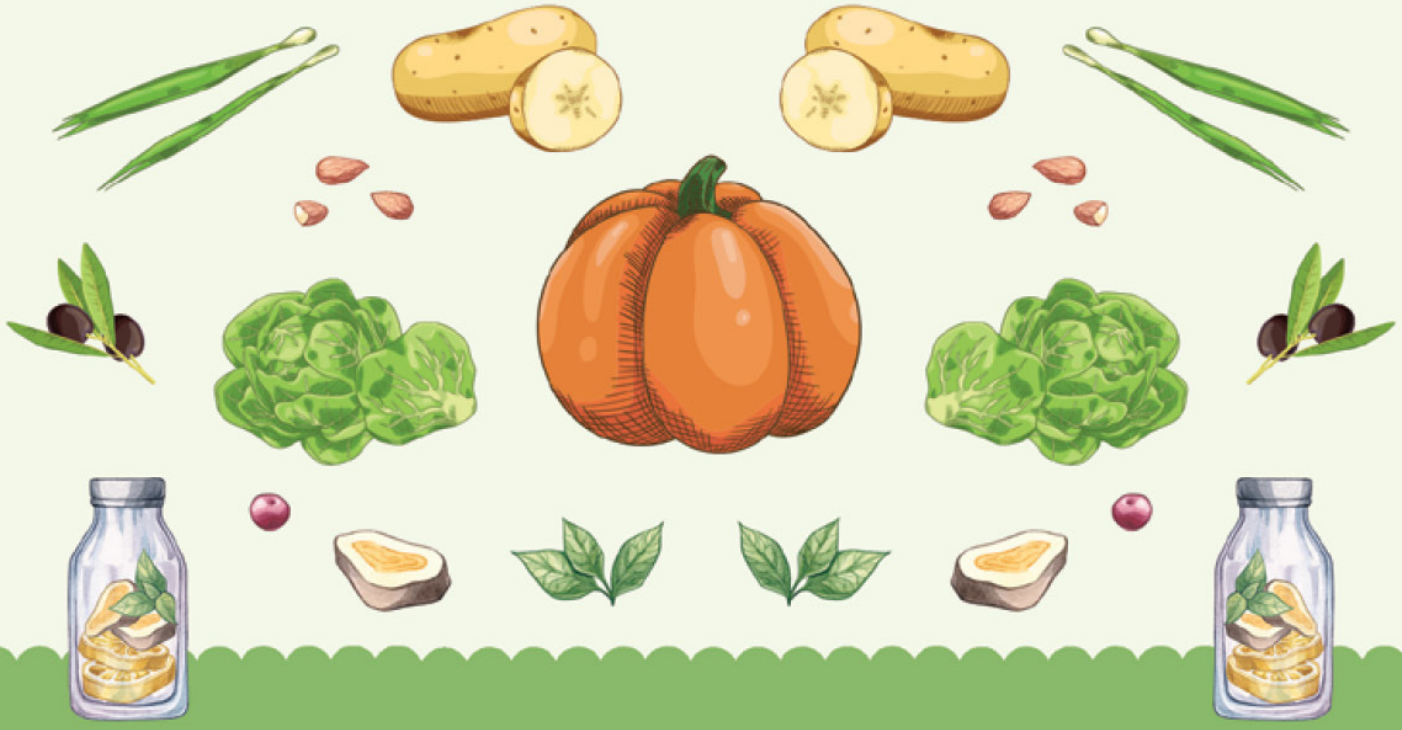


VEGAN LIFE
счастье легким путем

ГЛАВНЫЙ ТРЕНД
XXI ВЕКА

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Дарья Ом

Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд XXI века

«АСТ»

2018

УДК 82-84
ББК 94.8

Ом Д.

Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд XXI века / Д. Ом — «АСТ», 2018 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-105588-2

Вегетарианцем быть не просто легко, но и полезно как для вас, так и для окружающей среды. Совместными усилиями блогеров, врачей и других специалистов мы собрали много интересной информации: как постепенно и без стресса перейти на вегетерианство, веганство и сыроедение, какие продукты выбирать, чтобы есть максимально здоровую пищу, что такое суперфуды и в чем их фишка, все об экологичных материалах и фирмах, которые не проводят тестирование на животных, об экологичной одежде и косметике, о том, как воспитывать и кормить детей веганов с рождения и далее, как снизить уровень холестерина, нормализовать кровяное давление и снизить риск заболевания раком, как разнообразить свой рацион, как искать правильные продукты и закупаться экономно и не только. В книге вы найдете истории абсолютно здоровых и счастливых веганов, которые придерживаются такого образа жизни многие годы, а также лучшие рецепты от сыроедов и вегетарианцев.

УДК 82-84
ББК 94.8

ISBN 978-5-17-105588-2

© Ом Д., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие. Человек – травоядное существо 7
История: от Пифагора до Эйнштейна 9
Виды вегетарианства: появление компромиссов 12
Мотивы вегетарианцев: религия, любовь, забота 14
1. Религия 15
2. Любовь к животным 17
3. Забота о природе и экологии 20
4. Беспокойство о своем здоровье 22
Сердце 22
ДНК 23
Вес тела 24
Кальций 24
Почки 25
Давление 25
Диабет 25
Рак 25
Психика 26
Другие заболевания 26
Продолжительность жизни 27
Смертность 27
Истории людей, отказавшихся от мяса 30
«27 лет назад я приняла решение стать вегетарианкой» 31
Музыкант Никита Пресняков 36
Бас-гитарист Владимир Пташник 38
Доктор философии Рами Блект 39
Врач Артем Хачатрян 41
Актриса Екатерина Варнава 42
Певица и актриса Наталия Власова 43
5 неожиданных плюсов веганства 45
«Вегетарианство изменило меня» 47
«Почему мой выбор – вегетарианство?» 49
10 причин быть вегетарианцем 51
Голод 51
Окружающая среда 51
Рак 52
Холестерин 52
Природные ресурсы 52
Антибиотики 53
Пестициды 53
Этика 53
Духовное самосознание 53
Кармические последствия 53
Четыре проблемы: на пути от котлеты к редиске 55
Проблема 1. Как стать веганом? Пошаговые инструкции 56
«Человек сам должен к этому прийти, независимо от моды» 56

4 шага для перехода на веганскую диету 57
Как перейти на здоровое питание? Стратегия, которая работает 58
Конец ознакомительного фрагмента. 59

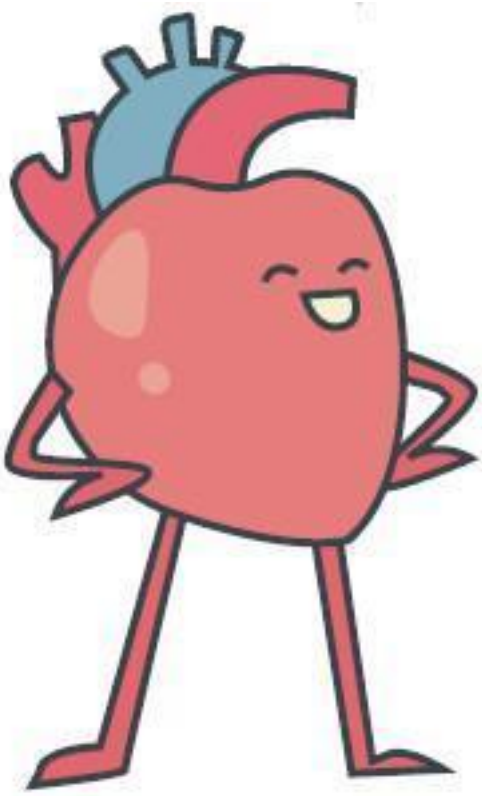
Дарья Ом
Vegan Life: счастье легким путем. Главный тренд XXI века

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие. Человек – травоядное существо

Многие ученые уверены, что человек был создан как травоядное существо. А мясоедение – это просто привычка, которая появилась во время ледникового периода. Представьте только: холод, снег, лед, а вокруг ходят только лохматые мамонты, бегает другая живность, помельче, а в незамерзшем океане плещется рыба. Для того чтобы выжить в суровых условиях, нашим далеким предкам было уже не до привычных деликатесов типа ягод, грибов и бананов. Пришлось научиться добывать огонь, делать стрелы, вооружаться дубинками и гонятся за убегающей дичью. С одной стороны, это пошло на пользу, потому что гомо сапиенс стал развивать свой интеллект, а с другой – ничего хорошего, потому что пристрастился к мясу. Но внутри, где-то на генном уровне, в нас, современных потомках, все-таки сохранилась страстная любовь к растительной пище. Проведите простой тест. Пригласите домой гостей и поставьте перед каждым из них по две тарелки: одну с мясом, а другую с фруктами и овощами. И увидите, что руки приглашенных инстинктивно сразу потянутся к зелени и разноцветным плодам.

Как говорят, привычка – вторая натура. И вот от нее-то уже на протяжении многих лет избавляются с большей или меньшей долей успеха почти 1 миллиард человек. Именно столько вегетарианцев, веганов, сыроедов сегодня насчитывается на Земле. Конечно, большая часть из них живет в Индии, потому что там питаются только растительной пищей с самого рождения почти 40 % населения. Но и в других странах их немало: в Германии, Италии и Тайване – 10 %, в Израиле – 9 %, в Китае – 3 %, в США – 2 %. В России – 4 %, что составляет почти 6 миллионов человек! Эти люди убеждают: вегетарианство – это не только особая система питания, но и жизненное мировоззрение, которое меняет личность человека, его характер и даже внешность, возвращая красоту и молодость.



Так что же это за движение, направление, течение, сообщество людей, которые отвергают устоявшиеся традиции, ломают привычные стереотипы и строят свой новый «зеленый» мир? Разобраться в его устройстве нам помогут блогеры – вегетарианцы, веганы, сыроеды, защитники животных, йоги и все те, кто хочет сделать этот мир добрее и счастливее. Недаром те, кто впервые знакомятся с вегетарианцами, начинают искренне восхищаться ими, потому что эти люди тонко чувствуют окружающий мир, заботятся о планете, на которой живут, о её живых обитателях, поэтому ими нельзя не вдохновляться!

История: от Пифагора до Эйнштейна

Пифагор, Сенека, Ньютон, Шелли, Шопенгауэр, Вивекананда… Что объединяет эти великие имена? Если б не тема нашего разговора, ни за что бы не догадались. Вот именно: ни один из них не ел мяса. И не пострадал – ни физически, ни интеллектуально.

Когда и почему возникло вегетарианство, никто, пожалуй, не скажет. Скорее всего, оно изначально присуще человеку. «Представляется вероятным, что люди почти не ели животной пищи до овладения огнем, что произошло примерно 800 000 лет назад, – предполагает американский палеонтолог Джин Стоун. – Археологические данные позволяют предположить, что до этого человек не способен был пережевывать жесткое сырое мясо, потому что его зубы попросту не годились для этого. Восемьсот тысяч лет – это немало, но представители вида Sahelanthropus tchadensis, древнейшие известные гоминиды, жили 7 миллионов лет назад. Получается, что мясо вошло в состав человеческого рациона достаточно поздно по эволюционным меркам.

Более того, предки человека – приматы – тоже в основном веганы. В основополагающей работе гарвардских исследователей по рациону современных приматов животная пища упоминается лишь вскользь в категории «разное». Утверждается, что в состав нерастительной части рациона приматов (примерно 5 % от общего количества пищи) входят термиты и другие насе-

комые (но не мясо), причем насекомые эти зачастую съедаются случайно вместе с растительной пищей.

Но является ли вегетарианство естественным состоянием человека? Истина состоит в том, что никто этого не знает. Должно ли так быть? Человек, понимавший поведение животных, вероятно, лучше кого-либо другого – Чарльз Дарвин – однажды сказал: «Нормальная пища для человека – овощи».

Возникновение самого слова «вегетарианец» (от англ. vegetable – растение, овощ) связано с основанием в 1847 г. Британского вегетарианского общества. До этого вегетарианцев называли пифагорейцами в честь первого в истории известного вегетарианца – греческого философа Пифагора (570–490 гг. до н. э.), создавшего философскую школу, основанную на математических законах. «До тех пор пока человек остается жестоким губителем низших живых существ, он не будет знать здоровья или покоя, – предрекал ученый. – До тех пор пока люди убивают животных, они будут убивать друг друга».

С тех пор эта фраза остается актуальной. Сегодня приверженцев «зеленой» системы питания становится в мире всё больше. В отчете «Прогноз продуктов и напитков», составленным исследовательской фирмой Baum+Whiteman, указано, что поисковые запросы, связанные с вегетарианством, увеличились на 90 % по сравнению с предыдущим годом, потребление продуктов на основе растений выросло до 83 % (в частности 53 % потребителей стали выбирать растительное молоко), а 35 % потребителей выбирают альтернативные источники белка. Международный день вегана с каждым годом становится «профессиональным» праздником для большого числа людей по всей планете. И речь идет уже не просто о диете, а о философии, которая отвергает товарный статус животных и борется за их права быть свободными и избавленными от жестокости, и даже смысле жизни. «Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства». Эти слова принадлежат лауреату Нобелевской премии по физике Альберту Эйнштейну.

