МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени Г. В. ПЛЕХАНОВА

Кафедра технологии и организации предприятий питания

Причины вегетарианства

Реферат по дисциплине «История и теория кулинарии»

Автор: Макаревич Т.П

Руководитель

канд. техн. наук, доцент Жубрева Т.В

Москва 2010 г.

Генри Дэвид Торо (1817-1862, американский писатель, мыслитель, натуралист):

«Для меня нет никакого сомнения в том, что человечество в процессе своей эволюции прекратит поедать животных так же, как когда-то дикие племена перестали поедать друг друга, когда они вошли в контакт с более развитыми».

Слова, принадлежащие этому великому человеку, словно заглядывающему в будущее, как нельзя лучше характеризуют проделанную мной работу над рефератом. Причины вегетарианства не только в духовности, здоровой диете, но и в огромном шаге, которое делает человечество на пути понимания природы, понимания своей души. Это огромнейший шаг в будущее, шаг на новую ступень развития умственного, духовного!

## Введение

Статистика на начало 90-х годов. Более 10% населения мира - вегетарианцы; Индия - более 80% населения, США - около 5% населения, Великобритания - около 7% населения (молодежь от 11 до 18 лет - 8%; не чаще раза в месяц едят мясо примерно 15% населения).

Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества». За основу было взято латинское «vegetus», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание «homo vegetus» указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово "вегетарианство" означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету

Вегетарианство (от латинского слова vegetalis - растительный) - система питания, допускающая употребление в пищу лишь растительные продукты, которые согласно этой системе являются единственной естественной пищей человека. Вегетарианство получило распространение в Западной Европе в первой половине 19 века. В России его известности способствовало опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1878 году статьи "Питание человека в его настоящем и будущем", а также популяризация вегетарианства Львом Толстым. В те времена вегетарианством увлекались главным образом некоторые религиозные меньшинства и некоторые слои интеллигенции.

В бывшем Советском Союзе вегетарианство получило клеймо лицемерной буржуазной идеологии, а все доводы в его пользу были объявлены антинаучными. Долгие годы велась настойчивая пропаганда рационального, смешанного питания, а вегетарианский режим назначался лишь с лечебной целью(интересно, не правда ли?). Среди прочих лозунгов тех времен можно найти и такой: "Вегетарианство, основанное на ложных гипотезах и идеях, в Советском Союзе не имеет приверженцев!"

В последние десятилетия вегетарианство заслужило широкую популярность. По статистике уже в 1983 году во всем мире насчитывалось около миллиона вегетарианцев. И с каждым годом число людей, решивших стать вегетарианцами, становится все больше и больше. Люди начинают насколько жестоко и негуманно выращиваются животные, которые вскоре попадают на обеденный стол, понимают, как экономически не выгодно выращивать животных, когда на земле так мало осталось не стоптанных огромными стадами домашних животных лугов, полей, которые раньше были богаты растительностью. Кормов становится все меньше, природа задыхается от отходов, создаваемых бесчисленными фермами, а так же скотобойнями и др. Куда выгоднее выращивать растения. Не так ли? В своем реферате я хочу доказать, что причин для того, что бы стать вегетарианцем довольно много и причины эти веские, почти неоспоримые. Глядя на обстановку окружающей среды можно утверждать что выращивание растений намного выгоднее , чем выращивание и содержание скота. Планета задыхается и человек. Разумнейшее существо на Земле, обязан прийти на помощь!

Большинство вегетарианцев - это люди, которые поняли, что сначала нужно избавиться от склонности к насилию в собственном сердце, и только потом помышлять о создании миролюбивого общества. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тысячи людей, представителей всех слоев общества, в своих поисках истины становились вегетарианцами.

Среди них такие люди, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Эммануэль Сведенсборг, Вольтер, Бенджиамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн.

По данным опроса 588 американцев-вегетарианцев, проведенного Гиссеновским университетом можно судить об основных причинах перехода на вегетарианское питание:

сохранение здоровья - 78 % этические причины - 69 % экологические соображения - 35 % эстетические основания - 28 % религиозные - 23 % философские - 22 % экономические - 19 % гигиенические - 9 %

Цель моей работы такова : я хочу доказать, что быть вегетарианцем – это значит заботиться о своем будущем и будущем своих детей, будущем всего человечества. Ведь от каждого из нас зависит как будет жить и развиваться будущее поколение. Будут ли наши последователи дышать чистым воздухом, пить чистую воду!? Это зависит от того, примем ли мы прямо сейчас правильное решение – убивать или дать право на жизнь? Быть гуманным по отношению к нашим братьям меньшим или же проявлять жестокость, проявлять инстинкты первобытных предков. Быть вегетарианцем – значит быть чистым не только душой , но и телом! Каждый должен задуматься об этом, хотя бы на мгновение! В наше время трудно представить себе мир без боли и жестокости? Так почему же не попытаться самому стать добрее, начать с себя!? Ведь только начав с себя, мы сможем изменить мир к лучшему!

Вегетарианство входит в моду, как стиль и образ жизни. Это модно, популярно среди молодежи, а так же среди старшего поколения. Проблема, Которую я затрагиваю в своем реферате именно поэтому очень актуальна. Все больше создается сообществ по всему миру, членами которых являются вегетарианцы, веганы , абсолютно разных возрастов.

Я и сама являюсь вегетарианкой и то, о чем я пишу, не является для меня новинкой. С каждым днем, месяцем, годом, я понимаю, что то , чем я живу, питаюсь, интересуюсь – вегетарианство – один из главных принципов в моей жизни. И зная, что людей, пришедших в вегетарианство становится с каждым готом все больше, я воодушевляюсь все больше и больше! Я радуюсь за тех, кто принимает для себя такой образ жизни. Ведь это прекрасно понимать, что ты никому в этом мире не причиняешь боли и страданий. Это облегчает душу, Сердце и совесть! Это счастье и каждый пришедший в вегетарианство ощущает прилив сил, бодрости, надежды на то, что мир этот не безнадежен!

