

# وگن زندگی

برای

هر آنچه لازم است درباره‌ی  
سلامتی با رژیم گیاهی بدانید



با این راهنمای اساسی  
به گمانه زنی درباره  
غذای وگن خاتمه  
دهید

جک نوریس و ویرجینیا مسینا

ترجمه: آیدا میرشاهی

## تقریظ ها بر کتاب «وگن برای زندگی»

«انقلاب وگنی رخ داده است! 'وگن برای زندگی' کتابی ضروری برای فهم تمام بایدها و نبایدهای سبک زندگی وگن است. سبکی که روز به روز محبوبیت بیشتری بین مردم پیدا کرده است».

مارک ریفیلد، یکی از نویسندگان کتابهای «وگن ۳۰ دقیقه‌ای»، «ذائقه شرقی برای یک وگن در ۳۰ دقیقه»، «راهنمای احمق‌ها برای خام‌خواری» و «اتحاد دنیای وگن و دنیای آشپزی»

«جک و ویرجینیا که در تغذیه وگن تخصص دارند، [در این کتاب] به شیوه‌ای روشن و دقیق تمام چیزهایی را که برای سلامتی لازم است، به رشته تحریر درآورده‌اند. با خواندن این کتاب که نگارشی عالی دارد و بر مبنای واقعیت‌های علمی درباره سلامت خود شما و سلامت سیاره مان نوشته شده است، می‌توانید آمادگی لازم برای رسیدن به بالاترین درجه سلامت را به دست آورید»

رابرت چیک، نویسنده کتاب پرفروش «بدن‌سازی و فیتنس وگن»<sup>۴</sup>

«کتاب 'وگن برای زندگی' قابلیت‌ها و منافع یک رژیم وگن را نشان می‌دهد و علاوه بر این به شما یاد می‌دهد برای تغییر رژیم خود به شکل صحیح چه گام‌هایی باید بردارید! این کتابی است که خواندنش را به تمام بیمارانم توصیه می‌کنم»

مت رساینو، پزشک سلامت عمومی MPH، متخصص تغذیه RD

# وگن برای زندگی

تمام چیزهایی که لازم است درباره تغذیه برمبنای یک رژیم گیاهی، و رسیدن به سلامت و وزن متناسب بدانید.

جک نوریس، متخصص تغذیه

ویرجینیا مسینا، پزشک سلامت عمومی، متخصص تغذیه

عنوان اصلی کتاب **Vegan for Life**

انتشارات **DaCapo**

تاریخ انتشار: ۲۰۱۱

تقدیم به تمام حیواناتی که در دامداری‌های صنعتی زندگی می‌کنند

و به تمام کسانی که برای تمام شدن رنج‌های آنها تلاش می‌کنند.

## تا آخر عمر وگن باشید

رژیم غذایی وگن ساده‌ترین راه‌حل جهانی برای بسیاری از مشکلات پیچیده است.

در طول تاریخ بشری، مردم از چیزهایی که در دسترس‌شان قرار داشت، تغذیه می‌کردند و عواملی مثل عادت و ذائقه باعث به وجود آمدن انتخاب‌های غذایی می‌شدند. این امر حدود یک قرن پیش تغییر کرد، زمانی که علم جدید تغذیه نشان داد غذا چیزی بیشتر از آنی است که برای رفع گرسنگی می‌خوریم و می‌تواند راهی برای رسیدن به بالاترین حد سلامتی باشد.

اما در چند دهه اخیر بود که فهمیدیم تأثیر انتخاب‌های غذایی ما حتی از این هم بیشتر است، دامنه آن از سلامت ما فراتر می‌رود، بر زندگی حیواناتی که در کره زمین و در کنار ما زندگی می‌کنند و حتی آینده این سیاره هم تأثیر می‌گذارد. نظام تغذیه فعلی باعث به وجود آمدن بحران سلامتی در امریکا، ائتلاف نگران‌کننده منابع غذایی در جهان و بدرفتاری با حیوانات در بالاترین درجه‌ای که بتوان تصور کرد، شده است. به این ترتیب در حال حاضر دلایل بسیاری برای تغییر شکل تغذیه به رژیم وگن وجود دارد.

