

"يك انسان كاملاً خداگونه، يك انسانی واقعی است. انسانی واقعی، انسانی الهی است. در حال حاضر ما صرفاً نیمه انسان هستیم. ما اعمالمان را با شك و خود پرستی انجام می دهیم. باور نداریم این خداست که تمام اینها را برای لذت و جهت تجارب ما، مهیا نموده است. ما تقوی و گناه را از هر جدا می کنیم. ما هر چیزی را بزرگ می کنیم و نسبت به آن در مورد خودمان و دیگران قضاوت می کنیم. ما از محدودیت های خود در مورد آنچه خداوند باید انجام دهد زنج می بریم. متوجه می شوید؟ در حقیقت خداوند بدون ما جای دارد و ما او را محدود می کنیم. دوست داریم که از وجودمان لذت ببریم اما نمی دانیم چگونه. فقط به دیگران می گوئیم: شما نباید آن کار را بکنید و به خودمان می گوئیم: من نباید این کار را بکنم. چرا من باید گیاهخوادی کنم؟ بله، من می دانم گیاهخوار هستم. چرا که خدای بدون من چنین خواسته است."

* استاد اعظم چینگ های *

"زمانیکه ما در کردارمان، گفتارمان و افکارمان حتی برای چند ثانیه صادق باشیم، تمام الهه ها و فرشتگان نگهبان از ما حمایت خواهند نمود. در آن لحظه، همه دنیا از آن ما خواهد بود. دنیا حمایتمان کرده و تاج سلطنت بر سرمان خواهد گذاشت."

* استاد اعظم چینگ های *

چرا انسان باید گیاهخوار باشد

شرط تشریف 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 برمی گردد که ما بایستی از کشتن موجودات با ادراک صرفنظر کنیم و از قانونی پیروی کنیم که می گوید "تو نبایستی بکشی".

واضح است که آزار نرساندن و نکشتن موجودات زنده به نفع آنهاست، اما آنچه که شاید واضح نمی باشد اینست که اذیت نکردن دیگران، به همان اندازه برای خود ما نیز مفید است. چرا که قانون "کارما" می گوید "هر چه بکاری، همان را درو می کنی". اگر برای بر آوردن نیازهای غذایی خود، مستقیماً یا غیر مستقیم موجب کشته شدن یک موجود زنده شوید، دینی به قانون کارما خواهید یافت که بلاخره باید پرداخت شود.

در واقع رژیم گیاهخواری هدیه ای است که ما به خود ارزانی می داریم. احساس بهتر بودن می کنیم و همانگونه که سنگینی

دینمان تقلیل می یابد، کیفیت زندگی مان بهتر شده، به هوشیاری و عالم روحانی و تجارب درونی دست می یابیم. بنابراین قیمت کوچکی که پرداخت می کنیم ارزشش را دارد. بسیاری از دلایل مذهبی مخالفت با گوشتخواری برای مردم متقاعد کننده اند، اما دلایل معتبر دیگری نیز در تأیید گیاهخواری وجود دارند که همگی از عقل سلیم (Common sense) منشأ می گیرند و به مسائلی همچون سلامت شخصی، محیط زیست، رنج حیوانات و گرسنگی جهان مربوط می باشد.

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" (G.S.Huntingen) استاد دانشگاه کلمبیا در تحقیقی بر مبنای آناتومی قیاسی، به اثبات رساند. او خاطر نشان کرده است که روده های 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 فیبری اش برای جذب شدن به زمان زیادی نیاز ندارد و بر همین اساس است که طول روده های گوشتخواران کوتاهتر از روده های گیاهخواران است.

روده های انسان، همانند روده های گیاهخواران دراز است. طول روده های 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 می‌باشد، می‌شوند که خود موجب سیروز کبد (cirrhosis) و حتی سرطانی شدن آن می‌شود.