# Причины. Экология и Экономика

И так, теперь мне хотелось подробнее рассказать о причинах вегетарианства. Их довольно много и с каждым годом становится все больше, ведь на планете с каждым годом становится хуже экологическая обстановка. Кстати, Экологическая причина занимает одно из главных мест. Многие люди, становятся вегетарианцами, видя на сколько плачевно состояние нашей планеты. Вот, что говорят об этом знаменитости:

Род людской всеми силами стремится к превращению поверхности своей земли в пахотные поля и сады.

Задержкой в этом стремлении именно служат мясоедные народы...

(А. Н. БЕКЕТОВ)

Количество питательных веществ в виде растительных продуктов, сконцентрированное в откормленной туше бычка, будучи собрано непосредственно с лона земли, могло бы дать вдесятеро более продуктов питания, чем дает эта туша, и притом продуктов неиспорченных и не способствующих возникновению различных болезней.

(П. Б. Шелли)

И оба они абсолютно правы.

Считается, что животноводство должно накормить население мира. На деле же скот в определенном смысле начинает конкурировать с человечеством, так как ему требуются земля, пища, вода, постройки и топливо, а отходы животноводства становятся одним из главных источников загрязнения окружающей среды. В Великобритании, например, 90% используемой в сельском хозяйстве земли предназначено для пастбищ или для выращивания кормовых культур для животных.

Проблема обеспечения человечества продовольствием стоит очень остро. Это в первую очередь связано с ростом населения земного шара. Человека можно накормить пищей животного происхождения и, как мы видели, растительной пищей. Посмотрим, что выгоднее.

Исходные запасы питания на Земле создаются растениями, которые в процессе фотосинтеза усваивают солнечную энергию и строят из нее биомассу. Они - единственный вид организмов, которые не заимствуют энергию других организмов, а сами накапливают ее.

При сравнении оказывается, что земля используется раз в 10 экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. Например, для получения 1 кг свинины расходуется 9,2 кг зерновых и других культур, а для получения 1 кг куриного мяса - 10,04 кг этих продуктов. Следовательно, выращивая скот на мясо, человечество растранжиривает ресурсы планеты. Если производить 1 т зерна на человека, то из нее он получит непосредственно для питания только 10% в виде хлеба, круп и т.д., а 90% этого зерна будет скормлено животным (П. Кискин, 1987). Наше сельское хозяйство отравляет выращиваемые растения нитратами, чтобы увеличить вал продукции. Между тем при сокращении животноводства можно было бы производить в 10 раз меньше продуктов растениеводства и, следовательно, не использовать вредные для здоровья методы интенсификации производства.

Еще один пример расчета: при смешанном питании человечества 1 га земли может прокормить 5,5, а при вегетарианском питании - 17 человек. Вся планета (при 8,2 млрд. га пахотной земли) сможет прокормить 45 млрд. человек, придерживающихся смешанного типа питания, но, если человечество перейдет на вегетарианство, планета сможет прокормить 140 млрд. человек.

Сколько же съедают сельскохозяйственные животные? Немало, если учесть, что одних коров в мире 1,3 млрд. голов.

Итак, с точки зрения экономики более рациональным является развитие растениеводства, а не животноводства. Кроме того, при значительном росте населения Земли приобщение к вегетарианству большего числа людей станет необходимостью: прокормить соответствующее количество скота для получения мяса планета не сможет.

Вот почему вегетарианство является очень важным фактором для улучшения экологии нашей планеты, поддержания жизни на всей Земле!

По мере увеличения населения земного шара все большая территория планеты превращается в пахотные земли и пастбища. Неумолимо изменяется лицо окружающего мира: исчезают леса, луга, травяные степи, а вместе с ними гибнут звери, птицы, насекомые. Если человечество хочет сохранить природу, если ему дорог облик его планеты, тогда для него приобретает важное значение вопрос: при каком способе производства продуктов питания наиболее экономно используется земля? О том, что для животноводства необходимо больше земли, чем для земледелия, упоминал еще Платон.

Леса являются неотъемлемой частью экологической системы Земли. В них не только живет большая часть земной фауны, они поддерживают уровень кислорода и поглощают двуокись углерода, регулируют суточную температуру Земли, участвуют в образовании осадков, защищают почву, в частности предотвращая ее размывание дождями. На территориях, где сведены леса, дожди очень быстро вымывают плодородный слой, делая земли бесплодными пустынями. К эрозии почвы приводит и выпас скота с интенсивным использованием одних и тех же пастбищ. Животные каждый раз поедают отрастающие стебли травы, препятствуя ее регенерации.

Особенно катастрофично то, что для выращивания скота ежегодно вырубаются тропические леса; это приводит к необратимым изменениям в климате Земли, усиливает парниковый эффект.

При этом уничтожаются целые виды животных и растений, число исчезающих с лица Земли видов последних вследствие выведения тропических лесов составляет 1000 в год.

Площади, на которых уничтожен, плодородный слой в результате разведения скота, составляют 85% всех площадей с уничтоженным плодородным слоем.

Достаточно велика роль животноводства в создании парникового эффекта

С начала промышленной революции в 1850 г. резко возросло количество сжигаемого ископаемого топлива. 80% окиси углерода образуется при сжигании ископаемого топлива, остальные 20% - при вырубке лесов, изменении характера использования земли, эрозии почвы и, как результат, - животноводства.

В мире имеется 1,3 млрд. коров, их число возросло вдвое между 1960 и 1980 гг., каждая корова выделяет 200 л метана в день. Коровы Великобритании, в частности, являются источником 23% всей эмиссии метана, происходящей в стране. В целом коровы на земном шаре выделяют 100 млн. т метана; овцы, козы, лошади, верблюды - 40 млн. т.

