

Глава 4. Становимся вегетарианцами

или как производить больше пищи и причинять меньше страданий, нанося меньший ущерб экологии

Теперь, когда мы поняли природу спесишизма и увидели, что он несет для животных, настало время спросить: что мы можем предпринять? Для победы над спесишизмом мы можем и должны сделать многое. Мы должны, например, писать нашим политикам о проблемах, которые обсуждаются в этой книге; мы должны рассказать о них нашим друзьям; мы должны прививать нашим детям идеи о благополучии всех чувствующих существ; наконец, мы должны выражать публичный протест по поводу положения животных всегда, когда представляется такая возможность.

Одновременно со всем этим существует еще одна вещь, которую мы можем сделать, и которая крайне важна; она закладывает основу, придает последовательность и смысл всем нашим другим действиям ради животных. Этот принцип заключается в том, чтобы принять ответственность за свою жизнь и максимально освободить ее от жестокости. Первое, что мы можем сделать – это перестать есть мясо животных. У многих людей, которые выступают против жестокости к животным, сострадание заканчивается тогда, когда речь заходит о вегетарианстве. О таких людях Оливер Голдсмит (Oliver Goldsmith), эссеист XVIII столетия, говорил: «Они жалеют и едят объекты своей жалости»[1].

С точки зрения строгой логики, возможно, и нет противоречия в том, чтобы рассматривать животных как объект жалости и одновременно проявлять к ним гастрономический интерес. Если человек выступает против того, чтобы причинять животным страдания, но не имеет ничего против безболезненного убоя, он мог бы употреблять в пищу мясо животных, которые жили без боли и были убиты гуманно. Но все же в практическом и психологическом планах невозможно быть последовательным, выражая равнодушие к положению животных и продолжая обедать ими. Если мы готовы лишить жизни другое живое существо только ради того, чтобы получить удовлетворение от определенной пищи, то это существо служит для нас всего лишь инструментом. Вряд ли мы станем относиться слишком критически к изменению условий содержания свиней, кур и цыплят, если воспринимаем их как объекты использования и считаем, что ради употребления частей тел этих животных

достаточно немного изменить условия их жизни. Промышленное животноводство – это всего лишь применение технологий к идее о том, что животные представляют собой средства для нашего существования. Мы дорожим нашими пищевыми привычками и меняем их с трудом. Мы хотим убедить себя в том, что наша забота о других животных не предусматривает отказа от поедания их плоти. Никто из имеющих привычку питаться продуктами животного происхождения не может беспристрастно судить о том, страдают ли животные в тех или иных условиях содержания.

Выращивать большое количество животных для получения пищи и не причинять им страдания – дело практически невозможное. Даже если интенсивные методы не используются, традиционное животноводство включает в себя кастрацию, разлучение с матерью, разрыв социальных групп, клеймение и, наконец, сам убой – то есть убийство. Трудно себе представить, как можно выращивать животных и избегать причинения им подобных страданий. Такое возможно в малых масштабах, но мы никогда не смогли бы накормить сегодняшнее огромное городское население мясом животных, выращенных таким образом. Если это в принципе и возможно, то цена мяса, произведенного подобным способом, была бы гораздо выше нынешней; а выращивание животных – это уже сейчас дорогой и неэффективный способ производства белка. Если при выращивании и убое животных уделять должное внимание их благосостоянию, то мясо станет деликатесом, доступным лишь богатым людям.

В любом случае, все это совершенно не относится к вопросу о том, насколько этично наше ежедневное питание. Какими бы ни были теоретические возможности выращивания животных без причинения страданий, факт остается фактом: мясо, продающееся в супермаркетах и мясных лавках – это части тел животных, которых выращивали вообще без какого-либо внимания к их потребностям. Поэтому нам не надо задавать себе вопрос: «Правильно ли вообще есть мясо?». Вместо него мы должны задаться другим вопросом: «Правомерно ли есть это мясо?». Мне кажется, в данном случае и те, кто выступает против бессмысленного убийства животных, и те, кто против только причинения страданий, должны объединиться и дать одинаковый отрицательный ответ. Решение стать вегетарианцем – это не просто символический жест. И это не попытка изолировать себя от безобразной действительности мира, сохранив себя чистым и поэтому непричастным к жестокости и кровавой бойне вокруг. Это решение означает весьма практичный и эффективный шаг, направленный на то, чтобы остановить как убийство животных, так и причинение им страданий. Допустим на секунду, что мы не одобряем только страдание, а не убийство. Как мы можем положить конец интенсивному животноводству, которое описывалось в предыдущей главе?

До тех пор, пока люди будут готовы покупать продукты интенсивного животноводства, обычные формы протеста и политических акций никогда не увенчаются главной реформой. Если даже в Великобритании – стране, где, по всеобщему мнению, любят животных, – невзирая на жаркие дебаты, которые поднялись после публикации книги «Животные машины» Руфи Харрисон (Ruth Harrison, *Animal Machines*) и заставили правительство назначить группу независимых экспертов (Комитет Брамбелла, Brambell committee) для расследования жестокого обращения с животными и составления рекомендаций, правительство отказалось выполнить рекомендации, изложенные в докладе,

подготовленном комитетом. В 1981 году Сельскохозяйственный комитет Палаты общин (House of Commons Agriculture Committee) провел еще одно расследование в сфере интенсивного животноводства, и за ним также последовали рекомендации по устранению самых худших форм жестокого обращения с животными. И снова ничего не было сделано[2]. Если в Великобритании реформаторское движение постигла такая участь, то от США, где лобби бизнесменов агросектора еще мощнее, нельзя ожидать ничего лучшего.

Я не хочу сказать, что обычные способы протеста и политические акции бесполезны, и от них следует отказаться. Напротив, они являются необходимой частью всеобщей борьбы, цель которой – радикально изменить обращение с животными. В Великобритании, организация «Сострадание в мировом животноводстве» (Compassion in World Farming) сыграла особую роль в информировании общественности в этих вопросах и преуспела в запрещении клетей для телят. А позднее и американские организации начали поднимать общественный интерес к проблемам интенсивного животноводства. Но одних только этих методов недостаточно.

Люди, которые получают прибыль путем эксплуатации огромного числа животных, не нуждаются в нашем одобрении. Им нужны наши деньги. Главная поддержка, которая требуется животноводу от общественности (другой такой поддержкой, во многих странах, являются большие правительственные субсидии) – это покупка трупов животных, которые эти люди продают. Они будут практиковать интенсивное животноводство до тех пор, пока смогут продавать то, что они производят такими способами; они будут иметь необходимые средства для борьбы с любой политической реформой; и у них будет возможность защитить себя от критики ответом, что они всего лишь обеспечивают общество тем, что оно хочет.

Следовательно, каждому из нас необходимо отказаться от покупки продукции современного животноводства – даже если мы считаем, что, если животные жили нормальной жизнью и умерли безболезненно, то употреблять их в пищу допустимо. Вегетарианство – это разновидность бойкота. Для большинства вегетарианцев это постоянный бойкот, потому что если человек отказался от мяса, он уже не сможет поддерживать убой животных для наслаждения рецепторов своей ротовой полости. Но и те, кто выступает против страданий, но не убийства животных, не могут сейчас избежать морального императива, заключающегося в бойкотировании мяса из мясных лавок и супермаркетов. До тех пор, пока мы не откажемся от мяса и других продуктов современного животноводства, каждый из нас будет способствовать существованию, процветанию и росту промышленного скотоводства, а также других жестоких практик, применяющихся при выращивании животных для получения пищи.

