

Değişmek İçin İyi Sebepler

Vejetaryenliğe geçmişte benzeri görülmemiş bir ölçüde büyük bir ilgi duyulduğu bir dönemde yaşıyoruz. Geçmişte vejetaryenliği savunanlar felsefe ve bilim alanında deneyimli ve olgun kişilerdi; fakat vejetaryenlik önceki dönemlerden farklı olarak günümüzde daha basit ve doğal bir yaşam tarzına yönelen genç nesil tarafından da ilgi görmektedir.

Yale Üniversitesi gibi ABD'nin tanınmış üniversiteleri öğrencilerine tam ve ekolojik vejetaryen yiyecekler içeren bir diyet sunmaktadır. Yıllardır genç neslin en çok rağbet ettiği genellikle kızarmış patates ile birlikte tüketilen hamburger ve et içeren diğer yiyeceklerin yerini soya fasulyesi, çeşitli şekillerde hazırlanan tam tahıllar, salatalar ve koruyucu, renklendirici ve diğer katkı maddeleri kullanılmadan doğal yöntemlerle yetiştirilmiş taze meyve ve sebzeler almaktadır.

**Mantık alternatifi
olanı bulma
yeteneğinde gizlidir.
BERNARD JENSEN
Çağdaş Hekim**

Beslenme uzmanları 1970'li yıllarda - insanların yeterli kaloriyi almalarını istiyor- ve diyetteki besinlerin kalitesinden çok içerdikleri kalori miktarı ile ilgileniyorlardı. 20. yüzyılın ilk yarısında proteinlerle ilgili bir iddia tekrar savunulmaya başlandı. Bu iddiaya göre bol miktarda (gereğinden çok daha fazla) protein tüketilmesi gerekiyordu ve bunu yapmanın en iyi yolu et ürünleri tüketmekti.

Fakat son birkaç yıldır beslenme uzmanları ve araştırmacılar diyetteki besin kalitesinin miktardan çok daha önemli olduğu, diyetteki protein miktarının da sanılandan daha az olduğu ve gelişmiş ülkelerdeki beslenme problemlerinin hayvansal besinler ile yağ ve şekerin bol miktarda, bitkisel besinlerin (meyve, sebze ve tam tahıllar) ise az miktarda tüketilmesinden kaynaklandığı sonucuna vardılar (sayfa 59 bakınız).

Yakın bir zaman önce araştırmacılar, koruyucu tıp hekimleri, ulusal ve resmi kurumlar ve uluslar arası örgütler vejetaryen diyeti ile ilgili olumlu açıklamalarda bulunmuşlardır. Medyada insanların daha fazla et tüketmeleri yönünde tavsiyeler duyulmamaktadır. Bunun yerine bitkisel besinlere ağırlık verilmesi önemle belirtilmektedir.

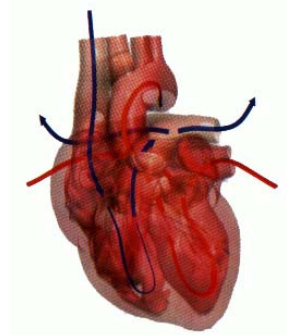
Amerikan Diyet Derneği 1980 yılında bildirdiği şu açıklamasıyla iyi tanınır; "Obezite (aşırı şişmanlık), koroner hastalıklar, hipertansiyon, diyabet, kolon kanseri gibi diğer birçok dejeneratif hastalığın önlenmesinde bitkisel besinlere dayalı bir diyetin son derece olumlu bir etkisi vardır."¹ İspanya'da beslenme konusunda ülkesinin en tanınmış otoritelerinden biri

olan profesör **Grande Covian** vejetaryenliği eleştirmesine rağmen *Nutricion y salad* başlıklı kitabında "lakto-ovo vejetaryenliğin besin değeri açısından vücudun ihtiyacını mükemmel bir şekilde karşılayabileceğini" belirtmiş ve en sonunda "besinler yeterli miktarda alındığı takdirde sıkı vejetaryenliğin da yetişkin birinin beslenmesi için yeterli olabileceğini ve "etin insanlığın beslenmesinde tüketilmesi zorunlu olmayan bir besin maddesi olduğunu" kabul etmiştir².

İspanya Kraliyet Fizik Birliği üyesi Doktor **Miguel Aguilar** Superior scientific investigations *La dieta vegetariana; un camino hacia la nutrition equilibrada* (Temas de Hoy yayınları 1990) adlı çalışmasında **vejetaryen diyetinin** özellikle **omnivor ve batılı diyetinden** genel olarak **daha üstün** olduğunu bilimsel verilerle kanıtlamıştır. Bu ilginç yayında istatistiklerin desteğiyle etin üstün kalitede protein sağladığı ve demir içeren en iyi besin kaynağı olduğu yönünde batı toplumunda et ile ilgili birçok "klişe" yer almıştır.