وگن شدن کاری ساده و لذت بخش است. اما بدون تردید برای این کار نیاز به آموزش داریم. همین انگیزه ما در نوشتن این کتاب شد، تا اطلاعات دقیقی را در اختیار تازه کارها و وگن های باتجربه تر بگذاریم که رژیم غذایی آنها را سالم تر و عملی تر کند.

ما به عنوان متخصصان تغذیه و طرفداران حقوق حیوانات، طبیعتاً رژیم غذایی وگن را انتخاب کرده ایم و قصد داریم تا آنجا که ممکن است به دیگران در انتخاب و اختیار یک رژیم غذایی خالی از محصولات حیوانی کمک کنیم. یعنی می خواهیم بهترین توصیه ها در زمینه تغذیه را در اختیار شما بگذاریم، چون اگر رژیم وگن نیازهای غذایی شما را تأمین نکند یا سلامت شما را به خطر بیندازد، نمی تواند انتخاب خوبی باشد. ما تمام اطلاعات اساسی تغذیه را، که شامل داده های علمی و ضروری برای حفظ سلامتی شما در زمان تغییر نوع تغذیه تان به رژیم وگن هستند، در اختیار شما قرار می دهیم. علاوه بر این نکته های عملی زیادی به شما می آموزیم تا راحت تر بتوانید رژیم غذایی خود را تغییر دهید.

امیدواریم اطلاعات این کتاب بتواند افرادی را که تازه به وگنیسم علاقه مند شده اند از درستی و سلامت این نوع رژیم غذایی مطمئن کند. در عین حال معتقدیم وگن های باتجربه هم مقدار قابل توجهی اطلاعات سودمند در این کتاب پیدا می کنند. ما می خواهیم خرافه ها و اعتقادات نادرستی را که باعث شده اند بعضی وگن ها غذاهایی ناسالمی برای تغذیه انتخاب کنند بزدااییم و به شما کمک کنیم غذاهای سالمی را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

حتی اگر خیال ندارید وگن شوید و به اصطلاح فقط می خواهید نوک انگشت تان را تر کنید هم اشکالی ندارد. با استفاده از اطلاعاتی که در این کتاب به شما عرضه می شود می توانید رژیم غذایی خود را کمی تغییر بدهید، چون حتی کم کردن مقدار غذاهای حیوانی در رژیم غذایی هم می تواند تغییرات بزرگی به بار بیاورد.

## وگن شدن از همیشه آسان تر شده است

شاید تصور می‌کنید وگنیسم پدیده‌ای تازه و غیر متعارف است اما باید بدانید که این مفهوم سال‌هاست که رواج دارد. در سال ۱۹۴۴ و بعد از پایان جنگ جهانی دوم گروهی کوچک از گیاهخوارهای بریتانیایی لغت «وگن» را در زبان انگلیسی ایجاد کردند. لغت وگن از سه حرف اول و دو حرف آخر واژه گیاهخوار (VEGetariAN) تشکیل شده است، به این معنا که «وگنیسم از گیاهخواری شروع می‌شود، و تا نهایت نتایج منطقی از این روش پیش می‌رود».

اما در آن دوران، خصوصاً در انگلستان وگن بودن کار آسانی نبود. کمبود و قحطی منابع غذایی باعث شده بود که پیروی از هر نوع رژیم غذایی خاصی سخت باشد؛ به‌علاوه علم تغذیه هنوز جوان بود و دغدغه‌هایی که در حال حاضر در مورد مصرف مواد غذایی وجود دارد، در آن زمان حتی شناخته شده هم نبود، هنوز هیچ‌کس اسم وگنیسم را نشنیده بود و طبعاً هیچ کتاب آشپزی در این زمینه وجود نداشت.

تغییراتی که در حال حاضر و با گذشت شصت و پنج سال از آن زمان به وجود آمده در حدی است که اگر پیشگامان اولیه اینجا بودند، شگفت‌زده می‌شدند. در واقع حتی بعضی از ما که حدود بیست سالی از گیاهخوار شدن مان می‌گذرد هم از این همه تغییر در حیرتیم. در حال حاضر صدها کتاب آشپزی وگن وجود دارد و علاوه بر آن کتاب‌هایی مخصوص کیک و نان‌پزی وگن، پخت و پز در مناسبت‌ها، غذاهای کودکان و درست کردن اقسام غذاهای کبابی برای وگن‌ها نوشته شده‌اند. شما در هر مغازه‌ای در هر کجای امریکا می‌توانید شیر سویا، هات‌داگ گیاهی و

بستنی غیرلبنی پیدا کنید. حتی اگر فروشگاه‌های محل شما این محصولات را نداشته باشند، می‌توانید از فروشگاه‌های آنلاین مخصوص وگن‌ها خرید کنید که تمام موارد مورد نیاز شما را در خانه‌تان می‌رسانند.

