

گزارش هشدار دهنده درباره اثرات مصرف گوشت و گرمایش جهانی

در سال ۲۰۰۶، گزارشی با عنوان سایه بلند احشام، توسط سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) بطور گسترده پخش گردید. این گزارش تخمین زد که پرورش دامها (گاو، بوفالو، گوسفند، بز، خوک و ماکیان) جهت مصرف بشر، عامل ایجاد ۱۸ درصد از آلاینده های گازهای گلخانه ای است. این مقدار، بیش از مجموع آلاینده های حاصل از همه انواع روشهای حمل و نقل است و بسادگی در نبرد علیه گرمایش جهانی، دامپروری را سزاوار نگرشی سخت، گرداند.

اما گزارش اخیر، از گزارش فائو استفاده نموده و در می یابد که در واقع تولید گوشت، هر ساله باعث ایجاد حداقل ۵۱ درصد از آلاینده های گازهای گلخانه ای در سراسر دنیا است. بر طبق نظر نویسنده این گزارش، در واقع ۵۱ درصد، رقمی محافظه کارانه است، زیرا آنها کوشیده اند که مجموع گازهای گلخانه ای که استفاده می کردند را به حداقل رسانند. این گزارش جدید، با عنوان "دام و تغییر آب و هوا" که توسط رابرت گودلند و جف آنهانگ نوشته شده، در آدرس زیر قابل دستیابی است:

<http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>

دورنما:

انسانها روزانه بیش از ۳۸۰ میلیون و سالانه متجاوز از ۱۴۰ میلیارد حیوان، مصرف می کنند که به مقادیر عظیمی از آب، غذا و زمین نیازمند است و اقیانوسهایمان را با آفت کشتها، کودهای شیمیایی و مدفوعها آلوده می کند.

منبع: <http://www.adaptt.org/killcounter.html>

این امر بی نهایت مهم است، زیرا برخلاف عقیده عموم، به دلایلی که در بخش بعدی ذکر شده، اگر ما می خواهیم که جلوی رسیدن به نقطه غیر قابل بازگشت (که در ادامه شرح داده می شود) را بگیریم، فقط دو تا سه سال برایمان باقی مانده که افزایش گازهای گلخانه ای موجود در هوا را متوقف کنیم. اعمال دوستدار محیط زیست مانند بازیافت، خرید از نزدیک محل سکونت، خرید خودروهای هیبریدی و فن آوریهای مانند استفاده از نیروی خورشیدی و بادی که گازهای گلخانه ای را کم می کند، آنقدر زمان می برد که نمی تواند برای حل این بحران، موثر واقع شود.

منظور از این گزارش جدید، این است که موثرترین عملی که مردم می توانند برای نجات سیاره مان انجام دهند، کاهش یا حذف مصرف گوشت و لبنیات است.

اگر تعداد قابل توجهی از مردم دنیا، رژیم غذایی عاری از محصولات حیوانی را اتخاذ کنند که عملی ساده اما بسیار موثر است، آنگاه ما می توانیم به موقع اثرات گرمایش جهانی را خنثی کنیم تا جلوی وقایع قریب الوقوع و فاجعه آمیز را بگیریم.

این امر به ما زمان مورد نیاز را می دهد تا اقدامات بلند مدت تری را اتخاذ کنیم، مانند فن آوریهای زیست سازگارتر و استفاده از منابع انرژی پاک که دی اکسید کربن موجود در اتمسفرمان را بیشتر کاهش خواهد داد.

در حقیقت، اگر ما همچنان به تولید گوشت، به میزان فعلی ادامه دهیم، تأثیر تمامی دیگر تلاشهای زیست محیطی، از بین می رود و ما قبل از اینکه فرصت یابیم تا هر گونه فن آوری زیست پایدار و موثر را به اجرا در آوریم، سیاره مان را از دست خواهیم داد.

"هیچ چیز به اندازه سیر تکاملی به سمت رژیم گیاهخواری، برای سلامت بشر مفید نخواهد بود و شانس بقا بر روی زمین را افزایش نخواهد داد."

- آلبرت اینشتین، فیزیکدان نظری

فوریت برای چیست؟

دلایل برای اینکه چرا وضعیت، وخیم است:

۱. سطح فعلی دی اکسید کربن، پیشاپیش در منطقه خطرناک است

- ۱۵۰ سال پیش، تمرکز دی اکسید کربن در هوا، ۲۸۰ پی پی ام، بود. (به بیان دیگر، ۰/۰۲۸ درصد از هوا، دی اکسید کربن بود.)
- بنابر اظهار جیمز هانسن، دانشمند ارشد ناسا در زمینه آب و هوا، حد بالایی ایمن برای مقدار دی اکسید کربن در جو، ۳۵۰ پی پی ام است.
- امروز، این مقدار، حدود **۳۸۸ پی پی ام** است و نه تنها هر سال حدود ۲ پی پی ام، بالا می رود بلکه شتاب بیشتری می گیرد.

جزئیات:

اتفاق آرای جامعه علمی بر این است که جیمز هانسن، رئیس "موسسه تحقیقات فضایی ناسا گارد"، دانشمندی است که بهترین سوابق پیش بینی وقایع، درباره گرمایش جهانی را داراست. ایشان در همایش اتحادیه ژئوفیزیک آمریکا، در دسامبر ۲۰۰۷ اظهار داشتند: "شواهد دلالت بر این دارد که ما خیلی فراتر از حد رفته ایم، چرا که حد بالایی ایمن، برای میزان دی اکسید کربن در جو، بیش از ۳۵۰ ذره در هر یک میلیون ذره، نیست.

این امر بدین معناست که ما خیلی به نقطه عدم تعادل یا بدون بازگشت نزدیک هستیم، یعنی اینکه از آن نقطه به بعد، هر کاری که انجام دهیم فرقی نمی کند و شتاب به سمت یک تغییر آب و هوایی عظیم جهانی، غیر قابل برگشت خواهد بود، مانند یک قطار باری که از خط خارج شده باشد.

توجه:

این امر بدلیل عمر طولانی دی اکسید کربن و اکسید نیتروژن در جو است که به ترتیب ۵۰۰ سال و ۱۰۰ سال است. بنابراین حتی اگر آلاینده های دی اکسید کربن امروز متوقف شوند، زمین همچنان به مدت چندین دهه به گرم شدن ادامه می دهد.
مرجع: گزارشات طبیعت، ۲۰ نوامبر ۲۰۰۸

برای مطالعه فهرست علائم خطر برای وقایع عظیم زیست محیطی، ضمیمه ۱ را ببینید.

"رژیم غذایی وگان با برنامه ای خوب و سایر انواع رژیمهای گیاهخواری، برای تمامی مراحل زندگی از قبیل دوران حاملگی، شیردهی، نوزادی، کودکی و نوجوانی، مناسب است."
- انجمن رژیم غذایی آمریکا

http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_933_ENU_HTML.htm

۲. دی اکسید کربن نه تنها در حال زیاد شدن است، بلکه این روند افزایش، بصورت نمایی شتاب می گیرد.

- دلایل بسیاری برای این امر وجود دارد، اما بحرانی ترین این دلایل، **آب شدن کلاهک یخی** است. کلاهک یخی قطب شمال که به مدت سه میلیون سال، مشخصه ای باستانی از سیاره ما بوده است، ممکن است تا پایان تابستان ۲۰۱۲ بکلی محو گردد*. بدون کلاهک یخی، دریا، بیشتر حرارت خورشید را در خود نگه خواهد داشت. دمای بالاتر، باعث می شود که ذخایر عظیم گاز متان که در حال حاضر در لایه منجمد زمین و بستر اقیانوس به دام افتاده اند، آزاد گردند. **متان در حبس گرما، نسبت به دی اکسید کربن، ۷۲ برابر قویتر است.****

* این یافته، بر طبق نظر "جی زوالی"، متخصص آب و هوا و آخرین گزارش آب و هوایی ناسا است. کلاهک یخی قطب شمال، در حال حاضر، ۵۰ درصد پایینتر از سطحی است که در سال ۱۹۵۰ بوده است و با سرعتی ۳ برابر سریعتر از آنچه که پیش بینی شده بود، ناپدید می شود.

بر طبق نظر "دایان دومانوسکی"، در گزارشی با عنوان "پایان تابستان بلند"، ذکر شده که این رخداد، پیشاپیش در سیبری در حال وقوع است و در طی چهل سال گذشته، دمای متوسط آنجا تا ۵/۴ درجه فارنهایت افزایش داشته است. یک منطقه وسیع حاوی زغالسنگ، به اندازه مساحت فرانسه و آلمان که تخمین زده شده که حاوی ۷۰ میلیارد تن گاز متان است، پنج برابر سریعتر از آنچه پیش بینی شده، شروع به آب شدن و آزاد کردن متان نموده است. در بخشهایی از قطب شمال، مانند "استوردالن مایر"، آزاد شدن متان در چندین ناحیه به اندازه ۶۰ درصد، افزایش داشته است.

**** گزارش رابرت گودلند و جف آنهانگ را ببینید**

"تنها عملی که یک فرد می تواند برای کاهش آلاینده های کربنی انجام دهد، گیاهخواری است." - دکتر جیمز هانسن، متخصص تراز اول دنیا در زمینه آب و هوا در ناسا

ما چقدر زمان برای خود باقی گذاشته ایم؟

- "گریگ کراون"، استاد شیمی و فیزیک است که این موضوع را بطور گسترده مورد بررسی قرار داده و مؤلف کتابی است با عنوان "بدترین چیزی که ممکن است روی دهد، چیست؟"، ایشان بنابر معلومات علمی "جیمز هانسن"، چنین نتیجه می گیرند که اگر ما می خواهیم به میزانی از دی اکسید کربن بازگردیم که نسبتاً ایمن باشد، باید در طی دو سال آینده، تغییراتی اساسی را به اجرا در آوریم.

