید.»

گوشت بدو دلیل به بشر داده شد. یکی برای تغذیه از آن در موارد ضروری تا وقتی که گیاه کافی در دسترس بشر قرار گیرد و دیگر اینکه عمر بشر برای کنترل جمعیت کوناه شود و با شرارت گسترش یابد.

هر چه انسانهای دیو صفت بیشتر در این جهان زندگی کنند، تجربه بیشتری در رواج شرارت و فساد بدست می آورند. بخاطر رحمت بجامعه، خداوند تدریجاً متوسط عمر بشر را از ۹۰۰ سال به ۷۰ سال کاهش داد. استفاده از گوشت منع شد بآن دلیل که خون مواد زائد و سموم بدن را به کبد و کلیه منتقل میکند. گوشت خود زیانبار است بخصوص بصورتی که امروزه پرورش داده میشود. بگذارید رژیم غذایی اصلی را با رژیم غذایی همراه با گوشت مقایسه کنیم تا به فوائد رژیم غذایی اصلی پی ببریم.

### پائین بودن پروتئین

رژیم غذایی که از غذاهای گیاهی یا بعبارت دیگر گیاهخواری تشکیل شده، از پروتئین کمتری در مقایسه با رژیم غذایی گوشتی برخوردارست. رژیم غذایی توأم با گوشت که سه یا چهار وعده در روز استفاده میشود نه تنها خاصیتی ندارد بلکه زیان آور نیز هست. خوردن گوشت بر کلیه ها فشار بیش از حد وارد آورده، اسید موجود در گوشت، کلسیم استخوانها را تحلیل داده و باعث بروز بیماری "استئوپوروس" که طی آن استخوانها نرم و شکننده میشوند، میگردد. افراد گیاهخوار بدلیل استفاده از پروتئین کمتر در غذا، کلسیم کمتری نیز از دست میدهند. رژیم گیاهخواری میتواند براحتی دو برابر میزان پروتئین را دارا باشد.

### چربی کمتر

در رژیم گیاهخواری چربی کمتری وجود دارد. چربی باعث چاقی میشود. چاقی یکی از مشکلات عمده سلامتی در کشورهای پیشرفته است که منجر به ناراحتی دیابت از نوع دوم، فشار خون، ناراحتی های استخوانی و سرطان میشود.

## چربی کمتر مضر

هر چه میزان چربی حیوانی در رژیم غذایی بیشتر باشد، خطر ابتلاً به امراض قلبی بیشتر است که بالاترین در صد مرگ حاصل از بیماری در نتیجه آنست، چرا که چربی متراکم در رژیم غذایی کلسترول خون را بالا میبرد بسیاری از چربیهای حیوانی همانند پیه گاو، خوک و حتی چربی مرغ، چربیهای بسیار اشباع شده ای هستند.

چربیهای گیاهی عمدتاً شامل میزان بیشتری از چربیهای است که دارای ضرر کمتری چون اسیدهای لینولیک و اولئیک هستند. استفاده از این چربیها کلسترول خون را پائین آورده خطر امراض قلبی را کاهش میدهد. چربیهای گیاهی باستثنای روغن نارگیل و روغن نخل از لحاظ اسیدهای تکی یا چندتائی دارای چربی اشباع شده غنی می باشند. این همان عاملیست که روغن های مزبور را بجای آنکه همانند مارگارین کریسکو و چربی گاو منجمد و جامد سازد، در درجه حرارت متعادل مایع نگه میدارد.

## مواد فاقد کلسترول

گیاهان دارای کلسترول نمی باشند. کلسترول فقط در تولیدات حیوانی یافت میشود، همانند گوشت، شیر، پنیر و تخم مرغ. بدن، مواد مورد نیازش را خود میسازد. اگر کلسترول در رژیم غذایی نباشد، خطری از خوردن چربی گیاهی که بطور طبیعی اشباع شده، متوجهمان نمی شود. فقدان کلسترول و چربی حیوانی در رژیم غذایی گیاهی، رژیم غذایی سالمتری را در جلوگیری از امراض قلبی، سرطان، دیابت، فشار خون و غیره بوجود می آورد.

