

ВЕГАНСТВО – ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВОГО ТЕЛА

Шокирова Дурдона

Магистр 1-курса направления «Сравнительное религиоведение» Международной исламской академии Узбекистана

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

Веганство, вегетарианство, реинкарнация, сансара, ахимса, каруна, сарва-бхута-хита, лока-хита.

Аннотация

В статье подробно рассмотрены история возникновения веганства, его распространение, популяризация на Западе в современном мире, а также разница между веганством и вегетарианством. Исследуется духовно-этическая сторона мировоззрения, с помощью чего, определяется взаимосвязь с религией индуизм. В статье также путём сравнительного анализа внесены коррективы в основные идеи исторически сложившегося философского учения и современного мировоззрения, исходя из научной точки зрения сравнительного религиоведения.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Веганство и вегетарианство – это такие мировоззрения, которые быстрым темпом популяризовались за последние годы во всём мире. Запад сыграл огромную роль для распространения этой идеологии, из-за чего и распространилась она в глобальном масштабе. Веганство считают «модным» образом жизни, стремящийся к исключению всех форм эксплуатации и насилия в отношении животных в качестве еды, одежды или любых других целей, которое популяризовалось в конце XIX – начале XX веков. Вегетарианство берёт начало распространения в эпоху Возрождения, хотя более широкое распространение также приходится к концу XIX – началу XX веков. Однако, что касается корня данного воззрения, считается, что изначально Восток стал очагом его зарождения. А также до христианизации Европы, аскеты практиковали вегетарианство, которое полностью изжило своё существование после распространения религии христианство на этих землях.

Корни данного сложившегося мировоззрения относятся к индуизму, где стараются руководствоваться ахимсой. По религиозным традициям, сансара – одно из философских понятий индуизма, объединяющее всё живое во Вселенной. Согласно нему, человек после смерти может переродиться в облике животного, чем и объясняется святость жизни животных. Идея реинкарнации, так сказать, переселения души человека или животного в другое тело после физиологической смерти, уравнивает человека с другими существами, философия которой заключается в следующем равновесии: «Люди – это потенциальные муравьи, а муравьи – это потенциальные люди».

Для индуистов все животные считаются братьями и сестрами человека, общим отцом которых является бог. Все живое на земле является одной семьей. Для них также характерны такие

качества, как охрана природы, ненасильственное отношение к животным, исходя из того, что они считают жизнь святым и сакральным. Полагается, что лишь бог имеет право лишать жизни любого существа, из-за чего и не позволяют себе как убийство других людей, так и животных.

Вдобавок, одной из самых особенных воззрений индуистов считается почитание коровы, как священного животного, который является символом уважения ко всем формам жизни. Для коров в Индии строят лечебницы и дома престарелых. Индусы ежегодно молятся о благополучии коров. Они полагают, что мольба и забота о коровах, удерживают счастье и спокойствие в мире.

С другой стороны, считается, что бог также может перевоплотиться в образ животного и спуститься на Землю, которая считается равноправной для всех ее обитателей. Исповедующие индуизм также охраняют животных, которые связаны с богами. Так, бог Кришна окружен совами, следовательно, индуисты почитают и сов.

Исходя из вышеупомянутых философских взглядов, в индуизме сформировалась доктрина «ахимса», что означает ненасильственное отношение к животным и людям. Согласно священному писанию индуистов: «Злой человек, убивающий животное, будет пребывать в адском огне столько дней, сколько волос на теле животного».

По религиозно-этическим соображениям индуизма, гуманное отношение к животным является высокой формой морали, который в ведах приводится термином «сарва-бхута-хита», когда низкую форму этику поведения индуизм называет «лока-хита», где первое означает доброту ко всему существу, а второе предполагает доброту только по отношению к человеку.

В философском учении индуизма деревья также относятся к категории живого, которые чувствуют радость и печаль. Оно предполагает, что у каждого дерева есть свой дух. В следствии чего, посадка деревьев была возвышена вплоть до религиозной обязанности, и напротив, их вырубка карается грехом, исходя из предположения, что вырубая деверья – вырывают волосы бога Шивы.