تمام این تغییرات باعث شده که تغذیه به سبک وگن از آنچه که فکر کنید هم آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر شود. اگرچه وگن‌ها هنوز هم برنج و لوبیا می‌خورند، اما در کنارش می‌توانند از پاستا با سس پستوی درست شده از آرتیشو، تمپه کباب شده در سس زردآلو، بستنی غیرلبنی با فاج داغ و چیزبرگرهای گیاهی استفاده کنند. با غذاهای بهتر، اطلاعات بیشتر و توجه عموم به فواید غذاهای گیاهی برای سلامتی، در حال حاضر دنیا با وگن‌ها مهربان‌تر شده است.

## چرا وگن شویم؟

از ۱۹۵۰ به بعد، برای کاهش هزینه‌ها و تلاش برای تولید گوشت، شیر و تخم‌مرغ ارزان، تغییراتی اساسی در مزرعه‌ها به وجود آمد. این تغییرات به ظهور مزارع صنعتی یا همان دامداری‌های انجامید که در آنها حیوانات را در قفس یا جعبه نگاه می‌دارند. این قفس‌ها و جعبه‌ها آنقدر کوچکند که حیوانات اسیر در آنها حتی نمی‌توانند دور خودشان بچرخند. دامداری‌های مدرن ارزشی برای نیازهای غریزی حیوانات و آسایش آنها قائل نیستند. خیلی از این حیوانات حتی پیش از رسیدن به سلاخ‌خانه و به دلیل مبتلا شدن به بیماری، جراحی یا عدم دسترسی به آب و غذا می‌میرند. شرایط ذبح آنها هم اسفناک و ظالمانه است. دامداری‌ها و مزارع صنعتی دیگر شباهتی به مزرعه‌داری سنتی که یک شغل خانوادگی محترمانه و آرام بود ندارند، بلکه به کارخانه‌هایی تبدیل شده‌اند که در آن برای کسب منفعت بیشتر، اصل رفتار صحیح با حیوانات را زیر پا می‌گذارند. در یک کلام محصولات غذایی حیوانی (حتی شیر و تخم‌مرغ) به بهای بدرفتاری با حیوانات تولید می‌شوند.



به لطف فعالیت‌های گروه‌های دوستدار حیوانات، روز به روز تعداد بیشتری از مردم از ظلمی که به حیوانات می‌شود، آگاه می‌شوند و در برابر آن واکنش نشان می‌دهند. از جمله این واکنش‌ها اینست که بیشتر افراد ترجیح می‌دهند محصولات غذایی مورد نیاز خود را از منابعی که با حیوانات درست رفتار می‌کنند، تهیه کنند. بر روی تعداد زیادی از محصولات برچسبی با عنوان «تولید شده به شیوه انسان‌دوستانه»<sup>ii</sup> دیده می‌شود، به این معنا که محصول از حیواناتی به دست آمده که تحت شرایطی کمابیش بهتر پرورش داده شده‌اند. اما در بیشتر موارد تفاوت چندانی در کار نیست و در نهایت تمام حیوانات به سلاح‌خانه‌های واحدی فرستاده می‌شوند. به همین ترتیب باید بدانید واژه «ارگانیک» به معنای «تولید شده به شیوه انسان‌دوستانه» نیست و خیلی از محصولات ارگانیک از حیواناتی به دست می‌آیند که در دامداری‌های صنعتی پرورش داده شده‌اند.

تنها روش ممکن برای تأمین آسایش حیوانات، پرورش آنها در مزرعه‌های کوچکی است که در آنها تمام مراحل زندگی (و مرگ) حیوانات به دقت نظر باشد. اما این شیوه برای تولید بسیار هزینه‌بر و در نتیجه غیرعملی است. حتی اگر مصرف‌کنندگان بتوانند بهای این محصولات را پردازند، باز هم زمین کافی برای احداث مزارعی که بتواند جمعیت کشور آمریکا را سیر کند وجود ندارد.