## سوخت مطلوب

گیاهان بااستثنای زیتون و آواکادو، اکثراً دارای کربوهیدرات هستند

که در هنگام فعالیت بدنی سوخت مطلوبی را فراهم می آورند. با اینحال گوشت دارای هیچ کربوهیدراتی نیست و تنها شامل چربی و پروتئین است. پروتئین تنها زمانی که ذخائر کربوهیدرات در بدن تمام شده باشد برای تولید انرژی بکار می رود. اما پروتئین برای عمل سوخت و ساز خود هفت برابر بیش از کربوهیدرات آب لازم دارد. استفاده از غذای با پروتئین زیاد ممکنست بر کلیه ها فشار وارد آورده و در بدن فردی که از لحاظ جسمی فعالست بطور ثابت اسیدهای را بجا گذارد. بعلاوه انرژی بیشتری برای تبدیل پروتئین به انرژی لازمست تا برای تبدیل کربو هیدرات به انرژی. چربی برای تبدیل به انرژی بیش از کربو هیدرات یا پروتئین برای تبدیل به انرژی، اکسیژن لازم دارد. در عین حال غذای زیاد چرب میتواند از دوام ماهیچه ای بکاهد.

رژیم غذایی گیاهی انرژی بیشتری را به نسبت رژیم غذایی گوشتی برای زن یا مردی که کار و فعالیت بسیار دارد، فراهم می آورد. کربوهیدرات بعنوان سوخت بدن لازم بوده در بدن فرد ورزشکار ذخیره میشود. این امر تا زمانی که از آرد و شکر باندازه بیش از حد لازم استفاده نشود، بدون اشکال میباشد.

### ذخائر انرژی

در نهایت بدن میتواند انرژی بیشتری را بشکل گلیکوژن از کربوهیدرات ها دریافت کند تا از پروتئین و چربی. توجه کنید به نتایج سه نوع رژیم غذایی مختلف که دکتر "استرنند" ارائه میدهد: «مطالعات انجام شده در بیمارستان "سنت اریک" در استکهلم سوئد نتایج و دوام چند نوع رژیم غذایی مختلف را بررسی میکند. افراد مورد مطالعه روی دوچرخه های ورزشی قرار داده شده، از آنان خواسته شد تا با تحمل ۷۵

در صد وزن اضافی پا بزند تا خسته شوند (تا زمانی که نتوانند سرعتشان را در برابر مقاومت از دست بدهند).

وقتی که بافراذ مورد مطالعه غذائی حاوی گوشت، کره، شیر، سبزیجات و نان داده شد، افراد ۱۱۴ دقیقه یا یکساعت و ۵۴ دقیقه پا زدند. زمانی که بانان رژیم غذائی چرب و پروتئین دار و حاوی تولیدات حیوانی داده شد، افراد مورد مطالعه توانستند تنها بمدت ۵۷ دقیقه پا بزند. وقتی که غذای دارای کربوهیدرات بالا بافراذ داده شد، آنان بمدت ۱۶۷ دقیقه یا دو ساعت و ۴۷ دقیقه پا زدند. در رژیم غذائی گیاهی گلیکوژن بیشتری در کبد و ماهیچه ها ذخیره میشود که در هنگام انجام ورزش بکار برده میشود.

### تأثیر رژیم غذائی بر ذخیره گلیکوژن و مداومت جسمانی

ذخیره گلیکوژن	حد اکثر زمان کار	در هر ۱۰۰ گرم
رژیم غذائی چرب و دارای پروتئین حیوانی	۶۳۰ گرم	۵۷ دقیقه
رژیم غذائی آمیخته با گوشت و سبزیجات	۱۱۷۵ گرم	۱۱۴ دقیقه
رژیم غذائی با کربوهیدرات زیاد	۲۱۵۱ گرم	۱۶۷ دقیقه

### سبوس

سبوس برای سلامت روده ها لازم است. گیاهان دارای سبوس هستند اما گوشت سبوس ندارد. سبوس غیر قابل هضم است اما رطوبت را بخود جذب نموده و ایجاد تقاله غذائی نرمی را می کند که براحتی از روده ها عبور کرده آنرا پاک نموده و بدن را در مقابل بیوست و سرطان روده محافظت میکند. فرآورده های حیوانی همچون پنیر، تخم مرغ و گوشت هیچ سبوسی ندارند و بیشتر از غذاهای حاوی کربوهیدرات بیوست را هستند.