Священное писание индуистов гласит: «Сперва очисти почву и увлажни ее. Укрась деревья гирляндами, раскидай благовония перед ними, поставь по кувшину с водой возле каждого дерева. Помолись и соверши омовение и затем побрызгай на деревья святой водой. Прочитай гимны из Ргведы, Яджура и Самы, и зажги огонь. Только после такой церемонии следует приступать к посадке. Даже если сажают одно дерево, следует проделать то же самое и получить Мокшу». Таким образом описывается религиозная посадка деревьев.

В индуизме существуют три базовых категории леса:

- 1) Шриван, лес - приносящий благосостояние.
- 2) Танован - лес, где мудрецы пребывают в поиске истины, священный лес.
- 3) Махаван - большой природный лес, где все существа находят укрытие.

На сегодняшний день, лес «танован» считается сакральным местом, где практикуются религиозные обряды. Здесь живут святые отшельники. Именно в таких лесах возникали новые ведические учения индуизма. Присутствие мудрецов гарантировало защиту леса. Ни одно животное или дерево не могло пострадать вблизи них. За нарушение этих религиозных запретов несли наказание даже цари.

В следствии вышеупомянутых факторов, сложился эколого-религиозный принцип милосердия и сострадания в индуизме, поощряющий действия, направленные на спасение и благо всех живых существ. Данный принцип носит название «каруна».

Индуизм учит, что страдания одной формы жизни - это страдания всех других. Поэтому причинять вред другим существам означает причинять вред самому себе. Этот образ мышления

вдохновил в Индии природоохранное религиозное движение Чипко, которому удалось спасти от вырубки часть гималайских лесов. Его активисты говорят: «Кто сажает дерево, является слугой господу». Индуисты особо почитают цветущие деревья. Махабхарата говорит: «даже если имеется только одно дерево, полное цветов и плодов в деревне, это место становится достойным поклонения и уважения».

С другой стороны, вегетарианство в современном мире понимается как, система питания преимущественно либо исключительно растительной пищей. Существуют различные виды вегетарианства, которые сводятся к двум основным направлениям.

1. Старовегетарианцы – с полным исключением продуктов животного происхождения;
2. Младовегетарианцы – с употреблением в дополнение к растительной пище яиц либо молока.

Люди становятся вегетарианцами по различным причинам: этическим, экологическим, экономическим, медицинским, религиозным.

Согласно Оксфордскому словарю, термин «vegetarian» (вегетарианец) произошёл от англ. «vegetable» (растение, овощ). В словаре отмечено, что слово стало популярным после создания в Великобритании Вегетарианского общества в 1847 году, однако приводятся и более ранние случаи употребления.¹

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году², где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии. Италия сейчас является страной, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты – 10 % населения этой страны не употребляют пищу, которая получена путем убийства того или животного.

В основном, люди, считающие мясо труднодоступным дорогим продуктом, который негативно влияет на организм человека, становятся вегетарианцами, поскольку их точка зрения не оправдывается тем, что так невозможно бороться с голоданием в разных странах мира.

Другие же предпочитают вегетарианство по экологическим воззрениям. Они считают, что на животноводческих фермах используют антибиотики в целях профилактики заболеваний, так как в условиях скученности и стресса животные много болеют. Это само по себе не только источник загрязнения вод, но и причина возникновения микроорганизмов, устойчивых к воздействию антибиотиков.

Если рассмотреть вегетарианское питание, то конечно же есть как преимущества, так и недостатки. К плюсам такого питания можно отнести более редкое распространение ожирения, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, аппендицита и некоторых видов рака. А также насыщенность полезными углеводами, клетчаткой, калием, магнием и другими витаминами. В тоже время существует ряд недостатков. Для полноценного вегетарианского питания недостаточно просто исключить из диеты мясо и другую пищу животного происхождения, необходимо заменить её на пищу схожую по пищевой ценности и правильно спланировать диету. При неправильно спланированной вегетарианской диете у вегетарианцев возможен дефицит белка, железа, кальция, жирных кислот омега-3, витамина D, витамина B12 и цинка.

Однако, заболевания от нехватки «спорных» витаминов и микроэлементов, риск которых может быть теоретически обоснован, наблюдаются у вегетарианцев обычно не чаще, чем у невегетарианцев (например — от недостатка цинка или железа). Важным аспектом является также то, что организм может быть способен приспосабливаться под долговременную диету и

¹ The Oxford Dictionary of English Etymology — Oxford — 1966 — С. 972

² Вегетарианство // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.

