

# Введение (Б. В. Брамбург, Т. Н. Павлова)

Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Вегетарианство существовало всегда. Люди, как и приматы, в самом начале своего существования питались лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствуют его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка — аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Нужно заметить, что появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относятся к определенным эпохам: в Передней Азии оно возникло в VII—VI тысячелетиях до н. э., а молочное хозяйство еще позднее — в IV—III тысячелетиях до н. э.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — мясной. В ледниковый период человек перешел на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, человек продолжал употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытывавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до XX в. не знавшим огня и обработки металла (и поразившим европейцев своим здоровьем и моложавым видом).

Несмотря на то что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь возрождаться в различных точках земного шара при достижении человечеством определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных и философских учениях, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса способствовал духовному развитию. Вегетарианский способ питания отвечал требованиям умеренности и самодисциплины, которые всегда считались основой самосовершенствования человека; вегетарианство противопоставлялось распущенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека. Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и

отказ от убийства животных переселением душ; это верование заключается в том, что после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо — человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить, обретая разные оболочки. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму. Известно, что атлеты Древнего Рима получали вегетарианскую пищу, для того чтобы иметь больше силы и энергии.

Многие религии помимо индуизма также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Знание о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего существования, достигло древних иудеев и отразилось в Библии в описании жизни пер-вочеловека в раю, где царил гармония между человеком и природой и человек был счастлив. В христианской религии нигде нет прямых запретов употреблять мясо, однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенствованию. Не только монашество дает обет воздерживаться от мясной пищи, но и все верующие не должны употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл). В христианских религиозных источниках нигде нет указаний на то, что Христос ел мясо. Более того, некоторые исследователи считают, что он, как и члены секты ессеев, был вегетарианцем. Строгими вегетарианцами были и остаются члены религиозных сект, живущие на территории нашей страны и за рубежом — адвентисты, мормоны, зороастрийцы.

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например Пифагором. Проблема естественного питания привлекла внимание естествоиспытателей в XVIII—XIX вв.; ею интересовались Гумбольдт, Кювье. Кювье писал: «Человек приспособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными частями растений». Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 г. В Англии же, в Манчестере, в 1847 г. появилось первое и самое известное Вегетарианское общество. Через год, когда общество проводило свое заседание в Манчестере, оно насчитывало 478 членов. Первое собрание лондонских вегетарианцев состоялось в 1849 г.; в этом же году вышел первый журнал Вегетарианского общества «Вегетарианский курьер». Позднее, в 1953 г., этот журнал был переименован и стал называться «Вегетарианец».

В 1887 г. был основан вегетарианский спортивный клуб (велосипедный спорт и легкая атлетика). Члены клуба поставили 68 национальных рекордов и 77 рекордов на местных состязаниях, двое из них показали рекордные результаты на Олимпийских играх и получили две золотые медали в состязаниях по бегу и борьбе. Особенно примечателен рекорд Джорджа Аллена, который, участвуя в 1908 г. в состязаниях по спортивной ходьбе, прошел за день 60 миль.

В 1889 г. был создан Вегетарианский федеративный союз, на основе которого в 1908 г. возник Международный вегетарианский союз. Начиная с этого времени международные встречи вегетарианцев стали проходить регулярно во многих странах, а в 1985 г. был организован Европейский вегетарианский союз, который также стал проводить свои встречи

в разных городах Европы.

На протяжении XX в. в Великобритании успешно работали два вегетарианских общества: Лондонское общество и Вегетарианское общество. В 1969 г. обе организации объединились в Вегетарианское общество Соединенного Королевства, при этом у них осталось два прежних центра — в Лондоне и Алтринчэме (в Чешире).

В 1871 г. 41 человек — члены одной из английских вегетарианских организаций переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии, где вскоре их число значительно увеличилось. Их позиции были усилены влиянием таких людей, как доктор В. Д. Мюссе, четвертый президент американской медицинской ассоциации, и преподобный Сильвестр Грэхэм, крупный специалист в области мукомольной технологии и выпекания хлебопродуктов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества; в южных странах — в Италии, Испании, где мясная пища гораздо меньше употребляется, чем в Северной Европе, — они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется таким спросом, как в более северных районах.

Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с двух позиций — медицинской и этической, — Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество. Полагают, что общее число вегетарианцев в США достигает 8—10 млн.

В Англии, Германии, Австрии и Швейцарии существуют специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Усилия европейской вегетарианской кухни направлены на то, чтобы придать растительной пище возможно большую питательность и удобоваримость, не забывая при этом о разнообразии и вкусовых ощущениях. В вегетарианских гостиницах пытаются удовлетворить и другие гигиенические требования вегетарианцев: обилие чистого воздуха, условия для занятий физическими упражнениями. К настоящему времени создана весьма обширная литература по вегетарианству: монографии, журналы, брошюры, листовки, издаваемые вегетарианскими обществами.

В России вегетарианство начинает становиться заметным явлением во второй половине XIX в., главным образом среди религиозных сектантов — духоборов, белоризцев, свободников и др., а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовали опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1878 г. статьи «Питание человека в его настоящем и будущем», а также популяризация вегетарианства Л. Н. Толстым, написавшим по этому вопросу в 1892 г. статью «Первая ступень».