سبوس میتواند بدو دسته تقسیم شود: محلول و نامحلول. سبوس های محلول همانند جوی دوسر و زلاتین گیاهی، کلاسترول را جمع و از بدن خارج میکنند. سبوسهای نامحلول مثل پوست گندم آب را جذب نموده، تقاله غذائی بزرگتر و در عین حال نرمتری را بوجود می آورد. در هر صورت استفاده بیش از حد از هر دو نوع سبوس توصیه نمی شود. بهتر است که بجای استفاده از آرد سفیدی که مقدار نا چیزی سبوس بآن اضافه شده و یا شکر سفید از کربوهیدراتها بهمراه مقدار طبیعی سبوس آن بهره برید.

### اجسام آلوده کننده کم خطرتر

گیاهان در برابر ویروسهای سرطان، کرمها، مواد سمی هورمون ها و مواد شیمیائی مصنوعیت بیشتری دارند. هیچ بیماری شایع گیاهی وجود ندارد که همانند سل و وبا که از حیوان سرایت میشود به انسان صدمه بزند. حتی مواد شیمیائی که امروز استفاده میشود و باعث زوال حیات موجودات زنده میگردد، خطر جانی برای انسان ندارد. کشاورزان بایستی مکرراً محصولات خود را سمپاشی کنند زیرا که مواد شیمیائی استفاده شده در عرض یک هفته خاصیت خود را از دست میدهد. در مقایسه با تمام مشکلاتی که از غذای آلوده حاصل میشود، مواد مختلف افزوده شده به مواد غذائی یک دهم یک در صد را از کل تمام اضافات تشکیل میدهد که مشکل عمده ای بحساب نمی آید.

### دشمن اکسیده شدن

گیاهان همچون ویتامینهای "ت" و "ای" منبع غنی از مواد ضد اکسیده می باشند که بدن را در برابر بیماریهای سرطان و پیری زودرس و سایر فرسودگیهای بدنی محافظت میکنند.

## موازنه بهتر

رژیم غذایی خوب از انواع مواد گیاهی ساخته شده است. دانه های گیاهی از لحاظ روغن غنی هستند. حبوبات و بنشن سرشار از کربوهیدرات میباشند. میوه ها از لحاظ کربوهیدرات و شکر طبیعی غنی هستند. تمام گیاهان دارای پروتئین می باشند. گوشت، تخم مرغ و پنیر مواد غذایی موازنه نشده ای هستند که هیچ گونه کربوهیدرات را دارا نمی باشند. ولی دارای پروتئین و چربی هستند. هم پروتئین و هم چربی حیوانی کلسترول خون را افزایش میدهد. وقتی غذای کافی گیاهی در دسترس باشد، دلیلی وجود ندارد که از گوشت حیوانات استفاده شود. انواع مختلفی از میوه جات، دانه های گیاهی حبوبات، سبزیجات و بنشن رژیم غذایی موازنه شده ای را از لحاظ کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی ایجاد میکند.

## هزینه کمتر

نگهداری از گیاهان کمتر از حیوانات هزینه در بر دارد. با افزایش جمعیت و کم شدن زمین قابل کشت، عاقلانه است که نسبت به محیط زیست حساس باشیم. گیاهان استفاده بمراتب بهتری از زمین میکنند تا حیوانات. برای نمونه یک جریب گندم ۸۰۰۰۰۰ کالری نان تولید میکند در حالی که یک جریب چراگاه ۲۰۰۰۰۰ کالری گوشت تولید میکند که در مقایسه با گندم، ۶۰۰۰۰۰ کالری انرژی تلف میشود.