стремится эффективней получать те вещества из доступной пищи, которые ему необходимы.

Adventist Mortality (США), Adventist Health (США), Health Food Shoppers (Британия), Oxford Vegetarian (Британия) и Heidelberg (Германия), провели исследования по сравнению уровня смертности более 76 000 вегетарианцев и не-вегетарианцев, ведущих схожий образ жизни. Результаты показали, что смертность вегетарианцев от ишемической болезни сердца, следовавших своей диете более 5 лет, на 24 % ниже не-вегетарианцев.

Анализом заболеваемости участников исследования EPIC-Oxford выявлено, что катаракта среди строгих вегетарианцев и нестрогих вегетарианцев встречается на 40 % и 30 % реже соответственно, чем среди не-вегетарианцев³. Однако, различия в смертности от рака между вегетарианцами и не вегетарианцами не было обнаружено.

Согласно исследованиям, проведённые для сравнения продолжительности жизни между мясоедами и вегетарианцами, показал значительную разницу в пользу вегетарианцев. Приверженность вегетарианству, более чем на 20 лет, может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года⁴.

На сегодняшний день, под понятием «вегетарианство» подразумевается отказ от мясной пищи (или по крайней мере большинства её видов), и в ряде случаев – рыбы, молока и яиц. Раньше не существовало какого-либо строгого перечня продуктов, не подлежащих употреблению. Первая классификация возникла после того, как среди вегетарианцев возникла тенденция включать в рацион яйца и молочные продукты, в результате которых появились термины «старо-вегетарианство» и «младо-вегетарианство», что было упомянуто выше. В настоящее время существуют такие понятия, как «веганство», «ово-лакто-вегетарианство» и «лакто-вегетарианство».

Наиболее строгий вариант вегетарианства носит название веганство. Термин веганство был введён в 1944 году британским общественным деятелем Дональдом Уотсоном при учреждении им Веганского общества.

Веганы не употребляют в пищу продукты животного происхождения, такие как мясо, молочные продукты, яйца, рыбу, морепродукты. Помимо этих продуктов веганы, как правило, не покупают, не используют в быту и не поддерживают также:

- изделия из кожи, меха, шёлка, шерсти и других материалов животного происхождения;
- мёд и другие продукты пчеловодства;
- продукты, в состав которых входят компоненты, полученные из животных продуктов (например, желатин, глицерин); так, — для изготовления фотоплёнки, — может использоваться желатин;
- продукты, при изготовлении (часто — при очистке) которых использовались продукты животного происхождения (например, желатин используется при производстве некоторых видов рафинированного сахара, при осветлении некоторых сортов виноградного вина и пива, но «большая часть крепкого спиртного — таких как водка, виски, бренди, джин — веганская»);
- продукцию, которая проходила тестирование на животных (например: некоторые виды косметики и сортов табака);
- Индустрию развлечений, если в них задействованы животные против своей воли и с

³ <https://vegjournal.com/pitanie/vegetarianstvo/1896-skolko-vegetariantsev-i-veganov-zhivet-na-nashey-planete.html>

⁴ Vogiatzoglou A. et al. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly (англ.) // Neurology (англ.)рус. : journal. — Wolters Kluwer (англ.)рус., 2008. — 9 September (vol. 71, no. 11). — P. 826—832.

использованием насилия: цирки, зоопарки, дельфинарии и океанариумы, скачки, фотографирование с животными, корриду, бои животных.

