

Aforisme

"Orang yang bersifat Tuhan sepenuhnya ialah manusia yang sepenuhnya. Manusia yang sepenuhnya mempunyai sifat-sifat Tuhan yang sepenuhnya. Sekarang kita hanya separuh manusia. Kita melakukan perkara-perkara dengan keraguan, kita melakukan perkara-perkara dengan ego. Kita tidak percaya bahawa Tuhanlah yang mengatur semuanya untuk keseronokan kita, untuk pengalaman kita. Kita memisahkan dosa dan kemurnian. Kita membesar-besarkan semua perkara, dan dengan itu kita menghakimi diri kita sendiri dan orang lain. Kita menderita pengehadan kita terhadap apa yang harus dilakukan oleh Tuhan. Faham? Sebenarnya, Tuhan adalah di dalam kita tetapi kita mengehadkan-Nya. Kita suka berseronok dan bermain, tetapi kita tidak tahu caranya. Kita berkata kepada orang lain, 'Ah, anda tidak seharusnya melakukan itu!' dan kepada diri kita sendiri, 'Saya tidak seharusnya melakukan itu. Saya mesti tidak melakukan ini. Jadi mengapakah harus saya menjadi vegetarian?' Yeah! Saya tahu. Saya seorang vegetarian kerana Tuhan di dalam saya mahukannya."

~Mahaguru Ching Hai~

"Apabila perbuatan, pertuturan dan pemikiran kita adalah murni, walaupun hanya untuk satu saat, semua dewa dan malaikat pelindung akan menyokong kita. Pada saat itu, seluruh alam semesta adalah milik kita dan menyokong kita, dan takhta menunggu kita untuk memerintah."

~Mahaguru Ching Hai~



MENGAPA PATUT KITA MENJADI VEGETARIAN

Pengamalan diet vegetarian penuh seumur hidup ialah syarat mesti untuk inisiasi. Terdapat banyak sebab untuk ini, tetapi yang paling penting datang dari Petua Pertama yang menasihatkan kita supaya tidak mengambil nyawa hidup-hidupan.

Tidak membunuh atau mencederakan hidupan lain dengan jelas memberi faedah kepada binatang-binatang. Satu lagi fakta yang kurang jelas ialah: tidak mencederakan hidupan lain turut memanfaatkan diri kita sendiri. Mengapa? Kerana hukum karma. Apabila anda membunuh atau menyebabkan hidupan lain dibunuh untuk memenuhi nafsu anda terhadap daging, anda mewujudkan hutang karma. Hutang ini akhirnya harus dijelaskan juga.

Pengamalan diet vegetarian sebenarnya ialah satu hadiah yang kita berikan kepada diri kita sendiri. Kita berasa bebas, kualiti hidup kita bertambah baik kerana hutang karma kita yang berat dikurangkan. Kita dapat memasuki alam syurga yang batin. Adalah sangat menguntungkan berbanding dengan hanya sedikit yang harus dibayar!

Pembantahan terhadap pemakanan daging dari segi pandangan rohani dapat menyakinkan setengah-setengah orang, tetapi terdapat sebab-sebab lain lagi yang menyakinkan untuk menjadi vegetarian. Semua sebab ini adalah berdasarkan akal waras, seperti kesihatan dan nutrisi peribadi, ekologi dan alam sekitar, etika dan penderitaan binatang, dan kebuluran dunia.

Pemakanan dan Kesihatan

Penyelidikan tentang evolusi manusia menunjukkan bahawa leluhur kita ialah vegetarian secara semula jadi. Struktur badan manusia adalah tidak sesuai untuk pemakanan daging. Hal ini dibuktikan dalam esei tentang perbandingan anatomi karangan Dr. G. S. Huntingen dari Universiti Columbia. Beliau menerangkan bahawa karnivor mempunyai usus kecil dan usus besar yang pendek. Usus besar karnivor juga bersifat sangat lurus dan licin. Sebaliknya, binatang vegetarian mempunyai kedua-dua usus kecil dan usus besar yang panjang. Oleh sebab daging mempunyai kandungan gentian yang rendah dan densiti protein yang tinggi, usus-usus tidak memerlukan masa yang panjang untuk menyerap nutrien makanan. Oleh itu, usus karnivor adalah lebih pendek berbanding dengan usus binatang vegetarian.