آیا هنوز مردد هستید که گرمایش جهانی یک تهدید جدی است؟ ضمیمه ۲ را ببینید.

"ببینید که من به شما گیاهانی را عطا کرده ام که دانه می دهند. باشد که آنها را بجای گوشت بخورید." - کتاب پیدایش ۱:۲۹

نتیجه

ما ابتدا باید بر متان و اکسید نیتروژن تمرکز کنیم

گازهای گلخانه ای اصلی:

ماندگاری در جو	اثر گرمایش	گاز گلخانه ای
بیش از ۵۰۰ سال (زیاد)	۱	دی اکسید کربن
۱۲ سال (کم)	۷۲ برابر دی اکسید کربن	متان
۱۰۰ سال (زیاد)	۲۸۰ برابر دی اکسید کربن	اکسید نیتروژن

منبع: http://en.wikipedia.org/wiki/Global_warming_potential

از آنجایی که متان در ایجاد گرمایش جهانی ۷۲ برابر قویتر از دی اکسید کربن است و اکسید نیتروژن در ایجاد گرمایش جهانی ۲۸۹ برابر قویتر از دی اکسید کربن است، معقول این است که در ابتدا بر این دو گاز گلخانه ای تمرکز کنیم. علاوه بر آن، بیشتر دی اکسید کربن، محصول فرعی توسعه اقتصادی است، بنابراین کاهش دی اکسید کربن برای حل این بحران، زمان زیادی برده و ممکن است پرهزینه باشد.
کتاب محیط زیست شناس شکاک، اثر بچورن لامبورگ صفحه ۳۲۲

چون مقادیر عظیمی از انتشار متان و اکسید نیتروژن، مرتبط با صنایع شیلات و دامپروری است، اگر تعداد کافی از مردم، بسادگی یک رژیم غذایی گیاهی را برگزینند، کاهش اساسی در گازهای گلخانه ای ایجاد می شود. از اینرو در حال حاضر، یک فرد این قدرت را دارد که تفاوتی عمده را در نبرد در برابر تغییر آب و هوا، سریعاً و بدون هزینه اقتصادی سراسری و جهانی، ایجاد کند.
در حقیقت، گزینه ساده و گان یا گیاهخوار شدن، باعث صرفه جویی در مقادیر بسیاری از غذا، آب و انرژی در سراسر دنیا می شود و باعث ایجاد جهش اقتصادی جهانی و پایان جنگها در دنیایی می شود که یک میلیارد نفر در آن شب گرسنه می خوابند و بیش از یک میلیارد نفر، دسترسی به آب آشامیدنی سالم ندارند. این راه حلی است که نمی توانیم آن را نادیده بگیریم.
رژیم غذایی برای یک آمریکای جدید، اثر جان رابینز صفحه ۳۵۰-۳۵۶

میلیاردها دام، در دامپروری ها به هم فشرده شده و مقادیر عظیمی از متان را تولید می کنند. این گاز هم در حین عمل هضم دامها تولید می شود، هم از جریبها فاضلابی که پر از مدفوعهایی است که این دامها دفع می کنند، بر می خیزد. آمار آژانس حفاظت از محیط زیست، نشان می دهد که دامپروری در آمریکا، منبع تراز اول تولید آلاینده های متان است... بنابراین آمار سازمان ملل، صنایع گوشت، تخم مرغ و لبنیات، ۶۵ درصد شگفت آور از آلاینده های اکسید نیتروژن را تولید می کنند.

<http://www.goveg.com/environment-globalWarming.asp>

در بین تمامی تدابیر و اعمال برای حفاظت از محیط زیست، سریعترین، موثرترین، دلسوزانه ترین، حماسی ترین و نجاتبخش ترین راه، یک رژیم غذایی گیاهی است- ترجیحاً یک رژیم وگان ارگانیک که کمترین "ردپای کربن" را داراست.

رژیم غذایی وگان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد و یک بیمه بلند مدت در برابر تغییر آب و هوا است.

"اگر در میان شما، انسانهایی باشند که هر کدام از مخلوقات خداوند را از پناه شفقت و ترحم، محروم کنند، آنگاه در میانتان انسانهایی خواهند بود که به همین طریق با دیگر انسانها رفتار می کنند."
- سنت فرانسیس آسیسی

برای اطلاع از فواید رژیم غذایی وگان یا گیاهخواری، ضمیمه ۳ را ببینید.

ایجاد تغییر به سمت یک رژیم گیاهخواری/وگان

برای بیشتر مردم، ایده دست کشیدن از گوشت، ماهی و محصولات لبنی، به نظر غیر ممکن و تا حدی متعصبانه می آید. دکتر کالین کمپیل، مولف گزارش "تحقیق چین"، پیشنهاد می کند که آن را به مدت یکماه امتحان کنیم. ایشان تصدیق می کنند که این تغییر ممکن است سخت باشد، چون ما نمی توانیم تصور کنیم که یک وعده غذایی می تواند بدون گوشت یا لبنیات لذیذ باشد، اما وقتی که شما اولین ماه را پشت سر گذاشتید، "می توانید با شادی و رضایت بسیار، بنابر یک رژیم غذایی گیاهی، تغذیه کنید."

هاوارد اف لیمان، مولف کتاب "گاوچران دیوانه"، در یک خانواده دامدار، پرورش یافت و پس از اینکه یک تومور در نخاعش پدیدار شد و درک نمود که علتش چه بوده است، وگان گردید. او مشاهده نمود که پس از یک سال پرهیز از گوشت، مشکلات سلامتش ناپدید شدند. او اظهار داشت که برایش مدتی زمان برد، اما روز به روز "غذاهای بیشتر و بیشتری را کشف می کردم که می توانستم بخورم و این امر، تعجب برانگیز بود که من پیوسته از غذاهای وگانم لذت می بردم."

امروزه با وجود جایگزینهای بسیار برای گوشت، تغییر به یک رژیم گیاهخواری یا وگان از هر زمان دیگری آسانتر است. مولفین گزارش "دام و تغییر آب و هوا" این امر را با شیوایی بیان کردند: "جایگزینهای گوشت، وقتی بریده می شوند و به آنها نان، سس و ادویه زده می شود یا فراوری می شوند، قابل تمییز از گوشت نیستند."

برخی از محصولات عالی جایگزین گوشت و لبنیات در جدول زیر آمده است:

محصولات گوشتی یا لبنی که مورد پرهیز قرار می گیرند	جایگزینهای وگان*	فروشگاه یا آدرس اینترنتی
همبرگر	همبرگر وگان "بوکا"	بازار مرکزی
مرغ	نان مرغی ادویه دار "بوکا"	بازار مرکزی
گوشت دنده خوک	دنده های "مورنینگ استار هیکوری بی بی کیو"	بازار مرکزی
گوشت خوک چرخ کرده	چرخ شده بدون گوشت "ایوز"	Food servicedirect.com
املت تخم مرغ	املت توفوی "ایمی"	Organicdirect.com
هات داگ	سوسیس کالباسهای بزرگ "لوما لیندا"	Amazon.com
بوقلمون	توفورکی	همه بازارهای غذایی
کوفته	کوفته های بدون گوشت "نیت"	همه بازارهای غذایی
پیرونی	پیرونی بدون گوشت "ایوز"	همه بازارهای غذایی
گوشت ران (ژامبون)	ژامبون وگان "لایت هاوس"	همه بازارهای غذایی
ماهی	ماهی سویا	اکثر فروشگاههای بزرگ آسیایی
سوسیس	سوسیس بدون گوشت "کیلپاسا توفورکی"	همه بازارهای غذایی
پیتزا	پیتزای غیر لبنی سیوس برنج "ایمی"	همه بازارهای غذایی
کیک گوشت و ذرت	کیک لوبیا سیاه "ایمی"	همه بازارهای غذایی
پنیر	جایگزین پنیر "وجی سینگلز"	همه بازارهای غذایی
تامالز	تامال ورده لوبیا سیاه "ایمی"	همه بازارهای غذایی
سس مایونز	وگانیز	همه بازارهای غذایی
شیرینی مارش مالو	شیرینی خامه ای "رایس ملو مارش مالو"	Veganessentials.com
بستنی	بستنی شیر نارگیل "پیورلی دکادنت"	همه بازارهای غذایی

* موارد ذکر شده در ستون جایگزینهای وگان که واژه هایی مانند مرغ یا ژامبون یا همبرگر در آنها استفاده شده، شما را گیج نکند. در واقع آنها از غذاهای گیاهی مانند سویا تهیه شده اند.

توجه: این یک فهرست جزئی برای نامه حاضر است و فقط یک فروشگاه یا سایت اینترنتی از آمریکای شمالی بعنوان مثال، ذکر شده است.

اگر شما فواید زیر را در مورد رژیم غذایی گیاهی به یاد داشته باشید، تغییر رویه آسان تر خواهد بود.