Именно здесь последствия спесишизма непосредственно вторгаются в нашу жизнь, и мы бываем вынуждены подтвердить искренность нашей заботы о негуманоидных животных. Появляется возможность простых разговоров и пожеланий о том, чтобы политики что-то сделали. Легко выступать против не касающихся нас вопросов, но истинная природа спесишистов, как и расистов, проявляется тогда, когда речь идет о происходящем рядом с нами. Когда человек протестует против корриды в Испании, поедания собак в Южной Корее или убийства бельков в Канаде и одновременно не отказывается от яиц насекомых, которые провели свою жизнь в битком набитых клетках, или продолжает есть мясо телят, которых

разлучили с матерями, лишили нормального питания и возможности лежать, вытянув ноги, такой протест напоминает отрицательное отношение к апартеиду в Южной Африке и одновременно просьбу к соседям не продавать свои дома чернокожим.

Чтобы бойкотирующий аспект вегетарианства стал более эффективным, мы не должны скрывать наш отказ есть мясо. Во всеядном обществе вегетарианцев всегда спрашивают о причинах переходе на их «странную» диету. Это может раздражать или даже смущать, но подобное отношение дает возможность рассказать людям о жестокостях, о которых они, возможно, не знают (я впервые узнал о существовании животноводческих фабрик от вегетарианца, который нашел время объяснить мне, почему он не ел пищу, которую я считал нормальной). Если бойкот служит единственным способом остановить жестокость, значит, мы должны призвать как можно больше людей присоединиться к нему. Мы можем преуспеть в этом лишь при условии, что сами подаем пример.

Иногда люди пытаются оправдать поедание мяса тем, что в момент его покупки животное было уже мертвым. Слабость этого довода (мне приходилось слышать его много раз, и люди говорили совершенно серьезно) становится очевидной, как только мы начинаем рассматривать вегетарианство как разновидность бойкота. Низкооплачиваемые работники, не входившие в профсоюз, уже вырастили и собрали виноград, продававшийся в магазинах во время виноградного бойкота, который инициировал Цезарь Чавес (Cesar Chavez) с целью повысить зарплату и улучшить условия труда сборщиков; и мы уже не могли увеличить ту сумму, которую люди получили за сбор винограда, так же, как не можем оживить бифштекс. В обоих случаях бойкот направлен не на изменение прошлого, а на то, чтобы предотвратить продолжение практики, против которой мы протестуем.

Я настолько сильно подчеркнул бойкотическую составляющую вегетарианства, что читатель, возможно, задастся вопросом, а будет ли переход на вегетарианство иметь какой-то смысл, если бойкот не оправдает себя, и если окружающие его не поддержат. Но нам часто приходится рисковать в случаях, когда нет уверенности в успехе; и если этот аргумент против вегетарианства единственный, то его не следует воспринимать всерьез; ведь ни одно мощное движение против эксплуатации и несправедливости не возникло бы, если бы его лидеры делали усилия лишь при уверенности в успехе. В случае же с вегетарианством, как мне кажется, мы все достигаем чего-то нашим индивидуальным отказом, даже если всеобщий бойкот провалится. Джордж Бернард Шоу в качестве своеобразного завещания сказал, что его будут провожать до могилы множество овец, коров и быков, свиней, кур и целый косяк рыбы, и все будут испытывать благодарность за то, что он своим вегетарианством спас их от бойни. Пускай у нас нет возможности точно установить конкретных животных, которых мы спасли своим вегетарианством, мы можем предположить, что наше питание плюс питание многих других людей, которые уже отказались от мяса, повлияет на количество животных, выращиваемых на фермах и забиваемых для получения пищи. Это предположение разумно, потому что число разводимых и убиваемых животных зависит от прибыльности процесса, а прибыль, в свою очередь, зависит от спроса на продукт. Чем меньше спрос, тем ниже цена и ниже прибыль. Чем ниже прибыль, тем меньше число выращиваемых и забиваемых животных. Это элементарная экономика, и это можно легко наблюдать в таблицах, которые публикуются в журналах по птицеводству; например, существует прямое соотношение между ценами на

домашнюю птицу и числом кур, помещенных в бройлерные сараи, в которых они начинают свое безрадостное существование.

Поэтому вегетарианство действительно имеет даже более прочную основу, чем большинство других бойкотов и протестов. Человек, который бойкотирует продукцию Южной Африки для свержения апартеида, ничего не добивается в случае, если этот бойкот не вынуждает белых жителей ЮАР изменить свою политику (хотя такую попытку, вероятно, стоит взять на вооружение вне зависимости от результата); но вегетарианцы знают, что своими действиями они способствуют уменьшению страданий и снижению количества забиваемых животных независимо от того, доживут ли они до массового бойкотирования мяса и прекращения жестокости в животноводстве. В добавление ко всему сказанному, переход на вегетарианство имеет особое значение, так как вегетарианство представляет собой практическое отрицание распространенных, но от этого не более правильных аргументов в пользу промышленного скотоводства. Иногда говорят, что эти методы необходимы для прокорма растущего населения планеты. Поскольку достоверная информация по этому вопросу очень важна (за ней стоит важный довод в пользу вегетарианства, и он не связан с вопросами благополучия животных, который я подчеркиваю в этой книге), я ненадолго отступлю от темы, чтобы обсудить основы производства пищи.

В настоящее время миллионы людей во многих частях мира недоедают. Еще миллионы получают достаточное количество пищи, но не той, которая нужна; они, главным образом, недополучают белок. Вопрос в том, способствуют ли методы производства пищи, практикуемые в богатых странах, решению проблемы голода в мире?

Чтобы животное достигло размеров и массы, при которых его считают годным к употреблению человеком, оно должно есть. Если, например, теленок пасется на неплодородном пастбище, где растет только трава, и где невозможно посадить кукурузу или еще какую-нибудь сельскохозяйственную культуру для человека, то в результате получится чистая прибавка белка для человека: выросший теленок обеспечивает нас белком, который мы пока не можем экономично извлечь из травы. Но если мы того же самого теленка помещаем в загон или еще как-то заточаем, то картина меняется. Теперь его приходится кормить. Крохотная площадь пространства, на которой находится он и его сородичи, не имеет значения – для выращивания кукурузы, сорго, сои и прочей пищи требуется почва. Теперь мы кормим теленка пищей, которую могли бы есть сами. Теленку требуется большая часть этой пищи для поддержания физиологических процессов. Как бы ни были стеснены его движения, его организму все равно необходимо перерабатывать пищу для поддержания жизнедеятельности. Еда также идет на формирование несъедобных частей организма животного – таких как кости. И только та часть тела, которая остается после удовлетворения всех подобных потребностей организма, может превратиться в мясо, и, в конце концов, лишь ее съест человек.