Виды вегетарианства: появление компромиссов

Когда человек начинает отказываться от животной пищи – это называется вегетарианство. Но внутри этого направления уже давно сформировалась своя «иерархия».

1. В первую группу входят те, кто отказался от мяса животных, но продолжает есть рыбу, яйца и молочные продукты. Их собственно и называют вегетаринцами.

2. Во вторую группу входят люди, исключившие из питания мясо и рыбу, но продолжающие употреблять молочные продукты – это так называемые лакто-вегетарианцы.

3. Далее идёт веганство: веган отказывается от абсолютно всех продуктов животного происхождения, включая молочные, яйца и т. п. «Веганство (англ. veganism) считается наиболее последовательной формой вегетарианства, которая предусматривает строго вегетарианский образ жизни, полностью исключающий из рациона и быта использование продуктов животного происхождения, так как те невозможно получить без эксплуатации и убийства животных, – сообщается на сайте **Центра защиты прав животных «Вита» (vita.org.ru).** – Сам термин «веганство» появился после того, как смысл «вегетарианства» (растительноядного образа жизни) был искажен по причине модного увлечения массами вегетарианством в качестве диеты, способствующей в такой трактовке появлению компромиссов, противоречащих сути этого явления.

Основная причина веганства – этическая. Слово «веган» образовал британский общественный деятель, основатель «Веганского общества» Дональд Уотсон, соединив первые три и последние две буквы слова «вегетариан» (англ. vegetarian) – «начало и завершение пути вегетарианца». Однако само зарождение современного веганства произошло в России благодаря писателю Льву Толстому и толстовскому движению, где русские вегетарианцы (веганы по сути) ставили во главу угла этическое отношение к животным, что и повлияло на основателя первого в мире Веганского общества и создателя слова «веган». Веган не использует мех и кожу животных, шелк, выступает против убийства животных ради опытов и развлечений.

4. Следующая ступень – это сыроедение: человек отказывается и от термически обработанной пищи.

5. Есть также такое направление, как фруктоедение, подразумевающее ещё дополнительно исключение овощей, орехов и мёда. «Я придерживаюсь системы фрукторианства, – признается один из представителей этого вида вегетарианства **врач-уролог, натуропат, организатор «Школы здоровья» Михаил Советов.** – «По моему мнению, природа дала человеку в пищу именно фрукты. Моя практика показывает, что когда человек возвращается к питанию фруктами, его здоровье меняется в лучшую сторону самым удивительным образом. И уже столько людей на себе все это почувствовали, что ставить это под сомнение как-то несерьезно».

6. Дальше идёт сокоедение – питание свежевыжатыми соками.

7. Потом – праноедение (солнцеедение, бретарианство) – способность человека длительное время обходиться без пищи и воды, питаясь за счёт «всепроникающей энергии» праны. Считается, что основным источником праны является солнечный свет.

…И только представьте: за каждым из этих простеньких определений скрывается своя материальная культура с вековыми традициями, мировоззрением, этикой, научной теорией, клинической картиной и даже философским смыслом!

Но по каким же причинам люди отказываются от животной пищи?

Мотивы вегетарианцев: религия, любовь, забота

Что заставляет людей стать вегетарианцами?

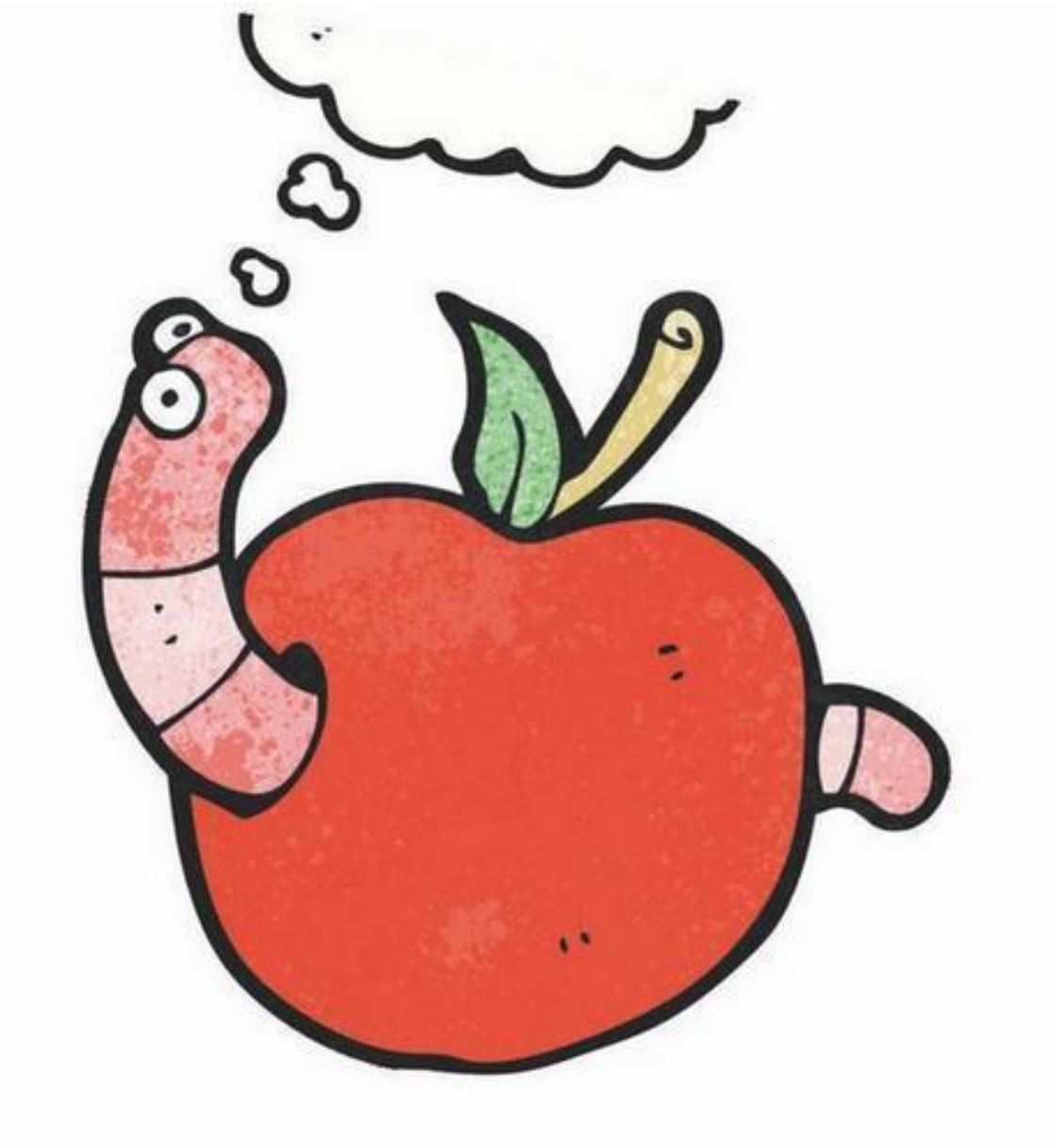
1. Религия

«Одна из более реалистических платформ сознательного отказа человека от мяса и продуктов животноводства – это духовный, связанный с разумом, нравственным отношением человека к природе, – полагал исследователь Востока, автор известного **справочника «Жемчужины Восточной медицины» Савелий Кашницкий**. – И здесь обозримые корни следует искать в трех великих религиях Индии – индуизме, буддизме и джайнизме. Вегетарианство сложилось к середине первого тысячелетия как осознанный протест главных религиозных направлений Индии против жертвоприношений людей и животных. Высшее по развитию существо не может требовать отнятия жизни у более слабых. В буддизме к отказу от употребления мяса побудило сострадание ко всему живому. В индуизме – идея того, что животный мир несет в себе косность, темноту, неспособность к духовному развитию. Человек, съедающий мясо, считают индуисты, накапливает в себе эту темную силу. Идея индуизма вошла в доктрину кришнаитов.

Наиболее убежденные вегетарианцы – джайнисты. Главная духовная задача этой веры – освобождение чистой души от материальных оков. Человек должен добиться свободы от привязанности к миру страстей, а насилие над животными – темная страсть. В джайнизме вегетарианство наиболее жесткое: исключаются не только мясо, молоко, яйца, но и мед, сладкие фрукты, квас, алкоголь, – все, вызывающее брожение, ибо микроорганизмы тоже живые. Буддизм менее строг, там главное – не причинить животному страданий, мясо же умершей скотины можно есть.

В Индии вегетарианство – удел элиты, показатель социально-культурного уровня. Социальные низы не подвержены этому движению. Представители касты неприкасаемых, например, занимаются выделкой кож.

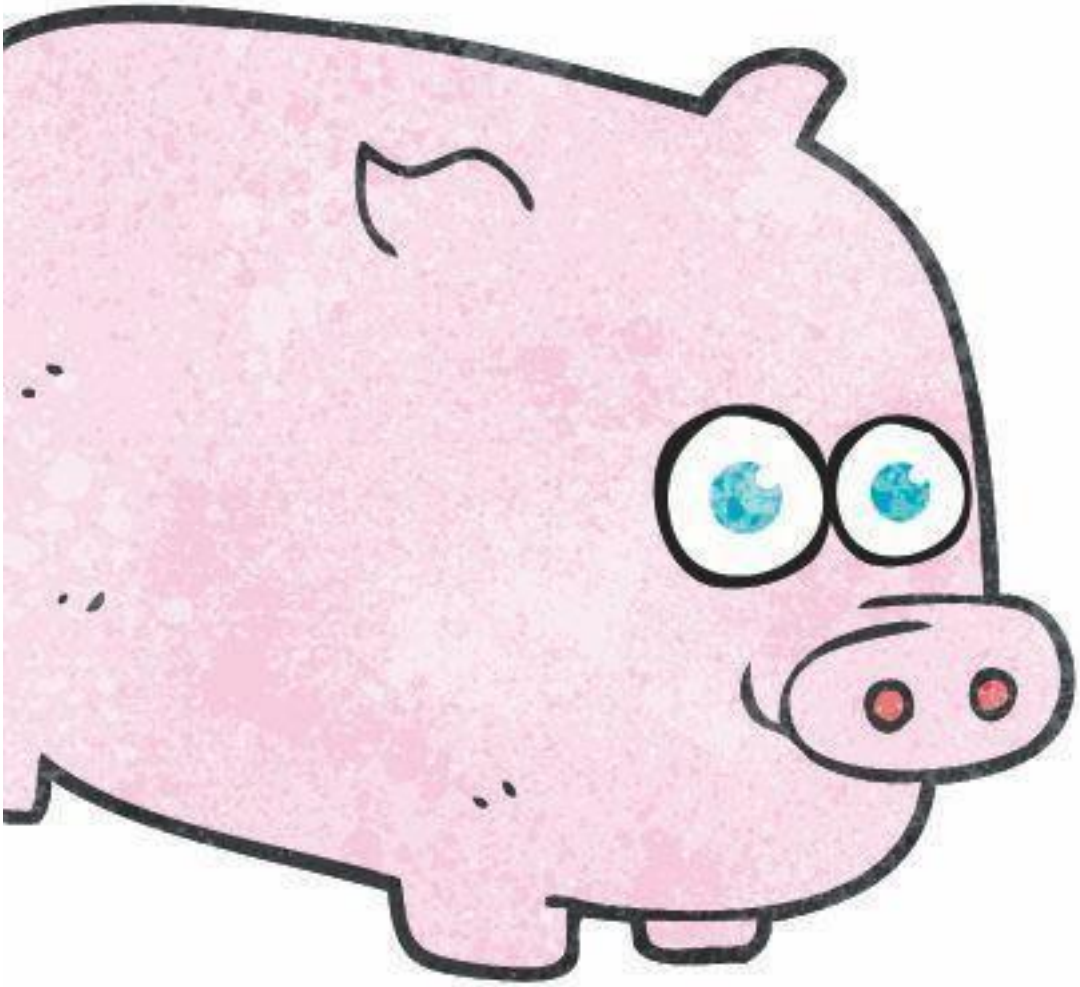
Любопытно, что духовное вегетарианство далеко не всегда ведет к этичности человеческих отношений. Высшее осознание вегетарианство получило в современном индуизме. Вивекананда и Шри Ауробиндо Гхош сформировали более здоровое, неортодоксальное отношение к проблеме, они не требовали жесткого обета – ешь мясо, пока можешь, но идущий по пути телесного и духовного совершенствования сам собой, без принуждения откажется от потребления продуктов насилия над живыми существами».



2. Любовь к животным

Есть убеждение, что вегетарианцами становятся из-за альтруистических побуждений, потому что «зверюшек жалко». Ведь потребление животных продуктов предполагает и производство одежды из кожи и меха, что составляет мировой животноводческий комплекс, который потребляет огромное количество ресурсов нашей планеты и бьёт по экосистеме.