برخی از فواید رژیم گیاهخواری:

- احساس جوان تر بودن می کنید و جوان تر بنظر می آید.
- انرژی بیشتری دارید.
- جلوگیری از چاقی
- پرهیز از ناتوانی جنسی
- کم کردن یبوست
- پرهیز از اشکال بسیار سرطان
- کاهش خطر بیماری قلبی تا ۵۰ درصد
- جلوگیری از دیابت نوع ۱
- جلوگیری از بیماری ام. اس.
- جلوگیری از بیماری آلزایمر
- جلوگیری از قرحه اکل (نوعی بیماری پوستی)
- جلوگیری از بیماری کرون (التهاب روده)
- جلوگیری از بیماری پارکینسن
- جلوگیری از آرترید رماتیسمی
- جلوگیری از بیماری گریوز (اختلال تیروئید)
- جلوگیری از پوکی استخوان
- جلوگیری از سنگ کلیه
- جلوگیری از مشکلات چشمی
- کاهش فشار خون
- کاهش کلسترول
- سیستم ایمنی قویتر
- افزایش عمر متوسط تا ۲ سال
- بهره هوشی بالاتر
- تا ۷۰ درصد در مصرف آبهای تمیز، صرفه جویی می شود.
- تا ۸۰ درصد از جنگلهای بارانی آمازون که صرف چرای دامها می شوند، حفظ می شوند.
- راه حلی برای گرسنگی در دنیا:
 - آزاد شدن ۳،۴۳۳ میلیارد هکتار زمین زیر کشت
 - کاهش در مصرف سالانه به اندازه ۷۶۰ میلیون تن غله (نصف ذخیره غله دنیا)
- یک سوم کاهش در مصرف سوختههای فسیلی (سوختههایی که صرف تولید گوشت می شود).
- کاهش آلودگی فضولات رها شده حیوانی
- حفظ هوای پاکتر
- سالانه به ازای هر خانوار آمریکایی، ۴/۵ تن مواد آلاینده، کمتر ایجاد می شود.

منابع: تحقیق چین

<http://www.goveg.com/healthconcerns.asp>

http://www.naturalnews.com/022599_vegetarian_cancer_meat.html

<http://www-news.uchicago.edu/releases/06/060413.diet.shtml>

اطلاعات بیشتر در مورد قیمت گوشت و گرسنگی جهانی:
"دکتر آرون التشل در کتابش با عنوان پروتئینها: شیمی و سیاستهایش، متذکر می شود که بر حسب واحد کالری بر جریب، یک رژیم غذایی که شامل غلات، سبزیجات و حبوبات باشد، نسبت به یک رژیم گوشتی، بیست برابر مردم بیشتری را می تواند تغذیه می کند... اگر زمینهای قابل کشت در کره زمین، از ابتدا برای تولید غذاهای گیاهی استفاده می شد، سیاره مان بسادگی می توانست جمعیت بیست میلیارد نفر و بیشتر را تغذیه کند."
اگر تولید گوشت اینقدر بازدهی پایینی دارد، چرا قیمت گوشت از سبزیجات خیلی بالاتر نیست؟ یکی از دلایل این است که در کشوری مانند آمریکا، با مالیات شهروندان، سوبسید بالایی به صنعت گوشت، داده می شود. به بیان دیگر، شما بیشتر از آنچه فکر می کنید، بابت گوشت می پردازید.

منبع: <http://www.salagram.net/Cost-of-meat-page.htm>

برای دیدن فهرست رستورانهای گیاهی سراسر دنیا به این آدرس وارد شوید: <http://www.happycow.net/>

تعداد زیادی از دستورات غذایی گیاهخواری و وگان و همچنین بسیاری از کتب و مجلات عالی درباره آشپزی گیاهی بصورت آنلاین در دسترس است. اینها دو مجله برجسته در این زمینه هستند:

• **Vegetarian Times** (www.vegetariantimes.com) (ایام گیاهخواری)

• **Veg News** (www.vegnews.com) (اخبار گیاهخواری)

اینطور بنظر می آید که کسانی که وگان هستند (علاوه بر انواع گوشت، لبنیات و دیگر محصولات حیوانی را نیز نمی خورند)، هم در مقایسه با گیاهخواران و هم در مقایسه با غیر گیاهخواران، از سلامت یکسان یا سلامت بهتری برخوردارند.

-- تی. کولین کمپبل، پروفیسور دانشگاه کورنل، رئیس تحقیقی بر روی ۶,۵۰۰ فرد چینی بود. در آن بررسی، دریافتند که بین مصرف گوشت و وقوع سرطان و بیماری قلبی، رابطه نزدیکی وجود دارد.

برای اطلاع از اثرات مضر مصرف گوشت و لبنیات، ضمیمه ۴ را ببینید.

اقدام به عمل

از تلاشهایی که تا بحال انجام داده اید متشکریم. اما کاری که ما انجام می دهیم و طرح ریزی می کنیم، به اندازه کافی سریع نیست. میلیاردها زندگی و آیندگان ما، در خطر هستند، لطفاً از قدرتی که در دست دارید که توسط مردم به شما واگذار شده، برای نجات دنیا استفاده کنید. بزرگترین تهدید برای بقای ما در این زمان تغییرات، تولید گوشت است. این عمل، آبهای ما را آلوده می کند، زمینهای ما را تهی می کند، جنگلهای ما را تخریب می کند، بیماریهای همه گیر را پخش می کند، به مردم ما، گرسنگی می دهد و به تغییر آب و هوا شتاب می دهد. ما به سرمشق درخشان و قهرمانانه وگان شما، نیازمندیم زیرا مردم به شما به چشم رهبران نشان نگاه می کنند. مردم از قوانینی که به کشت و پرورش ارگانیک کمک کند، از آموزش وگان بودن و از مقرراتی که اجازه دهد قیمت حقیقی گوشت در بازار انعکاس یابد، بسیار بهره خواهند برد. لطفاً این تغییر بزرگ را رهبری کنید! شهروندانتان، شما را دوست خواهند داشت، تحسین خواهند کرد و بخاطر شجاعت و اعمال قهرمانانه برای نسلهای آینده، شما را بیاد خواهند داشت. برای اطلاعات بیشتر درباره مضرات گوشت، مواد مخدر، مشروبات الکلی و دخانیات و آنچه که نیاز است رخ دهد، لطفاً از سایت اینترنتی ما در این آدرس دیدن کنید: www.supremeMasterTV.com

ما در نوشتن این نامه، انگیزه ای نداریم جز انجام وظیفه مان، بعنوان شهروندان کره زمین. ما سیاره شگفت آورمان را با درختان و حیوانات، تنگه ها، دشتهای، دره ها، اقیانوسها و آبشارهای زیبایش دوست داریم و آرزو داریم که آن را برای کودکانمان حفظ کنیم. این موضوع، و رای تمام ملاحظات سیاسی، اقتصادی، نژادی و شخصی است. ما صادقانه از شما می خواهیم که این نامه را برای تعداد هر چه بیشتری از مردم که ممکن است، بفرستید تا این پیام، به تعداد بسیار پخش گردد. اگر می خواهید این نامه را بشکل ایمیل دریافت کنید، در این آدرس تقضای خود را وارد کنید: cpsoustoncenter@gmail.com امیدواریم که شما با عشق، خرد و هدایتی که بتواند همه ما را بسمت یک زندگی سالم و شاد رهنمون گردد، متبرک گردید.

با تقدیم احترامات

شهروندان علاقه مند

برای مطالعه سخنان گیاهخواران مشهور، ضمیمه ۵ را ببینید.

توجه:

اکثر اطلاعات موجود در این نامه، از کتب زیر آورده شده است در غیر اینصورت آدرس اینترنتی آن، ذکر یا مشخص شده است. مواردی که با فونت ضخیم نوشته شده، برای مطالعات بیشتر، بسیار توصیه می شود.

- پایان تابستان بلند – اثر دایان دومانسکی
- یادداشتهای صحرایی از یک فاجعه – اثر الیزابت کولبرت
- حال یا هرگز – اثر تیم فلنری
- تعیین کنندگان آب و هوا – اثر تیم فلنری
- بدترین چیزی که ممکن است روی دهد، چیست؟ - اثر جورج کریون
- برداشت برای امید – اثر جین گودال
- رژیم غذایی برای یک آمریکای جدید – اثر جان رابینز
- رژیم غذایی برای یک سیاره کوچک (ویرایش ۱۹۸۱) – اثر فرانسیس مور لپه
- تحقیق چین – اثر پروفیسور تی. کولین کمپبل و توماس ام. کمپبل دوم
- دومین عقیده چالش برانگیز – اثر دکتر جان ای. مکدوگال
- محیط زیست گرای شکاک – اثر بچورن لامبورگ
- گاوچران دیوانه – اثر هاوارد اف. لیمان

"امتناع من از خوردن گوشت، دردسر ایجاد کرد و من بخاطر تفاوتم، مکرراً سرزنش شده ام. اما غذای سبک من، باعث می شود که پیشرفت بیشتر، درک سریعتر و ذهن پاکتری داشته باشم."
- بنجامین فرانکلین، زمامدار، مخترع و مولف آمریکایی

ضمیمه ۱:

نشانه های هشدار دهنده زیست محیطی که نباید آنها را نادیده بگیریم

این فهرست، شامل نشانه های هشدار دهنده ای است که ما از پیش از عصر صنعت تا کنون، همگام با افزایش دمای جهانی، به تعداد فزاینده شاهدشان بوده ایم.

افزایش سطح دریاها

تا بیش از ۱۵۰ سال پیش، سطح آب اقیانوسها فقط به اندازه ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر، بالا آمده بود، اما بین سالهای ۱۹۸۸ و ۲۰۰۰، مقدار افزایش سطح دریاها دو برابر شد و به حدود ۳ میلیمتر در سال رسید. بنا بر کتاب "تعیین کنندگان آب و هوا" اثر "تیم فلنری"، در سال ۲۰۰۲، یک گروه از دانشمندان که توسط محققین ناسا رهبری می شدند، کشف نمودند که دشت یخی "آمونسن"، ناحیه وسیعی از یخ دریا که در کنار ساحل غربی قطب جنوب قرار دارد، به سرعت در حال نازک شدن بوده است. "از آنجایی که مقدار یخ کافی در یخچالهایی که دریای آمونسن را تغذیه می کنند، وجود دارد تا سطح دریاها در سراسر دنیا را به اندازه ۱۳۱ سانتیمتر بالا برد، ذوب فزاینده آنها و فروپاشی که در دشت یخی "بریک" رخ داده، همه را نگران کرده است... لایه یخی غربی قطب جنوب نیز خیلی ضعیف به بستر یک دریای کم عمق، متصل است." اگر همه لایه یخی غربی قطب جنوب، ذوب شود، سطح متوسط آب دریاها در سراسر دنیا، ۳/۳ تا ۳/۵ متر بالا می رود که بیش از ۳/۲ میلیارد نفر - نصف جمعیت دنیا- که در ۳۲۰ کیلومتری سواحل زندگی می کنند را دچار مشکل می کند. و حال دانشمندان آمریکا از مرکز اطلاعات ملی یخ و برف، می گویند که اگر همه قطب جنوب ذوب شود، سطح آب دریاها ممکن است خیلی بیشتر از آنچه که انتظار می رود، افزایش یابد، برخی از دانشمندان می گویند حتی ممکن است سطح دریاها تا ۷۰ متر بالا بیاید.