Какое количество белка съедает теленок, и сколько получает человек? Ответ вас удивит. Чтобы люди получили фунт животного белка, надо скормить теленку 21 фунт белка. Нам возвращается менее 5% от затраченного. Неудивительно, что Фрэнсис Мур Лаппе (Frances Moore Lappe) назвала этот тип сельского хозяйства «белковой фабрикой с обратным

ходом».[3] Мы можем выразить главную мысль по-другому. Допустим, у нас есть 1 акр плодородной земли. Мы можем использовать этот акр для выращивания растительной пищи с высоким содержанием белка, такой как горох и фасоль. Если мы это сделаем, мы получим от 300 до 500 фунтов белка с нашего акра. Или же мы можем выращивать на нем урожай на прокорм животным, которых потом убиваем и едим. В результате, мы получим от 40 до 55 фунтов белка с нашего акра. Интересно, что большая часть животных превращает растительный белок в животных белок более эффективно, чем крупный рогатый скот – например, свинье требуется 8 фунтов белка, чтобы «произвести» 1 фунт для человека – но это преимущество почти сходит на нет, если учесть, какое количество белка может быть произведено на одном акре. Дело в том, что крупный рогатый скот может потреблять такие источники белка, которые свиньи переварить не в состоянии. Итак, согласно большинству подсчетов, с одного акра можно получить в 10 раз больше растительной пищи, чем мясной, но оценки в данном случае разнятся, и иногда это соотношение доходит до 20 к 1.[4]

Если мы не убиваем животных и не едим их мясо, а используем для получения молока и яиц, то отдача становится значительно больше. Но им все равно приходится использовать белок для удовлетворения своих собственных потребностей, и даже самые эффективные способы производства молока и яиц дают с одного акра не более четверти белка по сравнению с тем, что могла бы обеспечить растительная пища. Конечно, белок – это лишь одно из многих необходимых веществ. Если мы сравним с животной пищей общее количество калорий, производимых растительной, соотношение все равно будет в пользу последней. Сравнение производительности акра, засеянного овсом, с производительностью акра, на котором выращивают корм для животных, чтобы получать свинину, молоко и мясо птицы свидетельствует о том, что акр овса дает в 6 раз больше калорий, чем акр посевов, идущих на корм свиньям – а свинина считается самым выгодным продуктом животного происхождения. Акр брокколи производит почти в 3 раза больше калорий, чем содержится в свинине, «выращенная» на той же территории. Овес даст в 25 раз больше калорий с акра, чем будет в говядине. Если мы взглянем на некоторые другие питательные вещества, то увидим, как развенчиваются мифы, поддерживаемые мясомолочной промышленностью. Например, с акра брокколи можно получить в 24 раза больше железа, чем с акра посевов, идущих на производство говядины, а с акра овса – в 16 раз больше. Хотя при производстве молока количество кальция с акра оказывается больше, чем при производстве овса, выращивание брокколи все же эффективнее: последнее обеспечивает в 5 раз больше кальция, чем молоко.[5]

Последствия всего вышесказанного для современной ситуации с продовольствием оказываются невероятными. В 1974 году Лестер Браун (Lester Brown) из Международного Совета по Развитию (Overseas Development Council) подсчитал, что если бы американцы сократили ежегодное потребление мяса на 10%, это дало бы людям не менее 12 тонн зерна, а такого количества достаточно, чтобы прокормить 60 млн. человек. Дон Паарлберг (Don Paarlberg), бывший заместитель министра сельского хозяйства США сказал, что сокращение поголовья американского крупного рогатого скота вдвое дало бы столько пищи, что с ее помощью можно было бы в 4 раза возместить нехватку калорий у жителей развивающихся стран (сюда не входят бывшие страны социалистического лагеря).[6] Действительно, пищи, уходящей на животноводство в развитых странах, при правильном распределении было бы достаточно для ликвидации голода и недоедания во всем мире. Таким образом, простой

ответ на наш вопрос выглядит следующим образом: выращивание животных в пищу методами, которые практикуются в промышленных странах, не помогает решить проблему мирового голода.

Производство мяса также истощает другие ресурсы. Алан Дарнинг (Alan Durning), исследователь из Института всемирного наблюдения (Worldwatch Institute) – это основное учреждение, занимающееся вопросами окружающей среды с главным офисом в Вашингтоне – подсчитал, что 1 фунт говядины из бычков, содержащихся в загонах, обходится в 5 фунтов зерна, 2500 галлонов воды, 35 фунтов разрушаемого верхнего слоя почвы, а энергия, уходящая на его производство, эквивалентна 3,8 литрам бензина. Пастбищами занято более трети Северной Америки, а свыше половины посевных земель в США уходят под посевы для прокорма скота, и более половины всей воды, потребляемой в США, расходуется на сельскохозяйственных животных[7]. По всем этим параметрам растительная пища требует куда более низких затрат и меньше вредит окружающей среде. Сначала давайте взглянем на использование энергии. Можно подумать, что сельское хозяйство – это способ использования плодородности почв и энергии солнечного света для увеличения количества полезной нам энергии. При традиционном сельском хозяйстве именно так и происходит. Например, кукуруза, выращенная в Мексике, на каждую калорию затраченной энергии ископаемого топлива дает 83 калории пищевой энергии. Но в развитых странах сельское хозяйство основывается на больших затратах ископаемого топлива. При самых энергосберегающих формах производства пищи в США (это, опять же, овес) на 1 калорию ископаемого топлива приходится 2,5 пищевые калории, в то время как для картофеля это число составляет 2, а для сои – 1,5. Но даже такие скудные показатели являются «золотым дном» по сравнению с животноводством в США: при любых его видах затраты энергии больше отдачи. Наиболее эффективная форма – говядина с выпасов – потребляет более 3 калорий ископаемого топлива на даваемую пищевую калорию, а самая неэффективная – говядина из загона – дает 1 единицу, используя при этом 33 единицы. Яйца, ягнятина, молоко и мясо домашней птицы с точки зрения энергетической эффективности находятся между этими двумя типами производства говядины. Иными словами, если сосредоточить внимание только на животноводстве в США, можно сделать следующий вывод: выращивание урожая, по меньшей мере, в 5 раз выгоднее с позиции энергозатрат, чем выпас скота, в 20 раз – чем производство мяса птицы и в 50 раз – чем выращивание говядины в загонах.[8] Животноводство в США приносит прибыль лишь потому, что оно зиждется на солнечной энергии, которая накапливалась в течение миллионов лет и ныне хранится в земле в виде угля и нефти. Это выгодно сельскохозяйственным корпорациям, потому что мясо стоит больше, чем нефть; но с позиции рационального и длительного использования наших ограниченных ресурсов в подобном производстве нет никакого смысла. Животноводство также невыгодно смотрится рядом с растениеводством в том, что касается использования воды. Для производства фунта мяса требуется в 50 раз больше воды, чем для такого же количества пшеницы[9]. Журнал «Ньюсуик» (Newsweek) образно описал этот объем: «Вода, которая затрачивается на быка массой 1000 фунтов, могла бы потопить эсминец»[10]. Из-за нужд животноводства высыхают большие подземные бассейны воды, которые служат источником жизни для очень многих засушливых областей Америки, Австралии и других стран. Например, в огромном скотоводческом районе, который тянется от западного Техаса до Небраски, уровень воды падает, и высыхают колодцы. Такая участь постигает огромное подземное озеро, известное как бассейн Огаллала. Вот еще один