Например, именно этот мотив стал решающим при выборе веганского образа жизни **Владимира Пташника – музыканта, бас-гитариста групп Никиты Преснякова – Multiverse и Witchcraft, основателя интернет-сообществ «Я вегетарианец» и «Я веган».** По словам Владимира, он с детства очень любил животных, ему было интересно, как они устроены, как они живут. Поэтому после школы пошёл учиться на ветеринарного врача. Но уже на третьем курсе разочаровался в профессии. «Ведь для чего нужны ветеринары в сельском хозяйстве? – рассуждал музыкант. – Например, чтобы поддерживать жизнедеятельность коров. А для чего нужны коровы? Чтобы получать с них прибыль. Соответственно, мы не просто ветеринарные врачи, мы не помогаем животным. Мы помогаем бизнесу, который разводит животных. Я много раз видел такие картины: у коровы заканчивается период лактации, и молоко идет на спад. Естественно, такая корова становится невыгодной – и ее просто убивают. Так устроен этот бизнес, где на животных смотрят как на источник прибыли». Потом Владимир случайно в интернете наткнулся на видео «Гамбургеры без прикрас», после просмотра которого понял, что есть мясо, как все, совершенно необязательно, и оно даже вредно. Он сам удивился, как раньше даже подумать не мог, что можно прекрасно обходиться без многих продуктов животного происхождения. А реклама и установки типа «Эта колбаса очень полезная» и «Мужик должен есть и то, и это, потому что наши предки ели!», надо просто пропускать мимо своих ушей. В итоге музыкант уже около десяти лет – веган, и во всех своих пабликах призывает не только правильно питаться, но и любить всё живое. «Я уверен, что если бы у людей было хотя бы такое желание, то многие пересмотрели бы своё отношение к животным, растениям и природе в целом, – уверен музыкант. – Моя задача – напоминать людям, заставлять задуматься и помогать находить альтернативные решения той жестокости, которая давно стала нормой…».



Вегетарианцы убеждают: люди – не хищники! И в доказательство приводят несколько весомых аргументов. «Во-первых, настоящие хищники едят сырое мясо, – пишет **в своем блоге rodnoe.org Миролюб**. – Во-вторых, едят его с наслаждением, в-третьих, пожирают свою жертву практически целиком (изначально внутренние органы, а потом только мышечную ткань и то, если место для этого останется!). Живые животные не воспринимаются нами как пища. Убить животное для нас отвратительно, многие не могли бы сделать это собственноручно. Сырая плоть убитого животного не только для нас непривлекательна, но, наоборот, тошнотворна. Не существует человеческого способа убийства животных, поэтому мы делаем это не своими руками, а с помощью профессионалов – работников скотобоен и т. д.

Далее, мы едим лишь мышечную ткань и части некоторых органов, причем в вареном и приправленном виде, камуфлируя таким образом омерзительную для нас мертвую плоть в ее естественном виде.

Для определения того, какой пищей мы питались бы в природных условиях, нужно опираться на наши инстинкты. Что бы мы ели в природе без огня, посуды, холодильников и прочих приспособлений?

Единственным критерием, которым руководствовались наши предки при выборе пищи, служила ее привлекательность для наших органов чувств. Мы должны исходить из аксиомы о том, что природа снабдила нас всем необходимым для полноценного существования».

Еще глубже в суть вопроса **заглянула подписчица сайта belraw.ru Ксения**: «Хочу вспомнить о духовности вегетарианства с точки зрения христианской веры. Давайте вспомним историю из Ветхого Завета, когда Моисей водил людей по пустыне. Когда они просили еды, то Господь не послал им стадо баранов или косяк гусей – он послал им хлеба. Следующая история: «Ной взял на ковчег каждой твари по паре». Но не для того, чтоб их съесть, а наоборот – сберечь. Да Адам с Евой, которые жили в Раю, так же не употребляли в пищу животных, а питались фруктами из райского сада.

А как объяснить, что все великие христианские посты подразумевают то, что человек полностью отказывается употреблять пищу животного происхождения? Проанализировав Библию, прихожу к выводу, что по христианским канонам человек изначально не должен был употреблять в еду братьев меньших, а питаться исключительно дарами природы. Значит, употребление мяса можно назвать блажью или прихотью человека, а не жизненной необходимостью, в связи с этим употреблять в пищу животных – грех, потому что это убийство. А ни одно живое существо на планете не должно быть убито просто для удовлетворения чьей-то прихоти».

Более четко и емко высказался по этой проблеме один из основателей группы The Beatles и убежденный вегетарианец Пол Маккартни: «Если бы у бойни были стеклянные стены, все бы стали вегетарианцами».

3. Забота о природе и экологии

И тот же Пол Маккартни постоянно призывает население планеты приобщаться к вегетарианству, чтобы сократить разрушительный эффект глобального потепления. Это еще один мотив покинуть мир мясоедов – забота о природе и экологии.

С первого взгляда можно и не заметить связь между мясоедением и колоссальными экологическими проблемами, такими как глобальное потепление, разрастание пустынь, исчезновение тропических лесов и появление кислотных осадков. На самом деле, производство мяса является основной проблемой многих глобальных катастроф. Однако давно известно, что мясная промышленность является одним из главных виновников глобального потепления, так как она ответственна почти за 40 % выбросов парниковых газов в атмосферу. Более того, подсчитано, что скотоводство производит больше парниковых газов, чем автомобили.

Генеральный секретарь ООН Курт Вальдхайм еще в 1970-х предупреждал, что основной причиной голода во всем мире является пищевая промышленность в богатых странах, и ООН настойчиво рекомендовала этим странам снизить уровень потребления мяса. И сегодня, спустя почти полвека, по мнению многих ученых, правильное решение проблемы глобального кризиса в области питания состоит в том, чтобы постепенно заменить мясную диету на вегетарианскую.

«Если кто-нибудь хочет спасти планету, все что им нужно сделать – прекратить есть мясо, – предлагает Пол Маккартни. – Этот единственный выбор наиболее важный из тех, что вы можете сделать. Когда думаешь об этом, – это поразительно! Вегетарианство решает столько проблем одним махом: экология, голод, насилие… Это хорошо и с духовной стороны и для самого человека! Так давайте это сделаем!»

4. Беспокойство о своем здоровье

Многих людей переход на растительный рацион толкает беспокойство о своем здоровье.

Во многих странах международная группа исследователей провела опрос вегетарианцев о причинах отказа от животной пищи. Оказалось, что 35 % опрошенных сослались на заботу о здоровье, и только 25 % – на этические мотивы, 14 % – на метафизические и 8 % – на экологические.

Но как вегетарианство способствует профилактике заболеваний?

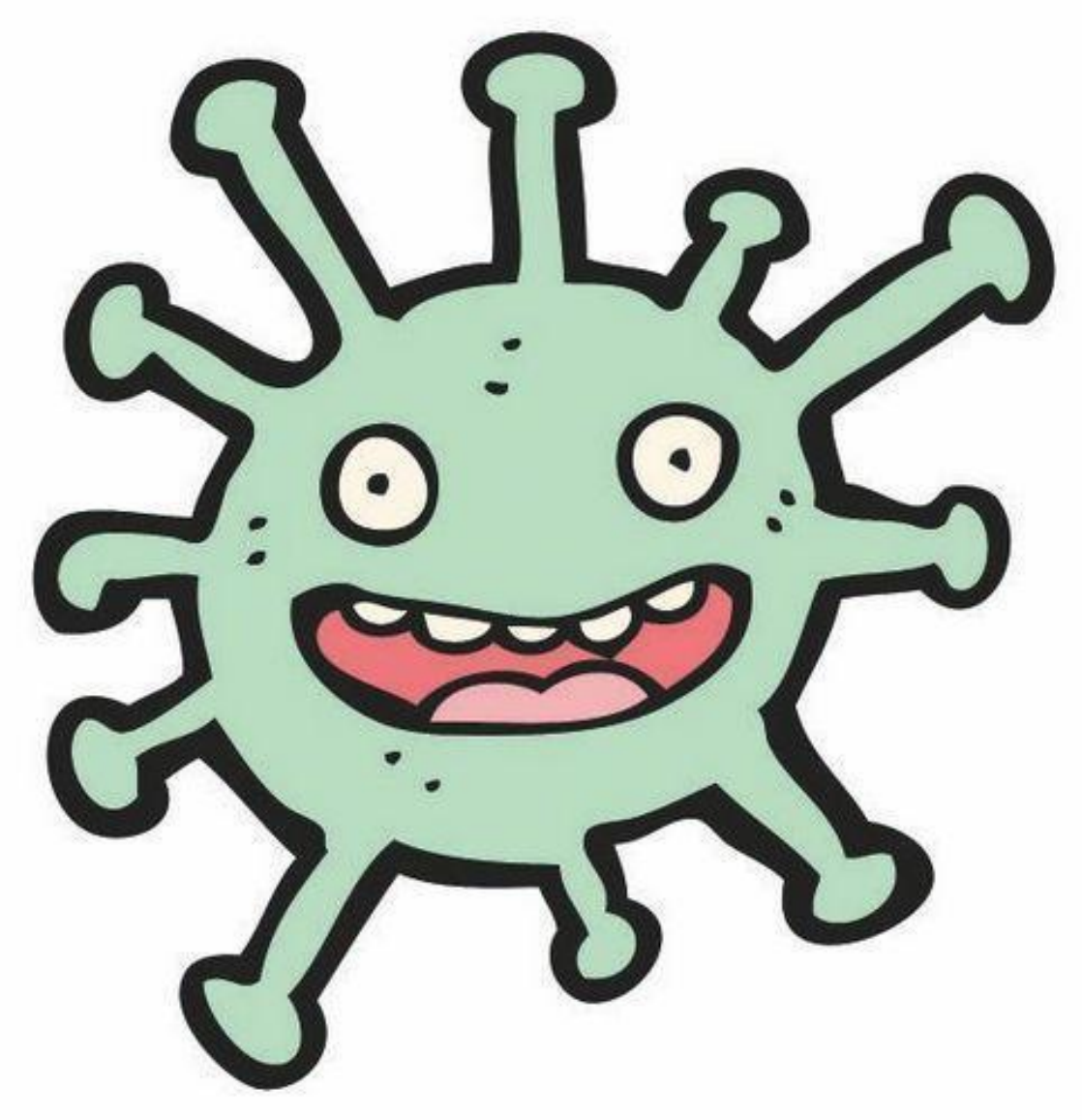
Сердце

Выяснилось, что у вегетарианцев ниже кровяное давление, более низкий уровень холестерина, меньше вязкость крови и плазмы, а значит, ниже вероятность сердечнососудистых заболеваний. Расшифрованы некоторые благоприятные механизмы улучшения обмена липидов в организме вегетарианца. В 2013 году опубликованы результаты обследования более 44,5 тысяч человек, находившихся под наблюдением с 1990 по 2009 год, 34 % из которых являлись вегетарианцами, показавшие, что у вегетарианцев риск заболевания и смерти от ишемической болезни сердца на 32 % меньше, чем у невегетарианцев.

ПРИЧИНЫ. «За поиском причин далеко ходить не надо, – сообщается в **«Руководстве по переходу на веганство» Комитета врачей за Ответственную Медицину.** – Веганские блюда как правило содержат низкое количество сатурированных жиров и совсем не содержат холестерина. Поскольку холестерин обнаружен только в животных продуктах, таких как мясо, молочные продукты и яйца, веганская диета не имеет дела с холестерином.

Тип белка, присутствующий в веганской диете, похоже представляет собой дополнительное преимущество. Многие исследования продемонстрировали, что замена животного белка на растительный снижает уровень холестерина, даже если количество жира, употребляемое пациентами оставалось тем же. Исследования демонстрируют, что диеты на растительной основе с низким потреблением жира, выявляют очевидное преимущество перед всеми остальными».