منبع: *The Weather Makers p.145-150*

نواحی مرده اقیانوسی

تعداد مناطق کم اکسیژن یا فاقد اکسیژن، "نواحی مرده"، در آبهای ساحلی سراسر دنیا، از دهه ۱۹۶۰ تا کنون، هر دهه تقریباً دو برابر شده است و بنا بر تحقیقی که در آگوست سال ۲۰۰۸ منتشر شد، این مناطق شامل مقادیر عظیمی از حیات دریایی در پایین زنجیره غذایی هستند. بیش از ۴۰۰ ناحیه مرده اقیانوسی در سراسر دنیا وجود دارد که مجموعاً مساحتی بالغ بر ۲۴۶ هزار کیلومتر مربع دارند. نواحی مرده اصولاً به علت ورود کودهای شیمیایی به رودها و دریاها ایجاد می شوند. از آنجایی که ۳۶ درصد از محصولات کشاورزی، صرف غذای دامها می شوند، صنعت گوشت بطور غیر مستقیم، در افزایش نواحی مرده مشارکت دارد.

<http://www.brighthub.com/environment/science-environmental/articles/38552.aspx>

کمبود آب

خشکسالی ها، مردم سراسر دنیا را تحت تأثیر قرار می دهند. بیش از ۱ میلیارد انسان بر روی سیاره مان، دسترسی به آب تمیز ندارند. تولید گوشت گاو به اندازه یک وعده غذایی برای یک نفر، تا ۵،۴۰۰ لیتر آب پاک، سالم و شیرین نیاز دارد. بر خلاف آن، تولید یک وعده غذای کاملاً وگان برای یک نفر، فقط به ۴۵۰ لیتر آب نیاز دارد که بیش از ۹۰ درصد کمتر از مقدار آب مورد نیاز برای یک وعده غذای گوشتی است.

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3747724.stm>

<http://www.usnews.com/money/blogs/fresh-greens/2008/7/10/real-girls-eat-organic-grass-fed-meat.html>

جنگلدایی

سازمان ملل تخمین می زند که جنگلدایی باعث ایجاد تقریباً ۲۰ درصد از آلایندهای گازهای گلخانه ای است. تقریباً تمام جنگلدایی ها مرتبط با تولید گوشت هستند. هشتاد درصد از جنگلهای قطع شده آمازون، بعنوان مرتع برای احشام تخصیص داده شده تا آنها را برای سلاخی آماده کند. و بقیه جنگلهای قطع شده، برای کشت محصولات مانند سویا استفاده می شود که تا حد زیادی برای غذای حیوانات استفاده می شوند.

<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/TOPICS/ENVIRONMENT/EXTCC/0,,contentMDK:21799130~pagePK:210058~piPK:210062~theSitePK:407864,00.html>

<http://environmentalistdiet.blogspot.com/2009/07/tropical-rainforests.html>

ثبت گرما

بنا بر منابع اطلاعاتی بدست آمده توسط سازمان جهانی هواشناسی (دبلیو ام او)، ۱۱ سال از گرمترین سالهای ثبت شده زمین، همه در ۱۳ سال اخیر بوده اند. در سال ۲۰۰۳، یک موج گرمای بی سابقه، به اروپا ضربه زد و جان ۳۵ هزار نفر را گرفت. همچنین امواج گرما در استرالیا، باعث ایجاد بدترین آتش سوزی در تاریخ این کشور شدند.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071213101419.htm>

http://www.mountainx.com/news/2008/091708a_postcard_from_the_climate_frontier

طوفانها

شدت و مدت گردبادها و طوفانهای گرمسیری تا ۱۰۰ درصد در طول ۳۰ سال گذشته، افزایش داشته اند که دانشمندان در موسسه فن آوری ماساچوستس (ام آی تی) آمریکا، می گویند بدلیل افزایشهای مرتبط با آب و هوا در دمای اقیانوسها است.

<http://www.newscientist.com/article/dn7769-global-warming-may-pump-up-hurricane-power.html>

ناپدید شدن حیات وحش

متخصصین برتر اکولوژی، می گویند که کاهش حیات وحش بدلیل انقراض گونه ها، آنقدر سریع در حال وقوع است که با هیچ چیز نوینی قابل قیاس نیست. همچنین حال دانشمندان پیش بینی می کنند که ۱۶ هزار گونه در معرض خطر در کره زمین، ممکن است ۱۰۰ برابر سریعتر از آنچه که در گذشته تصور می شده، منقرض گردند.

<http://jagadees.wordpress.com/2008/09/>

خشکسالی و کویرزایی

امسال بخاطر خشکسالی در نپال و استرالیا، آتشسوزی ها، بشدت، تشدید یافته اند. در آفریقا، مردم سومالی، اتیوپی و سودان، بخاطر خشکسالی، درمانده شده اند. کویرزایی اغلب بدلیل قطع بسیار زیاد درختان و صدماتی که ناشی از فعالیت‌هایی مانند چرای احشام است، ایجاد می شود. بنا بر آمار سازمان ملل، کویرزایی سلامت بیش از ۱/۲ میلیارد نفر از مردم را که در بیش از ۱۰۰ کشور دنیا زندگی می کنند، در معرض خطر قرار می دهد. چراگاههای بسیار برای دامها که تقریباً بیش از یک سوم از سطح خشکیهای سراسر زمین را اشغال کرده، مسبب اصلی کویرزایی و سایر صدمات است و مسئول ایجاد بیش از ۵۰ درصد از فرسایش خاکها است.

<http://www.un.org/ecosocdev/geninfo/sustdev/desert.htm>
<http://www.fao.org/askfao/topicsList.do?mainAreaId=20265&topicAreaId=20286>

"ما باید سوسیدهای گوشت را برداریم؛ بگذاریم که گوشت هزینه های زیست محیطی اش را متحمل گردد و سعی کنیم که غذاهای گیاهی نوین را ارزان تر کنیم."
- جین هولم اهل سوئد، عضو پارلمان اروپا

ضمیمه ۲:

آیا گرمایش جهانی تهدیدی برای سیاره مان است؟

با وجود بحث بسیار درباره گرمایش جهانی، همواره آسان نیست که بدانیم حقیقت در کجا نهفته است و چه عملی را باید انجام دهیم. خبر خوب این است که: نیاز نیست که ما در زمینه علمی متخصص باشیم تا بتوانیم نکات بزرگتر را درک کنیم و عمل هوشمندانه انجام دهیم. اگر ما بدانیم که گرمایش جهانی برآستی تهدیدی جدی برای ماست و اگر راهی ساده و بدون هزینه های کلی اجتماعی و اقتصادی را برای توقفش بشناسیم، آنگاه دلیلی وجود ندارد که چنین راهکاری را بکار نگیریم.

مانند هر مسأله دیگری، معقول است که در ابتدا به سخنان مطرح شده از جانب طرفداران و مخالفان، گوش فرا دهیم. اما عاقلانه خواهد بود، اگر که به منابع موثق تر، اهمیت بیشتری دهیم. از آنجایی که علم، بخش مهمی از بحثها درباره گرمایش جهانی را تشکیل می دهد، ما باید بیشترین اهمیت را به انجمنهای علمی درجه یک بدهیم، چون اعضای آنها، عموماً متخصصینی هستند که تبحر قابل ملاحظه ای داشته و موفقیت‌هایی را ثبت کرده اند و مجلات آنها، به دقت مورد توجه قرار می گیرد. برخی سازمانها گزارشاتی می دهند که نشان می دهد آنها خود محور نیستند، زیرا مدرکی که ارائه می دهند خودشان را وادار می کند که خلاف رویکرد طبیعی آن سازمان، حرکت کنند؛ ما باید به این گزارشات اهمیت بسیاری دهیم. گزارشات دولتی، برنامه های تحقیقی دانشگاهها و سازمانهای غیر علمی و متخصصین منفرد از نظر اعتبار، جایگاه متوسط را دارند.

آنچه در ادامه آمده، اظهارات سازمانهایی از هر دو جناح بحث است که بالاترین اعتبار را دارند.

گزارشاتی که توسط طرفداران کنترل گرمایش جهانی تهیه شده

انجمنهای تخصصی

آکادمی ملی علوم (ان ای اس)

آکادمی ملی علوم که در سال ۱۸۶۳ توسط آبراهام لینکلن تأسیس شد، یکی از معتبرترین سازمانهای علمی در ایالات متحده است. در سال ۲۰۰۵، آکادمی ملی علوم و آکادمیهای علوم از سایر ملل صنعتی، بطور مشترک بیانیه ای رسمی را صادر کردند که بیان داشت "تهدید تغییر آب و هوا، واضح و رو به افزایش است."