Kardiyovasküler Hastalıklar Dünya

Sağlık Örgütü tarafından yakın bir zaman önce yayımlanan **Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi** konulu raporda kardiyovasküler hastalıklar ilgili bir bölüm yer almış ve uluslar arası uzmanlar bitkisel besinlerin sağladığı avantajlar ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmişlerdir.

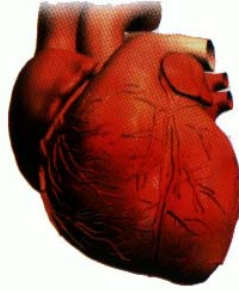


¹Journal of The American Dietetic Association (Amerikan Diyet Derneği Dergisi , 77:61, (1960).

²GRANIDE COVIAN F. [Beslenme ve Sağlık] Madrid, Temas de Hoy Yayınları 1990, sayfa 26-39.

Bitkisel besinlere dayalı bir diyet tüketenlerde koroner kardiyopati³ oranını daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin Norveç ve Hollanda'da Yedinci Gün Adventistleri arasında koroner kardiyopati oranı genel nüfusun üçte biri yada yarısı kadardır. Et tüketen Yedinci Gün Adventistleri'nde bu oranın vejetaryen olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Daha az sigara kullandıkları göz önüne alınmasına rağmen Britanyalı vejetaryenlerde koroner kardiyopati oranının, vejetaryen olmayanlarda tespit edilenden % 30 daha az olduğu ve kolesterol seviyelerinin de lakto-ovo vejetaryenlerden ve vejetaryen olmayanlardan çok daha düşük olduğu belirlenmiştir⁴.

(Sayfa 112 kaynakları inceleyiniz) Kahn, Philips ve diğer araştırmacılar yarısı lakto-ovo ve sıkı vejetaryenlerden oluşan 27,530 kişiyi kapsayan bir Yedinci Gün Adventistleri grubu üzerinde **Loma Linda Üniversitesi** tarafından gerçekleştirilen bir çalışmayı yayımladılar. Sonuçlar Yedinci Gün Adventistlerinde koroner ölümlerin (miyokardiyal krizlerin) genel nüfus ile aynı oranda, % 55 oranında meydana geldiğini gösterdi. Ayrıca haftada 4 defadan fazla et tüketen Adventistler koroner hastalıkların (faktör 1,7) sonucunda vejetaryen Adventistlerden % 70 daha fazla ölüm riski taşıdıkları görüldü (sayfa ? bakınız). Onların hiçbiri sigara kullanmadığı ve biri birilerine benzer ve yalın bir yaşam tarzı sürdürdükleri için kalp krizi geçirme



³Kardiyopati: kalp hastalıklarının genel adı.

⁴Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi No:797 (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi) Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun Raporu, 1990, sayfa 62-63.

risklerindeki farklılık onların sadece beslenme alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır⁵.

Saygın tıp yayınlarından Lancet'te Ateroskleroz ile ilgilenen bir grup tarafından yapılan bir çalışmada; vejetaryen diyeti uygulayanların diyetlerinde yağı az miktarda tüketmeleri, tütünden uzak durmaları ve düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmaları sonucunda atardamarları tıkayan ve kan dolaşımını zorlaştıran kolesterol seviyelerinde azalma meydana geldiği belirtilmiştir⁶.

Kolesterol

Sıkı vejetaryen diyetinde kolesterol yoktur; çünkü bu madde sadece hayvansal gıdalarda bulunur. Hiçbir meyve, tahıl yada sebze kolesterol yoktur. Vücudumuz diyetteki yağ asitlerinden başlayarak kendisinin ihtiyaç duyduğu ölçüde kolesterol üretebilir. Fakat yediğimiz gıdalar yoluyla vücuda bol miktarda kolesterol alındığında kandaki kolesterol seviyesi de tehlikeli bir şekilde yükselir (sayfa 49'a bakınız).

Vejetaryenlerin kanlarındaki kolesterol seviyeleri düşüktür. Bu onları ateroskleroz, kalp krizi, beyin trombozundan ve diğer kalp damar hastalıklarından korur. Adventist olmayan ve et tüketenlerin ortalama kolesterol seviyesi 214 mg/dl iken, Yedinci Gün Adventistlerinin ortalama kolesterol seviyesi 149 mg/dl civarındadır⁷.

Diyetin, kolesterol seviyesi üzerindeki etkisini göstermek için Avusturalya'da bir çalışma yapıldı. Gruplardan birine diğer gıdaların yanı sıra 250 gr yağsız et verildi.