ресурс, на создание которого потребовались миллионы лет, так же, как в случае с нефтью и углем, и который по-прежнему используется для производства мяса.[11] Мы не должны игнорировать и то, что происходит из-за животноводства с водой, которая используется для удовлетворения его нужд. Статистика, собранная Британской государственной ассоциацией по водным ресурсам (British Water Authorities Association), показывает, что начиная с 1985 года стоки с ферм загрязнили воду более 3500 раз. Вот лишь один пример того года: в свиноводстве прорвался резервуар, и четверть миллиона литров свиных экскрементов попали в реку Пери. В результате погибло 110 000 рыб. В настоящее время более половины обвинений, которые водные власти выдвинули в связи с серьезным загрязнением рек, касаются фермеров[12]. И это неправильно: скромная на сегодняшний день яичная птицеферма, на которой содержатся 60 000 кур, еженедельно «вырабатывает» 82 тонны экскрементов, а 2000 свиней за тот же период «производят» 27 тонн навоза и 32 тонны мочи. Голландские фермы ежегодно выдают 94 миллиона тонн навоза, но лишь 50 млн. тонн могут безопасно впитаться в почву. Было подсчитано, что оставшаяся часть способна заполнить товарный поезд длиной 16 000 км – это расстояние от Амстердама до самых дальних берегов Канады. Но излишки не вывозятся; их сваливают на землю, и они загрязняют воду и убивают уцелевшую природную растительность в сельскохозяйственных районах Нидерландов[13]. В США сельскохозяйственные животные производят 2 миллиарда тонн навоза в год – примерно в 10 раз больше, чем люди. И половина образуется на промышленных фермах, где отходы не возвращаются в землю естественным путем[14]. Вот что сказал по этому поводу один свиновод: «До тех пор, пока удобрение не станет дороже труда, эти отходы будут представлять для меня очень малую ценность»[15]. И так, экскременты, которые могли бы восстановить плодородность наших почв, загрязняют наши ручьи и реки.

Но самое большое зло, связанное с потребностью в мясе – это уничтожение лесов. На протяжении всей истории главной мотивацией к вырубке лесов было желание пасти животных. В Коста-Рике, Колумбии, Бразилии, Малайзии, Таиланде и Индонезии тропические леса расчищаются под пастбища для выпаса скота. Но мясо животных не помогает бедному населению этих стран. Вместо этого его продают предпринимателям в крупных городах или экспортируют. За последние 25 лет была уничтожена почти половина тропических лесов Центральной Америки, в большой мере для того, чтобы обеспечить говядиной Америку Северную[16]. В тропиках, возможно, обитают 90% всех видов растений и животных, населяющих планету, и ученые еще не зафиксировали многих из них[17]. Если вырубка будет продолжаться нынешними темпами, они исчезнут. Кроме того, расчистка почвы ведет к эрозии, увеличивающийся сток – к наводнениям, у крестьян больше не будет дерева для топлива, и может сократиться количество осадков.[18] Мы теряем эти леса как раз тогда, когда начинаем понимать их важность. После североамериканской засухи 1988 года многие люди узнали о том, что нашей планете угрожает парниковый эффект, а причина его лежит в увеличивающемся объеме углекислого газа в атмосфере. Леса поглощают огромное количество углекислого газа; было подсчитано, что, несмотря на все вырубки, оставшиеся леса все еще могут поглотить в 400 раз больше того объема углекислого газа, который люди ежегодно выбрасывают в атмосферу, сжигая топливо. Разрушение лесов означает, что углерод попадает в атмосферу в форме углекислого газа. При этом вновь выросший лес поглощает углекислый газ из атмосферы и «запирает» его в живой материи. Разрушение существующих лесов усилит парниковый эффект, а единственная надежда обуздать его –

это широкомасштабное восстановление лесов, в сочетании с другими мерами, направленными на снижение количества углекислого газа[19]. Если мы не предпримем эти шаги, потепление на планете в ближайшие 50 лет приведет к засухам на большой территории, дальнейшему исчезновению лесов из-за климатических изменений, исчезновению многочисленных биологических видов, которые не способны пережить нарушения в своей среде обитания, а также к таянию полярных льдов. Последнее, в свою очередь, поднимет уровень моря и затопит прибрежные города и равнины. Подъем уровня моря на метр затопит 15% территории Бангладеш, что затронет 10 миллионов человек. Окажется под угрозой существование некоторых народов, таких как мальдивцы, тувалу и кирибати, которые живут в низко расположенных тихоокеанских островных государствах[20].

За одну и ту же землю сражаются леса и выращиваемые на мясо животные. Чудовищное желание богатых стран есть мясо означает, что агробизнес может заплатить больше, чем желающие сохранить и восстановить леса. И мы действительно рискуем будущим нашей планеты ради гамбургеров.

Как далеко мы должны зайти? Ясно, что нам необходимо радикально изменить наши пищевые привычки, но неужели мы должны есть только растительную пищу? И где именно следует провести черту? Обозначить четкую границу всегда бывает сложно. Я выдвину несколько предложений, но читатель, возможно, решит, что сказанное мною сейчас звучит менее убедительно, чем то, о чем я говорил раньше, в более очевидных случаях. Вы должны сами решить, где провести границу, и ваше решение, возможно, не совпадет точно с моим. Это не имеет большого значения. Мы можем отличить лысых мужчин от волосатых, не проводя всякий раз четкую грань. Значение здесь имеет согласие по основным вопросам. Я надеюсь, что все люди, дочитавшие книгу до этого места, признают, насколько важно с моральной точки зрения не покупать и не есть мясо и другие продукты животного происхождения, произведенные на предприятиях промышленного скотоводства. Это самое ясное положение из всех, абсолютный минимум, и каждый человек, который способен заглянуть за пределы собственных эгоистических интересов, должен признать это.

Давайте посмотрим, что этот минимум включает в себя. Он подразумевает, что, если у нас нет уверенности в том, откуда произошел конкретный покупаемый нами продукт, то нам не следует приобретать курицу, индюшку, крольчатину, свинину, телятину, говядину и яйца. В настоящее время сравнительно мало баранины производится интенсивными методами, то какой-то объем все же делается именно так, и в дальнейшем он, возможно, увеличится. Вероятность того, что животные, из которых сделано ваше мясо, жила в клетке или в ином заточении, зависит от того, в какой стране вы живете. Раздобыть все эти виды мяса скота, выращенного не на промышленном предприятии, можно, но только если вы живете не в сельской местности это потребует немалых усилий. Большая часть продавцов мяса понятия не имеют о том, как выращивались животные, мясо которых они продают. В некоторых случаях, как, например, с курами, традиционные методы исчезли почти полностью, и поэтому практически невозможно купить цыпленка, который свободно бродил по двору; а телятину производить гуманным путем не получится в принципе. Даже если на мясе стоит надпись «органическое», она может просто означать, что животным не давали обычных антибиотиков, гормонов и других лекарств – слабое утешение для существа, которое не

может гулять по двору. Что же касается яиц, то во многих странах можно купить яйца кур, которые находятся на свободном содержании, хотя во многих частях США такие яйца очень трудно достать.