انجمن آمریکایی برای پیشرفت علم (ای ای ای اس)

انجمن آمریکایی برای پیشرفت علم، بزرگترین انجمن علمی در دنیاست که ۱۴۴ هزار نفر عضو دارد. این انجمن از قبل از جنگ داخلی آمریکا تا کنون وجود داشته و ناشر مجله "ژورنال ساینس" است که در میان مجلاتی که مورد بازبینی دقیق قرار می گیرند، بالاترین اعتبار را دارد. در سال ۲۰۰۶، انجمن آمریکایی برای پیشرفت علم، یک بیانیه با موضع رسمی صادر نمود که تغییر آب و هوا را یک تهدید واضح و رو به رشد برای جامعه خواند و بیان داشت که "تشدید خشکسالی ها، امواج گرمایی، سیلها، آتش سوزیهای مهیب و طوفانهای شدید، نشانه های اعلام خطر برای خسارات ویرانگری هستند که در آینده رخ خواهند داد؛ برخی از این وقایع، برگشت ناپذیر خواهند بود."

آکادمی ملی علوم و انجمن آمریکایی برای پیشرفت علم، هر دو متذکر شدند که نسبت به هزینه هایی که بخاطر تأخیر، در آینده متحمل خواهیم شد، امروز، اقدام برای کنترل آلاینده ها ارزان خواهد بود.

شورای تحقیق ملی (ان آر سی)

در سال ۲۰۰۲ شورای تحقیق ملی، بازوی تحقیقاتی آکادمی ملی علوم، گزارش "تغییر ناگهانی هوا" را منتشر کرد که در آن به تفصیل شرح می دهد که آب و هوا در گذشته- در دوره هایی به کوتاهی یک دهه- دستخوش تغییراتی بسیار زیادتر و سریعتر از آن چیزی شده که ما قبلاً تصورش را کرده بودیم. همچنین بیان می کند که چنین رخدادی می تواند دوباره روی دهد، چرا که فعالیتهای بشری، احتمال تغییر ناگهانی آب و هوا را تشدید نموده و مستلزم راهبردهایی است که پشیمانی به بار نیاورد.

منابعی که بر خلاف رویکرد معمول خودشان، موضع گیری کرده اند

ارزیابی اطلاعات ملی (ان آی ای)

در سال ۲۰۰۸، همه شانزده آژانس اطلاعاتی آمریکا، شامل (سی آی ای)، (اف بی آی) و آژانس امنیت ملی، بطور مشترک، یک گزارش هشدار دهنده را منتشر کردند که تغییر آب و هوا احتمالاً به کشورهای ضعیف، فشار وارد خواهد کرد و منجر به جنگهای بیشتری می شود که به نوبه خود میلیونها نفر را آواره خواهد کرد و بحرانهای بشری بسیاری را ایجاد خواهد نمود.

مرکز تحلیلهای نیروی دریایی (سی ان ای)

مرکز تحلیلهای نیروی دریایی، در جنگ جهانی دوم آغاز به کار نمود و بعنوان مشاور فکری به نیروی دریایی آمریکا خدمت می‌کند. این مرکز در سال ۲۰۰۷، یک تحقیق را با عنوان "امنیت ملی و تهدید تغییر آب و هوا" منتشر نمود و در آن اثرات گرمایش جهانی را "بطور بالقوه ویرانگر" خواند.

اشتراک آمریکایی اقدام برای آب و هوا (یواس سی ای پی)

در سال ۲۰۰۷، یک مجموعه نامعمول از شرکتها با نام اشتراک آمریکایی اقدام برای آب و هوا، گرد هم آمدند و گزارشی با عنوان "نیاز به عمل" را منتشر کردند و استفاده از کلاهکهای آلاینده های کربنی که دولت آمریکا، اجباری نموده را در صنایع خودشان الزامی خواندند. این اتحاد، شامل شرکتهای بی پی آمریکا، شل، کونوکوفیلیپس، فورد موتور، جنرال الکتریک، جنرال موتورز، کرایسلر، دیر، کاترپیلار، دو کمیکال، دوپونت، جانسون و جانسون، پی جی و ای، آلکوا و زیمنس هستند.

گزارشات دولتی

هیئت بین دولتی برای تغییر آب و هوا (آی پی سی سی)

هیئت بین دولتی برای تغییر آب و هوا، در بحث تغییر آب و هوا، نقشی عمده را بازی می‌کند. این مسأله توسط افراد بسیاری که نسبت به وقوع این امر شک داشتند، به چالش کشیده می‌شود، اما روندی را که این هیئت برای تهیه گزارشاتش بکار می‌گیرد، نشانگر بزرگترین و کاملترین استنتاج از نوشته های بازبینی شده دقیق درباره سیاره مان است که با مشارکت بیش از ۲،۵۰۰ بازبین علمی خبره، بیش از ۸۰۰ نویسنده و بیش از ۴۵۰ مولف ارشد از بیش از ۱۳۰ کشور جهان انجام می‌شود که برای نوشتن هر گزارش، بیش از ۶ سال را صرف بازبینی دقیق هزاران مقاله می‌کنند. آنها در گزارش سال ۲۰۰۷، گرمایش جهانی را "واضح" خوانده و ابراز داشتند که این امر بدلیل فعالیتهای بشری، "بسیار محتمل" است.

گزارشات تردید کنندگان

انجمنهای تخصصی

شرکت نفت آمریکا (ای ای پی جی)

شرکت نفت آمریکا، آخرین سازمان تخصصی علمی بود که موضع بیانیة رسمی خود، مبنی بر شک به گرمایش جهانی را رها نمود. در سال ۲۰۰۷، این شرکت بیانیه ای را منتشر کرد که بیان می‌داشت که سیاره مان، در حال گرم شدن است اما این گرما در کشورهای مختلف بر اساس میزان اثرگذاری بشر، پخش می‌شود.

در ایالات متحده، هیچ یگان دولتی یا سازمان علمی دیگری، وجود ندارد که نسبت به این حقیقت شک داشته باشد که پدیده گرمایش جهانی حاضر، تا حد زیادی توسط بشر ایجاد شده و تهدیدی جدی برای سیاره مان است.

تغییر ناگهانی آب و هوا قبلاً هم روی داده است

مفهوم دمای بالاتر جهانی چیست؟ منظور دمایی نیست که خطرناک باشد. منظور این است که تغییر دما باعث تغییر فاجعه آمیز آب و هوا می شود که ویرانگر است. بنا بر هسته های یخی که از گرینلند بیرون کشیده شده اند، شواهد صریحی وجود دارد که ۱۴ هزار سال پیش، گرینلند در عرض ۵۰ سال، با حداکثر تغییر دمای سالانه ۲/۸ درجه سانتیگراد، تا ۱۱ درجه سانتیگراد گرم شده بوده است. دانشمندان اعتقاد دارند که اگر چنین تغییر بنیادی در آب و هوا در دنیای پرجمعیت ما، رخ دهد، باعث انقراض حداقل ۹۵ درصد از تمامی گونه های جانداران، خواهد شد.
منبع: پایان تابستان بلند اثر دایان دومانوسکی، صفحه ۸۴

رئیس هیئت بین دولتی سازمان ملل برای تغییر آب و هوا، هشدار داده است که حتی یک افزایش ۲ درجه سانتیگرادی بالاتر از دمای هوا در دوره پیش از صنعتی شدن، پیامدهایی در دسترسی به آب، خطر سیل، بالا آمدن سطح دریاهای و تهدیداتی بر سلامت بشر را ایجاد خواهد کرد که این تهدیدها هم از جهت افزایش وقایع شدید آب و هوایی و هم از جهت افزایش ناقلان بیماری است.

در سال ۲۰۰۶، دو هزار دانشمند و دیگر اشخاص عالی مقام، برای کنفرانس "پایان دنیا" جهت گزارش آخرین داده های هشدار برانگیز، در کپنهاگ دانمارک، گرد هم آمدند. دانشمندان، پیش بینی قبلی هیئت بین دولتی برای تغییر آب و هوا را تخمینی کاملاً ناچیز شمردند. این تخمین، ۲ تا ۴ درجه سانتیگراد افزایش دما را تا انتهای این قرن پیش بینی کرده بود.

"ما باید ۲ درجه سانتیگراد را فراموش کنیم. امروز ما با موقعیتی روبرو هستیم که باید از یک افزایش ۵ تا ۶ درجه ای در دمای هوا، جلوگیری کنیم."
- دکتر کترین ریچاردسون، زیست شناس دریایی و رئیس کنفرانس

هیئت بین دولتی برای تغییر آب و هوا، از سال ۱۹۹۰، چهار گزارش را منتشر کرده است. این گزارشات هر بار با تردید شک گرایان روبرو شد، اما مهم است متذکر شویم که تغییرات مشاهده شده در آب و هوا، تقریباً همیشه بزرگتر و سریعتر از آنچه که گزارشات پیش بینی کرده بودند، رخ داده است.

"من هیچ شکی ندارم که دست کشیدن از خوردن حیوانات، بخشی از تقدیر نژاد بشر در پیشرفت تدریجی اش است."
- هنری دیوید تورو

ضمیمه ۳:

آیا رژیم گیاهخواری، سالم است؟

"یک بررسی که در مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا منتشر شد، نشان داد که کودکان آمریکایی دارای میانگین ضریب هوشی ۹۹ هستند، در حالی که ضریب هوشی متوسط کودکان گیاهخوار آمریکایی، ۱۱۶/۲۴ است."
<http://www.vegetariannutrition.net/articles/Vegan-Diets-For-Children.php>

امروزه، گیاهخواری در خیلی از بخشهای دنیا، ارجحیت دارد. دانشمندان شواهد کافی فراهم می کنند که یک رژیم غذایی گیاهی، سالمتر و مغذی تر است. چندین نمونه در اینجا آورده شده:

مقرون به صرفه تر و مغذی تر از یک رژیم غذایی حیوانی

یک رژیم غذایی ساده اما خوشمزه و گان، بر اساس غلات سبوسدار فراوری نشده (برنج قهوه ای، گندم سبوسدار، آرد جوی دو سر و غیره)، حبوبات، میوه ها، مغزها و سبزیجات، عموماً به صرفه تر و مغذی تر از یک رژیم غذایی گوشتی است.