گوشت دارای مقدار فراوانی اسید اوریک و پروتئین اوروکیناز می‌باشد که باعث افزایش فشار کار کلیه می‌شوند 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 می‌دهند. بعلاوه گوشت فاقد سلولز یا فیبر است و این فقدان می‌تواند بسادگی موجب یبوست گردد و می‌دانیم که یبوست خود می‌تواند باعث بیماریهای چون بواسیر و سرطان گردد.

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

دومین عامل مهم مرگ و میر، سرطان است. آزمایشها نشان داده‌اند که پختن و کباب کردن گوشت، نوعی ماده شیمیایی به نام "متیل کولان ترن" در آن تولید می‌کند، که خود ماده سرطان‌زای قوی‌ای می‌باشد. موشهایی که این ماده شیمیایی به آنها داده شده بود، نمونه‌های مختلفی از سرطان، همچون تومور استخوان، سرطان خون و معده را در خود بروز دادند.

تحقیقات نشان داده است که موش‌های نوزادی که توسط

موش‌های ماده مبتلا به سرطان سینه تغذیه شده‌اند نیز دچار این بیماری شده‌اند، 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 بیماری‌ها دچار شویم زیاد است.

عده‌ای از مردم فکر میکنند که گوشتی که در اختیار ما قرار میگیرد بعلت کنترل که بر کشتارگاه‌ها اعمال میگردد، سالم و بی‌خطر است. اما باید بدانیم که رقم کشتار آنچنان بالاست که آزمایش تک تک گوشتها عملاً غیر ممکن است. بعبارتی کنترل سرطانی بودن تکه‌ای گوشت نیز ممکن نیست چه رسد به کنترل گوشت همه دامها! اخیراً در کشتارگاهها صرفاً عضو مبتلا به بیماری را جدا کرده و قسمتهای باقیمانده را به فروش می‌رسانند.

دکتر "ج. اچ. کلوگ" (J.H. Kellog)، 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 یک 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

می یابد.

برخی عقیده دارند که رژیم گیاهخواری باندازه کافی مغذی و مقوی نیست. دکتر میلر (Miller) جراح متخصص آمریکایی، در فارموسا بیمارستانی بنا نهاد که در آن از همگان، از کارکنان گرفته تا بیماران، با خوراک های گیاهی پذیرایی می شد. او می گوید: موش یکی از حیواناتی 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 می یابد. او همچنین عقیده دارد که علوم دارو درمانی پیشرفت زیادی کرده اند لیکن فقط قادر به معالجه بیماریها هستند. در حالیکه یک رژیم غذایی صحیح میتواند از بیماریها پیشگیری کند. او متذکر می شود که خوراکیهای گیاهی منبع تغذیه مستقیم تری از گوشت هستند. مردم در حالی حیوانات را می خورند که منبع خوراک خود حیوانات، گیاه است. زندگی حیوانات بسیار کوتاه است و تقریباً تمامی بیماریهای که انسان به آنها مبتلا می شود را می گیرند. 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 می توانیم 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 قویتر 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. پروفیسور "ایروینگ فیشر" (Irving Fisher) استاد دانشگاه "یل" (Yale) 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 ۳۰ دقیقه در همان حالت نگهدارند. نتیجه آزمایش کاملاً روشن بود. از میان پانزده فرد گوشتخوار تنها دو نفر توانستند برای مدتی بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه دستهای خود را به اطراف باز نگهدارند. از صف گیاهخواران ۲۲ نفر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، ۹ تن بیشتر از یک 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 می کنند. دکتر "باربارا مور" (Barbara More) 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 سکنه 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 (آرتوز)، 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 زمین، آلودگی آب، کمبود آب، سؤ 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، ببهای نابودی ۵ مترمربع، از جنگلهای استوایی بوده است. بعلاوه افزایش گله‌ها مسائل زیر را به دنبال خواهد داشت: اولاً، به تولید ۳ نوع گازی که باعث گرمای کره زمین می‌شوند، کمک می‌کند، ثانیاً، باعث آلودگی آب می‌شود. برای تولید ۴۵۰ گرم گوشت به ۹۳۲۶ 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 خورانده 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

می آید. اینچنین آمارهایی بسیار زیاد می باشند. اگر منابع جهان بجای تولید خوراک دام برای کشت غلات مصرفی غذای مردم استفاده می شدند، بهره وری بالاتری نصیب ما می شد. اتخاذ یک رژیم گیاهخواری باعث می شود 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 کرده ایم، با احساس بهتری خواهیم زیست.