در فصل ۱۶ به این موضوع بیشتر خواهیم پرداخت. خواندن ماجراهایی که بر سر این حیوانات می‌آید کار ساده‌ای نیست، اما اگر هنوز هم در انتخاب رژیم غذایی و گن تردید دارید، آگاهی از جنبه‌های مختلف زندگی این حیوانات می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری کمک کند. اگر نگران بدرفتاری با حیوانات پرورش داده شده در دامداری‌ها هستید، یا اعتقاد دارید که حیوانات نباید مورد سوءاستفاده انسان‌ها قرار بگیرند، رژیم غذایی و گن می‌تواند راهی موثر و ارزشمند برای عملی کردن این اعتقادات باشد.

تولید گوشت، شیر و تخم مرغ حتی برای محیط زیست هم زیان آور است و باعث آلودگی می شود. زمین‌هایی که به منظور تولید علوفه مصرفی می‌یارد ها رأس دام زیر کشت می‌رود، می‌تواند برای تولید مستقیم غذای مصرفی انسان استفاده شود. این امر باعث حفظ جنگل‌ها، صرفه‌جویی در مصرف آب و سوخت‌های فسیلی می‌شود. به‌علاوه کاستن از غذاهای حیوانی، گام مهمی در جهت کم کردن آلودگی کربنی است که به محیط زیست وارد می‌کنید.

در نهایت کسانی که رژیم غذایی گیاهی را انتخاب کرده‌اند، خودشان هم از منافع این انتخاب بهره‌مند می‌شوند. سطح کلسترول خون و گن‌ها پایین‌تر است و آنها ریسک کمتری برای ابتلا به فشار خون و دیابت دارند. حتی رژیم وگن می‌تواند در معالجه بیماری‌های مزمن و خطرناک هم مورد استفاده قرار بگیرد. در فصل ۱۳ مفصل‌تر به این موضوع خواهیم پرداخت.

## آیا رژیم‌های وگن مطمئنند؟

به اعتقاد انجمن رژیم‌درمانی امریکا<sup>iii</sup> رژیم‌های وگن، در صورتی که به‌درستی برنامه‌ریزی شوند، برای تمام گروه‌های سنی مطمئن و سلامت‌اند. این نکته درباره‌ی ضرورت برنامه‌ریزی درست همیشه باعث نگرانی خاطر وگن‌ها در دو دهه گذشته بوده است. هر رژیمی، چه وگن و چه غیر وگن، باید از برنامه‌ای درست برخوردار باشد. افرادی که از محصولات حیوانی تغذیه می‌کنند هم ممکن است تمام نیازهای غذایی خود را دریافت نکنند و دچار کمبود فیبر یا مواد دیگری شوند که در رژیم‌های وگن به حد وفور موجود است. به همین ترتیب در رژیم‌های وگن هم باید به مواد مغذی مانند ویتامین ب ۱۲ و آهن توجه ویژه‌ای شود.

در حقیقت، همه ی مردم، صرف نظر از نوع رژیم می که انتخاب می کنند باید به شکل تغذیه خود توجه کنند. اما حقیقت اینست که رژیم های وگن می توانند عاملی برای کسب بالاترین درجه از سلامت، در تمام گروه های سنی باشند. خیلی از داستان هایی که در رابطه با بد بودن این رژیم، خصوصاً برای کودکان و فقر منابع مغذی ناشی از آن سر زبان ها افتاده است، به انواع محدودی از رژیم های وگن مثل رژیم های ماکروبیوتیک یا خام گیاهخواری مربوط می شود.

رژیم وگن سختگیرانه نیست، و صرفاً راهی متفاوت را برای تغذیه و دریافت نیازهای غذایی پیش می نهد. این کتاب منبعی برای تغذیه وگن و برنامه ریزی وعده های غذایی در تمام سنین، و نیز راهنمایی برای آنهاست که تمایل دارند با در پیش گرفتن رژیم وگن از خطر ابتلا به بیماری های خطرناک کم کنند. ما در این کتاب طی چند مرحله، اطلاعات مربوط به نیازهای تغذیه را در قالب انواع متنوعی از غذاهای موجود در دسترس را در اختیار شما می گذاریم.