Бекетов писал:

“ «Мне бы хотелось возбудить интерес к вопросу о питании человека, как одной из основных причин, определяющих ход физического и интеллектуального развития всего людского рода...

Огромное большинство людей питается не мясной и не смешанной животной-растительной пищей, а чисто растительной...

Предрассудок о безусловной необходимости смешанной животной-растительной пищи зародился исторически, вследствие долговременной привычки зажиточных классов европейского населения, а также вследствие удобств, представляемых этой пищей.

Указанный предрассудок исчезнет, однако же, сам собою...»

В конце XIX в. число сторонников вегетарианства в России достигает нескольких десятков тысяч, в Москве и Петербурге организуются вегетарианские общества, открываются вегетарианские столовые.

Во второй половине XX в. стало утверждаться более широкое понимание задач вегетарианства его сторонниками, поскольку вегетарианство всегда имело гуманистический аспект — отрицательное отношение к страданиям и гибели животных, используемых человеком. Движение за более гуманное отношение к животным, начавшееся сначала в Англии, а затем поддержанное в других европейских странах и добившееся принятия первых законов по защите животных от жестокости (в Великобритании — в 1926 г., во Франции — в 1934 г.), не было связано с вегетарианским движением. Защитники животных игнорировали тот факт, что жизнь животных, мясо которых используется как продукт питания, также нуждается в защите. В свою очередь, вегетарианские журналы занимались в основном рецептами и не касались проблем отношения к животным. Со временем ситуация изменилась: проблемы отношения к любым животным, в том числе и сельскохозяйственным, обсуждаются на страницах изданий обществ по защите животных; вегетарианские журналы, в свою очередь, рекламируют литературу о правах животных. И те, и другие выработали единый подход к решению этических проблем: пропаганда жизни без жестокости, без насилия в отношении всех живых существ.

Как обстояло дело с вегетарианством в Советском Союзе? Вегетарианские общества перестали существовать после Октябрьской революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в нашей стране в 20-е гг., монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство.

В 20-е и начале 30-х гг. по инерции еще велись работы в этом направлении. В первую очередь следует вспомнить о трудах специалиста в области лечебного питания М. И. Певзнера. Он писал: «Растительная пища менее токсична, при ней мы вводим меньше пуриновых оснований; кроме того, она совершенно не содержит кровяного пигмента, усиливающего гнилостные процессы в кишках».

В заключение данного раздела небезынтересно сравнить фрагменты статей из разных изданий Большой Советской Энциклопедии (БСЭ) о вегетарианстве, чтобы увидеть эволюцию официальной позиции.

В первом издании БСЭ (1928 г.) приводится достаточно полная концепция вегетарианства с более или менее подробной классификацией направлений.

Во втором издании БСЭ (1951 г.) о вегетарианстве говорится коротко, с позиций философии того времени. Приводимый ниже фрагмент статьи не нуждается в комментариях: «Идеологи эксплуататорских классов в своем стремлении скрыть от трудящихся масс истинные причины экономического неравенства усиленно поддерживают всевозможные антинаучные доктрины, маскирующие моральными принципами «личного усовершенствования» классовую сущность угнетения. Этим и объясняется популяризация вегетарианства в капиталистических странах. Все доводы, приводимые вегетарианцами в пользу питания исключительно растительной пищей, антинаучны».

Статья о вегетарианстве в третьем издании БСЭ (1971 г.) при всей ее лаконичности носит уже более объективный характер. В ней отмечается, что «физиологическая потребность в углеводах, минеральных солях и витаминах может быть обеспечена и растительной пищей даже при повышенной мышечной нагрузке».

Несмотря на то что вегетарианство в нашей стране не получало поддержки в течение десятилетий, оно сохранялось; этические и религиозные мотивы отказа от мясной пищи не могли быть устранены и продолжали действовать. Мощнейшим стимулом к распространению гигиенического вегетарианства в нашей стране в последние несколько десятилетий послужило проникновение зарубежной литературы по йоге и другим оздоровительным системам Востока, а также работ западных натуропатов: А. Чейз, Г. Шелтона, К. Джеффри, Н. Уокера, П. Брэгга (этот интерес мог быть связан с повышением жизненного уровня послевоенных лет и нарастанием «болезней века» в результате неумеренного питания и злоупотребления мясной пищей). В стране образуются многочисленные группы здоровья, члены которых уже знают о негативных сторонах питания мясом и пытаются от него отказаться. Способствовал популяризации вегетарианства и метод разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания), который включает последующее вегетарианское питание как обязательный элемент оздоровления. Это метод внедрял многие годы в отечественную медицину профессор Ю. С. Николаев, потомственный вегетарианец, автор книг о лечебном голодании.

К концу 80-х гг. поулярность вегетарианства в нашей стране возросла. Все более разносторонней становится деятельность Вегетарианского общества при Союзе общественных экологических фондов России.

---

Версия #2

Зверобой создал 24 апреля 2025 00:56:38

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:31:07