Веганы, отказавшись от большинства видов продукции, содержащих большое количество белков, казалось бы, недоедают, либо у них наблюдается дисбаланс нужных микроэлементов, витаминов и минералов. Однако, веганское питание также может оказать положительное влияние на костную систему за счет повышенного употребления фруктов и овощей, а также соевых продуктов за счет содержащихся в них полифенолов и изофлавонов. Пониженная кислотная нагрузка от растительного питания также снижает потерю костной массы и риск переломов, при условии достаточного потребления кальция, витамина D и белка. Потому что, в растительной пище не содержится витамин D. Единственным пищевым источником для веганов являются грибы, подвергшиеся ультрафиолетовому излучению. Так как витамин D (холекальциферол) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей (UVB) в коже, тем, кто не получает этого витамина из пищи в необходимых количествах или из добавок, необходимо находиться достаточно времени на солнце. В северных широтах, в связи с недостатком солнечных дней, у веганов наблюдается дефицит витамина D, который в долгосрочной перспективе может привести к потере костной массы и остеопорозу, поэтому в зимнее время веганы употребляют витамин D в виде добавок. Недостаток витамина D также является потенциальной причиной смертности от онкологических заболеваний. Однако риску нехватки витамина D подвержены не только веганы и вегетарианцы, но и всеядные люди, которые потребляют недостаточное количество пищи животного происхождения содержащей витамин D, такой как рыба и молочные продукты, которые живут в регионах с долгими зимами, как например, Канада.

Другим важным элементом, влияющим на здоровье костей, является кальций. Недостаточное употребление кальция сказывается на уровне минерализации и прочности костной ткани. По результатам некоторых исследований, вегетарианство связано с меньшим уровнем потребления кальция⁵. В масштабном исследовании EPIC-Oxford у веганов был выявлен на 30 % более высокий риск переломов по сравнению с другими пищевыми группами, что было связано с низким употреблением кальция. Но всё же, когда исследователи взяли на рассмотрение только тех веганов, кто потреблял минимум 525 мг кальция в день, они не обнаружили повышенного риска переломов. Таким образом, веганское питание с достаточным употреблением кальция не связано с повышенным риском перелома. С другой стороны, согласно другим исследованиям, рекомендуется употреблять не меньше 700 мг кальция в день для предупреждения риска развития остеопороза и переломов⁶.

Существует множество спорных ингредиентов, которые могут быть как растительного, так и животного происхождения (например, пищевые добавки E471, E472). Для того, чтобы помочь веганам в выборе продуктов, соответствующих веганским стандартам, «Веганское общество» продаёт производителям права на размещение специального логотипа торговой марки «Веганский продукт».

На мировой практике наблюдаются этические, психологические, экологические и экономические причины становления веганами:

⁵ E. M. Lau, T. Kwok, J. Woo, S. C. Ho. Bone mineral density in Chinese elderly female vegetarians, vegans, lacto-vegetarians and omnivores // *European Journal of Clinical Nutrition*. — January 1998. — Т. 52, вып. 1. — С. 60—64. — ISSN 0954-3007

⁶ H. H. Chan, E. M. Lau, J. Woo, F. Lin, A. Sham. Dietary calcium intake, physical activity and the risk of vertebral fracture in Chinese // *Osteoporosis international: a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*. — 1996. — Т. 6, вып. 3. — С. 228—232. — ISSN 0937-941.

- Убеждённость, что веганство приводит к уменьшению страданий животных от современного промышленного животноводства путём отказа от употребления в пищу и от использования в промышленности как самих животных, так и продуктов их жизнедеятельности, а также от эксплуатации животных в целях выгоды или развлечений, считается этической причиной.
- Существует точка зрения, что веганская диета приводит к уменьшению загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов. Согласно докладу Организации Объединённых Наций, распространение «западной диеты», основанной на употреблении мяса и молочной продукции, среди других этнических культур является неустойчивой с точки зрения продовольственной безопасности. Джон Роббинс, автор книг о пользе вегетарианской диеты, утверждает, что «количество» зёрен, бобов, картофеля, овощей и т. п., которые можно вырастить на участке земли, — в десятки и даже сотни раз превосходит «количество» мяса, которое можно получить при использовании этого участка для животноводства. По отчёту Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН за 2006 год, животноводство вносит 18 % вклад в эмиссию парниковых газов в CO₂ эквиваленте⁷.
- Для некоторых людей приверженность веганской диете может быть следствием расстройства приёма пищи; например, одним из симптомов нервной орторексии является тревога и чувство вины при употреблении «запрещённых» продуктов, чем и оправдывает себя психологическая причина.

