

НА ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ И ВОЗРАЖЕНИЯ



Эмили Моран Барвик из Bite Size Vegan

© 2017 Bite Size Vegan & Emily Moran Barwick

Все права защищены. Несмотря на то, что эта электронная книга является бесплатной, никакая часть этого материала не может быть воспроизведена или передана ни в какой форме и никакими способами (цифровым, фотокопированием или в любом другом виде) без предварительного письменного разрешения автора. Исключение составляет цитирование коротких выдержек из этой книги в обзорах критиков, а также некоторые другие случаи, предусмотренные законом об авторском праве. В использовании выдержек должны быть приведены ссылки на источник.

Если содержание книги вам понравилось, и вы хотели бы поделиться ею, пожалуйста, пригласите людей получить ее бесплатно на сайте BiteSizeVegan.com через подписку на информационный бюллетень.

Прозвучало немного официально? Замечательно.

Содержание ...

★ Предисловие	4
★ Вопросы	4
♦ Почему веганство, а не вегетарианство?	5
♦ Откуда вы берете _____?	6
Протеин	6
Кальций	7
Железо	8
Витамин B12	8
♦ А как же _____?	10
Мед	10
Рыба	11
Шерсть	12
♦ А бедные растения? Вы постоянно убиваете растения!	13
♦ Что будет с животными, если мы все вдруг станем веганами? Они же заполонят всю планету.	14
♦ Дорого ли быть веганом?	16
♦ О животных «на свободном выгуле» и о «гуманном убое»	17
♦ Трудно ли быть веганом?	18
♦ А что по поводу пищевой цепочки? Животные едят друг друга, почему мы не должны их есть?	19
♦ Хорошо, хорошо. Хватит! Все понятно. Ну и как же мне стать веганом?	20
★ Хотите знать больше?	21
♦ Дополнительные ресурсы	21
♦ Давайте общаться!	22
♦ Подключайтесь!	23

Предисловие ...

Привет! Добро пожаловать в Bite Size Vegan гид по самым частым вопросам и возражениям относительно веганства. Я - Эмили, основатель Bite Size Vegan (и автор этой малюсенькой книжки).

Если вы не-веган, но интересуетесь веганством, здесь вы найдете ответы на многие распространенные вопросы о веганском образе жизни. Если вы уже веган, вы можете использовать все это, как справочник для ответов на вопросы, которые вам задают.

В этой книге материал представлен с некоторой долей юмора и написан простым, разговорным языком. Здесь изложено, конечно, далеко не все. Во многих случаях я даю ссылки на другие источники, с более подробной информацией. А еще вы можете зайти на мой канал в Youtube и на сайт BiteSizeVegan.com - постоянно обновляющиеся ресурсы веганского просвещения. Если после прочтения книги у вас будут вопросы, вы всегда можете обратиться ко мне, и я запишу для вас видео с ответом.

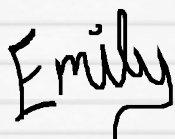
Немного о своих задачах и намерениях

Я начала создание проекта Bite Size Vegan с устремлением поменять отношение к животным. Я хочу, чтобы люди поняли концепцию веганства. Что это не эксклюзивный клуб, не какая-то мудреная диета или элитное социальное движение, а понятный, сострадательный и рациональный подход к жизни, особенно когда речь идет о жизни других.

Я понимаю, что в сегодняшнем мире ни у кого нет времени на лишнее чтение или какие-то поиски. Поэтому я постаралась выбрать самое главное из обширного массива информации о веганстве и сжать все это до удобоваримых маленьких кусочков. Все мои видео тоже специально сделаны короткими (около 5 минут каждый ролик), чтобы вы могли узнавать новое без ущерба даже самому плотному графику.

Я верю в то, что обучение, основанное на правде, это то, что помогает развиваться веганскому движению. Я надеюсь, что вам понравится эта книга, и вы будете делиться этой информацией с другими.

Всего вам наилучшего,



Почему веганство, а не вегетарианство? Что не так с молоком и яйцами?

Есть две главные причины избегать употребления молока и яиц - это здоровье и основы морали.

С точки зрения здоровья, молочные продукты и яйца не только крайне нездоровая еда, но также и неестественная для человека. Попробуйте представить себе картину в природе, когда самка перестает кормить детеныша по возрасту, а он вдруг начинает ходить к животным другого вида, чтобы пососать молоко. (Если вы так делаете, то вам нужно почитать какую-то другую литературу, эта книга вам не поможет).



Кроме того, что это неестественно, потребление молока связано с массой медицинских проблем, включая болезни сердца, ожирение, атеросклероз, диабет, остеопороз, артрит, некоторые виды рака и многое другое. Во всем, что сделано из молока, полным-полно насыщенных жиров, холестерина и сахара, не говоря уже о том, что еще используется в современном молочном производстве – антибиотиках, гормонах роста. А также о гное.

Да, вы прочитали правильно, это ГНОЙ. Белая мерзкая слизь, которая выдавливается из зараженных участков тела. Ведь из-за постоянного механического доения и грязных условий содержания, в организме коровы развивается масса инфекций. И часть этой гадости (обязательно!) попадает в готовый продукт. Подумайте в следующий раз, когда будете смеяться над «молочными усами».