گرسنگی در جهان

تقریباً یک میلیارد انسان از گرسنگی و سوء تغذیه در این کره خاکی رنج می برند. هر ساله بیش از ۴۰ میلیون نفر، که اکثر آنها کودک هستند، از گرسنگی می میرند. علیرغم این مسئله، بیش از یک سوم محصول غلات جهان، بجای انسانها، صرف تغذیه دامها می شود. در ایالت متحده آمریکا، دامها ۷۰٪ از غله تولیدی را مصرف می کنند. اگر این مواد غذایی بجای حیوانات به انسانها خورانده می شدند، دیگر هیچ گرسنه ای روی کره زمین نمی داشتیم.

رنج حیوانات

آیا می دانید که روزانه ۱۰۰۰۰۰ گاو در آمریکا کشته می شود؟ در کشورهای غربی اکثر حیوانات در "مزارع مکانیکی" (factory farms) پرورش داده می شوند تا با حداقل هزینه حیوانات بیشتری تولید شوند. حیوانات در ازدحام این مکانها بهم فشرده می شوند. شکلشان تغییر داده می شود و با آنها مثل

ماشین رفتار می شود تا به گوشت‌های خوبی تبدیل شوند. این وقایع، حقایقی هستند که بیشتر ما هرگز نخواهیم دید. می‌گویند 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 می‌افتد، 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 نیازدن 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

می کنند، و یکدیگر را به قتل می رسانند و می خورند.... به این ترتیب که من شما را در این زندگی می خورم و شما نیز من را در زندگی بعدی می خورید.... و این روال ادامه می یابد. اینان چگونه میتوانند از سه قلمرو (توهم) بدر آیند؟»

بسیاری از یهودیان، مسیحیان و تائویست های اولیه، گیاهخوار بودند. در انجیل عهد عتیق (old Testament) آمده است، "و خدا فرمود، من انواع حبوبات و میوه را برای خوراک شما فراهم نموده ام و اما برای حیوانات وحشی و پرندگان، انواع علفها و برگهای گیاهان را گذارده ام" (سفر پیدایش ۱:۲۹ Genesis) 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 ۹:۴ Genesis)". 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 مهرم را از شما برمی گیرم زیرا دستهای شما آغشته به خون است. توبه کنید تا شما را ببخشم". پُلوس مقدس، یکی از حواریون عیسی مسیح در نامه ای به رومی ها نوشت: "بہتر است که نه گوشت بخورید نه شراب بنوشید". (رومی ها ۱۴:۲۱).

تاریخ نویسان، اخیراً کتاب قدیمی ای را یافته اند که در آنها دید تازه ای از زندگی مسیح و آموزشهایش بیان شده اند. مسیح گفته است: "افرادی که حیوانات را می خورند، در واقع گور خویش را مهیا می کنند. صادقانه به شما می گویم انسانی که می کشد، خود کشته خواهد شد. فردی که موجود زنده ای را

می کشد و گوشتش را می خورد، در واقع گوشت یک انسان مرده را می خورد."

مذاهب هند نیز خوردن گوشت را منع کرده اند و اینطور گفته شده است که، "مردم نمی توانند بدون کشتن یک موجود زنده، گوشت بخورند. کسی که به موجودی صدمه بزند، هرگز بخشوده نخواهد شد، بنابراین از خوردن گوشت پرهیز کنید." در قرآن کتاب آسمانی مسلمانان، "خوردن خون و گوشت حیوان مرده" منع شده است.