Manusia, seperti binatang vegetarian semula jadi yang lain, mempunyai usus kecil dan usus besar yang panjang. Panjang kedua-dua usus dianggarkan lebih kurang 28 kaki (8.5 meter). Usus kecil manusia berlipat berkali-kali dan dinding usus adalah berbelit-belit, tidak licin. Oleh sebab usus-usus tersebut lebih panjang berbanding dengan usus-usus karnivor, daging yang kita makan tertinggal dalam usus untuk masa yang lebih panjang. Akibatnya daging mereput dan menghasilkan toksin. Bahan toksin ini telah diimplikasikan sebagai penyebab barah usus, dan juga menambahkan beban hati yang berfungsi untuk menghilangkan toksin. Hal ini boleh menyebabkan sirosis dan juga barah hati.

Daging mengandung banyak protein urokinase dan urea yang menambahkan beban ginjal, dan boleh memusnahkan fungsi ginjal. Terdapat 14 gram protein urokinase dalam setiap paun potongan daging. Sekiranya sel-sel hidup dimasukkan ke dalam cecair protein urokinase, fungsi metabolisme sel-sel tersebut akan merosot. Tambahan pula, daging kekurangan selulosa atau gentian, dan kekurangan gentian dengan mudahnya boleh mengakibatkan sembelit. Telah diketahui bahawa sembelit boleh menyebabkan barah rektum atau buasir.

Kolesterol dan lemak tepu dalam daging boleh mengakibatkan penyakit jantung. Penyakit jantung merupakan penyebab kematian nombor 1 di Amerika Syarikat dan Formosa.

Barah merupakan penyebab kematian nombor 2. Eksperimen menunjukkan bahawa pembakaran dan pemanggangan daging menghasilkan unsur kimia (Methylcholanthrene) yang merupakan penyebab barah yang kuat. Tikus yang diberikan unsur kimia ini menghadapi barah, seperti tumor tulang, barah darah, barah perut dan lain-lain lagi.

Penyelidikan telah menunjukkan bahawa bayi tikus yang disusui oleh tikus betina yang menghadapi barah tetek juga akan menghadapi penyakit barah. Apabila sel-sel barah manusia disuntikkan ke dalam binatang, binatang tersebut juga menghadapi penyakit barah. Sekiranya daging yang kita makan seharian daripada binatang yang telah menghadapi penyakit ini, kemungkinan besar kita juga akan menghadapi penyakit ini.

Kebanyakan orang menganggap bahawa daging adalah bersih dan selamat, dan pengawasan dilakukan di semua penjagalan. Terdapat jauh lebih banyak lembu, ayam, itik dan sebagainya yang disembelih untuk dijual kepada individu setiap hari berbanding dengan yang sebenarnya diperiksa. Adalah sangat sukar untuk memeriksa sama ada sepotong daging mengandungi barah, apalagi memeriksa setiap binatang. Pada masa ini, industri daging hanya memotong kepala apabila kepala mempunyai masalah, atau memotong kaki yang berpenyakit. Hanya bahagian yang buruk disingkirkan dan yang tertinggal dijual.

Vegetarian terkenal, Dr. J. H. Kellogg berkata, "Apabila kita makan makanan vegetarian, kita tak perlu khuatir tentang makanan ini mati dengan apa jenis penyakit. Ini mewujudkan suatu hidangan yang sungguh seronok."