تقریباً هیچ ماده مغذی در غذاهای حیوانی وجود ندارد که نوع بهتری از آن در گیاهان موجود نباشد.

ترکیب مواد مغذی در غذاهای گیاهی و حیوانی (در ازای هر ۵۰۰ کالری انرژی)

غذاهای حیوانی**	غذاهای گیاهی*	ماده مغذی
۱۳۷	۰	کلسترول (میلی گرم)
۳۶	۴	چربی (گرم)
۳۴	۳۳	پروتئین (گرم)
۱۷	۲۹،۹۱۹	بتا کاروتن (میلی سانتی گرم)
۰	۳۱	فیبر (گرم)
۴	۲۹۳	ویتامین سی (میلی گرم)
۱۹	۱،۱۶۸	اسید فولیک (میلی سانتی گرم)
۰/۵	۱۱	ویتامین ایی (میلی گرم، ای تی ایی)
۲	۲۰	آهن (میلی گرم)
۵۱	۵۴۸	منیزیم (میلی گرم)
۲۵۲	۵۴۵	کلسیم (میلی گرم)

*مقادیر یکسان از گوجه فرنگی، اسفناج، لوبیای لیما، نخود فرنگی، سیب زمینی
**مقادیر یکسان از گوشت گاو، خوک، مرغ، شیر پرچرب

همانطور که می توانید ببینید، غذاهای گیاهی نسبت به غذاهای حیوانی، آنتی اکسیدان، فیبر و مواد معدنی خیلی بیشتری دارند. در حقیقت، غذاهای حیوانی تقریباً بطور کامل فاقد تعدادی از این مواد مغذی هستند. از جهت دیگر، غذاهای حیوانی، کلسترول و چربی اشباع خیلی بیشتری دارند. همچنین آنها در مقایسه با غذاهای گیاهی، مقادیر نامتناسبی از مواد آفتکش را دارند.*

منبع: تحقیق چین، صفحات ۲۳۱ - ۲۳۰

*منبع: نمودار پسماندهای مواد آفتکش در رژیم غذایی آمریکایی، صفحه ۳۱۷، کتاب رژیم غذایی برای یک آمریکای جدید، اثر جان رابینز.

تحقیق نشان می دهد که کودکان و نوجوانان گیاهخوار، نسبت به دوستان گوشتخوارشان، اغلب بلند قدتر می شوند. دکتر چارلز اتوود می نویسد: "کودکانی که از رژیمهای غذایی کم چرب تبعیت می کنند که بیشتر شامل سبزیجات، میوه جات، غلات و حبوبات است، وقتی به حد کافی، کالری مصرف کنند، نه تنها بطور نرمال رشد می کنند، بلکه واقعاً نشان داده شده که قد بلند تر از کودکان گوشتخوار می شوند.

http://www.goveg.com/lettuce_healthy.asp

اسناد بسیاری وجود دارد مبنی بر اینکه گیاهخواران، سالمتر از گوشتخواران هستند. یک تحقیق بر روی سی هزار نفر در کالیفرنیا، گیاهخواران و گوشتخوارانی را مقایسه نمود که در کنار تفاوت‌های رژیم غذایی شان، شیوه زندگی بسیار مشابه داشته و ورزشهایی مانند هم برای سلامتی انجام می دادند. احتمال ابتلا به چاقی یا فشار خون بالا، دیابت، آرتریت روماتیسمی یا سرطان روده بزرگ در گیاهخواران، کمتر بود. احتمال مرگشان از بیماری قلبی نیز کمتر بود. در حقیقت، گیاهخواران حتی از کسانی که فقط بندرت گوشت می خوردند نیز سالمتر بودند. حتی گیاهخوارانی که چاقتر از گوشتخواران بودند، میزان کلسترول کمتری داشتند.

گیاهخواران، حتی وقتی که به همان اندازه گوشتخواران، نمک بخورند و کمتر ورزش کنند، باز هم فشار خون کمتری خواهند داشت. محققین از ابتدای قرن بیستم تا کنون، دریافته اند که گوشت دادن به گیاهخواران، باعث می شود که فشار خونشان بالا رود.

خیلی از مطالعات، نشان می دهد که گیاهخواران، کمتر از گوشتخواران، دچار سرطان روده بزرگ می شوند. ترکیب گیاهان باکتریایی در روده بزرگ گیاهخواران و مردمی که گوشت می خورند، به نحوی متفاوت است که ممکن است بر ایجاد خطر ابتلا به سرطان، تأثیر بگذارد.

منابع:

<http://www.harisingh.com/news/Meatless1a.htm>

http://www.consumercide.com/js/index.php?option=com_content&view=article&id=379:how-to-win-an-argument-with-a-meat-eater&catid=39:necessarily-vegetarian&Itemid=77

داده های تحقیق سلامت فرقه ادونتیست

این امر بخوبی شناخته شده که بسیاری از پیروان ادونتیست هفتمین روز، بودیسم، هندو و جینیسم، در طول نسلها با تبعیت از رژیم غذایی گیاهی، سلامت خوبی داشته اند.

نتایج تحقیقی که بین سالهای ۱۹۸۸-۱۹۷۶ درباره سلامت عمومی و مرگ و میر ۱۹۲،۳۴ نفر از پیروان ادونتیست هفتمین روز، انجام گرفته، در ادامه آورده شده است. ۲۹ درصد از مشارکت کنندگان، گیاهخوار هستند و ۷ تا ۱۰ درصد از این گیاهخواران، وگان (لبنیات و سایر محصولات حیوانی را نمی خورند)، هستند.

گیاهخواران بالا، تقریباً :

- نصف گوشتخواران، دیابت و فشار خون بالا داشتند.
- نصف گوشتخواران، سرطان روده بزرگ داشتند.
- دو سوم گوشتخواران، آرتریت روماتیسمی و سرطان پروستات داشتند.
- سرطانهای سینه، ریه و رحم اغلب در گیاهخواران کمتر بود ولی می تواند دلیل انتخاب تصادفی باشد.

منبع: <http://www.vegetarian-diet.info/health-benefits-vegetarian-diet.htm>

علم اثبات می کند که کسب مواد مغذی دست اول از غذاهای گیاهی، بسیار کارآمدتر است تا اینکه حیوانات را با خوراک گیاهی غذا دهیم و سپس خودمان آن مواد مغذی را، دست دوم، از گوشت کسب کنیم.

بزرگان گیاهخوار

اگر شما گیاهخوار یا وگان شوید، به گروهی برجسته خواهید پیوست. اگر بخواهید که فهرستی از همه گیاهخواران مشهور تهیه کنید، به اندازه یک دفترچه تلفن برای شهری بزرگ را پر خواهید کرد.

نویسندگان، فلاسفه و دانشمندان گیاهخوار

- کریشنا مورتی جیدو
- لئوناردو داوینچی
- لویزا می آکات
- مارک تواین
- میلتون
- نیکولا تسلا
- پرسى شلى
- پیتر سینگر
- افلاطون
- فیثاغورث
- رالف والدو امرسون
- روث رندل
- اسکات آدامز
- سر ج ریناد دلا فریر
- سر سی. وی. رامن
- سر ایزاک نیوتن
- سقراط
- سرینواسا رامنوجان
- استیون جابز
- توماس ادیسون
- تولستوی
- آپتن سینکلر
- ویلیام بلیک
- ویلیام ورد ورث
- برکه بریزد
- کارلا لین
- چاندراشکار سویرامنیام
- چارلز داروین
- شارلوت برونته
- کلیو بارکر
- آلن واتس
- آلبرت اینشتین
- آلبرت شوایتزر
- آلیس واکر
- آماندا فیلن
- بنجامین اسپاک
- کولین اسپنسر
- اد. دایانا
- امانوئل سودنبرگ
- فریره
- فرانز کافکا
- جورج برنارد شاو
- اچ. جی. ولز
- هنری دیوید تورو
- دکتر هنری هیملیچ
- خواننده ایزاک باشویس
- ژان ژاک روسو
- جرمی بنتهام
- جان رابینز

شخصیتهای ورزشی گیاهخوار

- سیلویا کرنستن (ورزشکار مسابقات سه گانه)
- سالی ایستال (دونده ماراتون- دومین وگان انگلستان)
- دی ادوارد (دونده، حاضر در نیمه نهایی المپیک)
- کری اورسون (بدنساز، ۶ بار قهرمان المپیک)
- کریس اورت
- کتی فیتزگیبون (دونده ماراتون)
- بی. جی. آرمسترانگ (ستاره بسکتبال آمریکا)
- ال بکلز (بدنساز)
- سوری بوئلی (اسکی باز روی یخ)
- لس براون (دونده کهنه کار)
- پیتر برواش (تنیسور)
- آندریاس کاهلینگ (بدنساز)
- کریس کمپیل (قهرمان کشتی جهان سال ۱۹۸۰)
- یوحانا کانوی (اسکی باز روی یخ)

- اسکات جورک (دونده ماراتون- وگان)
- جوتا مولر (قهرمان جام جهانی موج سواری چندگانه)
- جک میتلند (ورزشکار مسابقات سه گانه و دوی کوهستان)
- کرسٹی مک درموت (دونده)
- لیندفلد مک فارکوآر (بدنساز)
- رابرت میلار (دوچرخه سوار)
- مونیکا مونت شو (دو بار کسب مقام دومی مسابقات وزنه برداری ۶۰ کیلوگرم انگلستان، بهترین وزنه بردار زن سال ۱۹۹۱ در شمال غربی انگلستان)
- ادوین موسز
- پاوو نورمی
- دیو اسکات (پنج بار برنده مسابقات سه گانه مرد آهنی) (وگان)
- جوناتان اسپیلمن (شطرنج باز)
- لوسی استیفنز (ورزشکار مسابقات سه گانه- وگان)
- کلر فرانسیس (دریانورد)
- لوئیز فریتاس (بدنساز)
- کارل گولد (دونده ماراتون)
- سامی گرین (دونده)
- سالی هیبرد (قهرمان زنان انگلستان در دوچرخه سواری کوهستان)
- شارون هانسل (قهرمان بدنسازی زنان در کشور ولز)
- **دزموند هاوارد (فوتبالیست حرفه ای)**
- کتی جانسون (ورزشکار ژیمناستیک المپیک)
- آلن جوز (ورزشکار پرش با اسکی از انگلستان)
- اسکات جورک (دونده ماراتون) (وگان)
- جک لالین (معلم آمادگی جسمانی) (وگان)
- تونی لاروسا (مربی تیم بیسبال "اوکلند اتلنتیکس")
- جودی لدن (قهرمان کایت سواری در جهان، اروپا و انگلستان)
- مارو لوی (مربی تیم راگی "بوفالو بیلز")
- کارل لونیز (قهرمان دوی سرعت- وگان)

منابع:

http://www.veganwolf.com/famous_vegetarians.htm

<http://www.veg-world.com/articles/famous.htm>

برداشتهای نادرست از گیاهخواری

برداشت نادرست ۱: "پروتئین حیوانی نسبت به پروتئین گیاهی، کیفیت بهتری دارد."