Животноводство не только наносит ущерб дикой природе при расширении пашен и пастбищ, не только означает максимальную эксплуатацию земли для получения больших урожаев кормовых и загрязнение биосферы химическими веществами. При значительном скоплении сельскохозяйственных животных на фермах, бойнях они разрушительно действуют на окружающую природу, в частности моча скота меняет состав и свойства почвы и подпочвенных вод.

Животноводческие хозяйства мира являются источником огромного количества навоза и мочи от скота (в США, например, - 230 тыс. фунтов каждую секунду). В результате загрязнение вод в США, связанное с животноводством, оказывается большим, чем загрязнение промышленными и городскими отходами.

# Религия

Еще одна причина – религиозная.

Индуизм, буддизм, джайнизм

До настоящего времени взаимоотношения с животными составляют важную часть религий мира, многие люди и теперь верят в мистическое родство между человеком и животными.

Индуизм имеет корни, уходящие в ведическую религию брахманизм. Благодаря высокому уровню духовного развития общества (развитые философия и принципы морали) Индия стала первым государством, в котором религиозно-нравственные принципы запрещали потребление мяса и жестокое обращение с животными. Согласно религиозным воззрениям индусов, все животные - четвероногие, пернатые, покрытые чешуей - считались младшими братьями и сестрами человека, общим творцом которых был Бог. Индийские веды - религиозно-философские Священные писания II-I вв. до н.э. - утверждали необходимость гуманного обращения с животными. Все живые существа на земле считались одной семьей. Такое отношение к миру считалось необходимым для совершенствования души.

Верующий индус воспринимает свои добрые поступки по отношению к животному как ступеньки на пути к спасению.

Гуманное отношение к животным считалось высокой формой этики поведения.

Индусские семьи часто держат домашних животных, птиц. Но, в отличие от жителей западных стран, индусы видят свой религиозный долг в том, чтобы заботиться о животных, которых они считают членами своих семей. Индус утром сначала кормит свое животное, а потом принимается за другие дела.

Индуизм подчеркивает родственную близость человека с природой, со всеми животными, а это делает невозможным враждебное или даже безразличное отношение к животным, с которыми человек образует единство. В своем развитии человечество сначала проходит стадию воплощений в животном царстве.

Идея реинкарнации, т.е. перевоплощения души после смерти тела в другого человека или иногда даже обратно в животное, также укрепляла убеждение верующих в недопустимости жестокого обращения с животными, поскольку в последующих реинкарнациях человек мог снова воплотиться в животное и стать жертвой такого же насилия, какое совершал ранее он. Идея реинкарнации уравнивала человека с другими существами, потому что он не знал, кем может стать, вновь родившись; с другой стороны, неизбежность перевоплощения служила для человека предостережением против проявления жестокости. В религиозных текстах прямо говорилось, что люди, совершившие насилие по отношению к безвинным животным, доверившимся им, будут караться после смерти.

Великие основатели религий в Индии, безусловно, сделали очень много для защиты животных, для осознания их прав. Те идеи, которые с великим трудом пытаются донести до сознания западного человека ведущие гуманисты нашего века, уже несколько тысячелетий являются достоянием народов на Востоке, ими руководствуются в жизни.

Особое место среди животных в индуистских религиозных традициях занимает корова - то самое существо, которое не вызывает ни сострадания, ни внимания к себе в других странах. Люди, считающие себя весьма гуманными и большими любителями животных, совершенно спокойно потребляют мясо, и в первую очередь говядину. В соответствии с ведическими и индуистскими традициями считалось, что Праматерь-корова дала человеку драгоценные продукты, необходимые ему для жизни, - молоко, творог, масло и др. Навоз служит не только удобрением, выделяющийся из него газ (метан) используется как источник тепла для обогрева дома и приготовления пищи; кроме того, коровий навоз считается очищающим средством. Таким образом, корова играет важную роль в экономике и сельском хозяйстве индусов и занимает центральное место в идеале «простой жизни и возвышенного мышления», предлагаемом ведами.

Другой восточной религией, также проповедовавшей вегетарианство, был зороастризм. Основатель этой религии Заратустра (в греческом написании Зороастр), живший в Персии примерно за 600 лет до н.э., был известным защитником животных. Последователи его религии, спасаясь от преследований исламских владык, бежали в Индию, где религия была гораздо ближе к их собственной. Их современные потомки в Индии называются парсами: всего зороастрианцев сейчас около 200 тыс. человек, они придерживаются вегетарианства.

Современный индуизм, который стал менее жестко предписывать вегетарианство, продолжает, тем не менее, проповедовать принцип ахинсы, непричинения вреда всем существам. Несмотря на отход некоторой части индуистов от вегетарианства, число индуистов, придерживающихся вегетарианства, составляет сейчас более 700 млн., т. е. 83% населения Индии.

Другой величайшей религией мира, возникшей в Индии, был буддизм. Буддизм - религиозное движение, которое отличалось от индуизма непризнанием ведических текстов и жертвоприношений животных. Основатель этого движения Будда жил с 563 по 483 г. (по другой версии - 623-544) до н.э. и считается современником основателя джайнизма Махавиры. Как и джайнизм, буддизм не считает мир сотворенным Богом. Смена жизней, согласно буддизму, существовала всегда. Высшим достижением человека является нирвана - освобождение от закона перевоплощений, кармы, от всех привязанностей и ограничений; ее можно достичь с помощью праведной жизни и медитации. Буддизм исповедует веру в перевоплощение. Каждый человек может, пройдя восходящие ступени все более возвышенного состояния, достичь нирваны. Поскольку животные постоянно страдают, рождение животным является регрессом и наказанием за прошлые грехи. Эта вера заставляет человека постоянно помнить о том, что он тоже может оказаться на месте животного

Третьей ведущей религией Индии является джайнизм. Эта религия довела до полного логического развития идеи ахинсы и наиболее бескомпромиссно защищает все формы живых существ. Джайнизм был основан святым Пророком Махавирой (VI в. до н. э.), получил значительное распространение в Индии, и в настоящее время насчитывается более 4 млн. его последователей.