Terdapat satu perkara lagi yang patut diambil berat. Antibiotik dan ubat-ubatan lain termasuk steroid dan hormon pertumbuhan ditambahkan ke dalam makanan binatang atau disuntikkan secara langsung ke dalam badan binatang. Telah dilaporkan bahawa manusia yang makan binatang tersebut akan menyerap ubat-ubatan ini ke dalam badannya. Terdapat kemungkinan antibiotik dalam daging mengurangkan keberkesanan antibiotik untuk manusia.

Setengah-setengah orang menganggap bahawa diet vegetarian tidak cukup menyuburkan. Seorang pakar bedah Amerika, Dr. Miller, menjalani rawatan perubatan selama 40 tahun di Formosa. Beliau menubuhkan sebuah hospital di sana, dengan semua hidangan ialah vegetarian, untuk kakitangan dan juga pesakit. Beliau berkata, "Tikus ialah sejenis binatang yang boleh menampung hidupnya dengan kedua-

dua diet vegetarian dan diet bukan vegetarian. Sekiranya dua tikus dipisahkan, dengan satu makan daging dan satu lagi makan makanan vegetarian, kita mendapati bahawa pertumbuhan dan perkembangan tikus-tikus tersebut adalah sama, tetapi tikus vegetarian hidup lebih panjang dan mempunyai daya ketahanan terhadap penyakit yang lebih kuat. Tambahan pula, apabila kedua-dua tikus menghadapi penyakit, tikus vegetarian sembuh dengan lebih cepat.” Beliau kemudian bertambah, “Ubat-ubatan yang dihasilkan dengan sains moden telah berkembang dengan pesat, tetapi ubat-ubatan ini hanya boleh mengubati penyakit. Makanan, walau bagaimanapun, boleh mengekalkan kesihatan kita.” Beliau menjelaskan bahawa, “Makanan daripada tumbuhan ialah sumber nutrisi secara lebih langsung berbanding dengan daging. Manusia makan binatang, tetapi sumber nutrisi untuk binatang yang kita makan ialah tumbuhan. Nyawa kebanyakan binatang adalah pendek, dan binatang mempunyai hampir semua penyakit yang dihadapi oleh manusia. Adalah berkemungkinan besar penyakit-penyakit manusia berpunca daripada pemakanan daging binatang yang berpenyakit. Jadi, mengapakah manusia tidak mendapatkan nutrisi mereka secara langsung daripada tumbuhan?” Dr. Miller mengesyorkan bahawa kita hanya memerlukan bijirin, kacang dan sayur-sayuran untuk mendapatkan semua nutrisi yang kita perlu untuk mengekalkan kesihatan.

Banyak orang mempunyai idea bahawa protein haiwan adalah ‘unggul’ berbanding dengan protein tumbuhan kerana protein haiwan dianggap protein lengkap, dan protein tumbuhan tidak lengkap. Sebenarnya setengah-setengah protein tumbuhan adalah lengkap, dan gabungan beberapa makanan berprotein tak lengkap boleh menghasilkan protein lengkap.

Pada bulan March 1998 Persatuan Diet Amerika (ADA) mengumumkan bahawa, “Dengan ini ADA menyatakan bahawa diet vegetarian adalah menyihatkan dan cukup bernutrisi apabila dirancang dengan bersesuaian.”

Seringkali terdapat kepercayaan salah bahawa pemakan daging lebih kuat daripada vegetarian, tetapi eksperimen yang dijalankan oleh Profesor Irving Fisher dari Universiti Yale terhadap 32 vegetarian dan 15 pemakan daging menunjukkan bahawa vegetarian mempunyai daya ketahanan yang lebih tinggi berbanding dengan pemakan daging. Mereka meregangkan lengan ke depan untuk selama yang mungkin. Keputusan daripada ujian ini adalah sangat jelas. Dalam kalangan 15 pemakan daging, hanya 2 orang dapat meregangkan tangan selama 15 hingga 30 minit. Walau bagaimanapun, dalam kalangan 32 vegetarian, 22 orang dapat meregangkan tangan mereka selama 15 hingga 30 minit, 15 orang melebihi 30 minit, 9 orang melebihi 1 jam, 4 orang melebihi 2 jam dan 1 vegetarian meregangkan tangannya ke depan selama melebihi 3 jam.