⁵PHILIPS: R.L Yedinci Gün Adventistleri Arasında Kanser, Journal of Environmental Pathology and Toxicology (Çevresel Patoloji ve Toksikoloji Dergisi) 3;157-169 (1980).

⁶Lancet 336:129-133, 1990.

⁷American Journal Of Clinical Nutrition (Amerikan Klinik Beslenme Dergisi) 40;921-926 (1984).

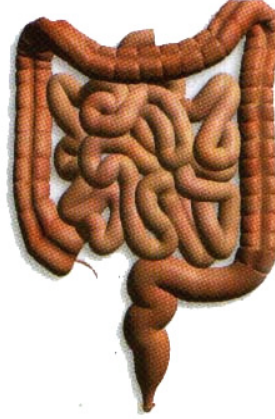
Diğer grup da aynı diyeti uyguladı; fakat etin yerine onlara soya fasulyesi ve gluten verildi. Altı hafta sonra vejetaryenlerin kolesterol seviyesinde yağsız et yiyenlerin kolesterol seviyesine göre iki kat daha fazla azalma meydana geldiği görüldü⁸.

Kanser

Vejetaryen diyeti çeşitli sebeplerden dolayı kansere karşı korur.

- * Sadece **bitkisel besinlerde** bulunan ve kansere karşı koruyan maddeler bakımından **zengindir**; (havuç, dolmalık biber ve diğer açık renkli sebzelerdeki) karoten ve provitamin. Karsinojen benzopiren maddesini etkisiz hale getiren enzimler (lahana ve marulda)⁹, proteoz (baklagillerde) ve antioksidanlar (C vitamininde) bulunur.
- * Vejetaryen diyeti **bol miktarda bitkisel lif** içerir. Bitkisel lif eksikliğinde kolon kanseri oluşur. Ette bitkisel lif (selüloz) bulunmaz. Lif (fiber) bağırsağın içerisinde olabilecek karsinojen maddelerini, kolesterolü ve safra tuzlarını emer ve temizler¹⁰.
- * Vejetaryenler normalde vejetaryen olmayanlardan **çok daha az yağ** tüketirler. Ayrıca bitkisel yağlar kansere karşı koruyucu etkiye sahip ve sağlığa yararlı olan tekli yada çoklu doymamış yağ asitleri içerirler. Hayvansal yağ tüketimi arttıkça göğüs kanserinden dolayı ölüm oranında da arttığı açıkça gösterilmiştir¹¹.

- * Sebzeyle dayalı bir diyet sığırı şişmanlatmak için kullanılan nitrit ve hormonlarını ve ette bulunan **karsinojen maddeleri içermez**.



Dünya Sağlık Örgütü uzmanlarından oluşan bir çalışma grubu tarafından hazırlanan Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi konulu raporda “(Bu konuda bazı çalışmaların yapıldığı) Kaliforniya’da yarısı vejetaryen olan ve ayrıca alkolden de uzak duran Yedinci Gün Adventistlerinde kolon ve rektum kanseri oranının düşük olması vejetaryen diyetinin koruyucu etkisi olduğu tezini desteklemektedir¹².

Daha önce de sözü edildiği gibi (sayfa 96’ya bakınız), **Kansere Karşı Avrupa Programı** bu yazıda da belirtildiği gibi meyve, taze sebzeler aynı zamanda bitkisel lif bakımından zengin tam tahıllara dayalı bir diyet önermektedir.

⁸American Journal Of Clinical Nutrition (Amerikan Klinik Beslenme Dergisi)50;280-287 (1989).

⁹DİYET KOMİTESİ: BESLENME VE KANSER ABD ULUSAL ARAŞTIRMA KONSEYİ; Diyet, Beslenme ve Kanser, Washington; National Academy Press (Ulusal Akademi Basımı) 1982

¹⁰PAGE H.S. ASIRE A. J. Kanser Oranları ve Riskleri, Bethesda Ulusal Kanser Enstitüsü, 1985

¹¹CARROLL; K.K. Göğüs Kanserinin Gelişmesi İle İlgili Olarak Diyette Çoklu Doymamış Yağ Doymuş Yağa Karşı, Lipidler 14;155-158 (1979).

¹²Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi, no: 797. (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi); Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun Raporu Geneve, Dünya Sağlık Örgütü 1990 Sayfa 70.

Obezite

Şimdiye kadar yapılan çalışmaların sonucunda elde edilen veriler bitkisel besinlere dayalı bir diyet tüketenlerin düzenli olarak ete dayalı bir diyet tüketenlerden 4 ile 10 kg daha zayıf olduklarını göstermiştir¹³¹⁴¹⁵.