Джайнисты не только особо строгие вегетарианцы, они также считают невозможным убивать любое живое существо, даже насекомое. Центральной в этом учении является доктрина, основанная на разделении всего сущего на живое и неживое. Живые существа классифицируются в иерархическом порядке в соответствии с количеством ощущений (чувств), которыми они обладают. Черви обладают чувствами осязания и вкуса; жуки, муравьи имеют чувства осязания, вкуса и обоняния. Моль, пчелы и мухи, кроме того, имеют чувство зрения. Змеи помимо этих чувств имеют чувство слуха, а звери, рыбы и человек имеют шесть чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания и мышления. Таким образом, человек попадает в одну категорию с рыбами и зверями. Чтобы предотвратить свою дурную карму судьбы, джайнист должен очищать себя от скверны; он принимает зароки, важнейшим из которых является клятва непричинения зла другому, т.е. соблюдения принципа ахинсы. Все джайнисты также не потребляют алкоголь, мед и фиги. Ахинса предписывает также обуздывать ум, язык, быть осторожным на дорогах, а также есть при свете (чтобы в пищу не попали насекомые).

Последователи джайнистской религии организуют в Индии больницы для животных. Хотя адепты буддизма сделали очень много для защиты животных, джайнисты оказались наиболее последовательными в своих верованиях и поступках.

Иудаизм

Отношение евреев к животным, как можно судить по Ветхому Завету, было относительно гуманным. Например, в книге Исайи, который проповедовал примерно в 730 г. до н.э., мы находим возражения против жертвоприношения животных, когда Бог говорит: «Для меня нет радости в крови волов, или ягнят, или козлов...» Это не единственные примеры милосердного отношения к животным в Ветхом Завете.

В Библии многочисленны упоминания о животных, по отношению к которым Бог выступает как хранитель; в псалмах Давида и пророчествах Бог упоминается как пекущийся о всякой твари, милосердный ко всем. Поскольку высшим нравственным принципом иудейской религии является подражание Богу, то нравственным долгом верующих должно было стать сострадание к животным. В Библии прямо указывается, что человек должен приходить на помощь животному: если кто-либо увидит осла, упавшего под грузом, то он не должен проходить мимо, но должен освободить его. Священное писание также указывает, что человек наравне с животными должен делить плоды земные, и предписывает давать отдых домашним животным - быку, ослу, другому скоту - в день субботний, когда отдыхает человек. Например, говорится, что на седьмой день человек должен отдохнуть, и его бык, и его осел могут отдохнуть. В Экклезиасте утверждается, что человек не возвышается над зверем, это все тщеславная гордыня. Однако в толковании Библии Талмудом эти обязанности нравственного порядка перед животными понимались уже иначе - как забота о благосостоянии человека, для которого скот являлся источником материального благополучия.

Человек был обязан совершать акты милосердия по отношению к животным и потому, что жестокость по отношению к ним развивает безжалостность в человеке и, наоборот, добрые дела способствуют развитию сострадания, гуманности.

Вместе с тем иудаизм неоднозначно высказывался против жестокости к животным, ссылаясь на промысел Бога. Библия разрешала человеку использование животных в пищу. Однако иудаизм проявлял заботу о том, чтобы люди, лишая животное жизни, причиняли ему меньше страданий. Согласно религиозным источникам, смерть животного должна быть возможно легкой, и нож для этого должен быть острым. Поэтому религиозный закон разрешает иудеям есть мясо, только если животное убито ритуальным способом, отвечающим описанным требованиям.

В соответствии с иудаистским религиозным учением Бог выделил человека из остального мира, сделал его по своему образу и дал ему власть и право использовать в своих интересах любое живое существо в райском саду, однако эта власть человека над животными исключала убийство животных, так как человек не использовал их в пищу. После грехопадения, когда человек был изгнан из рая, как повествует Библия, он стал питаться мясом животных, одеваться в шкуры зверей, заниматься скотоводством. После всемирного потопа Бог снова подтвердил право человека владеть всеми животными на земле и рыбами в воде и обещал ему, что все живое будет испытывать перед ним ужас. Правда, Библия приводит пророчества пророка Исайи, который осуждал жертвоприношения. Исайя предсказывал блаженные времена, когда волк будет лежать рядом с теленком, а лев будет питаться соломой, как вол, когда животные не будут убивать друг друга на Святой горе.

Иудаизм предусматривает возможность того, что человек может идти дальше по пути нравственного совершенствования и отказываться от жестоких поступков по отношению к животным, даже если эти действия служат его благу.

Ислам

Широко распространенной религией Востока является ислам. Эта религия уделяет достаточно большое внимание вопросу отношения к животными рассматривает его как нравственную проблему.

Мусульмане верят, что Бог создал и людей, и животных, хотя человек был создан особенным путем, когда Бог вдохнул душу в Адама. Мусульман учат, что Бог дал человеку власть над животными, однако плохо обращаться с животными означает не подчиняться воле Бога.

Возвышение человека над остальными созданиями проистекает, согласно исламскому мировоззрению, не из физического превосходства человека (он может даже уступать в чем-то животным), а из более высокой степени сознания, которым обладает человек благодаря своей духовной силе.

Отношение мусульман к животным как религиозно-нравственная категория основывается на двух главных религиозных источниках: Коране - Священном писании, открытом Пророку Мухаммеду - посланнику Аллаха, и Хадисе - предании о поступках и изречениях Мухаммеда.