Banyak pelari jarak jauh mengamalkan diet vegetarian sebelum pertandingan berlangsung. Dr. Barbara More, seorang pakar terapi vegetarian, menyiapkan perlumbaan sejauh 110 batu dalam masa 27 jam 30 minit. Sebagai seorang wanita berumur 56 tahun, beliau memecahkan rekod yang dicatat oleh orang muda. “Saya ingin menjadi contoh untuk menunjukkan bahawa manusia yang mengamalkan diet vegetarian penuh akan menikmati badan yang kuat, pemikiran yang jelas dan kehidupan yang murni.”

Adakah vegetarian memperoleh protein yang mencukupi daripada dietnya? Organisasi Kesihatan Dunia (WHO) menyarankan 4.5% kalori harian berasal daripada protein. Gandum mempunyai 17% kalori protein, brokoli 45% dan nasi 8%. Adalah sangat mudah untuk mendapat diet kaya protein tanpa makan daging. Dengan kebaikan tambahan dapat mengelakkan banyak penyakit yang disebabkan oleh diet berlemak tinggi seperti penyakit jantung dan barah, jelas vegetarianisme ialah pilihan unggul.

Hubungan antara pemakanan daging secara berlebihan, dan makanan punca binatang lain yang berlemak tepu pada paras yang tinggi, dengan penyakit jantung, barah tetek, barah kolon dan strok telah dibuktikan. Penyakit-penyakit lain yang seringkali dapat dicegah dan kadangkala disembuhkan dengan diet vegetarian berlemak rendah termasuk: kencing batu, barah prostat, kencing manis, ulser peptik, batu dalam hempedu, sindrom rensa usus, artritis, penyakit gusi, jerawat, barah pankreas, barah perut, penyakit kekurangan glukosa dalam darah (hypoglycemia), sembelit, divertikulosis, tekanan darah tinggi, rapuh tulang (osteoporosis), barah ovari, buasir, kegemukan (obesity) dan asma.

Tiada risiko kesihatan peribadi yang lebih tinggi berbanding dengan makan daging, di samping merokok.

Ekologi dan Persekitaran

Memelihara binatang untuk mendapatkan daging mendatangkan akibat buruk. Hal ini mengakibatkan kemusnahan hutan, peningkatan haba dunia, pencemaran air, kekurangan air, ketandusan (desertification), penyalahgunaan sumber tenaga dan kebuluran dunia. Penggunaan tanah, air, tenaga dan daya manusia untuk menghasilkan daging bukanlah cara yang cekap dalam penggunaan sumber-sumber bumi.

Sejak 1960, kira-kira 25% daripada hutan tropika Amerika Tengah telah dibakar dan diterangkan untuk dijadikan padang rumput bagi pemeliharaan lembu daging. Dianggarkan bahawa bagi setiap auns hamburger buatan daging lembu hutan tropika memusnahkan 55 kaki persegi hutan tropika. Tambahan pula, pemeliharaan lembu menyumbang nyata sekali kepada penghasilan 3 jenis gas yang mengakibatkan kepanasan dunia, dan juga merupakan penyebab utama kepada pencemaran air, dan memerlukan kuantiti air yang mengejutkan iaitu 2646 gelen untuk menghasilkan setiap paun daging lembu. Hanya 29 gelen air diperlukan untuk menghasilkan 1 paun tomato dan 139 gelen untuk menghasilkan 1 paun roti gandum. Hampir setengah daripada air yang digunakan di Amerika adalah untuk pemeliharaan lembu dan binatang ternakan lain yang kian berkembang.