ДНК



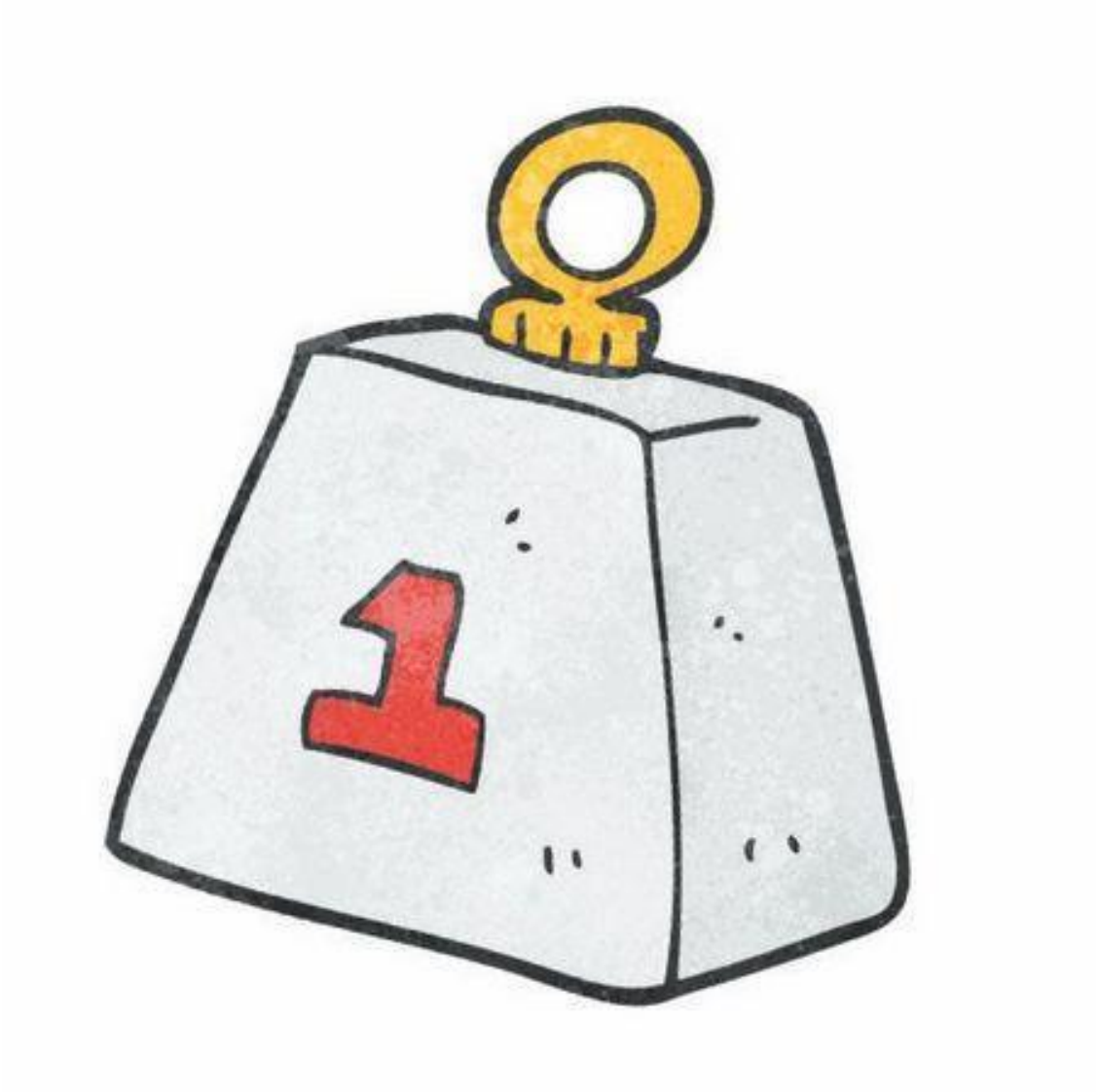
Даже на клеточном уровне доказано преимущество вегетарианства. Молекулы ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) располагаются, как известно, внутри клеточных ядер. А в стенках ядра есть поры, через которые белки проходят из ядра в цитоплазму и обратно. ДНК окружена белками, которые постоянно воспроизводятся, частично отмирают. Ядро и цитоплазма энергично обмениваются также углеводами, микроэлементами. Без такого обмена невозможна нормальная жизнь клетки.

ПРИЧИНЫ. «При употреблении человеком животных жиров их скопление частично закупоривает поры в стенках ядра (при этом растительные жиры растворяются). Чем меньше пор открыто, тем хуже работают внутриклеточные органоиды, замедляется обмен веществ внутри клетки, ДНК оказывается в условиях нарушенной органодинамики. Значит, животные жиры в конечном итоге через ДНК вредно воздействуют на работу наследственного организма. Не отсюда ли столь велик процент больного от рождения потомства? Полагают, если культура вегетарианского питания широко распространилась, многие наследственные заболевания остались бы только в книгах по истории медицины».

Вес тела

Разумеется, вегетарианцы не страдают от ожирения. У них, как правило, значение индекса массы тела меньше, чем у мясоедов, но не отличается от такового у тех, кто ест рыбу. Этот показатель значительно меньше у строгих вегетарианцев.

ПРИЧИНЫ. Фрукты и овощи содержат много клетчатки, что способствует пищеварению.



Кальций

У вегетарианцев (включая строгих) на 31 % ниже риск возникновения камней в почках в сравнении с теми, кто ест рыбу или более 50 г мяса в день. К тому же веганы гораздо меньше подвержены опасности возникновения остеопороза, потому что они не употребляют животный белок. Повышенное употребление животного белка стимулирует потери кальция из костей. Замена животных продуктов на растительные снижает потери кальция организмом.

ПРИЧИНЫ. «Этим возможно объясняется факт, что в странах с типичными диетами, основанными на растительной пище, очень редки случаи остеопороза, хотя они употребляют гораздо меньше кальция, чем в странах с развитыми молочными индустриями».

Почки

Вегетарианская диета способствует понижению повышенного уровня фосфора в крови и моче у страдающих хронической болезнью почек.

ПРИЧИНЫ. Выявлено, что животный белок в противоположность растительному отрицательно влияет на концентрацию фосфора в организме. Вдобавок у вегетарианцев на 60 % ниже уровень двух сульфатов PCS и IS, которые, как считается, являются токсичными и вызывают проблемы у страдающих заболеванием почек.

Давление

Фруктовая и овощная диета поможет справиться с высоким артериальным давлением. Впечатляющее количество исследований выявило, что у вегетарианцев значительно ниже кровяное давление, чем у мясоедов. Опыты показали, что добавление мяса к вегетарианской диете повышает уровень давления крови, причем быстро и в значительной степени.

ПРИЧИНЫ. «Вегетарианская диета также понижает употребление содиума (соединений натрия, присутствующих в пищевой соли, и др). Когда пациенты с высоким кровяным давлением переходят на веганскую диету, то зачастую отпадает необходимость в приеме лекарств».

Диабет

Также фруктовая и овощная диета поможет контролировать диабет. Недавние исследования в области изучения диабета показали, что веганские диеты, богатые комплексными углеводами и клетчаткой (которая присутствует только в растительных продуктах) и с низким уровнем содержания жиров, являются лучшим средством для контролирования диабета.

Веганская и вегетарианская диеты связаны со сниженным риском заболевания диабетом 2-го типа почти вдвое в сравнении с невегетарианской диетой.

Исследованием «Комитета врачей за ответственную медицину» установлено, что веганская диета с цельной растительностью, низкая по содержанию жира, способствует большему снижению веса и понижению уровня сахара в крови, нежели невегетарианская. Ограниченная по калорийности вегетарианская диета значительно увеличила чувствительность к инсулину в сравнении с обычной диабетической диетой.

ПРИЧИНЫ. «Диета на основе овощей, бобовых, фруктов и цельных зерен, что означает малое количество сахара и жира, может снизить уровень сахара в крови и часто снизить или даже устранить потребность в медикаментах. Так как люди, больные диабетом, также находятся в особой зоне риска для возникновения болезней сердца, веганская диета, бедная жирами помогает снизить этот риск».

Рак

Найдена связь между употреблением в пищу мяса и ростом раковых опухолей. Кроме того, вегетарианство – доказанный фактор профилактики рака простаты и толстого кишечника за счет более высокого содержания в растительных продуктах питания пищевых волокон. Исследования показали, что среди вегетарианцев уровень смертности от раковых заболеваний составляет гораздо меньшую долю от среднего уровня среди невегетарианцев (от 1/3 до 1/4 от

общего уровня). Случаи возникновения рака груди гораздо реже в странах, где основная пища – растительная. Когда женщины этих стран переходят на диету, базирующуюся на животных продуктах, наблюдается значительный рост уровня заболеваний раком груди.

Результаты исследования более 69 тысяч человек в рамках Adventist Health Study-2, опубликованные в 2012 году, показали, что в сравнении с невегетарианской вегетарианская диета была связана со значимым снижением риска раковых заболеваний. Подразделение показало, что веганская диета была связана с меньшим риском раковых заболеваний для обоих полов в совокупности, а также меньшим риском раковых заболеваний, присущих женщинам, а лакто-ово-вегетарианская диета была связана с меньшим риском заболевания раком ЖКТ.

По данным ВОЗ за 2015 год, мясная продукция относится к канцерогенной, в частности к группе 1 по классификации МАИР, а красное мясо признано «вероятно канцерогенным» и отнесено к группе 2А. Согласно заключению ВОЗ, ежедневное потребление в пищу 50 грамм мясной продукции увеличивает риск развития колоректального рака на 18 %.

ПРИЧИНЫ. «Очень важный оздоровительный фактор – высокое содержание в чисто растительной пище щелочных эквивалентов и калия. А во фруктах и овощах много волокон, витаминов и бета-каротина. Антиоксиданты свежих фруктов элиминируют токсины и свободные радикалы. Это предупреждает повреждения клеток и помогает бороться с болезнями.

Каким образом веганские диеты помогают предотвратить рак? Во-первых, они содержат гораздо меньше жиров и гораздо больше клетчатки, чем диеты, основывающиеся на животных продуктах. Во-вторых, растения содержат очень важные антираковые элементы, называемые фотохимикатами. К примеру, вегетариацы обычно употребляют множество растительных пигментов как каратин и ликопин. Возможно этим объясняется факт, что среди них реже встречаются заболевания раком легких и простаты. Также надо заметить: отдельные исследования продемонстрировали, что исключение из диеты молочных продуктов может снизить риск возникновения рака матки и простаты.

Некоторые антираковые свойства веганских диет пока даже не могут быть объяснены. К примеру, исследователи пока не находят объяснения почему у веганов в крови присутствует больше белых клеток, называемых «natural killer cells» – естественными клетками убийцы (в данном случае защитники), которые обладают способностью разыскивать и разрушать раковые клетки».

Психика

По результатам исследования двух сотен адвентистов седьмого дня, придерживающихся растительной диеты, было установлено, что вегетарианцы имели значительно меньшее количество отрицательных эмоций, нежели мясоеды. Согласно другому исследованию сотни человек, которые ограничили употребление мяса, рыбы и птицы, выяснилось: их настроение часто было намного лучше, чем у мясоедов.

ПРИЧИНЫ.Объясняется большим количеством принимаемых вегетарианцами с растительной пищей полиненасыщенных жирных кислот, которые благоприятно влияют на психику.

Другие заболевания

*Катаракта встречается на 30 % реже среди нестрогих вегетарианцев и на 40 % реже среди строгих, чем среди людей, употребляющих более 100 г мяса в день.

*У вегетарианцев на 31 % реже заболеваемость дивертикулёзом. (Дивертикулез представляет собой морфофункциональный патологический процесс, который характеризуется образованием на стенках кишечника мешковидных выпячиваний (дивертикулов).

*Голодание, следующее за периодом вегетарианской диеты, может оказывать благотворное влияние в лечении ревматоидного артрита.

Продолжительность жизни

В анализе результатов 6 крупных исследований ожидаемости продолжительности жизни утверждается, что очень низкий или нулевой уровень употребления мяса связан со значительным увеличением продолжительности жизни. Долгосрочная (более 20 лет) приверженность вегетарианству может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года. Одно из включённых в анализ исследований – California Seventh-Day Adventists – изучавшего ожидаемую продолжительность жизни более 34 000 адвентистов седьмого дня Калифорнии, выявило, что средняя ожидаемая продолжительность жизни у адвентистов-вегетарианцев выше, чем у адвентистов-невегетарианцев – приблизительно на 7,3 года для мужчин и на 4,4 года для женщин.

Смертность

Исследованием Adventist Health Study-2 с участием более 96 000 адвентистов было установлено, что среди всех групп вегетарианцев уровень смертности в среднем оказался на 12 % ниже, чем среди мясоедов. Среди строгих вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами этот показатель оказался ниже на 15 %, среди молочно-яичных вегетарианцев – на 9 %, среди пескетарианцев – на 19 %, а среди полувегетарианцев – на 8 %. Была выявлена значительная степень зависимости между приверженностью вегетарианской диете и снижением риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, из-за нарушения функции почек и эндокринной системы, а также по другим причинам, не связанным с онкологическими заболеваниями.

Итак, почему же стоит отказаться от мяса? Вот только 10 причин, которые приводит сайт **экопродуктов siroedov.ru.**

«1. В мясе содержится лишь 35 % питательных веществ. В растениях – 90 %. По сравнению с растительной пищей в нем мало витаминов, углеводов, минеральных веществ (да и те при варке в значительной мере разрушаются, переходят в неусваиваемую форму).

На переваривание мяса человеческому организму требуется большое количество времени и, следовательно, энергии. Таким образом, коэффициент полезного действия мясной пищи (отношение энергии, полученной от усвоения мяса, к энергии, затраченной на его переваривание) весьма мал.