И Коран, и Хадис учат, что животные имеют ценность сами по себе, а не в плане отношения к ним человека. Все животные имеют такую же жизнь, как и человек. Аллах сотворил все создания, говорится в Коране, в том числе и человека; показательно, что человек не считается особым творением, а называется в одном ряду с разными животными. В Хадисе описывается случай, когда муравей укусил Пророка Мухаммеда, и тот, рассердившись, приказал сжечь весь муравейник. За это Бог упрекнул Пророка, сказав ему, что за вред, причиненный одним муравьем, он сжег все их множество, которое прославляло Бога.

Значительно контрастирует с христианской религией положение Корана, что животные имеют душу, хотя оговаривается, что их душа более низкого порядка, чем человеческая. Коран предполагает, что сознание животного стоит ступенью выше, чем простой инстинкт или интуиция. Коран утверждает, что животные могут познать своего Создателя и поклоняются ему; Бог общается с живыми существами.

Ислам побуждает людей брать на себя ответственность за благополучие животных; законы ислама запрещают причинять животным боль, убивать их, кроме как для получения пищи.

В исламе отводится большое место вопросу защиты живого. Во всех священных писаниях, в первую очередь в Коране, подчеркивается необходимость изучения природы для лучшего понимания жизни как единого органического целого.

Многозначительна с точки зрения защиты животных рассказанная в Коране история одного племени, которое погибало от наводнения, и ему было не до животных. Люди племени просили Пророка помочь им, и им было сказано, что они должны выбрать верблюдицу как символ и дать ей справедливую долю пищи и воды. Люди племени обещали это сделать, но позднее убили верблюдицу. В отмщение племя было уничтожено.

Христианство

Христианская мораль формировалась на фоне нравов Римской империи. Крайняя жестокость зрелищ - массовое умерщвление животных на арене - не означала, что у римлян отсутствовало чувство справедливости, даже гуманности по отношению друг к другу.Если некоторые восточные религии утверждали, что любая жизнь драгоценна, то христианство выделило человека, как обладающего бессмертной душой, и противопоставило его всему остальному миру живого, сделало его центром мироздания, заимствовав эту идею у иудаизма. Христианство сурово осуждало бои гладиаторов, рассматривая их как убийство, и под его влиянием бои гладиаторов прекратились в IV в. В то же время христианская религия никак не высказывалась относительно безнравственности жестокого обращения с животными, умерщвления их или пыток. Даже в Римской империи такие писатели и мыслители, как Овидий, Сенека и особенно Плутарх, высказывались за необходимость сострадания к любому живому существу, которое способно чувствовать. Животные не стали объектом христианского милосердия, и прошло 16 веков, прежде чем в христианской Европе раздались голоса в защиту всего живого, призывы к универсальной этике.

Вместе с тем гуманизм Закона Моисея, основанного, возможно, на наиболее человечных элементах в древних египетской и вавилонской культурах, совершенно очевиден. Закон Моисея предусматривал интересы животных, легализовал права животных и в определенной степени рассматривал животных как объекты, на которые распространяются нравственные законы. По Закону Моисея в субботний день должны были отдыхать не только люди, но и домашние животные.

Современные христианские богословы стремятся развить милосердную идею христианства и сделать на основе гуманистической доктрины этой религии логические выводы относительно этики отношения к животным.

Все сущее происходит от Бога, не может существовать без его воли и одобрения, поэтому все существует со смыслом, имеет цель, на все исходит благоволение божие. Некоторые теологи (П. Тиллих) считают, что искупление всех грехов, которое дал своей мученической смертью Христос, распространяется на весь мир живого. Животные вовлечены в грех человечеством, поэтому их грехи искуплены смертью Христа тоже. Ортодоксальный теолог Кейт Уард полагает, что все чувствующие существа имеют бесконечную жизнь, бессмертие наравне с человеком.

Исходные положения христианского учения - о доброте, ненасилии, самосовершенствовании - развивались в соответствии с общим нравственным уровнем человечества и в последующие эпохи получали новое толкование, которое отвечало более высокому уровню духовного, культурного развития общества. Идеи доброго, милостивого отношения к животным получили развитие и в Русском православном христианстве.

Сергий Радонежский и Серафим Саровский были вегетарианцами (последний, например, питался крайне скудно - травой снытью).

Хотя Русская православная церковь немного говорила об этике отношения к животным, тем не менее в начале XX в. в ее поучениях звучала и тема доброго обращения с животными.

В 1915 г. в Троице-Сергиевской лавре была опубликована небольшая проповедь «Блажен, иже и скоты милует». Эта проповедь, написанная простым языком, была предназначена для крестьян, державших скот. В ней людей призывают «не бранить и не клясть свой скот», «не бить, не изнурять его непомерными работами, голодом и холодом, но миловать его, оберегать его от всего недоброго». Более того, людей призывают молиться за скот, как это делает церковь.

Этот раздел хочется закончить таким размышлением известного американского ученого и борца за права животных Тома Ригана:

«После всего, что сказано и сделано, невольно возникает вопрос, почему в нашем так называемом цивилизованном обществе сегодня жестокость человека к животным все возрастает. Почему так трудно изменить отношение человека к животным? Религиозные институты могли бы сыграть важную роль в воспитании людей. Почти 90% населения мира исповедуют одну из главных религий. Каждая из этих религий имеет нравственную платформу, с помощью которой можно было бы влиять на массы, воспитывать их. Но никто никогда не слышал с амвонов проповедей, доносящих до людей слово божие о животных. Завет «возлюби ближнего своего» включает всех ближних и животных тоже»

# 

# Здоровье. Медико-гигиенические причины вегетарианства

Еще одной из самых распространенных причин становления человека вегетарианцем стало желание оздоровить свой организм. Гиппократ писал: «Близорукие жертвы болезней предпочтут облегчать свои страдания лекарствами, чем предупреждать их здоровой пищей.

Как скоро благодеяния растительной пищи будут доказаны с математической точностью, как только для всякого станет ясно как дважды два - четыре, что люди, живущие естественной жизнью, ограждены от преждевременной смерти, то и самые глупые из людей предпочтут спокойную и долгую жизнь короткой и полной страданий.»