Banyak orang akan mendapat makanan sekiranya sumber yang digunakan untuk memelihara lembu digunakan untuk menghasilkan bijirin bagi penduduk dunia. Sekiranya oat dimakan oleh manusia dan bukan untuk pemeliharaan lembu, 1 ekar tanah untuk penanaman oat dapat menghasilkan 8 kali ganda protein yang boleh didapati dengan penghasilan daging lembu, dan 25 kali ganda kalori. 1 ekar tanah untuk brokoli menghasilkan 10 kali ganda protein, kalori dan niacin yang boleh didapati dengan penghasilan daging lembu. Statistik sebegini adalah banyak. Sumber dunia akan digunakan dengan lebih cekap sekiranya tanah untuk pemeliharaan ternakan ditukarkan kepada penanaman tanaman.

Makan diet vegetarian membolehkan kita ‘menjejak dengan lebih ringan di planet ini.’ Di samping hanya makan sesuatu yang diperlukan sahaja dan mengurangkan kelebihan, kita juga akan berasa lebih baik apabila mengetahui bahawa makhluk hidup tidak perlu mati setiap kali kita makan.

Kebuluran Dunia

Hampir 1 bilion orang menderita akibat kebuluran dan malnutrisi di planet ini. Melebihi 40 juta orang mati setiap tahun akibat kelaparan dan kebanyakan daripada mereka ialah kanak-kanak, meskipun lebih 1 per 3 daripada tuaian bijirin dunia terpesong daripada untuk manusia kepada untuk binatang ternakan. Di Amerika, ternakan makan 70% daripada semua hasil bijirin. Sekiranya bijirin diberikan kepada manusia dan bukan kepada binatang ternakan, tiada sesiapa pun yang akan lapar.

Penderitaan Binatang

Adakah anda mengetahui fakta bahawa melebihi 100,000 ekor lembu disembelih setiap hari di Amerika?

Kebanyakan binatang di negara Barat dipelihara di ‘ladang kilang’. Kemudahan ini direka cipta untuk menghasilkan ternakan secara maksimum untuk disembelih pada perbelanjaan minimum. Ternakan diasak bersama-sama, menjadi cacat dan diperlakukan seperti mesin penukar makanan kepada daging. Hal ini ialah satu kenyataan yang kebanyakan daripada kita tidak akan dapat lihat dengan mata kita sendiri. Telah dikatakan bahawa, “Satu lawatan ke penjagalan akan menjadikan kita vegetarian seumur hidup.”

Leo Tolstoy berkata, “Asalkan terdapat penjagalan, akan terdapat medan pertempuran. Diet vegetarian ialah ujian penentu untuk penganut fahaman kemanusiaan.” Walaupun kebanyakan daripada kita tidak memaafkan pembunuhan secara aktif, tetapi dengan sokongan masyarakat kita telah mengembangkan tabiat makan daging dengan lazim, tanpa sebarang penyedaran bahawa apa telah dilakukan terhadap binatang yang kita makan.

Banyak penulis, pelukis, ahli sains, ahli falsafah terkenal dan orang terkemuka ialah vegetarian. Kesemua orang berikut telah mengamalkan vegetarianisme dengan penuh semangat: William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, dan baru-baru ini lebih ramai, Paul Newman, Madonna, Puteri Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, Candice Bergen, dan lain-lain lagi.

Albert Einstein berkata, “Saya fikir perubahan dan kesan penyucian daripada diet vegetarian terhadap perangai manusia agak bermanfaat kepada umat manusia. Oleh itu, adalah baik dan penuh dengan kedamaian bagi manusia memilih vegetarianisme.” Kata-kata ini telah menjadi nasihat biasa tokoh dan golongan cerdik pandai sepanjang sejarah.

Soalan dan Jawapan

S. Kebanyakan orang mempunyai idea bahawa vegetarian adalah lebih pendek dan lebih kurus, dan pemakan daging adalah lebih tinggi dan lebih besar. Adakah ini benar?