مثل دیگر: یکصد گرم پروتئین گیاهی ۱۰۰ گرم پروتئین در دسترس انسان قرار میدهد، اما ۱۰۰ گرم علفی که توسط گاو خورده شود تنها ۲۳ گرم پروتئین بصورت شیر برای انسان تولید میکند. ۱۰۰ گرم پروتئین گیاهی خورده شده بوسیله خوک ۱۲ گرم پروتئین گوشتی تولید

میکنند و از هر ۱۰۰ گرم پروتئین گیاهی خورده شده بوسیله گوسفند ۱۰ گرم پروتئین گوشتی بدست می آید. جهت مزید اطلاع شما باید گفت که کیفیت پروتئین حاصل از گیاه میتواند موازنه بهتری از اسیدهای آمینه را ایجاد کند تا گوشت.

### حاصلخیزی خاک

گیاهان مرغوبیت بیشتری به خاک میدهند. حیوانات تنها پروتئینی را که میخورند باز میگردانند. خاک با کشت محصولات مختلف و دادن کودهای گیاهی بمراتب مرغوبتر و حاصلخیزتر میشود تا خاکی که از کود حیوانی استفاده کرده باشد. زیرا که نیتروژن بیشتری در کود گیاهی وجود دارد (بویژه آنکه قبلاً در آن خاک سبزیجات مختلف کاشته شده باشد).

### دلایل انسانی گیاهخواری

در رژیم غذایی گیاهی نیازی به کشتار حیوانات، داشتن چراگاههای ناسالم، تحمل تعفن ناشی از تهیه لبنیات و بوی مشمئز کننده در کشتارگاه ها و خوکدانیها و یا رفتار غیر انسانی نسبت به حیوانات نمیباشد. بدلیل تسریع زیاد در تولید فرآورده های گوشتی و لبنیاتی، این محصولات برای انسان بسیار مضر میباشند. در ابتدا خداوند به انسان و حیوان غذای گیاهی را عرضه کرد. در دنیای جدید این رژیم بایستی محفوظ گردد. به این آیه از کتاب مقدس توجه فرمائید: «زیرا اینک من آسمانی جدید و زمین جدید خواهم آفرید و چیزهای پیشین بیاد نخواهد آمد و بخاطر نخواهد گذشت. . . گرسنگی و بره باهم خواهند چرید و شیر مثل گاو گاه خواهد خورد و خوراک مار خاک خواهد بود. خداوند میگوید که در تمامی کوه مقدس من ضرر نخواهند رسانید و فساد

نخواهند نمود.» (اشعیا ۶۵: ۱۷ و ۲۵). ۹

## سوالات درس پنجم

در برار سوالات صحیح علامت (+) بزنید.

- ۱- رژیم غذایی اصلی بشر که بوسیله غارنشینانی که از نسل میمونها بودند استفاده میشد از گوشت حیوانات تشکیل شده بود. ( )
- ۲- استفاده از گوشت حیوانات برای نخستین بار در زمان ریزش سیل برای انسان مجاز شد. ( )
- ۳- گرچه استفاده از گوشت نخست بانسان اجازه داده شد، اما خوردن چربی و خون اکیداً تحریم شده بود. ( )
- ۴- رژیم غذایی گیاهی به نسبت غذای گوشتی انرژی بیشتری تولید میکند. ( )
- ۵- گرچه از فوائد سیوس سخن بسیار بمیان آمده، ولی در واقع بدن انسان نیازی بدان ندارد. ( )
- ۶- گیاهان از نقطه نظر حمل و پیروسیهای مخفی سرطانی به نسبت از گوشت حیوانات سالم ترند. ( )
- ۷- از آنجائی که گوشت گاو منبع غنی پروتئین است، یک جریب چراگاه مورد استفاده این حیوان بیش از یک جریب محصول کشاورزی، پروتئین تولید میکند. ( )
- ۸- دلیل آنکه بسیاری از افراد گوشت را به گیاه ترجیح میدهند آنست که گوشت ارزانتر تمام میشود. ( )