یک 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 می روید و غذای همسر و بچه هایتان را تهیه می کنید ولی چرا باید جان آنها بخاطر ما گرفته شود. این غیر منطقی است و نه تنها شما را به بهشت نزدیک نمی کند، بلکه به قعر جهنم می فرستد."

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 توریو، امیل زولا، برتراند راسل، ریچارد واگنر، پرسی بیشه شلی، اچ جی ولز، آلبرت انیشتین، رابیندرانات تاگور، لئو تولستوی، جورج برنارد شاو، مهاتما گاندی، آلبرت شوایتزر، و از این عصر بعضیها مانند: پل نیومن،

مادونا، پرنسس دینا، لیندسی واگنر، پل مک کارتنی، کندیس برگن، و چندین نفر دیگر.

آلبرت اینشتین گفته است: "من فکر می‌کنم تأثیرات پاکسازی 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 یین" 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 می گویند که پیرایش و شاخه زدن گیاهان به آنها کمک می کند که بزرگتر و زیباتر رشد کنند. این مسئله در میوه ها آشکارتر است. یک میوه رسیده با بوی خوش، رنگ زیبا و خوشمزگی اش انسان را به خوردن آن ترغیب می کند، و به این ترتیب، درختان میوه بذرافشانی می کنند. اگر آنها چیده و خورده نشوند، ترشیده شده، از درخت افتاده و فاسد می گردند و دانه ها زیر سایه درخت از آفتاب محروم مانده و می میرند. بنابراین خوردن میوه و سبزی گرایشی طبیعی است که اصلاً دردی را برای آنها به همراه نخواهد داشت.

سوال: پاره ای 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 می شوند. همه حیوانات درشت اندام، مثل فیل، گاو، زرافه، اسب آبی، اسب و غیره، فقط سبزی و میوه می خورند. آنها نیرومندتر از حیوانات گوشتخوار هستند خیلی آرام هستند و همچنین برای انسان بسیار سودمند می باشند. اما حیوانات گوشتخوار، خشن و غیر مفید هستند. اگر انسان، گوشت حیوان را بخورد، سخت تحت تأثیر غرایز حیوانی قرار می گیرد. انسانهای گوشتخوار الزاماً بلند و قوی نیستند و حتی میانگین عمر آنها بسیار کوتاه است. اسکیموها تقریباً فقط گوشت می خورند، اما آیا بلند و قوی هستند؟ عمر درازی دارند؟ فکر می کنم این مسئله را به خوبی درک می کنید.

سوال: آیا گیاهخواران می توانند تخم مرغ بخورند؟

استاد: نه. خوردن تخم مرغ یعنی کشتن موجود زنده. عده ای می گویند که تخم مرغهای امروزه، بی نطفه اند و بنابر این خوردن آنها، کشتن موجود زنده نیست. این مسئله تنها بظاهر صحیح است. یک تخم مرغ از اینرو بی نطفه می ماند که شرایط مناسب برای باروری از آن مضایقه شده است و نتیجتاً مراحل سیر تکامل و تبدیل شدن به جوجه را طی نمی کند. در اینجا باید گفت که اگرچه این تکامل صورت نپذیرفته، 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 می توانند بارور شوند. عده ایی به این مسئله اشاره می کنند که تخم مرغ شامل اساسی ترین مواد خوراکی، از جمله پروتئین و فسفر است که برای انسان ضروری است. اما پروتئین در تمام دانه های گیاهی و فسفر در انواع سبزیها از جمله سیب زمینی وجود دارد.

ما از دوران باستان تا به امروز، می دانیم که راهب های بسیاری بوده اند که گوشت و تخم مرغ نخورده اند و با این حال عمری دراز داشته اند. برای نمونه، استاد "یینگ گوانگ" برای هر وعده غذا، یک بشقاب سبزی و اندکی برنج می خورد و بیشتر از هشتاد سال زندگی کرد. بعلاوه زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است که علت اصلی اختلال های قلبی است، که در آمریکا و فورموسا یکی از مرگ آورترین بیماریهاست. شگفت آور نیست که می بینیم بیشتر بیماران، تخم مرغ خوارند.