Dünya Sağlık Örgütü'nün uzmanlarından oluşan bir grubun raporuna göre¹⁶ diyetle çok miktarda yağ tüketilmesinin kilo almaya sebep olduğunu gösteren daha fazla kanıtlar vardır. Diyetle yağ ne kadar çok tüketilirse, obezite riski de o derecede artar.

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporunda yayımlanan bu istatistiksel bilgiler ve deneyimler vejeteryanların gerek salt ölçüde (günde birkaç gram) gerekse (sadece yağlardan alınması gereken kaloriyi karşılayacak ölçüde) daha az yağ tükettiklerini doğrulamaktadır.



Kan Basıncı

Dünya Sağlık Örgütü uzmanlarının raporlarına göre epidemiyolojik

çalışmalar sistematik bir

şekilde vejeteryenlerde kan basıncı oranının vejeteryen olmayanlardan daha düşük olduğunu göstermektedir(...). Sonuçların sebebini tam olarak tespit etmek kolay olmamasına rağmen, yapılan bazı çalışmalar hayvansal kaynaklı bazı gıdaların bileşimlerinin, muhtemelen yağların ve proteinlerin, iyi beslenen insanların kan

basıncı seviyesini etkilediğini işaret etmektedir.

Rapor, hipertansiyon ve obeziteden korunmak için az miktarda yağ fakat bol miktarda (örneğin tahıllar gibi) kompleks karbonhidrat tüketilmesini alkol ve tuzun ise minimum düzeyde tüketilmesini tavsiye etmektedir.

Diyabet (şeker hastalığı)

Et yemeyen insanların diyabete yakalanma riski daha azdır. Ayrıca bazı çalışmalarda düzenli ve bol miktarda et



tüketiminin diyabetin sebepleri ile yakından ilgili olabileceği belirtilmektedir: Öyle ise şeker hastalığı olan herkesin diyetlerinde eti azaltmalarının önerilmesi gerekir. Çünkü onların çoğu diyetlerinde mutlaka bir parça ızgara bifteğe yer verirler. Diyabetli hastalara bazen hastalıklarını müzminleştiren şeyler tavsiye edilmektedir. Son 20 yıldır şeker hastalarının tümünün diyeti hayvansal yağların tüketimi azaltmaları ve kompleks karbonhidratların tüketimi artırmaları için yeniden düzenlenmiştir

¹³Journal of Human Nutrition 35; 437(1981).

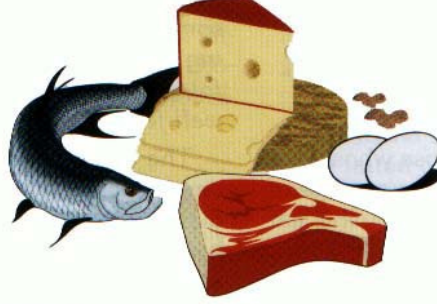
¹⁴New England Journal of Medicine 292: 1148 (1975).

¹⁵Journal of the American Dietetic Association (Amerikan Diyet Derneği Dergisi) 77: 655 (1980).

¹⁶Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi, no: 797. (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi); Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun Raporu Geneve, Dünya Sağlık Örgütü 1990 sayfa 79.

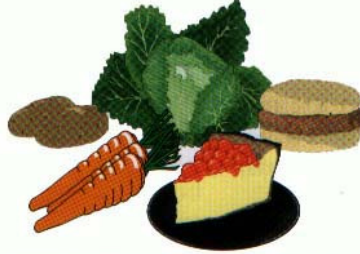
Diyetin Türüne Göre Fiziksel Dayanıklılık

Yağ ve Proteine Dayanlı bir Diyet



İsveç'te yapılan bir deneyin sonuçları yağ ve protein bakımından zengin olan ete dayalı bir diyet tüketen atletlerin sürekli efor harcadıklarında ilk önce yorulanlar olduklarını göstermektedir.

Karma Bir Diyet



Hem hayvansal hem de bitkisel besinler içeren karma bir diyet ile yapılan deneyde yorgunluğa karşı dayanıklılık 114 dakika sürekli bisiklet pedalı çevirme ile ölçüldüğü gibidir.

Karbonhidrat Bakımından Zengin Vejeteryan Diyeti



Uzun süre dayanıklılığı garanti eden en iyi sonuçlar özellikle (tam) tahıl ve meyveye dayalı bir diyet tüketen atletlerde elde edilmiştir.

Otobur hayvanlar, etobur hayvanlardan daha fazla bir dayanıklılık kapasitesi gösterirler. Her ikisi de otobur olan gergedan ve fil muhtemelen bilinen en güçlü hayvanlardır.