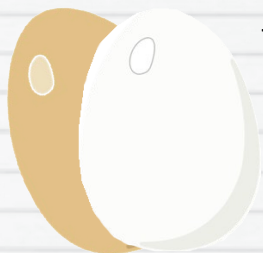
А теперь о моральной стороне - молоко и яйца во многом даже ужаснее, чем производство мяса. Молочных коров насильно заставляют беременеть каждый год - ведь молоко она дает, только при рождении ребенка. При этом ребенка у нее сразу забирают (эта ужасная сцена тоже не для слабонервных). Спустя всего 5 или 6 лет корова считается исчерпавшей ресурс, и ее забивают на корм для животных и на удобрения. Убивают. А нормальная продолжительность жизни коровы это 25 лет, или даже больше.



А что стало с отнятыми телятами? Телята-мальчики совсем не нужны для производства молока, поэтому их отвозят на аукцион, где их покупают и сразу отправляют на бойню, для производства телятины. Убивают. Этим малышам всего несколько дней от роду...

Многие люди осуждают жестокости, связанные с телятиной, но при этом они продолжают потреблять молочные продукты, хотя молочная индустрия напрямую связана с этим вар-

варством. Именно отсюда на бойню поступают маленькие невинные телята. Именно здесь находится источник зла, которое распространяется дальше.



Теперь про производство яиц. Даже если куры содержатся в так называемых «естественных условиях» или «на свободном выгуле», это не означает, что они бегают по травке и радуются солнышку. Практически всегда это битком набитый ангар, полный помета, в котором куры находятся в постоянном стрессе и сидят друг на друге. Зачастую им отрезают клюв (безо всякой анестезии), что также способствует развитию инфекций.

Куры-несушки будут убиты в течение 2-х лет, когда их «производительность» начнет падать. Убиты самым варварским способом... Обычный срок жизни птиц – около 10 лет. В нашей современной, генно-инженерной пищевой промышленности мы создали два вида кур: несушки (для яиц) и бройлеры (для мяса). Цыплята рождаются в промышленных инкубаторах. Так как для того, чтобы нести яйца, нужны только куры-девочки, то цыплят-мальчиков убивают сразу после появления на свет. Их закапывают живыми в землю, живыми перемалывают в промышленных мясорубках, сотнями завязывают в мусорные мешки, где они медленно-медленно задыхаются и мучительно умирают...

Основное, что я хочу этим сказать, это то, что вегетарианская диета все еще основана на страданиях животных. Ничуть не меньше, чем в случае с поеданием мяса. Производство молока и яиц несет в себе тот же ужас, мучения и пыточные технологии, как и мясная индустрия. Разница лишь в том, что в этом случае страдания животных продолжаются дольше, чем для тех, кого выращивают специально для мяса.



Video Resources!

- ★ **Just Say No To MILK [a video for kids]**
- ★ **Dairy & Egg Cruelty**
- ★ **Eatng Animals & Personal Choice**
- ★ **Vegan Vs. Vegetarian f. Gary Yourofsky**

Откуда вы берете

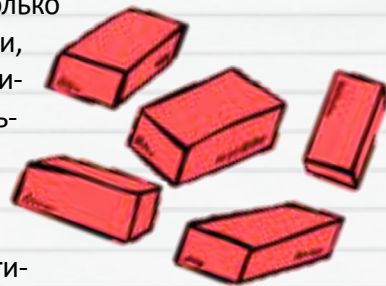


Протеин?

Вы будете удивлены, но существует масса веганских источников протеина! И, что может быть еще более удивительно, человеческому организму в реальности не нужно столько протеина, как мы привыкли считать. Вообще, человеку сложно недополучить необходимое количество протеина, если только вы не набираете нужное количество калорий или питаетесь исключительно продуктами с высокой степенью переработки или рафинированной пищей.



Даже если не учитывать этого и просто ответить на вопрос, то вот несколько веганских источников протеина: зелень (особенно листовая), брокколи, кабачки, все виды бобов, тофу и темпе, орехи и ореховое масло, растительные виды молока (кокосовое, соевое и т.п.), киноа, чечевица, цельнозерновой хлеб и многое, многое другое. Хотите верьте, хотите нет, но во фруктах тоже есть протеин!



Сложное простыми словами – питаться растительным протеином, это как поставлять вашему организму кирпичики-аминокислоты, которые ему нужны для строительства зданий (протеинов). Если вы едите мясо, то ваш организм получает уже готовые здания (животный протеин) с уже застывшим песком, гравием, цементом, которые организму нужно теперь как-то разделить. А еще, с животным протеином вы обязательно получаете в довесок насыщенные жиры, холестерин и канцерогены. В растительной же диете ничего этого нет.



Video Resources!