2. Мнение, что мясо содержит незаменимые другими продуктами аминокислоты, ошибочно. Все необходимые организму аминокислоты этой группы синтезируются полезной микрофлорой в толстом кишечнике (если, конечно, при этом потребляется достаточное количество пищи для питания этой микрофлоры – сырой клетчатки, и она не погублена дрожжевым хлебом, что может вызвать дисбактериоз).

3. При оправдании потребления мяса ссылаются на то, что в мясе содержится витамин B_{12}, которого лишены растения. Но если ввести в рацион пророщенную пшеницу, в большом количестве содержащую этот витамин, то отпадает потребность в мясе и по этой причине (витамин B_{12} также может вырабатываться здоровой микрофлорой).

4. Мясо содержит чужеродные нашему организму белки, которые угнетают полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз, внося дисгармонию в работу систем организма, его способность к саморегулировке и самовосстановлению, приводя к перенапряжению и истощению адаптационных резервов, способствуя развитию рака.

5. Мясо излишне закисляет внутреннюю среду организма, что подавляет азотофиксирующие бактерии в дыхательных путях, меньше азота усваивается из воздуха, следовательно, увеличивается потребность в пище.

6. Излишнее количество белков и пуриновых оснований, содержащихся в мясе, образует в организме человека много кислотных остатков – мочевой кислоты, вызывая зашлаковку и отравление организма. Кислотные отбросы мяса (как и сахара, изделий из белой муки, пирожных) соединяются, нейтрализуясь, с органической известью из костей, повышается их хрупкость (остеопороз), возникают болезни суставов (ревматизм, артрит) и зубов.

7. Мясо сильно загрязнено гнилостными бактериями (они появляются сразу после убоя животного, значительная их часть устойчива к температурной обработке), трупным ядом – ведь от бойни до потребления нередко проходят недели (и даже месяцы), яйцами глистов. Продукты некробиоза, содержащиеся в мясе, по своему действию родственны болиголову и стрихнину.

Кроме того, мясо убитого животного зашлаковано более чем 200 вредными гормонами, которые выделяет организм животного от ужаса, когда его ведут на убой.

Часто для ускорения роста животных или для их лечения им вводят препараты, которые обладают канцерогенными свойствами. А сколько нитратов, гербицидов и инсектицидов попадает в организм животных вместе с кормом, а затем и в наш организм, никто не знает.

8. Для переваривания мяса требуется 6–8 часов (овощей – 4, фруктов – 1), так что к следующему приему пищи это мясо не успеет перевариться полностью и частично начнет гнить. А так как нельзя же целый день питаться одной белковой пищей, то в этот следующий прием в организме окажутся бок о бок несовместимые между собой продукты, что еще больше усилит гниение.

Гниющее непереваренное мясо (а также яйца, молоко) выделяют метан, разрушающий витамин B_3, в результате (без этого витамина) фермент инсулин теряет свою активность и сахар в крови не преобразуется в животный сахар – гликоген. Так возникает сахарный диабет.

9. Метан разрушает и витамин B_6, контролирующий процесс роста клеток, и, становясь канцерогеном, откладывается в зашлакованной подкожной клетчатке в липомах, папилломах, полипах. Признаком наличия этого канцерогена, в будущем провоцирующего возникновение рака, является окрашивание урины в красный цвет после приема свеклы.

10. Особенно вреден мясной бульон. «Укрепляющий» мясной бульон фактически состоит из отбросов жизнедеятельности животного. В нем сильно концентрированы экстрак-

тивные вещества, вызывающие переедание, и, как следствие, способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний. На переваривание бульона требуется в 30 раз больше энергии, чем мяса, поэтому он сильно ослабляет организм (особенно во время болезни).

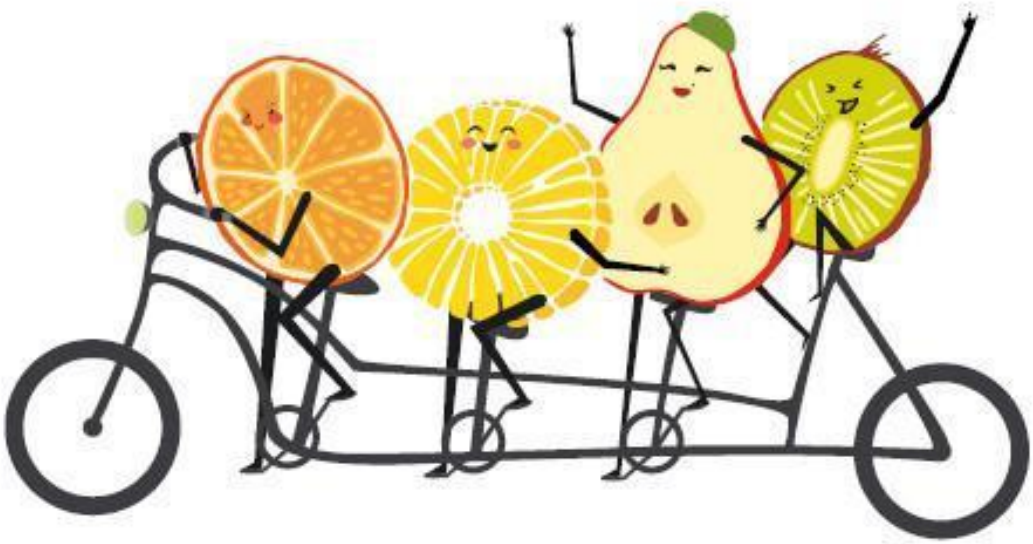
«Хочу рассказать о уникальных изменениях, происходящих с людьми после отказа от мяса, – пишет подписчица сайта siroedov.ru Мария. – Это только мои наблюдения, по здоровью: проходит отдышка, улучшается сон, приходит в норму давление, проходит запах изо рта, омолаживается кожа, становятся крепкими ногти, боли в ногах исчезают и появляется энергия.

По духовному развитию – пропадает тяга к алкоголю, никотину, появляется желание что-то узнать. Это только краткий список изменений в человеке, происходящих в течение лишь одного месяца после отказа от мяса.

Я хочу заметить, что под мясом я имею ввиду также птицу и рыбу. Что наиболее примечательно – все врачи на пути учения узнают такую информацию: «Чужеродная белковая клетка вызывает мутацию белковой клетки человека». Не верьте, покопайтесь в учебниках, все это известно издревле.

Мясо губит человека, вызывает развитие заболеваний таких как рак, эпилепсия и даже, как ни странно, шизофрения, если бы человек испытывал пищевую необходимость в трупной еде, без мяса он начинал бы болеть, но на деле все иначе.

На моих глазах люди оживают без мяса и радуются легкости и энергии, и даже неизлечимые заболевания полностью излечиваются. Вы скажете и с мясом излечились бы? Я вас уверяю, основываясь на своем опыте, что самые тяжелые заболевания требуют определенной диеты. Эта диета подразумевает отказ от мяса».



Истории людей, отказавшихся от мяса

Людей, отказывающихся от привычного образа жизни, с каждым годом становится все больше. Среди них – люди разных профессий и возраста. Вот лишь несколько самых интересных историй тех, кто по тем или иным причинам встал на путь вегетарианства.

«27 лет назад я приняла решение стать вегетарианкой»

Автор – **Ирина Новожилова, веган 27 лет, биолог, журналист, член Союза журналистов России, лауреат премии Института философии РАН, президент Центра защиты прав животных «ВИТА» (Сайт: vita.org.ru)**

«Из воспоминаний:

• Я тогда училась в девятом классе и пришла к вегетарианству после участия в рыбалке. Позже был отказ от мехов, кожи, тестированной косметики и пр.

• 9 октября 1989 года я помню поминутно: это самая главная дата в моей жизни. Сейчас так смешно вспоминать, через какое количество страхов и догм окружающих меня людей пришлось за четверть века пройти… «Не выживешь, протянешь ноги, рассосутся кости (!), выпадут волосы, превратишься в дистрофика и т. д.», – перлов хватило бы на многотомник! Сотни дискуссий, истерик, скандалов дома, в институте, на работе – везде! Чесслово, хочется подать в суд на врачей за всю их многовековую брехню «о незаменимости», которая стольких людей держит, по-прежнему, в иллюзиях. Именно они сыграли самую зловещую роль в судьбе животных: конвейер их смерти давно можно было остановить, если бы люди, наконец, прозрели и отбросили все эти нелепые страхи.

• Через 5 дней после моего прихода к вегетарианству, был бабушкин день рождения, бутерброды с красной и чёрной икрой. И я вынуждена была прилюдно перед родственниками отказаться от всяких яств (разразились бурные дискуссии) и осознать, что икра – это тоже «мясо» (я, по своему невежеству, думала, что люди её получают, не убивая рыб). Ещё через 2 дня меня выслали за «наборами» к 7 ноября в «Кулинарию». Я отстояла огромную очередь в надежде, что всё будет этичным (из-за прилавка не было видно – всё фасовали в одинаковые пакеты), а когда подошла, то, помимо прочих дефицитов а ля «печенье, помидоры в соку и пр.», мне всучили в пакет курицу. Я ушла от изумлённых продавщиц ни с чем, дома был скандал… С просьбами соседей типа: «Ты в магазин? Купи мне пачку фарша!» я расправлялась легко – «не было» и всё тут. Когда в 1990-м родители сказали, что разведут на лоджии цыплят, я пояснила им, что «это будет только через мой труп» – вздёрнусь прямо перед входом на лоджию. Угрозы подействовали, идею оставили, равно, как и настойчивые уговоры купить шубу. От мехов я отказалась спустя месяц – воротник с пальто был срезан и спрятан, а сверху красовался маскировочный шарфик. В институте на всеобщих застольях мою позицию все знали очень хорошо, а если кто за столом и просил: «Ир, передай, пожалуйста, колбасу» – я прикидывалась шлангом. Открыто озвучивать мотивы мне было крайне сложно: в любой компании я всегда становлюсь заводилой, задаю очень шутливый тон, довожу народ до смехового исступления различными приколами – в такой обстановке обсуждать болезненные для меня темы я просто не могу.

• В лаборатории все с первого дня знали, что я вегетарианка. В общем, в коллективе института на 200 человек был ещё один вегетарианец – йог, о котором ходила масса баек и шуток. Никто ко мне с расспросами особенно не лез, пока однажды я сама не открылась по поводу своих этических взглядов. В комнате в тот день шумно обсуждались научные проекты, я, сидя за столом, погрузилась в книжку, потом всё стихло, и я подумала, что все вышли. По странице пополз микроскопический паучок, которого я подцепила открыткой и поднялась вынести на улицу (было лето), а за мной, оказывается, внимательно наблюдал зав. лаборатории селекции растений. Он спросил: «Почему ты не убиваешь?», я ответила: «По той же причине, по которой я вегетарианка». И началось… Вопрос за вопросом, мои ответы, на шум стали сбегаться один за другим все сотрудники, пока все 18 человек не набились в комнату. С этого момента все последующие 11 лет работы я со своими взглядами всегда была в эпицентре самых разных провокаций, начиная от рассказов: «Помню, как в студенческие годы мы резали лягушек…» до банальных: «Эх, Ирка, неужели же тебе не хочется попробовать…».

• Были даже рекордсмены по количеству одного и того же заданного вопроса. Одна женщина в течение 10 лет, сколько мы были с ней знакомы, каждый раз спрашивала: «И рыбу не едите? И яйца? И молоко?!!»

• Если жизнь прижимает – силы из глубин у меня поднимаются невиданные! Дважды в жизни случалось, что я не ложилась спать по трое суток подряд. Закончилось это, правда, оставленными на лестничной клетке вещами, включая видеокамеру.

• Коллегами своими восхищаюсь и горжусь! ВИТА создалась изначально как триединство (трехглавый дракон, как нас называли:). Сейчас голов больше – силу набрали отделения в городах. Мы все очень разные, но каждый из нас сыграл свою роль в становлении организации.

• Маруева – дипломат ультракласса, это редчайший дар! Благодаря ей стали возможными многие проекты, заменены опыты в вузах. Столько всего было за эти годы… Помню, как ночевали в ноябре в неотапливаемом сарае, когда перевезли оставшихся после отмены корриды коров… Снаружи Лена – астеник, хрупкая, тоненькая фигурка, внутри – терминатор:). Способна выдерживать длительные переезды, физические нагрузки, бесконечные «переговоры на высшем уровне».

• Сабинин 25 лет жизни отдал своему кошачьему приюту. На момент моего появления в его жизни их было 38 – спасённых из разных мест, здоровых и больных, до этого было ещё

больше – часть уже отжила свой срок, многие дожили до 18 лет. 8 кошек были спасены из промороженной машины, которая ехала на живодёрню, 5 – от умершей бабушки, других подбирал с улиц, подбрасывали – стерилизовал, лечил, возил по врачам. Десятки толстых тетрадей с именами кошек и препаратами, периодичностью и дозировками уколов, таблеток – напротив имени каждой, чтобы не ошибиться. Им оборудовали загородный дом с печкой, весь участок – всё продумано до мелочей: «здесь они греются на солнце», «тут у них тенистая лужайка». Он никогда и нигде об этом не говорил, запрещал даже по телефону называть адрес: панически боялся за их жизнь. Приезжал оттуда только наездами на акции, передачи, конференции – и в тот же день обратно. 4 часа туда – 4 обратно. Одно и то же на протяжении четверти века. Неподъёмный рюкзак, 4,5 км пути, ручная пила – ни заболеть, ни отъехать, ни помереть… До ближайшего магазина – 4,5 км. Жизнь аскета – сухарики с вареньем и чай. Утром убрался – вечером всё сначала. Я была поражена: никаких сетований на жизнь, абсолютное терпение и смирение, даже когда много раз разнимал и отчитывал дерущихся котов.