وگن شدن یک انتخاب برد-برد در زندگی است. این شیوه ی تغذیه به زندگی حیوانات احترام می گذارد و از مصرف هر چیزی که به بهای آزار حیوانات به دست آمده باشد، خودداری می کند. بسیاری از افراد با آغاز رژیم وگن احساس آسایش و آرامش می کنند، چون دیگر فکر و عمل شان در قبال حیوانات هماهنگ است. علاوه بر اینها یک منوی غذایی تشکیل شده از مواد گیاهی، حق انتخاب بیشتری به شما می دهد و شما را با اقسام جدیدی از غذاها آشنا می کند، نه تنها لذت غذا خوردن را از شما نمی گیرد که آن را جالب تر و هیجان انگیزتر می کند. حرکت به سمت یک رژیم وگن، بسته به اینکه در حال حاضر از چه چیز تغذیه می کنید، می تواند قدمی بزرگ یا خیلی بزرگ به سمت بهبود سلامت شما باشد.

این کتاب برای تمام کسانی نوشته شده که می‌خواهند از این منافع بهره ببرند و آماده‌اند تا در راه تغذیه سالم و

مهرآمیز گام بردارند.

## تعریف چند اصطلاح:

### همه‌چیز خوار

در این کتاب اصطلاح «همه‌چیز خوار» و «گوشت‌خوار» را برای توصیف کسانی به کار می‌بریم که در رژیم خود از گوشت و سایر فراورده‌های حیوانی استفاده می‌کنند. پس یک همه‌چیز خوار کسی است که از گیاهان، گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ تغذیه می‌کند.

### رژیم‌های گیاه‌محور

بعضی از همه‌چیز خوارها از یک رژیم غذایی با اساس گیاهی پیروی می‌کنند، به این معنا که گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ می‌خورند اما عمدتاً برای حفظ سلامتی خود در وعده‌های غذایی بیشتر از گیاهان استفاده می‌کنند. اصطلاح «متعادل خواران»<sup>iv</sup> یا «نیمه-گیاهخواران» برای توصیف افرادی که به این نحو تغذیه می‌کنند به کار می‌رود.

### گیاهخواران لاکتو اوو

گیاهخوارانی که از لبنیات و تخم‌مرغ هم در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، گیاهخواران لاکتو اوو هستند، که به شکل خلاصه LOV نامیده می‌شوند. از جهت تاریخی، بیشتر گیاهخوارانی که در ایالات متحده امریکا زندگی می‌کنند از این دسته هستند، و بیشتر دانسته‌های ما از گیاهخواری از مطالعاتی که بر روی این دسته انجام شده به

دست آمده است.

## وگن

واژه «وگن» برای توصیف آن سبک از زندگی به کار می‌رود که در آن از مصرف هر نوع محصول حیوانی برای خوردن، پوشیدن یا سایر مصارف شخصی خودداری می‌شود. این سبک زندگی بر مبنای ملاحظات اخلاقی در قبال حیوانات بنا شده است. با این وجود ممکن است هرکسی برای انتخاب رژیم وگن که فاقد گوشت، ماهی، لبنیات و تخم مرغ است، دلایل مختلفی از قبیل خودداری از سوء استفاده از حیوانات، حفظ سلامت خود یا دغدغه‌های محیط‌زیستی داشته باشد. از آنجا که موضوع این کتاب علم تغذیه است، هر کجا که از واژه وگن نام می‌بریم، مقصودمان افرادی هستند که از رژیم غذایی منحصر به محصولات گیاهی استفاده می‌کنند.

## داستان ما: چگونگی به رژیم وگن روی آوردیم

جک:

نوزده ساله بودم که با پدر و پدربزرگم به ماهیگیری رفتیم. کار ما این بود که تعدادی قلاب را در یک زمان به آب بیندازیم، سر جای مان بنشینیم و منتظر بمانیم تا یکی از قلاب‌ها کشیده شود. وقتی که پدر و پدربزرگم یک ماهی را از

آب بیرون می‌کشیدند، آن را در یک یخدان خالی می‌انداختند تا مدت زیادی خود را به در و دیوار بکوبید تا آنکه خفه شود. حس فوق‌العاده بدی به من دست داد و تصمیم گرفتم که دیگر هرگز ماهی نگیرم. حس می‌کردم اگر به جای ماهی، انسانی در این وضعیت قرار می‌گرفت، هر کاری از دست‌مان برمی‌آمد انجام می‌دادیم که او را از این درد و رنج سخت نجات بدهیم. اما درد و رنج یک ماهی اهمیتی نداشت، با وجود اینکه درد کشیدنش شبیه به درد و رنج انسان بود. پدر و پدربزرگم از این تصمیم من کمی متعجب شدند. با این همه دو سال دیگر طول کشید تا تصمیم بگیرم که دیگر به ماهی لب نزنم!