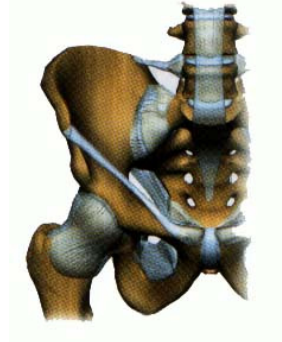
Osteoporoz (Kemik Erimesi)

Lakto-ovo vejetaryen kadınlarda genel olarak düzenli olarak et tüketen kadınlardan daha az bir oranda osteoporozda rastlanmaktadır¹⁷.

Osteoporoz son zamanlarda menapozdan sonra kadınları daha çok ilgilendiren bir hastalık haline gelmiştir.

Osteoporozda kemiklerin yoğunluğu ve kütlesi azalır. Bunun sonucunda dayanıklılığı azalan kemikler deforme olur ve kırılabilirlik riskleri artar (sayfa 85'e bakınız).

Her iki diyetle de eşit miktarda kalsiyum alınmasına rağmen, araştırmacılar lakto-ovo vejetaryen diyeti tüketen kadınlarda et tüketen kadınlardan daha az oranda kemik erimesi hastalığına rastlanmasının sebebini araştırıyorlar (sayfa 81'e bakınız). Halen çok iyi bilinmeyen bir mekanizma ile ete dayalı



bir diyetle bol miktarda protein tüketilmesinin üre yoluyla vücutta daha fazla kalsiyum kaybına neden olduğu sanılmaktadır¹⁸.

Fiziksel Dayanıklılık

Vejetaryen diyeti tüketen atletlerin yorgunluğa karşı et diyeti tüketenlerden daha fazla fiziksel dayanıklılığa sahip oldukları bilinen bir gerçektir. Bol miktarda et tüketenler kendilerini kısa bir süre içinde maksimum güce ulaştırarak "başlangıç gücüne" sahiptirler; fakat daha çok yorulurlar. Bol miktarda et tüketiminin sonucunda yüksek oranda protein alan halter v.s gibi ağırlık kaldırma sporu yapanlarda da aynı durum söz konusudur. Onlar kısa bir süre için olağanüstü güce erişirler. Fakat dayanıklı değildirler.

Aynı şey hayvanlar için de söylenebilir. Bir geyik nasıl olur da kendisini takip eden bir aslandan kaçıp kurtulmayı başarabilir? Çünkü aslan yarışın başlangıcında daha yüksek bir hıza erişir; fakat eğer vejetaryen kurbanına yetişemezse çok çabuk yorulur.

Otobur hayvanlar çok daha dayanıklıdır. Otoburlar sadece dayanıklılık bakımından

¹⁷Journal of the American Dietetic Association (Amerikan Diyet Derneği Dergisi) 76: 148 (1980).

¹⁸Nutrition Action (Beslenme Hareketi) Haziran 1982.

değil; aynı zamanda itme gücü bakımından da üstündürlük ve sıkı vejetaryendirler.

Filler, bufalolar ve öküzler olağanüstü fiziksel güce sahip olan otobur hayvanların en yaygın örnekleridir.

İsveçli araştırmacılar çok iyi eğitilmiş atletler ile sabit bir bisiklette pedal çevirmek suretiyle bir deney gerçekleştirdiler. 3 gün boyunca bol miktarda yağ ve protein içeren hayvansal kaynaklı besinlere dayalı bir diyet uyguladıktan sonra (ortalama zaman) olarak hiç durmadan 57 dakika pedal çevirdiler. Bu deneyin hemen ardından 3 gün boyunca et, süt, patates, çeşitli sebzeler ve meyvelerden oluşan karma bir diyet uyguladılar ve bu kez ortalama pedal çevirme süresi 114 dakikaya ulaştı. Fakat tam tahıllar, kuruyemiş ve aynı zamanda meyve, sebze ve baklagillerden oluşan vejetaryen diyeti uyguladıktan sonra ortalama olarak 167 dakikalık bir sürekli pedal çevirme süresine eriştiler!¹⁹.

Etik Nedenler

Kendilerinin, etik sebeplerden dolayı (meyve, sebze ve tahıllara dayalı) bir vejetaryen diyeti tüketmesi gerektiği sonucuna varan kişiler vardır. Elbette ki bu bilimsel kriterler ile ölçülemez yada analiz edilemez ve herkes onları kabul etmekte yada etmemekte özgürdür. Bu durumda bizler başkalarının inançlarına ve düşüncelerine karşı saygılı olmalı ve hoşgörülü davranmalıyız — ki günümüzde insanlığın buna çok fazla ihtiyacı vardır.