G. Vegetarian tidak semestinya lebih kurus dan lebih pendek. Sekiranya diet mereka adalah seimbang, mereka juga boleh membesar dengan tinggi dan kuat. Sebagaimana yang anda boleh lihat, semua binatang besar seperti gajah, lembu, girafa, badak air, kuda dan sebagainya hanya makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Binatang-binatang tersebut lebih kuat daripada karnivor, sangat jinak dan berfaedah kepada manusia. Tetapi binatang makan daging sangat buas dan tidak berguna. Sekiranya manusia makan banyak binatang, mereka juga akan dipengaruhi oleh naluri dan kualiti binatang. Manusia yang makan daging tidak semestinya tinggi dan kuat, tetapi secara purata nyawa mereka adalah sangat pendek. Bangsa Eskimo hampir hanya makan daging, tetapi adakah mereka sangat tinggi dan kuat? Adakah mereka bernyawa panjang? Hal ini anda boleh faham dengan jelas.

S. Bolehkah vegetarian makan telur?

G. Tidak. Setengah-setengah orang menyatakan bahawa telur mengandungi nutrisi-nutrisi penting, protein dan fosforus, penting untuk badan manusia. Tetapi protein boleh didapati daripada tofu, dan fosforus daripada sayur-sayuran seperti ubi kentang.

Kuning telur mengandungi banyak kolesterol, yang merupakan penyebab utama penyakit jantung, pembunuh nombor 1 di Formosa dan Amerika. Tidakkah hairan kita lihat kebanyakan pesakit ialah pemakan telur!

S. Manusia memelihara binatang ternakan seperti lembu, ayam, itik dan sebagainya. Mengapakah kita tidak boleh makan binatang ternakan ini?

G. Ibu bapa memelihara anak-anak mereka. Adakah ibu bapa mempunyai hak makan anak-anak mereka? Semua hidupan mempunyai hak untuk hidup, tiada sesiapa pun boleh merampas hak ini. Sekiranya kita lihat undang-undang Hong Kong, malah membunuh diri adalah menyalahi undang-undang. Jadi berapa besar lagi kesalahan membunuh hidupan lain?

S. Binatang dilahirkan untuk dimakan oleh manusia. Kalau kita tidak makannya, ia akan memenuhi dunia ini. Betul?

G. Pernyataan ini merupakan idea yang tidak masuk akal. Manusia wujud di dunia ini untuk berpuluh-puluh ribu tahun, tetapi sebelum manusia muncul, banyak spesies binatang telah wujud. Adakah binatang-binatang ini menyesakkan bumi ini? Makhluk hidup mengekalkan keseimbangan ekologi semula jadi. Apabila terdapat terlalu sedikit makanan dan ruang terhad, ini akan menyebabkan penurunan besar populasi. Ini mengekalkan populasi pada paras yang sesuai.

S. Mengapakah harus saya menjadi vegetarian?

G. Saya seorang vegetarian kerana Tuhan di dalam saya mahukannya. Faham? Pemakanan daging bertentangan dengan prinsip alam semesta tidak ingin dibunuh. Kita sendiri tidak ingin dibunuh dan tidak ingin dirampas. Sekiranya kita melakukannya pada orang lain, kita adalah bertindak bertentangan dengan diri kita sendiri, dan itu menjadikan kita menderita. Semua yang anda lakukan yang mencederakan hidupan lain menjadikan anda menderita. Anda tidak akan menggigit diri anda sendiri dan juga tidak seharusnya menikam sendiri. Begitu juga anda tidak seharusnya membunuh kerana itu bertentangan dengan prinsip hidup. Faham? Ia akan menjadikan kita menderita, jadi kita tidak melakukannya. Itu tidak bermakna kita

membatasi diri kita sendiri. Itu bermakna kita mengembangkan nyawa kita ke atas semua jenis hidupan. Nyawa kita tidak akan terbatas pada badan ini. Itu menjadikan kita lebih mulia, lebih agung, lebih gembira dan tiada batasan.