После того как вы отказались от птицы, свинины, телятины, говядины и яиц с птицефабрик, следующая ступень – перестать есть любых убитых птиц или млекопитающих. Это обычно очень небольшой дополнительный шаг, потому что количество птиц и млекопитающих, которых обычно употребляют в пищу, и которые были выращены не на предприятии промышленного скотоводства, очень мало. Люди, которые не знают, каким вкусным может быть вегетарианская пища, возможно, сочтут это за большую жертву. Я могу сказать здесь только одно: «Попробуйте!». Купите хорошую вегетарианскую поваренную книгу, и вы поймете, что эта диета – совсем не жертва. Причиной для этого второго шага может быть убеждение, что нельзя убивать живое существо ради чревоугодия; либо же в основе могут лежать знания о том, что даже при отсутствии интенсивных методов выращивания животные все равно страдают – это описывалось в предыдущей главе. Теперь встают более сложные вопросы. Как далеко нам следует идти по эволюционной лестнице? Есть ли нам рыбу? А как насчет креветок и устриц? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо помнить главный принцип, на котором основывается наше беспокойство об окружающих. Как я написал в первой главе, единственной законной границей нашей заботы о других существах можно считать момент, после которого говорить о наличии у данного субъекта интересов было бы уже некорректно. Чтобы иметь интересы в строгом, нефигуральном смысле, существо должно быть способным к тому, чтобы страдать и испытывать удовольствие. Если оно страдает, то нет оснований закрывать глаза на эти страдания или отказываться рассматривать их на равных с такими же страданиями другого объекта. Но обратное тоже верно. Если существо не может испытывать страдания или удовольствие, то принимать во внимание нечего.

Итак, проблема проведения границы заключается в определении момента, когда мы можем справедливо предположить, что объект не способен на страдания. В более раннем обсуждении фактов, доказывающих, что негуманоидные животные могут страдать, я предложил два признака, указывающих на эту способность: его поведение (может ли животное корчиться, издавать звуки, избегать источника боли и т.д.) и сходство его нервной системы с нашей. По мере движения вниз по эволюционной лестнице мы обнаруживаем, что по обоим этим критериям становится все меньше признаков того, что животное испытывает боль. А у птиц и млекопитающих доказательств наличия интересов более чем достаточно. Нервная система рептилий и рыб по некоторым важным параметрам отличается от нервной системы млекопитающих, но основная структура нервных путей у них одинаковая. У рыб присутствует большинство признаков болевого поведения, которое можно наблюдать у млекопитающих. Большая часть видов даже общается между собой посредством голоса, хотя человеческое ухо не в состоянии это уловить. Например, рыбы издаются вибрационные звуки, и ученые выявили разные «зовы», в том числе сигналы тревоги и раздражения[21]. А когда рыб вытаскивают из воды, и они оказываются вынуждены биться в сети или на суше, пока не умрут, у них наблюдаются признаки страдания. Конечно же, лишь по той причине, что рыбы не умеют визжать и стонать так, чтобы мы могли это слышать, порядочные во всем остальном люди считают приятным времяпровождением сидеть у воды, свесив крючок, пока ранее пойманные, лежащие рядом с ними рыбы медленно умирают.

В 1976 году британское Королевское общество по предотвращению жестокости к животным (Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals) учредило независимую исследовательскую комиссию по вопросам охоты и рыбалки. Ее возглавлял лорд Мидуэй (Medway), известный зоолог, а в состав входили специалисты, приглашенные со стороны. В ходе исследования тщательно рассматривался вопрос, чувствуют ли рыбы боль, и был сделан единогласный вывод о том, что эта способность у них так же очевидна, как и у других позвоночных[22]. Люди, которые больше беспокоятся по поводу причинения страданий, чем по поводу убийства, вероятно, зададут следующий вопрос: допустим, рыбы могут страдать, но насколько сильно они страдают при коммерческом рыболовстве? Может создаться впечатление, что рыбы, в отличие от птиц и млекопитающих, не страдают по пути к нам на стол, потому что обычно их не разводят; люди вмешиваются в их жизнь лишь тогда, когда ловят и убивают. Но это не всегда правильно: рыбоводство (которое представляет собой такую же интенсивную разновидность животноводства, как выращивание мясного скота в откормочном загоне) – это быстро растущая промышленность. Началось все с пресноводных видов рыб вроде форели, но норвежцы разработали технологию разведения лосося, при которой клетки находятся в море, и другие страны сейчас разводят с помощью этого метода самые разные виды морских рыб. Что касается проблем благополучия рыб на рыбных фермах, среди которых скученность, невозможность совершать миграцию, стресс при манипуляциях с ними и т.д., то они даже никогда не исследовались. Но даже для тех рыб, которых не разводят, смерть оказывается гораздо более медленной, чем, скажем, смерть цыпленка, потому что их просто поднимают в воздух и оставляют умирать. Их жабры способны извлекать кислород лишь из воды, но не из воздуха, и поэтому при нахождении вне воды они попросту не могут дышать. Рыбы, которые продаются в вашем супермаркете, возможно, умирали медленной смертью от удушья. А если это глубоководная рыба, которую вытянули на поверхность с помощью траулерной сети, то ее смерть была, возможно, еще более мучительной из-за декомпрессии.

Экологический аргумент против интенсивного животноводства не применим к ситуации, когда рыб больше ловят, а не выращивают. Нам не приходится тратить зерно или сою на кормление рыб, которые живут в океане. Но существуют другие соображения против практикуемого ныне интенсивного коммерческого рыболовства, и оно заключается в том, что мы истощаем океаны. За последние годы улов сильно сократился. Несколько видов рыбы, такие как североевропейская сельдь, калифорнийская сардина и пикша, некогда очень многочисленные, сейчас встречаются так редко, что для коммерческого промысла их просто уже нет. Современные рыболовецкие флотилии бороздят места обитания рыбы мелкими сетями, в которые попадает все, что оказывается на их пути. Случайно попавшие рыбы – из «непромысловых» видов, которые названы в рыбной индустрии как «мусор» – могут составлять половину улова[23]. Их выбрасывают за борт. Поскольку траулеры волокут огромную сеть по хрупкому дну океана, страдает экология морского дна. Такая рыбалка, как и другие способы производства продуктов животного происхождения, расходует большое количество ископаемого топлива и потребляет больше энергии, чем производит[24]. А в сети, используемые для промышленного лова тунца, ежегодно попадают тысячи тюленей; в результате сеть утягивает их под воду и они тонут. По всему миру жители маленьких прибрежных деревень, для которых рыбалка служит средством к существованию, обнаруживают, что их традиционный источник пищи и дохода истощается. Одна и та же ситуация наблюдается от западного берега Ирландии до бирманских и малайских

деревушек. Рыбная промышленность в развитых странах стала еще одной формой перехода средств от бедных к богатым. Поэтому нам следует избегать есть рыбу как ради самих рыб, так и ради людей. Конечно же, те, кто отказался употреблять в пищу других животных, но продолжает есть рыбу, сделал важный шаг для преодоления спесишизма; однако люди, которые не едят никого, ушли еще дальше.

Когда мы переходим от рыбы к другим морским животным, которых человек употребляет в пищу, не принято с такой же уверенностью говорить об их способности чувствовать боль. Нервная система ракообразных – лобстеров, крабов, креветок – очень сильно отличается от нашей. Но доктор Джен Бейкер (John Baker), зоолог из Оксфордского университета и член Королевского общества (Royal Society), утверждает, что органы чувств у них развиты высоко, нервные клетки сходны с нашими, а реакция на определенные раздражители быстра и ярко выражена. В связи с этим доктор Бейкер считает, что лобстеры испытывают боль. Он также уверен, что стандартный способ убийства лобстера – опускание в кипящую воду – вызывает боль, длящуюся две минуты. Он экспериментировал с другими методами, которые считаются более гуманными, такими, как, например, опускание их в холодную воду и последующее медленное нагревание или держание их в пресной воде, пока они не перестанут двигаться, но обнаружил, что оба эти метода вызывают длительное сопротивление и, следовательно, страдания[25]. Если ракообразные могут страдать, то им приходится претерпевать многое, и это касается не только способов убоя, но также транспортировки и содержания их в живом виде на рынке. Чтобы они были свежими, их нередко просто кидают, наваливая живыми друг на друга. Хотя по поводу способности этих животных испытывать боль, и остаются некоторые сомнения, тот факт, что они, возможно, все же сильно страдают плюс отсутствие необходимости употреблять их в пищу приводит нас к логичному выводу: они должны выигрывать от нашего сомнения.