Yaşama Saygı

Hayvanların yaşamına saygıdan dolayı et yememek çok eski bir düşüncedir. Budizm gibi doğu dinlerinde hayvanlara karşı büyük bir nezaket ve şefkat gösterilir. Bazı kimseler bunun, hayvanın kendisine duyulan

saygıdan çok (her hayvan bedeninde bir insan ruhunun bulunabildiğine inanılan) tranmigasyon düşüncesinden kaynaklandığı görüşünü paylaşırlar. Yine de uzak doğuda eski çağlardan beri hayvanları yiyecek sağlamak için öldürmekten kaçınan bir çok insan vardır. Bu, eski Yunanistan ve Roma'da da yaygın bir düşünceydi. Pitagoras, Porfirius ve Ovid yiyecek sağlamak için hayvanları öldürmenin insan ruhunu küçük düşürdüğünü düşünüyorlardı. Yunanlı filozof Empidikles İ.Ö. 5. yüzyılda “bu katliamlara ne zaman bir son vereceksiniz?” diye sormuştu.

Tarih boyunca hayvanlar hakkında bu hisleri paylaşan birçok sanatçı, filozof ve bilim adamı olmuştur. Leonardo da Vinci, Ghandi, Edison, Bernard Shaw, Rabindranath, Tagore ve Tolstoy vejetaryendiler. Bir çocuğun bir civcivi yada başka bir evcil hayvanı sevdiğini görmek, yemek amacıyla hayvanları öldürmenin insanın doğasına ne kadar aykırı olduğunu fark etmek için yeterlidir.

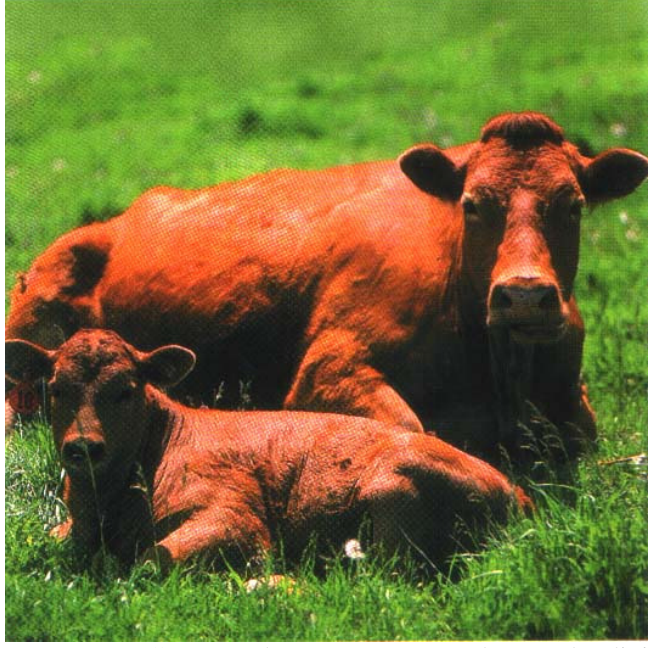
Acı Çekmek İçin Mi Yaratıldılar?

Farklı ülkelerde ve toplumlarda hayvanların öldürülmesi ahlaki bakımdan şüphe uyandırmaktadır. Hayvanların yetiştirilmesinde onlara acımasız ve zalimce davranılması, taşınmaları ve kesilmeleri bir çok insanın da tepkisini çekmektedir. Profesyonel periyodik yayın El Medico (Hekim) modern tekniklerle hayvan yetiştiriciliği hakkında bir makalede şöyle der:

“Bir sığır yetiştirme çiftliğinde yaşam; yeni doğan buzağular annelerinden ayrılırlar. Kaymağı alınmış süt ile beslenirler ve 37° C'lik (98.6°F) ahırda hayatlarının ilk ayını hiç hareket etmeden geçirirler. Böylece normal bir hayvandan daha fazla su içerler.....

¹⁹SCHARFFENBERG, JOHN Niçin Vejeteryan Olunur? Yaşam ve Sağlık Eki 1:14 (1973).

Vejetaryenliği hayvanların yaşamına saygı duyduklarından dolayı sadece etik sebeplerden dolayı seğen insanlar vardır. Et yiyen insanlar bir hayvanı bizzat kendileri kesmek zorunda kalsalar, onların birçoğu da vejetaryen olurdu.



Ayrıca beyaz buğdayı daha çabuk geliştiren protein püresi yerler. Sürekli kalp krizi riskine karşı adrenalin seviyesini düşürerek kalp atışlarını yavaşlatmak amacıyla beta-blok maddelere karşı koruyucu tedbir olarak hayvanlara sürekli antibiyotik verilir. Daha sonra orada beslenmelerinin tek nedeni olan kesim evine götürülürler.”