Любили они его беззаветно. Как только ещё подходил к общей калитке – бежали навстречу, облепляли как виноград. За все эти годы он ни разу не срубил ни одного живого дерева, выискивал по лесу сухие, возил издали на санках, научил меня распознавать их даже зимой.

• В пятом классе я мечтала стать ботаником, путешествовать по всему миру, восхищаться красотой цветов. У меня даже возникло грандиозное предложение: огородить полкомнаты, засыпать землей и устроить ботанический сад. Родители не разделили мой восторг…

• Из-за того, что я дико общительный человек и за жизнь обросла массой друзей и знакомых, Москва становится маловатой: в какое время не зайдёшь в метро или электричку (машины я сильно недолюбливаю) – везде знакомые лица.

• Нелюбовь к машинам проснулась рано. Ещё будучи ребёнком, я часто видела сцены, когда они заезжали на клумбы, топтали траву и цветы, и я писала на асфальте мелом аршинные буквы: «Уберите машины!!!»

• Очень люблю хохмить и прикалываться, получаю от этого огромное удовольствие, в своём дворе снискала славу увеселителя № 1. Один раз проходила с родителями возле дома, и вдруг из толпы кто-то протяжно попросил: «Ир, повесели…». У родителей – брови домиком: «Ты что, шутом гороховым здесь работаешь?!»

• В студенческие годы веселились так, что после этого в квартире можно было капитальный ремонт делать. Разбитой оказывалась даже люстра.

• Меры я не знала никогда и ни в чём. Если нравится музыка – могу послушать 1000 раз подряд, нравится фильм – буду смотреть каждый день. Нравится книга – запоминаю наизусть целые страницы, благо память феноменальная. Тащиться умудряюсь и от отдельных интонаций, и от отдельных аккордов.

• Я очень эмоционально смотрю фильмы, через минуту – я уже внутри экрана. Подруга однажды сказала: «Да-а-а, видела бы ты себя со стороны… На экран уже можно не смотреть – всё отражается у тебя на лице. Пожалуй, это даже гораздо интересней фильма!»

• Раньше я придерживалась позиции любой ценой удерживать людей внутри организации. Подстраиваться под сложные характеры, жертвовать своим спокойствием, терпеть бесконечную критику и т. д. Сейчас я осознала, что мне это мешает работать, я заваливаю проекты. Если на чашечках весов взвесить – дело для меня важней. Поэтому сейчас если человек начинает бузить, а возможностей изменить ситуацию со своей стороны я не вижу – расстаюсь. Хотя как человек, а не руководитель организации, я, скорее всего, поступила бы иначе.

• Обучаюсь я всегда по бразильской системе. Села на велосипед в пятом классе – сразу же на проезжую часть, в поток машин. Училась плавать, заболталась с одноклассницей и переплыла пруд. Хотела удивить подругу – за неделю научиться сносно играть на гитаре, превратила

пальцы в кровавое месиво (хотела вообще расплющить молотком, когда баррэ не бралось:), своего добилась.

• Напрягаюсь делать что-то в неосознанке, не понимая смысла. В третьем классе спрашивала бабушку, в чём состоит выбор при голосовании, если на двери подъезда висит лицо одного кандидата. В седьмом отказывалась бить яйца на Пасху, потому что никто не смог мне объяснить, зачем это надо делать.

• Я не космополит по своей природе, «страна берёзового ситца» очень коррелирует с моей ментальностью, в другой системе я себя просто не представляю. Рациональности ноль, эмоций бездна, наивность, доверчивость, скромность до комплексанутости, жертвенность – всё мне сильно импонирует. Так что, «если крикнет рать святая» – «я скажу…».

• Предпосылки к моему вегетарианству создавались, видимо, задолго. Когда в 6 лет меня попросили в деревне поймать цыплёнка, и я, не подумав, хотела это сделать, то, как только протянула к нему руки – в глаз укусил огромный шмель. Глаз дико распух и не открывался, «монгол шуудан» продолжался две недели. Урок был усвоен.

• При соприкосновении с жестокостью у меня происходит всегда одна и та же реакция: снаружи я изображаю жизнь, а внутри замедляется время, я начинаю падать, руки-ноги ватные, в голове как заезженная пластинка крутится одна и та же увиденная сцена. А дальше – мучительное перебаливание её днями, неделями, месяцами. Из памяти эта информация не стирается никогда.

• Чувство жалости является для меня привычным состоянием, но часто оно доводит до полного исступления, когда у меня рождается несогласие со всем, что меня окружает – не только с настоящим, но и прошлым. Все кажутся несчастными, я пытаюсь каждому помочь, но на всех меня не хватает, я начинаю задыхаться… Выходить из этого «запоя» помогают жёсткие темпы работы, когда я убеждаю себя в том, что каждым своим шагом я приближаю другое время.

• Терпеть не могла выступать перед большими аудиториями, в помпезной обстановке, быть на виду – и на тебе! – именно в это жизнь и окунула. Моё – это задушевный разговор тет-а-тет, с оголением наизнанку и абсолютной искренностью. Первые интервью выглядели так: я бормотала что-то в полуобморочном состоянии, пытаясь заполнить затянувшиеся паузы…

• Нелюбовь к выходам на сцену закончилась однажды курьёзом. Ветврачи решили на крупном мероприятии наградить меня за нашу кампанию в их защиту по «кетаминовому делу», о чём меня предупредили за 15 минут. Я психанула и умудрилась выпалить: «Знала бы – не защищала бы вовсе!»

• Стараюсь быть дипломатом, но один раз крышу снесло капитально. Поехали всем руководством организации в один вуз вести переговоры о внедрении альтернатив, зав. кафедрой назначил нам встречу. Проходя по коридору, я увидела на стендах Декарта, чьё имя я вспоминаю с содроганием (Декарт считал животных механизмами), а вокруг – красочные рассказы про его «достижения». Я уже поднакрутилась… В кабинете слово за слово подходим к самой теме – ОНО начинает рассказывать про раздражение нерва, которое не покажешь на человеке… Дальше помню смутно, кровь прилила к голове, а я в такие моменты шкафчики умудряюсь переворачивать. Короче говоря, возвращались домой в разных троллейбусах.

• 17 лет работы я была яростным противником размещения какой-либо личной информации и даже фотографий об основателях ВИТЫ: считала, что это отвлекает от темы, всё должно быть безлико. С этим были согласны и мои коллеги. В тегах в Ютубе, блогах и соцсетях мы никогда не размещали имена собственные. По той же причине плакаты на акциях ВИТЫ никогда не имели логотипов организации, так же, как и телевизионные сюжеты. Но в 2011 году, после ряда звонков журналистов, сообщивших, что в инете невозможно найти наших фотографий, чтобы вывесить анонс передачи, а также ещё по ряду причин мы приняли решение изменить свою стратегию.

• К «врагам» отношусь положительно. Они просто обязаны быть, поскольку мы поднимаем вспять индустрии, связанные с различными интересами. Гораздо обидней было бы их не иметь! Часть этих людей настолько заболевает ВИТОЙ, что переходит в разряд наших личных хронографов. Кому ж это будет неприятно? Минус один – они раздувают нашу гордыню, а она, как известно, смертный грех!

• Самое смешное, что у меня 1-я группа крови (типа «охотники», «скотоводы», «не могущие жить без мяса»), а я имею 25-летний стаж вегетарианства, и 16 из них – веганства.:) Никаких B_{12} я при этом никогда не принимала.

• Живодёров разных мастей хочу сильно расстроить: нас невозможно победить, потому что мы ИДЕЙНЫЕ. Это жуть какая штука – не проходит и не лечится! Если надо – споём, спляшем и проползём по-пластунски туда и обратно. Когда в моей жизни не было денег на печать листовок, я вечерами в лаборатории стучала на печатной машинке до посинения ногтей, пробивая под копирку 6 экземпляров, а затем вручную разрезала листы на 4 части. Лена Маруева как-то в 4 ночи пишет мне в инете: «Тоже работаешь? Интересно, много ли таких сумасшедших, как мы?» Много! Уже много и будет с каждым днем всё больше и больше!»

Музыкант Никита Пресняков

Еще четыре года назад **на своей страничке instagramm.ru/npresnyakov Никита Пресняков – музыкант, лидер группы MULTIVERSE, сын Владимира Преснякова мл. и Кристины Орбакайте, внук Аллы Пугачевой – написал, что стал вегетарианцем.**

Как рассказал Никита Центру защиты прав животных «Вита» (vita.org.ru), он еще ни с кем «особо не общался на эту тему»: «У нас в группе Multiverse бас-гитарист Пташник – веган, Роман Арсафес – вегетарианец. Ехали мы как-то в поезде в Гомель, в купе как раз ехал Владимир Пташник, который просто не затыкаясь всё время всем говорит про веганство. Я, Пташник и наша виолончелистка, мы смотрим всё, что нам показывает Пташник – документалы, передачи про животных, как это всё с обратной стороны происходит, через что они проходят, как это не по-человечески… Началось это больше, как спор. Пташник говорит: «Да вы и неделю не продержитесь!» А я до этого питался, собственно, одними гамбургерами. За неделю я понял, что, во-первых, совсем не тяжело и, наоборот, классно. Я почувствовал себя легче. Я начал с песко-вегетарианства (система питания, исключающая из рациона плоть млекопитающих и птицу, но допускающая употребление рыбы и морепродуктов)… В основном я ел салаты, фасоль, орехи грецкие, сельдерейки, фрукты… А, кускус! Кускус – это любимая тема, которую я открыл для себя. Его можно по-разному готовить. Я не веган, поэтому я добавлял туда сыр, фасоль, мешал всё, что я находил, и получались какие-то вкусные вещи».

В 2013 году Никита стал плавно переходить на вегетарианство. За четыре года такой диеты молодой человек сильно изменился. Сам замечать, что стал совершенно неконфликтным: «Обалденно себя чувствуешь, это классно, ты не делаешь ничего плохого, не вредишь живым существам и живёшь, никому не мешая, во благо себе и другим».

И еще Никита стал чаще задумываться об экологии, вселенной, добре и зле: «Я начал размышлять не только о том, как делается еда, но и о мире вообще. То есть у меня сейчас голова забита так, что… По-другому, наверное, осознаешь весь этот мир, где мы живём, и немного страшно становится».

Пресняков-младший отмечает, что его пример стал заразителен: глядя на него, многие из его друзей также начали экспериментировать с едой. К примеру, его лучший друг отказался от мяса год назад. А сейчас и его девушка, с которой он вместе уже 4 года, стала постепенно переходить на растительную пищу: «И не потому, что я там как-то настаивал. Потому, что я вложил идею, которая дальше сама развилась». Пресняков даже предполагает, что в Европе и Америке люди более доброжелательные, потому что там выше процент вегетарианцев.

Бас-гитарист Владимир Пташник

«Лет шесть назад меня с другом занесло на сайт Центра защиты прав животных «Вита», – вспоминает **Владимир Пташник – веган, бас-гитарист групп Никиты Преснякова – Multiverse и Witchcraft, основатель интернет-сообществ «Я вегетарианец» и «Я веган».** – Там мы посмотрели интересное видео. Оно называется «Гамбургер без прикрас». Удивительно, но всё проанализировав, мы отказались от мяса прямо там, сидя за компьютером, и до сих пор не едим! Спасибо создателям этого видео! Сегодня мой стиль (это не только питание) предельно прост. Если при изготовлении продукта не эксплуатировались животные, в состав продукта не входят вещества животного происхождения (от плоти животных до молока и мёда), то я, не беспокоясь, ем это».

Доктор философии Рами Блект

«Я сам становился вегетарианцем в течение полугода, – рассказывает **Рами Блект, кандидат психологических наук, доктор философии (Ph.D), магистр в области аюрведической медицины (Master Degree), писатель (instagram.com/rami_bleckt/**). – Мое детство прошло в Азии, где мясо – главная часть рациона, все остальное считается приложением. Если гостю (который на востоке принимается как божество) не дать мяса – это равнозначно оскорблению. Гостю полагается отдать все самое лучшее, даже если это у вас последнее. Считается, что прием пищи без мяса – это просто не еда, без него невозможно быть здоровым. И вот в 1990-м году я решил стать вегетарианцем. Это было очень сложно, потому что у меня в уме была концепция, что без мяса жить невозможно. Я терпел месяц-два, чувствовал себя плохо – потом не выдерживал, съедал мяса, и мне казалось, что мне стало лучше. Потом ко мне приехал друг, который в то время был офицером спецвойск, и, увидев мои мучения, предоставил мне множество разной научной информации о пользе вегетарианства. Там приводились разные примеры. Например, слон – вегетарианец, горилла, которая в тридцать раз сильнее человека – вегетарианка, многие долгожители и самые выносливые люди – тоже вегетарианцы. У мясоедов на 70 % чаще встречается рак желудка и во много раз чаще встречаются другие виды рака. У вегетарианцев почти нет проблем с сердцем, и т. д. и т. п. Как только я все это прочи-

тал, мой ум успокоился – на следующий же день я стал вегетарианцем и почувствовал себя значительно лучше».