سوال: انسان، حیواناتی از قبیل خوک، گاو، مرغ و اردک را

پرورش می دهد. چرا نباید آنها را بخورد؟
 استاد: خب؟ پدر و مادر هم بچه هایشان را بزرگ می کنند، اما
 آیا حق دارند که بچه ها 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 می بینیم
 که حتی خودکشی، خلاف قانون است. پس کشتن موجود
 زنده دیگر بمراتب غیر قانونی تر است.

سوال: حیوانات زاده می شوند 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 می پرسید که اصلاً می خواهد توسط شما کشته و خورده
 شود یا نه؟ همه موجودات زنده تمایل به زنده بودن دارند و از
 مردن میترسند. ما نمی خواهیم توسط ببری خورده شویم، پس
 حیوانات چرا بایستی توسط ما خورده شوند؟ انسان فقط ده ها
 هزار سال است که بر روی زمین زندگی می کند، اما پیش از
 پیدایش انسان، نمونه های 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 نگه میدارد.

سوال: چرا باید گیاهخواری کنیم؟
 استاد: من گیاهخوارم چون خدای درونم چنین می خواهد.
 متوجه هستید؟ خوردن گوشت خلاف قانون جهانی "نمی خواهم
 کشته شوم" است. ما که نمی خواهیم کشته شویم، نمی خواهیم
 مالمان دزدیده شود، اگر با دیگران چنین معامله کنیم، در واقع

علیه خود اقدام کرده ایم، و این امر ما را متحمل رنج خواهد نمود. هر اقدامی علیه دیگران، برای شما رنج به همراه خواهد آورد. همانطوریکه نمی‌توانید و نباید خود را گاز بگیرید و یا بزنید، همانطور هم نباید بکشید چونکه خلاف قاعده زندگی است. متوجه هستید؟ این مسئله ما را خواهد آزرده پس نایبستی 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 می‌شود. این ما را اصیل‌تر، بزرگتر، شادتر و بی‌انتهای می‌سازد. درسته؟

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

استاد: شاهد هستید که بیشتر جنگها در جهان به دلایل اقتصادی اتفاق می‌افتند. مشکلات اقتصادی وقتی که گرسنگی، فقدان آذوقه و یا تقسیم نابرابر آن در کشورهای مختلف غالب باشد، مبرم و حاد می‌شوند. اگر برای خواندن مجله‌ها 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 زمینه‌ها و موجب گرسنگی در تمام جهان، یا حداقل در کشورهای جهان سوم شده است.

اینرا من نمی‌گویم بلکه یک شهروند امریکایی که این مسئله را بررسی کرده و در اینباره کتابی نوشته است، می‌گوید. می‌توانید به هر کتابخانه‌ای بروید و پژوهش‌های انجام گرفته

در مورد گیاهخواری و خوراک را بخوانید. می‌توانید "رژیم خوراکی برای امریکای جدید"، نوشته "جان رایبزنز" را بخوانید. او یک بستنی فروش میلیونر خیلی معروفی 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 می‌توانند اطلاعات و واقعیت‌های لازم را در مورد گیاهخواری و اینکه گیاهخواری چگونه به صلح جهانی کمک می‌کند، در دسترس شما قرار دهند.

ما ذخیره و موجودی خوراکیمان را جهت تغذیه چهار پایان از بین می‌بریم. می‌دانید چقدر پروتئین، دارو، آب، نیروی انسانی، خودرو، کامیون، جاده سازی و صدها جریب زمین تلف می‌شود تا گاوی برای خوردن آماده شود. درک می‌کنید؟ در حالیکه همه این چیزها می‌توانستند 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. متوجه هستید؟

"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، نمی دانیم. بخاطر ذائقه مان، سلیقه مان و شکم مان.