Далее рассмотрим причины отказа веганами от конкретных продуктов животного происхождения:

Веганы не употребляют коровье молоко и производные продукты в связи с тем, что в современном промышленном животноводстве коровы содержатся в неволе и насильно искусственно оплодотворяются в течение всей жизни. При этом забиваются на мясо как бычки, получаемые от «молочных» коров и не имеющие ценности для молочной промышленности, так и сами коровы — по достижении 6 лет, при продолжительности жизни коровы в норме около 25 лет. Кроме того, постоянное доение, по мнению веганов, не является нормальным режимом для коровы, что приводит к различным инфекциям. Некоторые веганы указывают на то, что в естественных условиях ни одно взрослое животное не питается молоком. Однако некоторые генетические исследования показывают, что организм северных европеоидов и части негроидов биологически приспособлен к употреблению молока в зрелом возрасте, вырабатывая лактазу.

Яйца не употребляются, прежде всего, по причине неприемлемого, с точки зрения веганов, содержания кур-несушек на птицефабриках. Другой важной причиной является тот факт, что часть яиц там используется для пополнения поголовья только несушек: вылупившихся цыплят мужского пола уничтожают. Также всех куриц-несушек убивают после того, как снижается их яйценоскость.

Веганы не употребляют мёд и другие продукты пчеловодства, поскольку пчеловоды отбирают у пчёл полученный ими мёд, заменяя на сироп из рафинированного сахара, а также убивают отдельных пчёл, т.е. «лишних» или «неудачных» маток и трутней. Пчеломаткам обрезают крылья, так как местонахождение улья зависит от локации пчеломатки.

Веганы выступают как против охоты с целью добычи пушных зверей, так и против разведения зверей на зверофермах и последующего убийства с целью получения шкуры. Кроме того, производство меха включает в себя использование наносящих вред окружающей среде ядовитых веществ — с целью предотвращения разложения (гниения) шкур животных. Веганы активно

⁷ Henning Steinfeld, Pierre Gerber, Tom Wassenaar, Vincent Castel, Mauricio Rosales, Cees de Haan. *Livestock's Long Shadow*. — Rome, Italy: Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, 2006. — С. 272. — 390 с. — ISBN 92-5-105571-8.

выступают за отказ и даже запрет на ношение меха — в том числе для невеганов. Отказ от использования натуральных мехов, из соображений нравственного отношения к животным, также практикуется многими людьми, не являющимися веганами.

Веганы не носят шерсть, потому что всех животных, разводимых ради шерсти, эксплуатируют и убивают, когда содержать животное перестает быть экономически выгодным. Многих животных вывели путём селекции таким образом, чтоб на них росло гораздо больше шерсти, чем в дикой природе, что приводит к мучениям из-за перегрева, тяжести, насекомых. Например у овцы мериноса кожа растёт складками, как у собак породы шарпей, чтобы была больше площадь кожи для роста шерсти. В складках заводятся мясные мухи, которые откладывают яйца и поедают плоть заживо.

Использованная литература:

1. The Oxford Dictionary of English Etymology — Oxford — 1966.
2. Вегетарианство // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб.
3. Vogiatzoglou A. et al. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly (англ.) // Neurology (англ.)Рус. : Journal. — Wolters Kluwer (англ.)рус. 2008. — 9 September (vol. 71, no. 11).
4. E. M. Lau, T. Kwok, J. Woo, S. C. Ho. Bone mineral density in Chinese elderly female vegetarians, vegans, lacto-vegetarians and omnivores // European Journal of Clinical Nutrition. — January 1998. — Т. 52, вып. 1. — С. 60—64. — ISSN 0954-3007
5. H. H. Chan, E. M. Lau, J. Woo, F. Lin, A. Sham. Dietary calcium intake, physical activity and the risk of vertebral fracture in Chinese // Osteoporosis international: a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA. — 1996. — Т. 6, вып. 3. — С. 228—232. — ISSN 0937-941.
6. Henning Steinfeld, Pierre Gerber, Tom Wassenaar, Vincent Castel, Mauricio Rosales, Cees de Haan. Livestock's Long Shadow. — Rome, Italy: Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН, 2006. — С. 272. — 390 с. — ISBN 92-5-105571-8.
7. Сайт: <http://www.ecoethics.ru/Индуизм>
8. <https://vegjournal.com/pitanie/vegetarianstvo/1896-skolko-vegetariantsev-i-veganov-zhivet-na-nashey-planete.html>