Врач Артем Хачатрян

«Лично я никогда не думал, что стану вегетарианцем, тем более веганом, тем более сыроедом, – признается **Артем Хачатрян, веган-сыроед, терапевт-диетолог, специалист по очищению и оздоровлению организма, директор клиники «Международная Академия Здоровья» (interacadem.ru)**. – Изначально я негативно относился к вегетарианству. Вся история началась с того, что я посчитал, что не имею права осуждать этот тип питания, потому что сам не попробовал. Я решил стать вегетарианцем, и стал есть просто одни салаты, но потом всё равно вернулся к обычной пище.

Через некоторое время я начал чистить организм и прошёл курс очищения, включающий голодание. Эффект был потрясающий: сознание чистое и ясное, много энергии, я словно вышел из «матрицы». И после этого мой организм стал отторгать мясо – невкусно, неприятно, не хочется. Запах жареной курицы, которую я всегда любил, стал восприниматься мною, как трупный.

Поэтому у меня было так: сначала мой организм начинал отказываться от какой-то пищи, а потом я начинал изучать, почему так происходит, и приходил к определённым умозаключениям. Чем чище организм становился, тем больше он отказывался от определённых видов пищи. Мне постепенно «расхотелось» есть хлеб, творог, сладости и т. д. Ведь, чем «грязнее» организм, тем более тяжёлую пищу он хочет».

Актриса Екатерина Варнава

«Я уже 12 лет не ем мяса, – признается **первому в России журналу о вегетарианстве Vegetarian (vegetarian.ru) Екатерина Варнава, участница шоу Comedy Woman и сериала Love Is на ТНТ, актриса и телеведущая. –** От него я отказалась исключительно по состоянию здоровья. Еще когда училась на первом курсе института, сдала кровь, и доктор порекомендовал на лето отказаться от тяжелой пищи. Два месяца я употребляла исключительно рыбу и курицу, а когда приехала домой, попыталась восстановить свой нормальный рацион. Организм абсолютно не воспринял мясо, и, честно говоря, он его вообще никогда не воспринимал. Когда я была ребенком, мама кормила меня котлетами и другими мясными блюдами, но мне категорически не нравились ни их запах, ни вкус».

Певица и актриса Наталия Власова

«Честно скажу, я не стремилась стать вегетарианкой, – **рассказала журналу Vegetarian певица и актриса Наталия Власова, исполнительница хитов «Я у твоих ног», «Мираж» и других**. – Это произошло само собой. В этом году впервые в жизни я приняла решение придерживаться поста и действительно не употребляла продуктов животного происхождения. Отказалась даже от самого любимого – кофе с молоком по утрам. Потом нашла выход из положения: заменила коровье молоко кокосовым и миндальным. Результат меня удивил: я по себе заметила, как от питания зависит внешний вид. Буквально через две недели поста я увидела в зеркале как будто новое лицо: гораздо более свежее и подтянутое. Именно тогда я впервые задумалась, нужно ли мне вообще мясо? По легкости и объему было ощущение, что я стала в 2 раза меньше. С удивлением обнаружила для себя множество новых блюд, которые никогда бы не попробовала, если бы не постилась. Постные блюда оказались очень разнообразными и вкусными. Я просто кайфовала от того, что каждый день открывала для себя что-то новое! Так получилось, что мой сольный концерт в Питере совпал с окончанием поста – ребята из коллектива заказали в номер мясные деликатесы: хамон и еще что-то… Я посмотрела на все это великолепие и почувствовала тошноту. Утром, когда в номер принесли сосиски и бекон, этот приступ повторился. Я поняла, что мне не только не хочется есть мясо, мне даже смотреть на него неприятно. Тогда зачем это делать? Почти сразу мне захотелось что-то поменять в имидже – сделать новую прическу, макияж, найти новое в одежде. Плюс я стала активно изучать английский. И расхотелось записывать песни, которые написала давно… Хочется, чтобы люди слышали новое, то что на душе сейчас. Вот только сегодня набросок новой песни отправила на студию. Процесс «создания» песни у меня иногда очень затягивается – написать песню для меня легче всего. Это происходит само собой: когда приходит вдохновение, остается только

включить диктофон и напеть все, что звучит в голове. Это, как правило, мелодия сразу со словами. А вот потом возникают сложности: нужно найти правильную и гармоничную «обертку», сделать аранжировку. У меня есть песни, на которые я делала аранжировки годами!»

5 неожиданных плюсов веганства

«Люди переходят на растительную диету по многим причинам, но каждый может отследить в своей новой веганской жизни ряд перемен. Я отказалась от молочных продуктов и яиц семь месяцев назад, после почти трех лет вегетарианской диеты, – признается **автор Vegetarian.ru Оля Маркелова**. – Я ожидала и уже скоро получила такие «последствия» веганства как легкость в теле, снижение веса, очищение кожи и общее улучшение состояния здоровья. И, конечно, открыла для себя целый калейдоскоп новых вкуснейших блюд.

Но некоторые вещи при переходе на растительную диету стали для меня приятным сюрпризом. Этими открытиями я хочу поделиться:

1. Трачу меньше денег на еду

Странный миф о том, что быть веганом – дорого, разбивается сразу же, стоит проанализировать собственные чеки из продуктовых магазинов. Львиная доля наших трат выпадет именно на животные продукты. Пропуская в магазинах прилавки не только с дорогой колбасой, но и молочными продуктами, я освободила место в собственном бюджете для фруктов, круп и овощей. Сто грамм хорошего сыра – это килограмм чечевицы, много-много петрушки, пару килограмм апельсинов и еще что-нибудь очень вкусное и полезное.

2. Трачу меньше времени на сон

Из-за того, что наш организм на растительной диете тратит меньше сил на переваривание тяжелой пищи, он восстанавливается быстрее, и вполне возможно, что вскоре на сон вы будете тратить меньше времени – как это случилось со мной. И можно будет легко просыпаться в 5:30, чтобы позаниматься йогой или переделать домашние дела.

3. Трачу меньше денег на вещи

Веганство – это, прежде всего, отказ от финансирования индустрий, которые практикуют насилие над живыми существами. Поэтому мне пришлось изрядно проредить полочки в ванной и отказаться от той косметики, которая тестируется на животных. Это, во-первых, заставило меня задуматься – а нужны ли мне все эти средства, а во-вторых, сделать выбор в пользу более натуральных альтернатив.

Например, теперь вместо кремов для лица, тела и маски для волос, у меня одна баночка с кокосовым маслом – и моя кожа и волосы говорят мне за это «спасибо».

То же касается многих вещей – пытаясь выбрать то, что при производстве как можно меньше навредило среде, я начинала в целом более осознанно относиться к своим вещам и новым покупкам. Если столько мороки при выборе новых туфель, то, может, обойтись и без них?

4. Полюбила ранее нелюбимые продукты

Говорят, что с переходом на растительную пищу у людей «чистятся» рецепторы и они воспринимают привычные вкусы ярче. Я в эти утверждения не очень верила, но теперь с удивлением замечаю, что с удовольствием везде добавляю сельдерей и даже пью из него сок (хотя раньше терпеть не могла даже запах), кинзу и с радостью наворачиваю тарелку обычной гречки (хотя, опять же, раньше я ее не очень жаловала)

5. Нашла новых друзей

Выбирая продукты в веганских магазинах, посещая зоозащитные пикеты, да и просто ища информацию в интернете, я нашла очень много новых друзей и познакомилась с удивительными людьми, чьи истории жизни потрясли меня на глубины души. Оказалось, что если вы узнаете, что человек перед вами – веган, это дает прекрасный повод для знакомства и как минимум десяток общих интересов.

И, пожалуй, веганы – самый лучший плюс вегантства. Потому что это люди, которые тонко чувствуют окружающий мир, заботятся о планете, на которой живут, о её живых обитателях, и не могут не вдохновлять».

«Вегетарианство изменило меня»

Автор **Алина Шидловская – молодая мама веганки и двое ее детей тоже веганы с рождения. Интересуется темой питания, осознанного материнства, йогой – alinashydlouskaya.wixsite.com/mysite-1.**

«Я стараюсь придерживаться здорового питания, и меня очень вдохновляет кулинария. Особенно, я начала наслаждаться процессом приготовления, после перехода на растительное питание, которое помогло мне воспринимать себя (как человека, который ежедневно готовит) по-другому.

Я обогатила свой словарь, а, соответственно, и содержимое холодильника такими словами, как, например, батат, нут, аквафаба. Я показала своим родным новые продукты и блюда. Чувствую себя Колумбом, который привез в Европу много диковинных продуктов. И меня, как кулинарного мореплавателя, интересует и дальше совершать новые открытия.

Я открыла для себя тот факт, что еда может, а главное должна быть полезной. Особенно мне и моей семье пришлись по душе полезные сладости! (сыроедческие десерты, raw-смузи). Отныне на кухне я волшебница, которая превращает продукты в полезную и здоровую пищу. Ведь после принятия пищи человек должен ощущать энергию, прилив жизненной силы; до этого же мне, как и наверное большинству, после вкусного обеда хотелось поспать.

Я стала разборчива к запахам. Могу вкушать не только вкус, но и запах, как парфюмер, который способен уловить в заурядном букете нотки мускуса, имбиря и розового масла. Например, приправы я больше не разделяю на «пахучие и не очень». Оказалось, что душистыми травами, такими как: тимьян, базилик, розмарин, можно изменить вкус пресной каши. Достаточно грамотно их добавить и – вуаля, ароматная пряность подчеркивает вкус любого блюда. Гвоздика, ваниль, кардамон, мускатный орех, куркума – теперь эти баночки must-have в моем кухонном шкафчике.

Я ощущаю себя художником, который смешивает краски на палитре и получает новый оттенок.

Передо мной открылась бесконечная гамма различных вкусовых сочетаний. Мне нравится творить, экспериментировать, создавать свои неповторимые шедевры, которые я стараюсь повторить к приходу очередных гостей.

Я доставляю эстетическое наслаждение своим близким, потому что теперь привычные для них овощи и фрукты приобретают вид натюрморта на тарелке. Смелые сочетания вкусов и яркие краски свежей пищи. Ну, как это может не радовать. А меня подбадривают их счастливые лица, которые вопрошают еще, еще кусочек!

Я не устаю повторять себе: “Мы есть то, что мы едим”. С пищей отныне я получаю положительную энергию, а мой организм работает, как швейцарские часы. Я верю, что дарю своим близким лучшее, что дает нам природа».

«Почему мой выбор – вегетарианство?»

Юля Рэй – автор блога об этичном образе жизни julirey.com, автор сказки с вегетарианскими рецептами «Кулинарная книга Мира и Марфы» (julireybooks.com), издатель в Joosha.

«Я поделюсь с вами своими мыслями, потому что когда меня спрашивают где-нибудь в кафе за чашкой чая, мне бывает сложно ответить односложно. А ответить хочется, потому что, возможно, людям важен опыт тех, кто уже проделал путь от невегетарианского образа жизни (и мысли) к вегетарианскому, и я тут могу поделиться всем, с чем сталкивалась.

Наша семья в полном составе, включая ребенка, живет именно так, следуя лакто-вегетарианской системе питания и мы довольны. Мой выбор – следствие моего мировоззрения. И не наоборот. Я не следую диете, я не вижу в этом моду. Мое сознание сегодня не позволит мне потреблять убитых животных. Ни с точки зрения этики, ни здоровья, ни жизненной энергии, ни вкуса, ни запаха, ни глобального взгляда «сверху» на экологию, потребление, производства того, что мы едим.

Я хочу видеть мир, который повернет, наконец, от невежества (бойни, насилие, войны, стресс, злоба, неврозы) в сторону мирной, осознанной жизни, где каждый в ней созидает, смотрит дальше своей машины и квартирки с ремонтом. Это цепочка мыслей, которая привела меня к работе, с помощью которой я имею возможность влиять на сознание людей (я создаю журналы, написала книгу, веду колонки и блог), к экологичному образу жизни, где я поддерживаю только те продукты и компании, которые мыслят масштабами экологии планеты и, совершенно закономерно, к выбору вегетарианства, поскольку этот выбор связан с тремя Э – этично, экологично, энергично. Я крем для рук или мыло не куплю без уверенности, что это no animal testing. Конечно, эти мысли не лежат в основе систем здравоохранения, норм дошкольного воспитания и чего еще там. Поэтому, всегда найдутся те, кто будет спорить. А если подумать, если

есть уверенность в своей правоте, почему тогда заинтересовал мой, например, пост о вегетарианстве? Сомнения. Вот почему. Люди не ассоциируют слово «мясо» с убийством на бойнях, например, не ассоциируют стейк с трупом. «Предпочитаю не думать об этом», – самое частое, что я слышала в ходе обсуждений на данную тему.