بنا بر سخن دکتر کولین کمپبل، "... کوهی از تحقیقات قاطع، وجود دارد که نشان می دهد پروتئین گیاهی که کم کیفیت خوانده می شود، امکان ساخت پروتئینهای جدید را بطور کند ولی پیوسته فراهم می کند و سالمترین نوع پروتئین است." - تحقیق چین، صفحه ۳۰

برداشت نادرست ۲: "در رژیم غذایی گیاهی، پروتئین کافی وجود ندارد."

آیا شما می توانید بدون مصرف گوشت، لبنیات و تخم مرغ، به آسانی پروتئین کافی کسب کنید؟

بله! حتی بدون تلاش ...

کالریها		پروتئین کلی
صبحانه		
۱ فنجان آب پرتقال	۱۱۱	۱/۷ گرم
فرنی جوی دوسر	۱۴۸	۵/۴
۱۴ گرم تخم آفتابگردان	۸۰	۳/۵
۱ قاشق چایخوری شکر قهوه ای	۵۲	۰
۳ قاشق چایخوری کشمش	۸۷	۰/۹
ناهار		
۲ قاشق چایخوری کره بادام زمینی	۱۷۲	۷/۸
۲ تکه نان سبوسدار گندم	۱۱۲	۴/۸
۱ قاشق چایخوری عسل	۶۴	۰/۱
۱ سیب	۸۷	۰/۳
۲ هویج کوچک	۴۲	۱/۱
شام		
۱ فنجان لوبیای پخته	۲۳۶	۱۵/۶
۱ فنجان برنج قهوه ای پخته	۱۷۸	۳/۸
۳ ساقه کلم بروکلی (۱/۵ فنجان)	۵۲	۶/۲
۴ عدد قارچ	۲۸	۶/۲
۲ قاشق چایخوری روغن	۲۴۸	۰
یک فنجان آب سیب	۶۴	۰/۳
نصف یک موز	۶۴	۰/۸
میان وعده		
۱/۵ فنجان ذرت بو داده در روغن	۱۲۳	۲/۷
جمع کل	۱,۹۹۳	۵۷/۷ گرم

آکادمی ملی علوم، حد مجاز را برای یک خانم به وزن ۵۸ کیلوگرم، اینطور توصیه کرده
 ۲,۰۰۰
 ۴۴

از چاپ ویرایش شده "رژیم غذایی برای یک سیاره کوچک"
 منبع: رژیم غذایی برای یک آمریکای جدید، صفحه ۱۸۲

همانطور که می بینید، کسب پروتئین بیش از حد کافی، حتی با اتخاذ یک رژیم غذایی ساده و گان، آسان است.

برداشت نادرست ۳: "پروتئین گیاهی کامل نیست، مگر اینکه با دقت ترکیب گردد."
 عموماً تصور می شود که پروتئین گیاهی، کامل نیست، زیرا فقط تعداد کمی از غذاهای گیاهی مانند سویا، تمام اسیدهای آمینه ای که ما نیاز داریم را دارا هستند. در نتیجه برخی از مردم پیشنهاد کرده اند که برای اینکه با اتخاذ رژیم غذایی و گان، بتوانیم سالم باشیم، باید غذاهای گیاهی مانند مغزها و نان، حبوبات و برنج را در یک وعده غذایی با هم مخلوط کنیم تا پروتئین کافی کسب کنیم. اما این نظر، توسط منبع اصلی این فرضیه، فرانسیس مور لپه، نقض شده است.
 منبع: رژیم غذایی برای یک سیاره کوچک اثر فرانسیس لپه، ویرایش سال ۱۹۸۱

برخی از دیگر کارشناسان تغذیه و متخصصین پزشکی که در حال حاضر موافق هستند که این فرضیه، منسوخ شده است عبارتند از دنیس گوردون و جف نوویک (متخصص تغذیه) و جان مک دوگالد، اندرو ویل و چارلز اتوود (پزشک متخصص)

http://en.wikipedia.org/wiki/Protein_combining

برداشت نادرست ۴: "رژیم غذایی وگان، ویتامین ب-۱۲ و ویتامین دی را به اندازه کافی برای بدن، فراهم نمی کند.
بنا بر سخن دکتر کولین کمپبل، مولف تحقیق چین، "با قرار دادن پوستمان در معرض آفتاب به اندازه هر دو روز، پانزده دقیقه، ویتامین دی می تواند به آسانی توسط بدنمان ساخته شود... تحقیقات بطور متقاعد کننده ای نشان داده اند که گیاهانی که در خاکهای سالمی که تمرکز خوبی از ویتامین ب-۱۲ دارند، رشد می کنند، به آسانی این ماده مغذی را جذب می کنند." هر دو نوع ویتامین، می تواند با مصرف مکملهای موجود در فروشگاهها، تکمیل گردد.

"بحث مسیحیت در مورد گیاهخواری ساده است؛ از آنجایی که حیوانات به خداوند تعلق دارند، برای خداوند ارزشمند هستند و برای خدا زندگی می کنند، پس کشتارشان بدون ضرورت، گناه است."
- جناب کشیش دکتر اندرو لینزی، کشیش کلیسای انگلستان، پروفیسور و نویسنده، مسئول امور دینی دانشگاه آکسفورد

ضمیمه ۴:

مضرات گوشت و لبنیات

این امر بخوبی در تحقیقات و کتب مانند مواردی که در فهرست مراجع این نامه آورده شده، مستند شده که مصرف گوشت و لبنیات برای سلامت انسان، خطرناک است. برخی از دلایل این امر:

- چربی اشباع بالا
- آنتی بیوتیکهایی که استفاده می شود تا از بیمار شدن دامها در شرایط آلوده زندگی، جلوگیری کند
- تزریق هورمون برای القای رشد سریعتر
- مقادیر زیاد مواد آفت کش در خوراک دامها
- فقدان فیبر

دکتر جان مک دوگالد، درباره گوشت، ماهی و لبنیات، چنین می گویند: "مادرانی که از رژیم غذایی غربی تبعیت می کنند، مقادیر خطرناکی از آلودگیهای زیست محیطی را از طریق شیرشان به نوزادانشان انتقال می دهند. گوشت، لبنیات و ماهی، در رژیم غذایی آنها، منبع ۸۰ تا ۹۰ درصد از این مواد شیمیایی سمی است. پاکترین و سالمترین شیر، توسط مادرانی تولید می شود که از رژیم غذایی وگان بر پایه نشاسته، پیروی می کنند.

http://www.drmedougall.com/response_to_ny_times.htm

برخی از خسارات مرتبط با مصرف گوشت و لبنیات:

بیماری قلبی

- سالانه بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر در دنیا از بیماری قلبی، جانشان را از دست می دهند.
- هزینه بیماریهای قلبی- عروقی در سال، حداقل ۱ تریلیون (دلار آمریکا) است.

<http://mensnewsdaily.com/2007/09/29/heart-disease-stroke-claim-more-than-17-million-lives-a-year/>

سرطان

- سالانه بیش از ۷ میلیون نفر در سراسر دنیا از سرطان می‌میرند- حدود ۲۰،۰۰۰ نفر در روز
- "گزارش جهانی سرطان"، پیش‌بینی می‌کند که مرگ از سرطان، تا سال ۲۰۲۰، ۵۰ درصد افزایش یافته و به ۱۵ میلیون نفر در سال خواهد رسید.
- در سال ۲۰۰۹ هزینه سرطان برای دنیا، بیش از ۲۶۰ میلیارد (دلار آمریکا) است.