Многие болезни человека возникают именно из-за неправильного питания! Это научно доказанный факт-ожирение, опухоли и другие опасные для жизни человека болезни возникают именно из-за неправильного питания человека.

Поскольку основной .причиной перехода к вегетарианскому питанию для многих людей является желание избежать ряда заболеваний, особый интерес представляют данные о меньшей распространенности у вегетарианцев таких «болезней века», как сердечно-сосудистые и опухоли.

Уже давно замечено, что люди, использующие преимущественно растительную пищу, не страдают артериальной гипертензией.

Дж. Роуз и Л. Бейлин (Rouse и Beilin, 1984) обследовали 98 вегетарианцев и 113 человек, употребляющих мясную пищу. У вегетарианцев по сравнению с контрольной группой были значительно меньше масса тела и уровень холестерина в плазме крови.

Высокое содержание холестерина статистически согласуется с ростом сердечно-сосудистых заболеваний.

Какие же уровни содержания холестерина в крови следует считать безопасными? На этот вопрос также пока нет однозначного ответа. Уровни общего холестерина крови в мг% как фактор риска.

Возраст Рекомендуемый уровень Умеренный риск Высокий риск

20-29 лет <180 200-220 >220

30-39 лет <200 220-240 >240

40 и более лет <200 240-260 >260

Существует мнение, что риск сердечной болезни исчезает почти полностью, если уровень холестерина ниже 140 мг%.

Однако необходимо отметить, что стремление слишком сильно снизить содержание общего холестерина также нецелесообразно, так как холестерин является необходимым и незаменимым компонентом всех клеток нашего организма. Холестерин несет важнейшую функцию формирования «клеточного скелета» и совместно с фосфолипидами является структурным компонентом клеточных мембран. Из холестерина в организме образуются желчные кислоты, гормоны коры надпочечников, половые гормоны. Холестерин является предшественником витамина D и ряда других соединений. Снижение уровня холестерина в крови ниже 140 мг%, очевидно, может рассматриваться как гипохолестеринемия (снижение уровня холестерина ниже нормального).

Однако вернемся опять к тем случаям, когда уровень холестерина в крови высок, и рассмотрим те изменения в питании, с которыми это может быть связано.

Образованию высокого уровня холестерина в крови способствуют отдельные группы пищевых продуктов: содержание холестерина очень велико в яичных желтках и субпродуктах (печень, почки, мозги), много холестерина в говядине, баранине, свинине и мясных полуфабрикатах. Совершенно не содержат холестерина растительные продукты.

В. В. Фролькис (1989) пишет, что степень атеросклеротических нарушений у пожилых людей с калорийностью суточного рациона 1600- 2000 ккал значительно меньше, чем у людей с калорийностью рациона 2650-3200 ккал.

Низкокалорийный рацион с незначительным содержанием холестерина свойствен сыроедам и веганам и в меньшей степени лактоововегетарианцам. Специальное исследование было посвящено состоянию липидного обмена у 52 невегетарианцев, 43 полулактовегетарианцев, 56 лак-товегетарианцев и 33 веганов. Отмечено значительное снижение уровня общего холестерина в крови у полувегетарианцев (188,5 + 38,5 мг%), лактовегетарианцев (180,8 + 34,6 мг%) и веганов (146,2 + 30,8 мг%) (Knuiman, West, 1982). Уровень холестерина в крови у веганов соответствует самой жесткой норме и не представляет риска возникновения сердечных заболеваний.

Положительное влияние вегетарианских рационов на липидный спектр сыворотки крови, очевидно, служит одной из причин более низкой смертности от ишемической болезни сердца вегетарианцев по сравнению с не вегетарианцами.

Изучение индекса атерогенности, представляющего собой отношение уровня липопротеидов низкой плотности к уровню липопротеидов высокой плотности, показало, что у мужчин-вегетарианцев он составляет 2,1, у женщин - 2, что является оптимальным (для сравнения: величина индекса 4,5 представляет высокую степень опасности возникновения атеросклероза).

Известно также, что в формировании атеросклеротических поражений сосудов важная роль принадлежит повышению в крови апопротеин-В содержащих липопротеидов. Исследование спектра аполипопротеинов у этой же группы обследуемых выявило нормальные соотношения Аро-I, Аро-Н и Аро-В- содержащих липопротеидов.

Имеется ряд работ, указывающих на связь опухолевого роста с употреблением мяса, яиц, сыра и других белков животного происхождения, а также с избыточным потреблением жиров.

В книге «Основы питания в клинике» сообщается, что в США причиной трети всех случаев заболевания раком является неправильное питание (Feldman, 1988). Нарушения в питании связаны прежде всего с раком прямой кишки, грудных желез, предстательной железы и желудка. Недостаточное потребление овощей, а с ними пищевых волокон, избыточное потребление жиров и мяса увеличивают риск возникновения рака прямой кишки. Рак желудка связан с потреблением сушеной, соленой и жареной рыбы, маринадов и копченых продуктов, рак груди - с избыточным потреблением жира.

«Медицинский журнал Новой Англии» (США) в 1991 году опубликовал данные, характеризующие зависимость между частотой потребления мяса и степенью риска возникновения рака толстой кишки. Так, употребление говядины, свинины или баранины всего лишь раз в неделю увеличивает степень риска возникновения рака кишечника на 40%, употребление этих продуктов от 2 до 4 раз в неделю - на 50%, от 5 до 6 раз в неделю - на 80%. Степень риска возникновения рака толстой кишки у употребляющих куриное мясо с частотой от 2 до 7 раз в неделю на 47% выше, чем у людей, которые никогда не едят куриного мяса.

Исследователь из Бостонского госпиталя Виллет говорит: «Оптимальное количество красного мяса, которое вы должны есть, равняется нулю».