Устрицы, мидии, гребешки и т.д. относятся к моллюскам, а моллюски – это очень простые организмы (существует и исключение: осьминог – это моллюск, но он гораздо более высокоразвит и предположительно имеет более тонкие органы чувств, чем его дальние родственники). Что касается животных типа устриц, по поводу их способности испытывать боль имеются большие сомнения, и в первом издании книги я выдвинул предположение о том, что границу можно обозначить где-то между креветками и устрицами. Соответственно, я продолжал иногда есть устриц, гребешков и мидий после того, как в других отношениях стал вегетарианцем. Но когда у нас нет возможности с уверенностью сказать, что животные чувствуют боль, мы точно так же не можем быть уверены в их нечувствительности. А если у них эта способность есть, то блюдо из устриц становится причиной страданий для большого числа животных. А поскольку отказ от них не составляет труда, то, я считаю, необходимо прибегнуть к нему[26]. Таким образом, мы подошли к концу эволюционной лестницы, отвечая о том, каких животных мы обычно едим; по сути, нам остается вегетарианская пища. Но традиционно вегетарианская пища включает продукты животного происхождения, такие как яйца и молоко. Некоторые пытались здесь обвинить вегетарианцев в непоследовательности. Как они говорили, слово «вегетарианец» (“vegetarian”) имеет тот же корень, что и «овощ» (“vegetable”), поэтому пища вегетарианца должна быть исключительно растительного происхождения. Такую критику следует считать игрой слов, и с точки зрения истории она неточна. Термин «вегетарианец» появился в 1847 году, когда в Англии образовалось Вегетарианское Общество (Vegetarian Society). Поскольку правила

этого общества разрешают употребление яиц и молока, термин «вегетарианство» относился к тем, кто не избегает этих продуктов. Те, кто не ест ни мяса, ни яиц, ни молочных продуктов, и признают этот лингвистический нюанс, называют себя веганами. Но вопрос формулировок здесь не важен. Нам надо спросить себя, оправдано ли с моральной точки зрения употребление этих и других продуктов животного происхождения. Это не праздный вопрос, потому что и при отказе от всех продуктов животного происхождения есть возможность обеспечить нормальное питание – данный факт пока малоизвестен, хотя большинство современных людей знает, что вегетарианцы могут прожить длинную и здоровую жизнь. Далее в этой главе я еще затрону тему питания, а пока что вам достаточно знать, что мы можем обойтись без молока и яиц. Но есть ли для этого какие-нибудь причины?

Мы увидели, что яичная промышленность – это одна из самых безжалостных форм современного промышленного скотоводства, и она беспощадно эксплуатирует кур, чтобы получать яйца с минимальными затратами. И необходимость бойкотировать этот вид животноводства так же очевидна, как необходимость отказа от свинины или курятины, которая была получена промышленным путем. А как насчет яиц от кур на свободном содержании, если вы сможете их достать? Здесь гораздо меньше возражений этического характера. Если у кур есть укрытие, а также возможность бегать снаружи и рыть землю, они живут в комфортных условиях. По-видимому, они не страдают из-за того, что яйца у них забирают. Главное основание для возражения заключается в том, что петушков яичных пород убивают при рождении; та же участь постигает и кур, когда их продуктивность снижается. Поэтому вопрос состоит в том, перевешивает ли приятная жизнь кур (плюс яйца для нас) убийства, которые являются частью системы. Ответ на этот вопрос может зависеть от того, насколько у человека различается позиция по поводу убийства и по поводу причинения страданий. В последней главе этой книги можно прочитать дальнейшее обсуждение важных философских вопросов[27]. В соответствии с доводами, которые приводятся в этой главе, я частично снимаю свои возражения против производства яиц, если куры содержатся свободно.

Разные вопросы возникают в связи с молоком и молочными продуктами, такими как сыр и йогурт. Мы видели в третьей главе, что производство молока причиняет страдания корове и теленку по-разному: необходимость того, чтобы корова была беременной, и последующее разлучение коровы с теленком; все более часто содержание в заточении на многих фермах; проблемы со здоровьем и стресс из-за того, что коров кормят очень калорийной пищей и направляют селекцию на дальнейшее повышение надоев; а в наши дни – перспектива дополнительного стресса из-за того, что животным делают ежедневные инъекции гормона роста под названием бовин.

В принципе, без молочных продуктов обойтись нетрудно. А во многих частях Азии и Африки люди употребляют только один вид молока: материнское, в младенческом возрасте. В этих частях света у многих взрослых нет способности переваривать лактозу, содержащуюся в молоке, и при его употреблении они заболевают. В течение длительного времени китайцы и японцы использовали соевые бобы для приготовления значительного числа продуктов, которые мы делаем из молока. Сейчас в западных странах широко доступно соевое молоко, а мороженое из тофу пользуется популярностью среди тех, кто старается сократить

количество жира и холестерина в пище. Бывают даже сыры, сливочное масло и йогурты из сои. Таким образом, веганы правы, и мы можем обойтись без молочных продуктов. Веганы являют собой живой пример практичности и сбалансированности пищи, которая полностью свободна от эксплуатации других животных. Но в то же время надо сказать, что в современном спесишистском мире бывает нелегко строго придерживаться того, что правильно с моральной точки зрения. Разумная и оправданная стратегия действий заключается в поэтапном изменении питания – таком, чтобы вы себя чувствовали комфортно. Несмотря на то, что в принципе все молочные продукты имеют замену, на практике в условиях развитого Запада отказ от мяса и молочных продуктов – дело более трудное, чем отказ от одного только мяса. Пока вы не начнете читать этикетки, чтобы с успехом избегать молока, вы ни за что не поверите, в сколь огромном числе товаров оно содержится. Даже покупка бутерброда с помидором может оказаться проблематичной, потому что он, возможно, намазан сливочным маслом или маргарином, в состав которого входит сыворотка или обезжиренное молоко. Животные выиграют мало, если, отказавшись от мяса и яиц, вы просто замените их большим количеством сыра. С другой стороны, ниже я предлагаю вам если не идеальную, то разумную и практически выполнимую стратегию:

“ – замените мясо растительной пищей;

– замените яйца с птицефабрик яйцами от кур, которые находятся на свободном содержании, а если у вас нет возможности достать такие яйца, откажитесь от них;

– замените молоко и сыр соевым молоком, тофу и прочей растительной пищей; но не чувствуйте себя обязанными избегать всей пищи, в которой присутствуют молочные продукты.

Трудно сразу сказать «нет» спесишизму в пищевых привычках. Люди, которые примут стратегию, изложенную мной здесь, сделают большой общественный вклад в движение за освобождение животных. Самая важная задача, стоящая перед движением, заключается в том, чтобы убедить как можно большее количество людей сделать этот шаг. Таким образом, бойкот распространится и привлечет к себе внимание. И если из-за страстного желания прекратить все формы эксплуатации животных сразу у нас сложилось ощущение, что, если человек не откажется от всех молочных продуктов, то он не лучше мясоедов, то нужно иметь в виду, что такой подход может оттолкнуть многих людей от каких-либо действий, и эксплуатация животных будет продолжаться, как прежде.