برای تغذیه یک پیکر، موجودات دیگر را می کشیم و به هموعان خود گرسنگی می دهیم. ما حتی هنوز در مورد حیوانات سخن نمی گوئیم، توجه دارید؟ این گناه بعداً آگاهانه یا ناآگاهانه بر وجدانمان فشار می آورد و همین مسئله ما را مبتلا به سرطان، توبرکلوز و دیگر بیماریهای بی درمان همچون ایدز می کند. از خود پرسید چرا کشور شما آمریکا بیشتر از همه مبتلا است؟ آمریکا بالاترین رقم بیماران سرطانی را دارد، چرا که مردمانش بسیار زیاد گوشت می خورند. آنها بیشتر از مردم هر کشور دیگری گوشت می خورند. از خود پرسید 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 می گویند، نه من. پس مرا سرزنش نکنید.

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

استاد: بسیار خوشحالم که شما سؤالتان را به این طریق مطرح کردید، چرا که این بدان معنی است که شما تمرکز خود را روی فایده های معنوی گذاشته اید و اینها برایتان مهم است. بیشتر مردم وقتی در مورد گیاهخواری صحبت می کنند مراقب سلامتی، تغذیه و تناسب اندامشان هستند. جنبه های 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 خلق کرده تا بما کمک کنند؟ آیا او حیوانات را تحت مراقبت ما قرار نداده است؟ او گفته مواظب آنها باشید و بر آنها فرمان برانید. آیا وقتی شما بر زیر دستانتان فرمان می رانید، آنها را می کشید و می خورید؟ در این صورت پادشاهی تنها خواهید شد. خب وقتی خدا اینرا می گوید، 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 می فهمد؟

بنابراین برای فهمیدن خدا، بایستی خدا شد. من شما را دعوت می کنم که دوباره خداگونه شوید. خودتان باشید، و نه کس دیگری. مراقبه (مدیتیشن) کردن برخدا این معنی را نمی دهد 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 مسیح هم می توانیم یکی باشیم، چرا که ما نیز فرزندان خدا هستیم. مسیح همچنان گفت که هر آنچه را که او انجام می دهد، ما نیز می توانیم حتی بهتر انجام دهیم. بنابر این ما می توانیم از مسیح هم بهتر شویم، چه کسی می داند؟

چرا وقتی هیچ چیزی درباره خدا نمیدانیم او را پرستش کنیم؟ چرا ایمان کورکورانه؟ اول باید چیزی را که پرستش می کنیم، بشناسیم مثل وقتی که می خواهیم با دختری ازدواج کنیم. 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 نخواهیم شد؟

استاد: خیر. 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؟

یک 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 دیدن مرگش را تحمل کنی، و اگر ناله او را بشنوی نمی‌توانی خوردن گوشتش را تحمل کنی بنابراین یک 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 می کند، نمی تواند شریف نامیده شود. هنگامی که حیوانات کشته می شوند، دچار ترس، رنج و خشم بیش از حدی می شوند. این حالات زهری تولید می کنند که در گوشت آنها می ماند و به آنها که این گوشت را می خورند، آسیب میرساند و از آنجاییکه سرعت ارتعاشات (vibration) در حیوانات پائینتر از انسان است، بر ارتعاشات و نتیجتاً بر رشد خرد انسان اثر می گذارد.

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 می خورند)

استاد: نه، برای نمونه خوراکی را فرض کنید که در مایع زهر آلودی ریخته شده و دوباره از آن مایع بیرون کشیده می شود. فکر می کنید، این خوراک زهرآلود شده است یا خیر؟ در "ماها پارای نیروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra)، "ماهاکاسیایا" (Mahakasyapa) از بودا پرسید: "اگر به ما خوراکی از سبزی و گوشت بخشیده شود، آیا می توانیم 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 می یابیم که حتی سبزی که با گوشت در غذایی است، زمانی قابل خوردن می شود که با آب شسته شده باشد، چه برسد به خود گوشت! از اینرو بسادگی می توان

فهمید که بودا و شاگردانش گیاهخواری می کردند. بهرحال، عده‌ای به بودا تهمت زدند که او گیاهخوار راحت طلبی بوده، و اگر به او گوشت هم داده می شد، می خورده. ولی این مسئله کاملاً بی اساس است. افرادی که چنین می گویند، آنهایی هستند که یا نوشته‌های مقدس را کم خوانده‌اند 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 بیخشند!