Наблюдения за людьми, использующими преимущественно вегетарианские рационы, подтверждают предположение, что риск возникновения основных раковых заболеваний у них снижен.

Безусловно, для того, чтобы делать точные выводы, было бы желательно изучить хотя бы еще один пятилетний период, однако предварительные результаты все-таки показывают, что вегетарианцы умирают от злокачественного роста реже, чем люди, находящиеся на обычной смешанной диете.

Помимо этого в литературе имеются указания на то, что вегетарианцы почти не страдают воспалением червеобразного отростка (аппендицитом), мочекислым диатезом, подагрой, у них практически не возникают запоры алиментарного характера, ожирение, реже выявляются расстройства вегетативной нервной системы.

# Оздоровительное действие вегетарианских рационов

Известно, что, к какой бы группе ни относились вегетарианцы (будь то сыроеды или веганы, лактовегетарианцы или лактоововегетарианцы), они полностью исключают из своего рациона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки продуктов? На этот счет вегетарианцы приводят 10 аргументов.

1. Главный из них: при обильном мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения, усиливаются, а так как экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению связанных с этим заболеваний.

2. Потребность, которую испытывают в мясе люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ - пуриновых и пиримидиновых оснований, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление «силы». У человека образуется привыкание к потреблению мяса и рыбы, как это имеет место при потреблении стимулирующих веществ, например крепкого кофе или чая. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и потребления алкогольных напитков.

3. Мясная пища, содержащая азотистые экстрактивные вещества, сдвигает в организме кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что может служить причиной ряда метаболических сдвигов, ведущих к возникновению заболеваний (мочекислый диатез, подагра).

4. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.

5. Мясо и птица являются продуктами с высоким содержанием ДДТ и других пестицидов (в 13 раз больше, чем в овощах и зерновых) (Ballentine, 1982).

6. Для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты (например, диэтилстильбестрон - эстрогеноподобный гормон) и антибиотики. В 1970 г. в США животным были скормлены 1300 т антибиотиков, что создает непосредственную угрозу здоровью человека. Животные, выращенные таким путем, не являются вполне здоровыми, у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем мясо поступает в продажу (Ballentine, 1982).

7. В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний; их действие на человека, как правило, не учитывается, хотя это, очевидно, может служить предметом для исследования.

8. В условиях забоя под действием страха смерти (животные предчувствуют момент гибели) в организме вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на метаболические процессы у человека.

9. Около 30 видов, возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных заболеваний) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов (носителями их являются продукты животного происхождения - мясо, птица, яйца, молоко).

10. Потребление мясных и рыбных продуктов, стимулировавшее у наших предков желание охотиться, влияет на поведенческие реакции человека (рождает повышенную раздражительность, возбудимость, агрессивность).

Приведенные аргументы позволяют вегетарианцам считать, что их система питания является более рациональной и способствует продлению жизни и профилактике ряда заболеваний.

Остановимся на некоторых факторах оздоровительного действия вегетарианских рационов. Важнейшими компонентами, обусловливающими гипохолестериномическое (снижающее уровень холестерина) действие вегетарианской пищи, являются полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. К полиненасыщенным жирным кислотам относят линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты. Растительные масла - богатые источники линолевой кислоты (содержат более 50%), в то время как в животных жирах она находится в количестве от 5 до 15%.. Потребность человека в поли ненасыщенных жирных кислотах определена в 10-15 г, поэтому А. А. Покровский (1986) рекомендует ежедневно включать в питание не менее 20 г растительного масла.

Важную роль в борьбе с атеросклерозом играют пищевые волокна (целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, пектин). Целлюлоза (или клетчатка) является основным компонентом стенок растительных клеток и составляет их механическую основу. С вегетарианскими диетами, а среди них особенно веганскими и сырыми растительными диетами, человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете - около 20 г.

Среди факторов, обусловливающих гипохолестеринемическое действие вегетарианской пищи, указывают и на растительные белки, а точнее аминокислотный состав этих белков.

В литературе имеются указания на повышение риска возникновения некоторых раковых заболеваний при недостатке в диете ряда витаминов. Вегетарианская пища богата витаминами.

Важная роль в профилактике канцерогеноза принадлежит также пищевым волокнам. Большой объем пищевых волокон в диете вегетарианцев создает большой объем фекальных масс, в результате чего потенциальные канцерогенные вещества в кишечнике разбавляются и ускоряется их выведение через прямую кишку. Чем меньше время прохождения фекальных масс по кишечнику, тем меньше риск возникновения опухолей толстой кишки (Ornstein, Baird, 1987).

Большое количество пищевых волокон нормализует также моторно-эвакуаторную деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает желчеотделительную функцию печени, препятствует развитию гипотонии кишечника. Вот почему вегетарианцы практически не страдают запорами и другими функциональными заболеваниями органов пищеварения. Использование лактовегетарианцами достаточного количества молочно-кислых продуктов создает благоприятную микрофлору в кишечнике (она представлена в основном бифидо- и лактобактериями, а также дрожжевыми грибками). В связи с этим угнетаются гнилостные процессы, связанные с расщеплением белковых веществ, и, в свою очередь, улучшается двигательная активность кишечника.

Причина же, по которой я стала вегетарианкой не в религии и не в экономике, даже не в желании быть здоровой. Эта причина-этика. Для меня не приемлем факт того, что я причиняю кому-то боль, не приемлем факт, что ради удовлетворения моих потребностей кто-то должен пострадать. Животное для меня-разумное существо. Которое так же требует уважения, как и любой человек.

# Понятие этического вегетарианства

«Мнимое бесправие животных, заблуждение, будто наши деяния относительно их не имеют нравственного значения или, говоря языком морали, будто перед животными не существует никаких обязанностей, в этом проявляются возмутительные грубость и варварство.»