Я думаю, о том, какое влияние на мое тело и сознание оказывают свежая или несвежая еда, благостные или невежественные люди, красивая или некрасивая обстановка, думаю об экологии, о людях других, о том, что я могу сделать и чем улучшить жизнь на планете. Я не родилась вегетарианкой и все время развиваюсь в этом образе жизни – вношу больше разнообразия в меню, изучаю состав продуктов, перехожу на экологические товары для дома, склоняюсь к eco-friendly и cruelty-free – одежде, обуви, сумкам и косметике. Не все сразу получается, правда: например, сумки, косметику, кисти, косметички, кошельки я поменяла полностью на vegan – это легко. А вот обувь и верхняя одежда вроде пуховиков – реально сложно оказалось. К тому же у меня был какой-то запас вещей, которые я не могу заменить одним днем, но я стремлюсь! Мне кажется эта тема крутой – так и вижу, что у меня неограниченный бюджет и выбор как, например, в Англии… Я просто вломлюсь в Stella Maccartney и вынесу все. Плюс отоварюсь в маленьких уникальных магазинчиках, которых я уже нашла довольно много – тут вам и модные эко-шубы, и белье, и «угги» от Памела Андерсон, ярой защитницы животных, и много чего еще, как мне кажется, созданного особыми, думающими обо всем живом, добрыми людьми.

То, что вегетарианцы – малый процент населения земли, не говорит о целесообразности нашего выбора. Большинство – не гарантия правильной мысли. Сегодня в мире потребления всем правят бренды, производители с большими деньгами, которые покупают эмоции, души и ведут туда, куда им выгоднее. Просто взгляните на производство развеселых детских жевательных мишек-мармеладок из костей и хрящей свиней. Ведут не туда, куда хочет душа человека. А чего она, кстати, хочет? Радости, красоты, добра, мира во всем мире. Это стало бы возможным, если каждый человек своей жизнью делал бы шажки. Чем я несомненно считаю и вегетарианство, которое, основываясь на голые факты, ведет к снижению ряда заболеваний, к улучшению экологии. И основываясь на моем опыте – к более созидательному подходу к жизни, более чистой коже, большему количеству энергии. Уверена, и невегетарианцы находят способы совершать такие шажки, но мой личный путь начался с этого. У каждого свой. Вот такие мысли!»

10 причин быть вегетарианцем

Итак, подытожим: что мясоедов должно заставить вернуться к рациону предков доледникового периода? Список важных причин составлен **сотрудниками Центра защиты прав животных «Вита» (vita.org.ru)**

Голод

Количество людей в мире, которые умрут от недоедания в этом году, и в следующем, и через десять лет: 20 миллионов. Потому что каждые 2,3 секунды в мире один ребенок умирает от недоедания.

Количество людей, которые бы могли нормально питаться, используя земли, освобождаемые при сокращении потребления мяса на 10 %: 100 миллионов.

Процент кукурузы в любой европейской стране, идущей на корм животным, выращиваемых на мясо: 80.

Процент овса в любой европейской стране, идущего на корм животным, выращиваемых на мясо: 95.

Количество кг картофеля, которые могут быть выращены на 4 000 кв. м земли: 80 000.

Количество кг говядины, производимой на 4 000 кв. м земли: 500.

Процент сельскохозяйственных угодий любой европейской страны, занятых для производства говядины: 56.

Количество кг зерна и сои, необходимых для получения 2 кг говядины: 32.

Окружающая среда

Основная причина парникового эффекта: углекислый газ, выделяемый при сжигании ископаемого топлива. Количество топлива, необходимое для обеспечения диеты, основанной на мясе, в сравнении с вегетарианской: в 3 раза больше.

Процент пахотного слоя почвы в любой европейской стране, потерянного на сегодняшний день: 75.

Из них, процент пахотного слоя, потерянного в связи с увеличением количества животных, выращиваемых на мясо: 85.

Количество акров лесов в любой европейской стране, вырубленных под пахотные земли для обеспечения диеты, основанной на мясе: 260 миллионов.

Площадь тропических лесов, уничтожаемая для производства 0,5 кг мяса: 100 кв. м.

Текущий уровень вымирания видов, как следствие вырубки тропических лесов на пастбища и прочие потребности: 1000 в год.

Рак

Возрастание риска рака груди у женщин, которые едят мясо ежедневно, по сравнению с теми, кто употребляет его меньше раза в неделю: 3.8 раза.

Для женщин, которые едят яйца каждый день, по сравнению с теми, кто ест их раз в неделю: 2.8 раз.

Возрастание риска заболевания смертельным раком яичников для женщин, которые едят яйца три или более раз в неделю, по сравнению с теми, кто ест их меньше раза в неделю: 3 раза.

Возрастание риска заболевания смертельным раком простаты для мужчин, которые употребляют мясо, сыр, яйца и молоко ежедневно, по сравнению с теми, кто употребляет их редко либо не употребляет вообще: 3.6 раза.

Холестерин

Самая распространенная причина смерти в мире: сердечный приступ. Каждые 45 секунд он убивает 1 человека в мире.

Угроза смерти от сердечного приступа для среднего европейца: 50%

Угроза смерти от сердечного приступа для европейца, не употребляющего мяса, яиц и молочных продуктов: 4 %

Уровень, на который вы снижаете риск, если исключаете мясо, яйца и молочные продукты из рациона: 90%

Средний уровень холестерина в крови человека, регулярно употребляющего мясо: 210 мг/л

Риск смерти от сердечного приступа, если вы мужчина, и уровень холестерина в вашей крови 210 мг/л: больше 50%

Природные ресурсы

Потребитель более половины всей воды, используемой в мире: сельскохозяйственная промышленность

Количество галлонов воды, необходимых для производства кг пшеницы: 50.

Количество галлонов воды, необходимой для производства 1 кг говядины: 10000.

Количество лет, на которое хватит природных запасов нефти, если каждый человек будет употреблять мясо: 13.

Количество лет, на которое их хватит, если человечество откажется от потребления мяса: 260.

Количество калорий ископаемого топлива, затраченных на получение одной калории белка из говядины: 78.

Количество калорий, затраченных на получение одной калории белка из соевых бобов: 2.

Антибиотики

Процент антибиотиков в любой европейской стране, скармливаемых скоту: 55.

Процент стафилококков, не восприимчивых к пенициллину в 1960-м: 13.

Процент стафилококков, не восприимчивых к пенициллину в 2012-м: 105.

Ответ Европейского Экономического Сообщества скармливанию антибиотиков животным, выращиваемых на мясо: запрет.

Ответ американских мясных и фармацевтических отраслей промышленности на это: полная поддержка.

Пестициды

Менее одного из 250 000 забитых животных проверяется на наличие в телах токсичные химикатов.

Процент материнского молока в США, содержащего значительное количество ДДТ: 99.

Процент молока матерей-вегетарианок, содержащего ДДТ: 8.

Загрязнение грудного молока, вследствие хлорсодержащих органических пестицидов в животной пище, выявленное у матерей, употребляющих мясо, по сравнению с вегетарианками: в 35 раз больше.

Этика

Количество животных, убиваемых в час в любой европейской стране: 660 000

Профессия с самым высоким уровнем текучести кадров: работник бойни.

Профессия с самым высоким риском получения травм на рабочем месте: работник бойни.

Духовное самосознание

Пища – источник химических реакций в человеческом теле, и то, что мы едим, влияет на наше сознание, эмоции и на модели поведения, основанные на личном опыте. Если мы хотим жить с более высоким уровнем самосознания, в мире, счастье и любви ко всем созданиям, нам следует отказаться от употребления в пищу мяса, рыбы, моллюсков, раков, птицы и яиц.

Кармические последствия

Основные мировые религии, такие как Буддизм и Индуизм, учат нас, что все наши поступки, включая выбор пищи, имеют кармические последствия. Вовлекая себя в круг причинения боли и страдания, даже не напрямую, а путем употребления в пищу животных, человек обрекает себя на такие же страдания, в той же мере, в какой он причинил страдания другим».

Четыре проблемы: на пути от котлеты к редиске

Проблема 1. Как стать веганом? Пошаговые инструкции

«Человек сам должен к этому прийти, независимо от моды»

«Я давно никого не пытаюсь ни в чем переубеждать, я считаю, что веганство и вегетарианство – абсолютно добровольные штуки, – **рассказывает автор кулинарного блога Happy Food (my-happyfood.livejournal.com) и фуд-фотограф Эдуард Насыров**. – Человек сам должен к этому прийти, независимо от моды и не ради эксперимента. Я знаю людей, которые стали вегетарианцами, им по ночам снятся котлеты, днем они ходят злые и раздраженные, им кажется, что жизнь без мяса проходит зря. Естественно, какая может быть польза от такого вегетарианства?! Все ж болезни от нервов, и если человек все время напряжен или нервничает, то он психует, и все решают, что вегетарианство не для него, он себя плохо чувствует, волосы выпадают, кожа портится и так далее. Конечно, кожа портится, если загонять себя в стресс! Если у вас большая зависимость от мяса, вы едите его в больших количествах каждый день, нельзя вот так вдруг от него отказаться. Делать это надо постепенно, просто сокращая количество мяса в рационе».

4 шага для перехода на веганскую диету

«Если вы привыкли есть мясо каждые день, сразу перейти на растительную диету будет тяжело и чревато для здоровья. Поэтому нужно делать это постепенно и желательно проконсультироваться перед этим с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем. «То есть переходить на нормальное питание нужно однозначно, но аккуратно!» – предупреждает **Лео Бабаута, автор блога** о минимализме и продуктивности, вошедший в ТОП-25 блогов (по версии журнала TIME) с ***более чем 200 000 подписчиками Zenhabits.ru.***

Шаг № 1. Уменьшаем употребление мяса. Если вы заядлый мясоед, но понимаете, что для вашего здоровья будет лучше, если вы хотя бы уменьшите употребление мяса, начинайте делать это постепенно. Если вы привыкли есть мясо каждый день, введите один постный день в неделе. Когда вы привыкнете к этому, постепенно можно будет либо свести употребление мяса до минимума (оставить один мясной день в неделе или даже месяце), либо полностью от него отказаться. Начинайте с отказа от красного мяса, затем переходите к птице, затем к рыбе и морепродуктам. И параллельно с отказом от мяса пробуйте новые продукты растительного происхождения, экспериментируя с различными продуктами.

Шаг № 2. Отказ от яиц. Это шаг не обязательный, но и не особо сложный. Просто попробуйте.

Шаг № 3. Уменьшите употребление молочных продуктов. Но если вы представить себе не можете полный отказ от творога или сыра, можно оставить эти продукты в своем рационе, просто уменьшив их количество.

Шаг № 4. Переходите на цельные, необработанные продукты. Это сделать гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Хотя бы потому, что полки наших магазинов заваленны обработанными продуктами и полуфабрикатами, в то время как выбор того же цельнозернового хлеба довольно ограничен. Вместо соленого арахиса или фисташек лучше попробуйте сырой миндаль, грецкий орех или кешью. Больше овощей и зелени, меньше мучного, сладких и соленых снэков.

Кстати, при переходе на вегетарианство, некоторые полнеют из-за того, что начинают употреблять больше углеводов, чтобы наесться. Как этого избежать?

Первое время стоит заменять мясные продукты бобовыми – они отлично насыщают и помогают справиться с чувством голода. Это могут быть супы из чечевицы, гарниры из красной или белой фасоли. Без проблем для фигуры также отлично насыщают такие цельные крупы, как гречка, киноа, пшено и дикий рис. Можно включить в рацион брынзу и йогурт из козьего или

овечьего молока, молодые сыры вроде моцареллы. Чтобы перейти с одного рациона на другой, любому организму нужно время. Не нужно пытаться совершить революцию в своем питании за один день. Постепенные перемены всегда дают максимум результата. Как правило, люди самостоятельно способны полностью отказаться от привычного рациона через 3–4 месяца.

Как перейти на здоровое питание? Стратегия, которая работает

«Но для начала надо составить план!» – *советует Валентина Горбунова, специалист по питанию и Аюрведе, сертифицированный велнес-коуч, автор блога о здоровом саморазвитии freshlover.ru и сезонных детокс-курсов detox.freshlover.ru. Автор-эксперт Yoga Journal, Organicwomen.ru, Vegetarian.ru, «Жить интересно» и др.*

«1. Ставим себе чёткую цель

Для начала выберите цель и максимально подробно её опишите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.