در دو سال بعد بخش‌هایی از کتاب «آزادسازی حیوانات»<sup>v</sup> را که استاد فلسفه‌ام به من نشان داده بود، مطالعه کردم. همین مطالعه‌ی مختصر مرا به فکر فرو برد و باعث شد کتاب را از مؤسسه PETA (سازمان مردمی برای رفتار اخلاقی با حیوانات)<sup>vi</sup>، بخرم. به سایت PETA نامه‌ای نوشتم و درخواست کردم اطلاعات بیشتری در این مورد به من بدهند، و شروع به آموختن در مورد دامداری‌های صنعتی کردم. ابتدا خوردن تخم‌مرغ را کنار گذاشتم و بعد از آن از خوردن پستانداران و پرندوها خودداری کردم. اولین هفته‌های ترک خوردن پستانداران و پرندگان سخت بود، چون گوشت خوراک و سوسه‌کننده‌ای است. اما به زودی تعدادی از غذاهای وگن با پروتئین بالا را کشف کردم که از طعمشان خوشم آمد. خوردن ماهی را هم چند ماه بعد ترک کردم و تا مدت‌ها تنها مورد مصرفی من از محصولات حیوانی یک لیوان شیر گاو بود که هر روز صبح برای دریافت کلسیم می‌نوشیدم. زمانی که یک متخصص ماساژدرمانی به من گفت که می‌توانم کلسیم مورد نیاز بدنم را از سبزیجات سبزرگ تأمین کنم، لبنیات را هم ترک کردم و در ژوئن ۱۹۸۸ وگن شدم.

بعد از تمام شدن کالج، تمام وقتم را به فعالیت در زمینه حقوق حیوانات اختصاص دادم. من و مت بال گروه

**Vegan Outreach** را تشکیل دادیم. در مدت دو سال تمام کشور را گشتیم و کتابچه‌هایی را که در مورد وگنیسم نوشته بودیم در بین دانشجویان پخش کردیم. در آن زمان به افراد بسیاری برخوردیم که می‌گفتند زمانی وگن یا گیاهخوار بوده‌اند و به همین دلیل بیمار شده‌اند. به همین دلیل و مسائل تغذیه‌ای دیگر در مورد رژیم وگن، تصمیم گرفتم متخصص رژیم‌شناسی<sup>vii</sup> بدانم درباره چه حرف می‌زنم.

### جینی:

وقتی که به کالج رفتم تا در رشته رژیم‌درمانی درس بخوانم یک همه‌چیزخوار بی‌خیال بودم که با فراغ بال همبرگر و مرغ بریان می‌خوردم. تمام عمرم عاشق حیوانات بودم و نسبت به آنها حس دلسوزی و ترحم داشتم، اما تا بیست و پنج سالگی هرگز به ارتباط بین آنها و غذایی که می‌خوردم، فکر نکرده بودم.

تازه زمانی که مدرک رژیم‌درمانی‌ام را گرفته بودم این قضیه برایم روشن شد. آن موقع تازه ازدواج کرده بودم و غذاهای مفصل و پیچیده‌ای می‌پختم که بعضی‌هاشان، فقط محض تنوع، گیاهی بودند. اولین کتاب آشپزی گیاهی که خریدم «آشپزخانه لورل»<sup>viii</sup> بود که باعث شد به سمت غذا خوردن موافق با اصول اخلاقی کشیده شوم. در آشپزخانه کوچکم در آپارتمانی واقع در کالامازوی میشیگان ایستاده بودم که کتاب را باز کردم و خواندم:

رژیم‌شناسی شناسی ام بود که باعث شد به سمت غذا خوردن موافق با اصول اخلاقی کشیده شوم. در آشپزخانه کوچکم در آپارتمانی واقع در کالامازوی میشیگان ایستاده بودم که کتاب را باز کردم و خواندم:

---

vii Dietitians

viii Laurels`Kitchen

«این کتاب به یک گوساله سیاه براق تقدیم می‌شود که سال‌ها پیش در راه سلاخ‌خانه چشم در چشم کسی شد که التماس را در نگاهش خواند. اوایی که به ما و هزارها نفر مانند ما یاد داد که زندگی موجودات دیگر را از آنها نگیریم».