А.ШОПЕНГАУЭР

Этика вегетарианства рассматривает вопрос морального права человека на лишение животных жизни для удовлетворения своих потребностей.

В первую очередь это касается вопроса, совместимо ли с нравственностью высокоцивилизованного человека употребление мясной пищи.

Однако этическое вегетарианство затрагивает не только вопрос боен, использования животных в пищу.

Человек отнимает жизнь у животных и для того, чтобы использовать их кожу и мех.

Убивает животных в экспериментальных лабораториях.

Современное вегетарианское движение считает отношение человека к убийству животных единой проблемой, о каких бы животных ни шла речь.

На протяжении веков этика была призвана научить человека правильной, нравственной жизни, предлагая ему систему норм нравственного поведения.

Насилие остается частью жизни современного человеческого общества это разрешение через войны конфликтов между государствами, преступная деятельность уголовных и террористических элементов, насилие со стороны государственного аппарата по отношению к обществу в странах с недемократическим режимом и многое другое.

Казалось бы, это не связано с отношением человека к животным.

Но это не так: жестокость к животным - отражение низкого нравственного уровня общества, неразвитой способности к сопереживанию, отсутствия альтруизма у членов общества.

Еще в античной Греции философ и ученый Пифагор считал, что тому, кто спокойно убивает животное, нетрудно убить и человека. Другие мыслители были еще более категоричны и указывали, что жестокость в отношении к животным ведет к войнам

По мере развития духовности многие люди стали ощущать себя неуютно оттого, что их деятельность была связана с причинением страдания другим существам и их умерщвлением.

Уже в древние времена некоторые философы пришли к выводу, что человеку, как существу Нравственному, не подобает осквернять себя, убийством.

Сострадание к животным имеет во многом эмоциональную основу, и поэтому никакие официальные - религиозные, правовые - указания на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с такого рода жестокостью.

Альтернатива жить более нравственной, более гуманной жизнью, не убивая животных, существует.

Человечество при этом станет выше в духовном отношении, и оно почувствует благотворность влияния на нравы общества милосердия к слабейшему; в обществе, где действует право сильного, - а оно не может действовать ограниченно, только применительно к животным, - сами люди ежеминутно испытывают на себе жестокость и безнравственность других людей.

# Заключение

Итак, теперь можно подвести итог проделанной работы. Причин для того чтобы стать вегетарианцем очень много и каждая из них весома. Вегетарианцы, как доказано наукой, живут на несколько лет дольше, чем мясоеды. И это говорит о многом. Вегетарианцы стареют медленнее мясоедов не только физически. Дух молод, пока есть стремление к жизни, а вегетарианство-это и есть жизненный стимул - меняться, стремиться изменить мир в лучшую сторону! Жизнь нашей планеты в наших руках, так же как и наша собственная жизнь. Нужно уметь ценить то, что дарит нам природа, быть гуманными к окружающим был бы это человек или животное.

Вегетарианство - это не только употребление большого количества растительной пищи, это в первую очередь отказ от мяса. Мясо - враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершает в своей книге американский врач Алиса Чейз («Пища и здоровье». - Нью-Йорк, 1954). Глава ее книги так и называется: «Дело против мяса». Остро критикует мясную пищу польский врач-геронтолог К. Висьневска-Рожковска:

«Мясная пища содержит, правда, ценный белок и некоторые витамины, однако эти, несомненно, ценные питательные компоненты находятся здесь в сочетании с веществами, перегружающими и вредными. Избыток животных жиров и пуриновых соединений, переокисление среды организма, усиление процессов загнивания в толстой кишке - это только некоторые отрицательные стороны мясной пищи. Дополнительной нагрузкой является значительное количество поваренной соли, которой заправляется эта пища. Молодой, здоровый организм может легче справиться с этими вредными веществами, но при менее работоспособных защитных механизмах - особенна во второй половине жизни - ежедневная «поставка» мясной пищи может иметь четко выраженное болезнеобразующее действие».

«Мы-это то что мы едим»-эта фраза станет заключением моего реферата, так как она в действительности передает всю идею вегетарианства.

Список используемой литературы.

Авцын А. П., Жаворонков А. А., Риш М. А., Строчкою Л. С. Микроэлементозы у человека. - М., 1991.

Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М., 1981.

Бекетов А. Н. Питание человека в его настоящем и будущем. - СПб., 1879.

Беюл Б. А., Оленева В. А., Шатерников В. А. Ожирение. - М., 1986.

Березин И. П. Целебное питание//Твое здоровье. - 1990. - № 2.

Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на принципах энергетики. - СПб., 1914.

Большая Советская Энциклопедия. - Изд. 1-е (1928), 2-е (1951), 3-е (1971).

Бобров Л. В. Поговорим о демографии. - М., 1974.

Бонгард-Левин Г. М., Ильин Г. Ф. Индия в древности. - М, 1985.

Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. - СПб., 1882.

Вайнштейн С. Г., Масик А. М. Вегетарианское питание: достоинства и недостатки. Обзорная информация//ВНИИМИ. - 1988. - № 5.

Вильяме С. Этика пищи, или нравственные основы безубойного питания для человека. - М., 1910.

Гаврилов Л. А. Может ли человек жить дольше? - М., 1985.

Гарб П. Долгожители. - М., 1985.

Гацко Г. Г., Чайка Л. Д. За активное долголетие. - Минск, 1981.

Еремеев Д. Е. Ислам: образ жизни и стиль мышления. - М., 1990.

Еврейская энциклопедия. - Т. 12. - СПб., 1913.

Житенко П. В. и др. Организация убоя сельскохозяйственных животных. - М., 1980.

Зубов А. А., Козлов В. И. О комплексном подходе к научному изучению феномена долгожительства//Феномен долгожительства. - М., 1982.

Иллюстрированная полная популярная Библейская энциклопедия. Труд и издание Архимандрита Никифора. - М., 1891.