İnsanın Kendi Yaşamına Saygısı

Etik sebeplerden dolayı etten uzak durmak hayvanların yaşamına saygı duymanın yanı sıra insanın kendi yaşamına saygı duyması ile de ilgili olabilir. Bu gerçek 19. yüzyılın ortalarında ABD’de sağlıklı bir yaşam tarzına adına yürütölen hareketin öncüleri tarafından da anlaşılmıştı (sayfa 99 bakınız). Etik ve dini sebeplerden dolayı vücudun işlevlerini bozabilecek her şeyden; uyuşturucu, alkollü içecekler, tütün et ve et ürünleri gibi sağlıksız yiyeceklerden uzak durmaları gerektiği sonucuna vardılar.

Günümüzde tüm yeryüzünde gerek dini, gerekse diğer sebeplerden dolayı insan vücuduna saygılı ve sağlıklı yaşamın etik prensiplerine uymak için çaba harcayan birçok insanlar vardır.

Ekolojik ve Ekonomik Nedenler

Hayvanların yiyecek elde etmek için yetiştirilmesi bir lükstür ve ekonomik açıdan gerçek bir israftır. Eğer çok miktarlarda tahıl ve bakliyat insanların tüketimine sunulan çiftlik hayvanları için kullanılırsa yeryüzünde hüküm süren açlığın önüne asla geçilemez. Bir ineği beslemek için kullanılan (1,4 kg) mısırın 5,000 kalorisinin et halindeyken (130 gr) sadece 200 kalorisini yeniden kazanılır. Üçüncü dünya ölkelerinden birinde yaşayan insanlardan biri bu 1,4 kg mısır ile birkaç gün boyunca beslenebilir; fakat 130 gram et batılı bir insanın diyetinde sadece bir öğünde tükettiği bir biftekten ibarettir.



Hayvan yemi üretiminde kullanılan bakliyat ve tahıllar et üretiminde hayvanların beslenmesi için değil; insanların beslenmesi için kullanılsa, yeryüzünde açlık sorunu ile kolayca baş edilebilirdi.

Et üretimi sadece sığırları besleyebilmek için çok miktarda tahıl harcanmasını gerektirir.

Eğer 100 metrekarelik bir alana soya fasulyesi ekilirse, yaklaşık 5 kg protein elde edilir. 70 kişinin bir günlük protein ihtiyacını karşılayabilir. Fakat bu 5 kg sığırları beslemek için kullanılırsa bundan sadece ½ kg et elde edilir. Bu miktar sadece 2 kişinin bir günlük protein ihtiyacını karşılayabilir.

Açlığa Karşı Dayanışma

Yeryüzünde insanların yetersiz beslenmelerine karşı duyarlı olan ve hayvansal gıdalardan uzak durmak için bu örneklerin önemli bir sebep olduğunu düşünen insanlar vardır. Yoksul ülkeler hayvanları beslemeleri için zengin ülkelere aslında kendilerinin beslenmeleri için gerekli olan soya fasulyesi ve tahıl satmak zorunda kahlrlar. Açlıkla savaşmak için tüm dünyada oluşturulan **dayanışma**,

Bir vejeteryan diyeti ete dayalı bir diyetten daha ekonomiktir. Aynı besin ilkeleri esas alındığında et bakliyattan daha pahalıdır.



hayvanların beslenmesi için kullanılan tonlarca soya fasulyesi ve tahılın insanların beslenmesine ayrılmasını sağlamak için de kolaylıkla oluşturulabilir. Bu da zengin ülkelerde yaşayan insanların et tüketimini azaltıp tahıl ve bakliyat tüketimini artırmaları anlamına gelir (böylece daha sağlıklı bir hale geleceklerdir). Eğer et tüketimi tamamen bırakılırsa, diyetle alınan besin değeri açıdan hiçbir kayıp yada problem olmayacaktır. Çünkü insanların beslenmesinde **etin, yeri doldurulamayan** ve kesinlikle tüketilmesi gereken bir besin kaynağı **olmadığı** tüm .

beslenme uzmanları tarafından kabul edilmiş ve açıkça belirtilmiştir.

Pazar Sepeti

Ekonomik nedenler de insanlar için önemli olabilir. Besleyici değeri aynı bile olsa et, baklagiller, tahıllar ve patatesten daha pahalıdır. ABD’de 1990 yılında yapılan bir çalışmada çok az et ve süt ürünleri ile düşük miktarda doymuş yağ ve kolesterol içeren bir diyetin tüketiciye yılda 230 dolar tasarruf sağladığı hesaplanmıştır²⁰. Böylece vejeteryan diyeti sadece daha sağlıklı değil; aynı zamanda daha hesaplıdır.

²⁰Circulation (Sirkülasyon) 81; 1721-1733 (1990).

İnsanın Anatomik Yapısı Et Yemeye Uygun Mudur?