Вот ответы на некоторые из вопросов по поводу того, что можно есть, а что нельзя, которые с большой вероятностью возникнут у неспесишистов. Как я отметил в начале данного раздела, мои замечания – это всего лишь предложения. Искренние неспесишисты, вероятно, не согласятся друг с другом по поводу деталей. Но до тех пор, пока существует общее мнение по поводу основных принципов, эти разногласия не должны препятствовать усилиям, которые прилагаются для достижения главной цели.

Многие люди готовы признать, что аргументы в пользу вегетарианства убедительны. Но очень часто между убеждением и действием, заключающимся в том, чтобы сломать

привычку длиною в жизнь, лежит пропасть. Книги никак не могут ее побороть; и, в конечном счете, претворение наших взглядов в жизнь – дело каждого из нас. Но на следующих нескольких страницах я попробую сузить эту пропасть. Моя цель состоит в том, чтобы переход от смешанного питания к вегетарианскому показался гораздо более легким и приятным, и читатель, вместо того, чтобы воспринимать смену питания как тяжелую обязанность, предвкушал знакомство с новой и интересной кухней, включающей в себя большое количество свежих продуктов, а также необычные европейские, китайские и ближневосточные блюда, которые так разнообразны, что по сравнению с ними бесконечные мясные кушанья, характерные для западного рациона, кажутся скучными. Удовольствие от такой пищи усиливается благодаря осознанию того, что ее хороший вкус и питательные качества даны непосредственно землей, и за их получением не стояла растрата природных ресурсов, а также страдания и смерть чувствующих существ.

Вегетарианство несет новое отношение к пище, растениям и природе. Плоть оскверняет нашу еду. Мы маскируем ее всеми возможными способами, но факт остается фактом: главная часть нашего обеда приходит к нам с бойни, на ней остаются следы крови. Если ее не обработать и не заморозить, она начинает портиться. Когда мы ее едим, она ложится тяжелым грузом в наш желудок и тормозит пищеварение до тех пор, пока не выйдет через несколько дней[28]. Растительная пища действует на нас совсем по-другому. Мы берем от земли пищу, которая готова для нас и не вредит нам. Без мяса, притупляющего наше чувство вкуса, мы получаем удовольствие от свежих овощей, только что собранных на грядке. Лично мне так понравилась идея самостоятельно выращивать себе обед, что вскоре после того, как я стал вегетарианцем, я начал вскапывать часть нашего заднего дворика и выращивать на нем овощи. Раньше я и не думал о том, чтобы делать это. Сейчас тем же занимаются несколько моих друзей-вегетарианцев. В этом отношении отказ от мяса помог мне больше соприкоснуться с растениями и землей. Что касается кулинарии, то ею я заинтересовался тоже лишь после того, как стал вегетарианцем. Для тех, кто вырос на обычной англо-саксонской пище, основное блюдо которой состоит из мяса с двумя переваренными овощами, отказ от нее станет стимулом к изобретательности. Меня часто спрашивают, чем можно заменить мясо, и такая постановка вопроса говорит о том, что спрашивающий мысленно убрал со своей тарелки котлету или гамбургер и оставил картошку пюре или тушеную капусту, поэтому находится в затруднении, что бы положить вместо мяса. Может быть, горку соевых бобов? Возможно, кому-то такая еда и понравится, но чтобы пища соответствовала вкусу большинства людей, ответ состоит в пересмотре самой идеи об основном блюде – оно должно состоять из сочетания различных ингредиентов, при этом сбоку тарелки, возможно, лежит салат, но продукты не находятся отдельно друг от друга. Например, в состав блюд входят один или несколько высокобелковых ингредиентов. В вегетарианской китайской кухне они могут включать тофу, орехи, стручковую фасоль или пшеничную клейковину со свежим, коричневым рисом или овощами. Индийское карри с чечевицей в качестве белка, подаваемое с коричневым рисом и свежим нарезанным огурцом – это такое же питательное блюдо, как итальянская вегетарианская лазанья. Вы можете сделать даже «мясные» шарики из тофу для спагетти. Большинство западных людей едят очень мало проса, цельной пшеницы и гречки, но эти злаки могут составить основу питания, которое привнесет приятное разнообразие. В первом издании я привел некоторые рецепты вегетарианских блюд и идеи для их приготовления, но за прошедшие годы появилось так много отличных вегетарианских поваренных книг, что

сейчас моя помощь кажется совсем ненужной. Поначалу некоторым людям может быть трудно изменить свое отношение к пище. Для привыкания к блюдам без куска мяса посередине, возможно, потребуется время, но, когда вы привыкнете к ним, то удивитесь разнообразному выбору интересных рецептов, и вам будет трудно поверить, что некогда отказ от мяса казался чем-то сложным.

Независимо от вкуса блюд люди, задумывающиеся о вегетарианстве, скорее всего, будут беспокоиться по поводу полноценности такого питания. Эти опасения совершенно беспочвенны. Во многих частях света есть вегетарианские культуры, и их представители так же здоровы, если не здоровее мясоедов, живущих в тех же районах. Строгие индуисты являются вегетарианцами в течение более двух тысячелетий. Ганди, урожденному вегетарианцу, было почти 80 лет, когда его активную жизнь прервала пуля убийцы. В Британии, где официальное вегетарианское движение имеет более чем 140-летнюю историю, есть вегетарианцы в третьем и четвертом поколениях. Многие известные вегетарианцы, такие как Леонардо да Винчи, Лев Толстой и Джордж Бернард Шоу, прожили долгую и исключительно плодотворную жизнь. А большая часть людей, доживших до очень преклонного возраста, ели мало мяса или вообще его не потребляли. Жители долины Вилькабамба в Эквадоре часто живут более 100 лет, и ученые обнаруживали среди них мужчин в возрасте 123-132 года; эти люди съедают меньше унции (28,3 г) мяса в неделю. Обследование всех живущих венгерских долгожителей показало, что они питаются в основном растительной пищей[29]. А длинный список спортсменов, которые не едят мяса, свидетельствует о том, что этот продукт не требуется для поддержания физической выносливости. Данный список включает в себя пловца на дальние дистанции Мюррея Роуза (Murray Rose), знаменитого финского бегуна-марафонца Пааво Нурми (Paavo Nurmi), баскетболиста Билла Уолтона (Bill Walton), «железного человека» троеборца Дэйва Скотта (Dave Scott) и олимпийского чемпиона в 400-метровом забеге с препятствиями Эдвина Мозеса (Edwin Moses).