<http://www.webmd.com/cancer/news/20071217/2007-world-cancer-deaths-top-7-million>

<http://news.scotsman.com/health/Cancer-to-cost-the-world.5583493.jp>

دیابت

- ۱۳۵ میلیون نفر در سراسر دنیا به دیابت مبتلا هستند.
- سازمان بهداشت جهانی، پیش‌بینی می‌کند که تعداد مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۲۵ به ۳۰۰ میلیون نفر برسد.
- تخمین زده شده که فقط در آمریکا، ۱۷۴ میلیارد (دلار آمریکا) صرف درمان دیابت، شده است.

http://www.imshealthcanada.com/web/content/0,3148,77303623_63872702_77770096_77812220,00.html

<http://www.letglobal.com/living-cell-technologies-science.php>

بیماری چاقی

- در سراسر دنیا، یک میلیارد انسان بزرگسال، اضافه وزن دارند و علاوه بر آنها، حداقل ۳۰۰ میلیون نفر هستند که چاقی مفرط دارند.
- فقط در ایالات متحده، هر ساله ۹۳ میلیارد (دلار آمریکا) صرف مخارج پزشکی برای بیماری چاقی می‌شود.
- سالانه، حداقل ۲/۶ میلیون نفر از مشکلات مرتبط به اضافه وزن یا چاقی مفرط، می‌میرند.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>

<http://www.endocrinetoday.com/view.aspx?rid=35574>

خسارت به محیط زیست

- حدود ۷۰ درصد از آبهای تمیز، صرف تولید گوشت و لبنیات می‌شود.
- تولید گوشت و لبنیات، بیشتر منابع آبی را آلوده می‌کند.
- تولید گوشت و لبنیات، ریه‌های زمین را از جنگل خالی می‌کند.
- حدود ۴۳ درصد از غلات دنیا، صرف دامپروری می‌شود.
- حدود ۸۵ درصد از سویای دنیا، صرف دامپروری می‌شود.
- دامپروری، باعث ایجاد گرسنگی و جنگ در دنیا می‌شود.

- دامپروری عامل بیش از ۵۱ درصد از گرمایش جهانی است.

هزینه های مالی

خطرات سلامتی خوردن گوشت، بیشتر و بیشتر آشکار می گردد. گوشت، تخم مرغ و لبنیات، کلسترول بالایی داشته و فاقد فیبر هستند. بطور روزمره مقادیر فراوان هورمون و آنتی بیوتیک به دامها تزریق می شود که وقتی بعنوان گوشت مصرف می شوند، می توانند به نوبه خود، سلامت بشر را به خطر اندازند.

ماهیها، صدفها و خرچنگها عموماً دارای مقادیر بالای فلزات سنگین مانند جیوه و مواد شیمیایی سرطان زا مانند (پی سی بی) هستند. (پی سی بی)ها هنگامی که مصرف می شوند، سوخت و ساز بدن در آنها تغییری ایجاد نمی کند و در چربی بدن و شیر سینه مادران شیر ده، جمع می شوند. (پی سی بی)ها باعث کاهش تعداد اسپرم در مردان و ایجاد بازتابهای نابهنجار در نوزادان است.
منبع: تحقیق چین، رژیم غذایی برای یک آمریکای جدید

فراورده های جنبی سمی مانند آمونیاک و سولفید هیدروژن نیز در کشتارگاهها وجود دارند. این مواد سمی، بخاطر سمی بودن بسیار زیاد، باعث مرگ در میان کارگران می شوند. اگر دنیا به سمت رژیم گیاهخواری و وگان، تغییر رویه دهد، هزینه مراقبتهای بهداشتی سرطان، می تواند بسیار کاهش یابد.

هزینه های پنهان مصرف گوشت:

ما نمی توانیم از بهای سنگینی که انسانها و حیوانات در سراسر دنیا می پردازند، چشم پوشی کنیم، چرا که صنایع گوشت و لبنیات، اقداماتی را برای کاهش هزینه به اجرا در می آورند که منجر به ایجاد رنج بسیار می شود. برای مثال، حیوانات بطور روزمره در شرایط پر از دحام به هم فشرده می شوند که در آن وضعیت ابداً نمی توانند حرکت کنند؛ نوک مرغ ها، بریده می شود تا از نوک زندانشان به یکدیگر، جلوگیری شود. مرغها بدلیل حبس در قفسهای پر از دحام و ترسناک، چنین واکنشی را از خود بروز می دهند؛ این امر نامعمول نیست که گوشت معیوب و آسیاب شده حیوانات مرده، سگها و گربه های کشته شده در پناهگاهها و همچنین کود، فضولات، بستر و پره های ماکیان را بعنوان غذا به گاوها دهند. در صنعت لبنیات، گوساله ها پس از تولد از مادرانشان جدا می شوند. مادران از غصه طولانی و از دست دادن اشتها و بی خوابی رنج می برند. کارگران در کشتارگاههای آمریکا، بسیاری از آنها مهاجر هستند و مشاغل خطرناک و خسته کننده ای را در محیطی خون آلود و غیربهداشتی انجام می دهند که اغلب متحمل صدمات، علائم مکرر استرس و حتی مرگ می شوند. این کارگران، پیوسته مسموم می شوند که این امر، بخاطر پخش زیاد آفتکشها در کشتزارهای آمریکای لاتین است که لوبیای سویا برای دامها تولید می کند.

منابع: قلمروی صلح دوست، مستند تباری از عاطفه

<http://www.thetruthseeker.co.uk/article.asp?ID=92>

www.guardian.co.uk/environment/2009/oct/16/deforestation-europe-cheap-meat

http://www.usatoday.com/news/health/2003-06-09-beef-cover_x.htm

http://www.news.cornell.edu/Chronicle/05/2.3.05/meat_industry.html

اطلاعات مکمل:

سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد (فائو)، در تعریفش از دام، ماهیها را در شمار نیاورده است، اما آلاینده های عمده ای نیز، در چرخه زندگی و زنجیره تأمین ماهیهای پرورشی، تولید می شود. بنا بر مجله غذاهای دریایی، تقریباً ۵۰ درصد از ماهیهایی که امروزه مصرف می شوند از پرورشگاههای ماهی می آیند که با استخراج یا تخلیه کامل مناطق طبیعی ماهیگیری، آن درصد نیز رو به افزایش است.

"اگر کشتارگاهها، دیوارهای شیشه ای داشتند، همه مردم گیاهخوار می شدند."
- پل مکارتنی، موسیقیدان

ضمیمه ۵

سخنان گیاهخواران

"من از ترک رژیم گوشتخواری حمایت می کنم، زیرا این رژیم، واقعاً زیست پایدار نیست."
- دکتر جوناتان پاتز، استاد تحقیقات زیست محیطی و علوم بهداشت مردمی در دانشگاه ویسکانسین واقع در شهر مدیسون

"صنعت گوشت گاو، بیشتر از تمامی جنگهای این قرن، تمامی بلایای طبیعی و تمام تصادفات خودروها، روی هم رفته، به کشتار مردم در آمریکا کمک نموده است. اگر ایده شما از غذای واقعی برای انسانهای واقعی، گوشت گاو است، بهتر است که نزدیک یک بیمارستان واقعاً خوب، زندگی کنید."
- پزشک متخصص، نیل دی. برنارد، رئیس جامعه پزشکان برای طب پاسخگو در واشینگتن دی سی

"گوشت نخورید، دوچرخه سوار شوید و یک خریدار صرفه جو باشید- بدین طریق است که می توانید به توقف گرمایش جهانی، کمک کنید."
- دکتر راجندرا پاچوری، برنده جایزه نوبل در سال ۲۰۰۷ و رئیس هیئت بین دولتی سازمان ملل در تغییر آب و هوا

اگر ما گزینه های غذایی مان را تغییر دهیم، موارد دیگر، مهم نیستند، چون این گوشت است که بیشتر جنگلهایمان را نابود می کند، این گوشت است که آبها را آلوده می کند، گوشت است که بیماری ایجاد می کند و منجر بدین امر می شود که تمامی پولهایمان صرف هزینه های بیمارستانی شود، بنابراین تغییر گزینه های غذایی، مهمترین انتخاب برای هر کسی است که می خواهد زمین را نجات دهد.
- مونیکا گاندی، نماینده مجلس و وزیر سابق محیط زیست هندوستان

"مردم فکر می کنند که حیوانات مانند گیاهان هستند و این امر صحیح نیست ... من مردم تبت و همه مردم دنیا را به یک رژیم گیاهخواری، تشویق می کنم که باعث ایجاد رنج، نمی شود."
- دالای لاما، رهبر معنوی

و آنچه گیاهخواران در گذشته بیان کرده اند ...

"وقتی ما خودمان، گورستانهای زنده از چهارپایانی هستیم که به قتل رسیده اند، چطور می توانیم توقع داشته باشیم که کمال مطلوب بر روی این زمین وجود داشته باشد؟"
- جرج برنارد شو، نمایشنامه نویس

"بزرگی یک ملت و پیشرفت اخلاقیشان، می تواند از روی نحوه رفتار مردمشان با حیوانات، فهمیده شود."
- ماهاتما گاندی، رهبر معنوی

"مردم اغلب می گویند که انسانها همواره گوشت می خورده اند، انگار که این امر توجیهی برای ادامه این رفتارشان است. بنا بر این منطق، ما نباید مانع مردم شویم که یکدیگر را نکشند، زیرا این عمل نیز از زمانهای بسیار قدیم تاکنون، همواره انجام می گرفته است.
- ایزاک باشویس، خواننده، نویسنده و برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۷۸

"یک انسان می تواند بدون کشتن حیوانات برای غذا، زندگی کند و سالم باشد؛ بنابراین، اگر او گوشت می خورد، صرفاً بخاطر هوسش در گرفتن جان حیوانات شریک می شود. و چنین عملی، غیر اخلاقی است."
- لئو تولستوی، رمان نویس

متون مذهبی:

"خوردن گوشت، بذر شفقت عظیم را نابود می کند."
- بودا

"کسی برای خداوند عزیزترین است که دشمنی در میان موجودات زنده، نداشته باشد و نسبت به همه مخلوقات، مهربان باشد."
- بهاگواد گیتا

"هیچ چهارپایی روی زمین و هیچ پرنده ای در آسمان نیست ... مگر اینکه همانند شما مردم باشد. همه مخلوقات خداوند، جزء خانواده خدا هستند."
- قرآن

"کسی که گاو نری را به قتل می رساند، همانند کسی است که انسانی را به قتل رسانده است."
- اشعیا نبی

گردآوری و ترجمه :

کانون انسان پاک زمین پاک www.phce.org