Otobur hayvanlar insanlardakine çok benzer bir sindirim sistemine sahiptirler.

Rönesans döneminden beri anatomi uzmanları hayvanların ve insanların **sindirim sistemlerini** karşılaştırmaya ilgi duymuşlardır. İnsanoğlu memeli hayvanlardan hangisine daha çok benzer –otoburlara mı, yoksa etoburlara mı? İnsanların ve hayvanların sindirim organlarının temel özelliklerini inceleyelim;

Dişler

- **Etoburlar**; eti kesen, parçalayan ve ancak onu çiğnemeye yarayan ön sivri dişleri vardır.
- **Otoburlar**; püre haline gelinceye kadar yiyeceği çiğnemeyi sağlayan güçlü azı dişleri vardır.
- **İnsan**; İnsanın dişleri küçüktür ve etoburlardan farklıdır. Azı dişleri otoburların azı dişlerine çok benzer. Bitkisel lifi ve tahılları çiğneyebilir ve parçalara ayırabilirler.

Çene Yapısı

- **Etoburların** çene yapısı yiyeceği sadece parçalayabilmek için açma ve kapama hareketini sağlayabilir.

- **Otoburların** çene yapısı yiyeceği parçalayıp tükürük salgılayarak çiğnemek için açma ve kapama hareketini sağlayabilir.
- **İnsanın** çene yapısı otoburlardaki gibi her tür hareketi sağlar.

Tükürük (Salya)

- **Etoburların** vücudunda; etten alınan proteinlerin sindirimi için gerekli olan bir **asit** reaksiyonu oluşur (düşük pH).
- **Otoburların** vücudunda; karbonhidratların daha iyi sindirilmesini sağlayan **alkalin** reaksiyonu oluşur (yüksek pH).
- **İnsanın** vücudundaki salgılanan tükürük tıpkı otoburlardaki gibi **alkalindir**. Sadece bitkisel besinlerde bulunan nişastanın sindirimini başlatan **amilaz** ve **piyalin** enzimlerini içerir. Bu yüzden tükürük bitkisel besinlerin tüketilmesini kolaylaştıran bir maddedir.

Bağırsaklar

- **Etoburların** sindirim yolu otoburlardan çok daha **kısa**dır. Bunun sebebi etin çabuk sindirilmesi ve vücuttan atılmasının gerekli olmasıdır. Çünkü etin bağırsaklarda çürümesi halinde hayvanın bağırsaklarında onu zehirleyebilen maddeler oluşur.

- **Otoburların** sindirim sistemi **oldukça uzundur** ve besinlerin geçişi nispeten daha yavaş olur (3 gün sürebilir). Bitkisel besinlerin sindirilmesi için daha uzun bir süreye ihtiyaç vardır. Ayrıca bitkisel besinler bağırsaklarda çürümez ve toksik maddeler üretmezler. Bir otobur et yediği takdirde, bir yiyeceğin içinde başka bir yiyeceği uzun süre tutmak zorunda kalacağından dolayı toksik maddelerin serbest kalması sonucunda zehirlenebilir.
- **İnsanın** bağırsakları otoburlarınkinden daha uzundur. Bu yüzden et

yiyebilir; fakat özellikle kabızlık durumunda sindirimi yavaş olduğu için etin bağırsaklarda çürüme ihtimali vardır. Böylece **kadaverin** ve **indol** gibi birçok toksik madde bağırsaklara yayılır ve kana karışır. Bunun sonucunda baş ağrısı, alerji, isilik gibi birçok **semptomlar oluşur**.

Genel olarak insanın sindirim sisteminin otoburlardan çok otoburlarınkinden benzediğini görebiliyoruz. Yine de insanın sindirim organları bitkisel besinleri ısırmaya, çiğnemeye ve sindirmeye uygun yaratılmış olmasına rağmen hemen her şeyi yiyebilmesi için büyük bir adaptasyon kapasitesine sahiptir.

Şunu söyleyebiliriz ki; her ne kadar omnivor diyetine uyum sağlayabilse de, **insanoğlu anatomik ve Fizyolojik olarak vejetaryendir**.



Etobur hayvanların bağırsakları otobur hayvanlarınkinden daha kısadır. Çünkü et, çürüme ve (kadaverinler olarak bilinen) toksik maddelerin oluşmaması için çok hızlı bir şekilde sindirilmeli ve vücuttan atılmalıdır. Bu, otoburlarınkinden daha uzun, fakat otoburlarınkinden daha kısa olan insanın bağırsaklarında sürekli meydana gelen bir durumdur. Böyle bir durumda özellikle kabızlık halinde baş ağrısı, deride isilikler ve alerji oluşur.