Многие вегетарианцы утверждают, что после отказа от мяса они чувствуют себя лучше, здоровее и ощущают прилив энергии. И огромное количество новых доказательств свидетельствует в пользу их правоты. Официальный доклад Главного врача США о питании и здоровье (United States Surgeon General Report on Nutrition and Health) за 1988 год цитирует большое исследование, в котором сообщается, что у вегетарианцев в возрасте от 35 до 64 лет смертность из-за сердечных приступов составляет лишь 28% от этого показателя среди всех американцев данной возрастной группы. Что касается вегетарианцев более старшего поколения, то у них смертность от сердечных приступов более чем в 2 раза меньше по сравнению с невегетарианцами. То же самое исследование указывает, что у вегетарианцев, употребляющих молочные продукты и яйца, уровень холестерина на 16% ниже, чем у мясоедов, а у веганов этот показатель ниже на 29%. Основные рекомендации доклада заключались в том, чтобы сократить употребление холестерина и жиров (особенно насыщенных жиров) и увеличить потребление овощей (том числе сухие бобов и гороха) и фруктов. Рекомендация сократить количество холестерина и насыщенных жиров – это, по сути, рекомендация избегать мяса (если не считать, разве что, курицы со снятой кожей), сливок, сливочного масла и других молочных продуктов за исключением обезжиренных[30]. Этот доклад подвергся критике из-за того, что не выразил данную мысль более конкретно – и расплывчатая формулировка, вероятно, связана с мощным лобби таких организаций, как

Национальная организация скотоводов (National Cattleman's Association) и Совет по молочным продуктам (Dairy Board)[31]. Но лобби не смогло добиться того, чтобы составители раздела об онкологических заболеваниях умолчали о выявленной в ходе исследований связи между мясом и раком груди, а также между мясом, особенно говядиной, и раком толстой кишки. Американская Кардиологическая Ассоциация (American Heart Association) также в течение многих лет рекомендует американцам сократить количество потребляемого мяса[32]. Диеты, разработанные для здоровья и долголетия, вроде Диеты доктора Притикина (Pritikin Plan) и Программы доктора Макдугалла (McDougall Plan), также состоят в основном или полностью из растительной пищи[33]. Специалисты по питанию больше не спорят о том, требуется организму мясо или нет; они пришли к общему выводу о том, что не требуется. Если обыватели все еще сомневаются, можно ли без него обойтись, их сомнения связаны с незнанием. Чаще всего это касается вопроса о необходимости белка. Нам часто говорят, что важным компонентом правильного питания является белок, и что его много в мясе. Оба эти утверждения верны, но есть два факта, о которых нам приходится слышать гораздо реже. Во-первых, среднестатистический американец съедает слишком много белка. Количество белка, которое чаще всего получает американец, на 45% выше той большой нормы, какую рекомендует Национальная академия наук (National Academy of Sciences). А, согласно другим оценкам, большинство американцев употребляет в 2-4 раза больше белка, чем может переработать их организм. Излишний белок не может откладываться про запас. Он частично выводится из организма, а другая часть преобразуется в углеводы, что представляет собой дорогой способ увеличить их употребление[34].

Второй факт, который нам надо знать о белке, заключается в том, что мясо – это лишь один белковый продукт из многих, и отличается он от других, прежде всего, дороговизной. Некогда считалось, что качество животного белка – самое лучшее, но еще в 1950 году Комитет по питанию Британской медицинской ассоциации (British Medical Association's Committee on Nutrition) заявил следующее:

“ «Согласно общему мнению, то, откуда человек получает основные белковые единицы, – из растительной пищи или из животной, – не имеет принципиального значения при условии, что они обеспечивают адекватное сочетание в усвояемой форме»[35].

Более поздние исследования подтвердили этот вывод. Теперь мы знаем, что пищевая ценность белка заключается в незаменимых аминокислотах, которые содержатся в нем; именно от них зависит количество белка, которое организм может использовать. То, что продукты животного происхождения, особенно мясо и молоко, имеют очень сбалансированное содержание аминокислот, – верно; но растительная пища вроде сои тоже содержит широкий набор этих веществ. Более того, если одновременно есть разнообразную белковую пищу, то за один прием можно легко обеспечить сочетание растительных белков, эквивалентное животному. Этот принцип называется «белковое взаимодействие», но для его обеспечения вам не требуются большие знания по диетологии. Крестьянин, который ест бобы или чечевицу с рисом и кукурузой, применяет этот принцип на практике. То же можно сказать про мать, которая дает своему ребенку бутерброд, состоящий из арахисового масла

и цельнозернового пшеничного хлеба – получается сочетание арахиса и пшеницы, и каждый из этих продуктов содержит белок. Разные формы белка в различной пище комбинируются друг с другом так, что при употреблении их вместе организм получает больше белка, чем при потреблении по отдельности. Даже если не принимать во внимание взаимодополнение при совместном потреблении разных белков, большая часть продуктов – и не только орехи, горох, бобы, но также и пшеница, рис и картофель – сами по себе содержат достаточно белка и могут обеспечить им наш организм. Если мы избегаем «бросовой еды», в которой нет ничего, кроме сахара и жиров, то единственный способ недополучить белок – это сидеть на низкокалорийной диете[36].

Белок – это не единственное питательное вещество, содержащееся в мясе, но и другие можно без труда получить при вегетарианском питании. Только веганы, то есть, люди, полностью отказавшиеся от животной пищи, должны следить за своим здоровьем. Существует лишь одно необходимое вещество, которое отсутствует в растительных источниках. Это витамин B12, имеющийся в яйцах и молоке; но его нет в усвояемой форме в растительной пище. Тем не менее, его можно получить из морских водорослей типа ламинарии, из соевого соуса, который производится традиционным японским способом – ферментацией, или из темпе – ферментированного соевого продукта, который едят в Азии, а сейчас его можно купить и на Западе в магазинах здорового питания. Есть также вероятность того, что этот витамин вырабатывают микроорганизмы в нашем кишечнике. Обследования веганов, в течение многих лет не принимавших никаких явных источников B12, показали, что содержание этого витамина в их крови соответствует норме. Но, на всякий случай, чтобы избежать дефицита, принимайте таблетки, в состав которых входит B12 – это стоит недорого и не представляет труда. Витамин в таких таблетках получен из бактерий, которые выращиваются на растительной пище. Обследования детей из веганских семей показали, что они нормально развиваются на питании, к которому добавлен витамин B12, но какие-либо продукты животного происхождения после отъема от груди отсутствуют[37].

В этой главе я попытался рассеять сомнения по поводу вегетарианства, которые легко могут возникнуть. Но многие люди сопротивляются больше, и это заставляет их колебаться. Возможно, причина сомнений заключается в том, что они боятся прослыть «чокнутыми» среди своих друзей. Когда моя жена и я задумывались о том, не стать ли вегетарианцами, мы говорили об этом. Мы беспокоились, что мы изолируем себя от наших друзей-невегетарианцев, а на тот момент никто из наших давних друзей вегетарианцем не был. То, что мы стали вегетарианцами вместе, конечно же, облегчило это решение для нас обоих, но, как потом выяснилось, беспокоиться нам было не о чем. Мы объяснили нашим друзьям, почему приняли такое решение, и они увидели, что у нас для этого есть веские основания. Не все из них стали вегетарианцами, но они не перестали быть нашими друзьями; более того, мне кажется, им нравится приглашать нас на обед и показывать нам, как хорошо они умеют готовить без мяса. Конечно, есть вероятность встретить людей, которые сочтут вас сумасшедшими. Сейчас шансов на это гораздо меньше, чем несколько лет назад, потому что число вегетарианцев значительно увеличилось. Но если такое все же произошло, помните, что вы оказались в хорошей компании. Все лучшие реформаторы – те, кто впервые выступал против работорговли, националистических войн, эксплуатации детей, работавших на фабриках по 14 часов в сутки в годы научно-технической революции, – поначалу высмеивались теми, кто был заинтересован в этих самых злоупотреблениях.

Версия #1

Зверобой создал 22 апреля 2025 04:55:35

Зверобой обновил 22 апреля 2025 04:59:28