S. Bagaimanakah pemakanan vegetarian boleh menyumbang kepada kedamaian dunia?

G. Kebanyakan peperangan yang berlaku di dunia ini berpunca daripada sebab ekonomi. Kita patut menghadapi kenyataan ini. Kesukaran ekonomi sesebuah negara menjadi lebih mendesak apabila terdapat kebuluran, kekurangan makanan, atau kekurangan pengagihan makanan antara negara-negara secara sama rata. Sekiranya anda mengambil masa membaca majalah dan menyelidik fakta diet vegetarian, anda akan mengetahui hal ini dengan sangat jelas. Memelihara lembu dan binatang untuk mendapatkan daging telah mengakibatkan ekonomi menjadi bankrap dari semua aspek. Hal ini telah menyebabkan kebuluran di seluruh dunia, sekurang-kurangnya di negara-negara dunia ketiga.

Hal ini dikemukakan oleh seorang warganegara Amerika yang melakukan penyelidikan jenis ini dan menulis sebuah buku tentang hal ini. Anda boleh mengunjungi mana-mana kedai buku dan membaca penyelidikan tentang vegetarian dan tentang pemprosesan makanan. Anda boleh membaca 'Diet for a New America' karangan John Robbins. Beliau ialah seorang jutawan aiskrim yang sangat terkenal. Beliau meninggalkan semua usahanya untuk menjadi seorang vegetarian, dan untuk menulis sebuah buku vegetarian yang bertentangan dengan tradisi keluarganya dan perniagaannya. Beliau kehilangan banyak wang, martabat dan perniagaan, tetapi beliau melakukan semua ini demi Kebenaran. Buku itu sangat bagus. Terdapat banyak buku dan majalah lain yang boleh memberikan banyak maklumat dan fakta tentang diet vegetarian dan bagaimana diet vegetarian boleh menyumbang kepada kedamaian dunia. Kita bankrapkan bekalan makanan kita dengan memelihara lembu. Banyak protein, perubatan, bekalan air, tenaga manusia, kereta, lori, pembinaan jalan dan beratus-ratus ribu ekar tanah telah dibazirkan sebelum seekor lembu menjadi hidangan. Sumber-sumber ini boleh diagihkan secara sama rata kepada negara-negara belum membangun lalu menyelesaikan masalah kebuluran. Kita begitu pintar, begitu bertamadun, namun kebanyakan daripada kita tidak mengetahui sebab negara-negara jiran kita menderita. Hal ini disebabkan oleh rasa dan perut kita.

Untuk semua sebab kesihatan, patut kita menjadi vegetarian. Untuk semua sebab saintifik, patut kita menjadi vegetarian. Untuk semua sebab ekonomi, patut kita menjadi vegetarian. Untuk semua sebab belas kasihan, patut kita menjadi vegetarian. Juga, untuk menyelamatkan dunia ini, patut kita menjadi vegetarian. Telah dinyatakan dalam setengah-setengah kajian bahawa sekiranya penduduk di Barat, di Amerika, makan makanan vegetarian hanya seminggu sekali, akan mampu menyelamatkan 16 juta orang yang lapar setiap tahun. Jadi jadilah seorang wira, menjadi vegetarian. Silalah menjadi seorang vegetarian untuk kepentingan diri anda sendiri, untuk kepentingan dunia ini.