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 همین طور و به اصطلاح تحت الفظی از زبان براهمنی به زبان دیگری برگردانیم، نام این قارچ میشود "پاچه خوک". اما این در حقیقت پاچه خوک نیست. درست شبیه "لن گن" (Longoan) در زبان چینی که نوعی میوه است. (در ادبیات چینی این واژه "چشم اژدها" معنی می‌دهد). از این قبیل گیاهان زیادند که اسماً گیاه نیستند، اما در حقیقت گیاهند. مثل همین "چشم اژدها" 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 بوده، 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" می‌نامند. در واقع هر دو نام به همان قارچ اطلاق می‌شود. از آنجا که این واژه بدون دقت لازم به زبانهای دیگر ترجمه شده است و از آنجاییکه مردم ریشه این نام را واقعاً نمی‌دانستند، نسلهای بعدی دچار سوء تفاهم شده و بودا را به اشتباه "مردی گوشتخوار" شناخته‌اند. این واقعاً مایه تأسف است.

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

استاد: این اشتباه فجیعی است. می‌دانید که قصابها موجودات زنده را از آنرو که دیگران خواهان گوشت آنها هستند، می‌کشند. بودا در "لانکاواتارا سوترا" گفته است: "اگر گوشتخواری نبود، هیچ کشتاری اتفاق نمی‌افتاد. کشتن موجود زنده و خوردن گوشت هر دو به یک اندازه گناه است." به دلیل کشتار بیش از حد موجودات زنده است که فجایع طبیعی و بلاهایی بر سرمان می‌آید که خود مسبب آنها هستیم. جنگها نیز به دلیل کشتار بی‌حد ایجاد می‌شوند.

سوال: عده‌ایی می‌گویند چون گیاهان نمی‌توانند 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 میوه ها را می توان پاک کرد، اما مواد جمع شده در چربی حیوان را نمیتوان. از آنجا که این سموم قابلیت تراکم دارند، می توانند طی مراحل انباشته شوند در نتیجه مصرف کنندگان بالای زنجیره مواد غذایی بیشترین آسیب را می بینند.

آزمایش های انجام گرفته در دانشگاه آیووا نشان داده که تقریباً همه سموم بدن انسان از خوردن گوشت گرفته شده اند. 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 می شوند. در جریان پرورش حیوانات، بیشتر خوراک آنها آغشته به مواد شیمیایی می باشد که برای تغییر رنگ گوشت، رشد سریعتر و تغییر بافت آنها مؤثرند. حتی برای نگهداری گوشت هم از این مواد شیمیایی استفاده

می شود.

بعنوان مثال داروهای نگهدارنده مشتق از نیتراها، بسیار سمی می باشند. در ۱۸ جولای سال ۱۹۷۱ نیویورک تایمز گزارش داد، "بزرگترین خطر پنهانی برای تندرستی گوشتخواران، آلوده کننده های نادیدنی در گوشت، مثل باکتری ها در ماهی آزاد، باقیمانده مواد ضد آفت، مواد نگهدارنده، هورمونها، آنتی بیوتیک و سایر افزوده های شیمیایی هستند." علاوه بر این، به حیوانات واکسن تزریق می شود که می تواند 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 داده اند که این مواد افزودنی ساختگی (man-made) می توانند 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 می توانید ویتامین و دیگر مواد معدنی مایحتاج بدنتان را تأمین نمایید.