به همین سادگی چیزی در درونم تغییر کرد. همین چند کلمه ساده به اندازه هزارها جلد کتاب در من تأثیر گذاشت، و همان موقع و همان‌جا با خودم عهد کردم که از آن به بعد دیگر گوشت هیچ حیوانی را نخورم.

پنج سال بعد در ۱۹۸۹ در کمیته پزشکان برای طب مسئولانه<sup>ix</sup> مشغول به کار شدم و یک بار دیگر موجی از آگاهی نسبت به معنای تغذیه موافق با اصول اخلاقی به سراغم آمد. به عنوان متخصص رژیم‌درمانی می‌بایست در مورد محصولات لبنی و تخم‌مرغ مطالعه می‌کردم، و چیزهایی فهمیدم که مرا میخکوب کرد. فهمیدم که حیوانات مورد بهره‌برداری در صنایع شیر و تخم‌مرغ هم به اندازه حیوانات پرورش یافته در صنعت گوشت زجر می‌کشند. آن موقع بود که تقریباً وگن شدم و تا چند سال آینده زندگیم را تغییر دادم و در نهایت تمام محصولات حیوانی را از رژیم غذایی و بقیه بخش‌های زندگیم حذف کردم. همین‌طور تمام وقتم را وقف آموختن بیشتر در مورد برنامه‌ریزی در رژیم‌های سالم و عاری از محصولات حیوانی کردم. در حال حاضر کار من به عنوان یک نویسنده و مشاور، مطلع کردن افراد از تغذیه وگن، و کمک کردن به آنها برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم و عاری از ستمگری به حیوانات است.



## ده افسانه رایج در مورد رژیم‌های وگن

با اینکه رژیم‌های وگن خیلی سریع‌تر از آنچه که تصور می‌شد جای خود را در میان مردم باز می‌کنند، هنوز هم در حاشیه قرار دارند. هنوز موفق نشده‌ایم این چالش پیش روی ماست که این پیام را به گوش مردم برسانیم که این شیوه از تغذیه نه تنها سالم و مطمئن است، که می‌تواند لذت‌بخش و عملی هم باشد. در عین حال اشتیاق برای تغذیه وگن در بین هواداران این سبک زندگی باعث به وجود آمدن افسانه‌ها و عقاید خلاف واقعی شده که بعضی از وگن‌ها را به پیروی از رژیم‌های غذایی ناکافی و ضعیف سوق داده است.

ما فصد داریم در این کتاب این خرافات را از بین ببریم، در زیر ده نمونه از این عقاید نادرست را که با آنها سروکار داریم مشاهده می‌کنید:

۱. وگن‌ها به نسبت همه‌چیز خوارها به مقدار کمتری کلسیم نیاز دارند.
۲. یک رژیم وگن خوب رژیمی است که فاقد هر نوع چربی باشد.
۳. آن نوع رژیم وگن به سلامتی کمک می‌کند که صد در صد از غذاهای کامل و فراوری نشده تشکیل شده باشد.
۴. تا سه سال اول از شروع وگن شدن، نیازی به استفاده از ویتامین ب ۱۲ و مکمل‌های خوراکی نیست.
۵. اگر رژیم وگن خوبست، پس رژیم خام‌گیاهخواری از آن هم بهتر است.
۶. خوردن سویا توسط مردان باعث بروز خصوصیت‌های زنانه در آنها می‌شود.
۷. در آغاز دوره وگن شدن تان دچار حس‌های ناخوشایندی خواهید شد که ناشی از سم‌زدایی و خروج محصولات حیوانی از بدن شماست.

۸. نوجوانان وگن در معرض خطر ابتلا به اختلالات در خورد و خوراکتغذیه ای<sup>x</sup> هستند.

۹. پروتئین‌های گیاهی فاقد بعضی از آمینواسیدهای ضروری هستند.

۱۰. پروتئین مورد نیاز وگن‌ها تنها باید فقط ۵ تا ۶ درصد از میزان کالری مصرفی آنها را تشکیل می‌دهد.