S. Sekiranya semua orang makan tumbuhan, adakah ini akan mengakibatkan kekurangan makanan?

G. Tidak. Penggunaan sebidang tanah untuk menanam bijirin membekalkan 14 kali ganda makanan yang boleh dihasilkan oleh tanah yang sama yang digunakan untuk menanam foder bagi memelihara binatang. Tumbuhan dari setiap ekar tanah membekalkan 800,000 kalori tenaga. Walau bagaimanapun, sekiranya tumbuhan ini digunakan untuk memelihara haiwan yang kemudian dimakan sebagai makanan,

daging binatang hanya boleh membekalkan 200,000 kalori tenaga. Itu bermakna 600,000 kalori tenaga hilang sepanjang proses. Jadi diet vegetarian ternyata lebih efisien dan lebih ekonomi daripada diet daging.

S. Bolehkah vegetarian makan ikan?

G. Boleh, kalau anda ingin makan ikan. Tetapi jika anda ingin makan vegetarian, ikan bukanlah sayur-sayuran.

S. Setengah-setengah orang berkata bahawa sementara tumbuhan tidak menghasilkan bahan beracun seperti urea dan urokinase, penanam buah-buahan dan sayur-sayuran menggunakan banyak racun serangga pada tumbuhan, yang tidak baik untuk kesihatan kita. Adakah ia begitu?

G. Sekiranya pekebun menggunakan racun serangga dan bahan kimia bertoksik tinggi yang lain seperti DDT pada bijirin, ini boleh mengakibatkan barah, kemandulan dan penyakit hati. Bahan toksik seperti DDT boleh melarut ke dalam lemak, dan biasanya disimpan di dalam lemak haiwan. Apabila anda makan daging, ini bermakna anda mengambil masuk semua racun serangga berkepekatan tinggi dan racun-racun lain yang tersimpan di dalam lemak haiwan ini, yang telah terhimpun sepanjang pertumbuhannya. Himpunan ini boleh mencapai 13 kali yang terdapat di dalam buah-buahan, sayur-sayuran atau bijirin. Kita dapat membersihkan racun serangga yang tersembur pada permukaan buah-buahan, tetapi kita tidak dapat menyingkirkan racun serangga yang tersimpan di dalam lemak haiwan. Proses penghimpunan ini berlaku kerana racun serangga bersifat kumulatif. Jadi pengguna di puncak rantai makanan menerima kesan yang paling buruk. Eksperimen di Universiti Iowa menunjukkan bahawa hampir semua racun serangga yang didapati dalam badan manusia berasal daripada pemakanan daging. Mereka mendapati bahawa paras racun serangga dalam badan vegetarian kurang lebih setengah daripada yang terdapat dalam badan pemakan daging. Sebenarnya, terdapat bahan-bahan toksik lain dalam daging selain daripada racun serangga. Dalam proses pemeliharaan binatang, banyak makanannya terdiri daripada bahan kimia untuk menjadikannya membesar dengan lebih cepat, mengubah warna, rasa atau tekstur daging supaya tidak cepat rosak dan sebagainya. Sebagai contoh, bahan pengawet yang dihasilkan daripada nitrat bertoksik tinggi. Pada 18 Julai 1971, New York Times membuat laporan ini, "Bahaya kesihatan besar yang tersembunyi untuk pemakan daging ialah pencemaran dalam daging seperti bakteria dalam salmon, raja racun serangga, pengawet, hormon, antibiotik dan bahan penambah kimia lain."

Selain itu, binatang disuntik dengan vaksin yang boleh tertinggal dalam dagingnya. Dalam aspek ini, protein dalam buah-buahan, kacang, bijirin dan susu adalah lebih jati daripada protein daging, yang mempunyai 56% cecair tak larut. Kajian menunjukkan bahawa penambah buatan manusia boleh menyebabkan barah, penyakit-penyakit lain atau kecacatan fetus. Jadi adalah lebih sesuai bagi wanita mengandung makan diet vegetarian jati untuk memastikan kesihatan fizikal dan rohani fetus. Sekiranya anda minum banyak susu, anda boleh memperoleh kalsium yang mencukupi, daripada kacang anda boleh memperoleh protein, dan daripada buah-buahan dan sayur-sayuran anda memperoleh vitamin dan mineral.