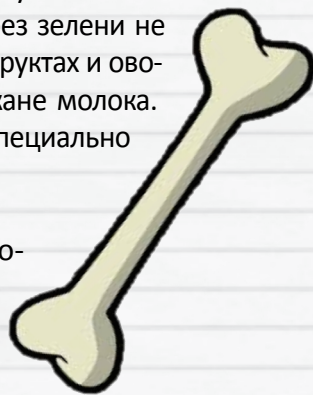
- ★ [Vegan Protein f. Dr. Michael Greger, M.D.](#)
- ★ [Vegan Protein Sources](#)

Кальций?



Практически все мы выросли под внушением, что молоко необходимо для того, чтобы наши кости были крепкими. И это смущает многих тех, кто хотел бы стать веганом. В реальности, молоко это совсем не идеальный источник кальция и уж точно не единственный. Зелень с темными листьями – замечательный поставщик кальция! И не волнуйтесь – вам не обязательно становиться таким зеленоедом, как я (я без зелени не могу ни дня). Кальций вы найдете и в зерне, и в бобах, во фруктах и овощах! В небольшой чашке сушеных фиников кальция будет больше, чем в стакане молока. Богаты кальцием листовая капуста и ревень. А еще многие веганские продукты специально обогащаются кальцием, например веганское молоко или тофу.

В дополнение к этому, многие исследования показали, что животный протеин, особенно протеин из молока (казеин), вымывает кальций из ваших костей. Это происходит, потому что организм пытается провести ощелачивание той кислой среды, которая создается животными протеинами. Хороший пример: страны с низким уровнем потребления молочной продукции имеют очень низкий уровень заболеваний остеопорозом. Впрочем, даже если вы получаете достаточно кальция из молочных продуктов, в конце концов, это серьезно на вас скажется.



Video Resources!

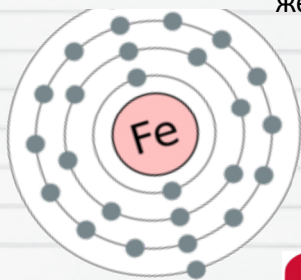
- ★ [Dairy Free Vegan Calcium Sources f. Dr. Michael Greger, M.D.](#)

Железо?



Существует множество источников железа для веганов. Два прекрасных примера, это бобы и зеленые листовые овощи. На самом деле, в пересчете на калории, железа в них больше, чем в мясе. Например, если вы съедите 1700 калорий в виде куска мяса, то вы получите такое количество железа, как в 100 калориях шпината.

Проще говоря, веганы не испытывают недостатка в железе. Одно из замечательных преимуществ веганской диеты, это то, что она богата витамином С, который увеличивает всасываемость негемового железа в 6 раз при сочетании содержащих железо продуктов. Благодаря некоторым веганским продуктам вы можете получить двойной эффект от натурального сочетания железа и витамина С – например, в брокколи или китайской капусте пак чой.



Еще несколько веганских продуктов, богатых кальцием: хлеб, злаковые и зерно, киноа, овёс, сливовый сок, сушеные абрикосы и финики, изюм, шпинат, грибы, картофель, овощи, соя, тофу, чечевица, фасоль, семечки подсолнуха и кешью.



Video Resources!

★ **Getng Iron In A Vegan Diet**
f. Dr. Michael Greger, M.D.

Витамин B12?

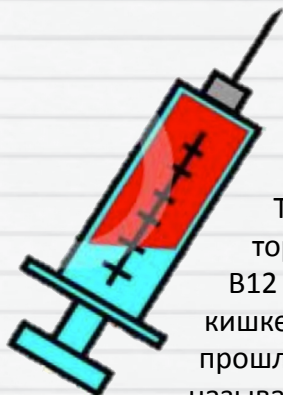
Еще один пункт, по которому всегда разгорается полемика, когда речь идет о веганстве, это витамин B12 и его возможный дефицит. Разногласия связаны с распространенным неправильным представлением о том, что этот витамин можно получить только из мяса животных. На деле все совершенно не так.

B12 это продукт жизнедеятельности бактерий, которые содержатся в почве и внутри вашего тела, а именно в слизистой, во рту, в носоглотке, в районе гланд и миндалин, в складках у основания языка, верхней части бронхиального дерева и в кишечнике.

Продукты животного происхождения будут содержать следы B12, потому что животные едят растения, растущие на земле.

Хотя, с учетом той гадости, которой пичкают сегодня сельскохозяйственных животных, фермеры хитрят и колют скоту B12 отдельно, для того, чтобы сказать, что их продукция содержит этот витамин!

Многие боятся переключиться на веганство из-за страха перед дефицитом B12. Поддерживать нужный уровень этого витамина жизненно необходимо, но здесь нужно понять, что возможный дефицит, это не результат перехода на веганство. Причина кроется в личных особенностях здоровья каждого и в технологиях современного сельского хозяйства.



Так, дефицит B12 может быть связан с проблемой усвоения организмом микроэлементов. Например, такое происходит при болезни Крона, целиакии и других заболеваниях системы пищеварения, которые должны лечиться под наблюдением профессионалов.

Также недостаток витамина может быть вызван другими вещами, которые мы заставляем потреблять наш организм. Как известно, синтез B12 обычно происходит у человека в тонком кишечнике (в подвздошной кишке), которая является основным местом всасывания B12. Для того, чтобы прошло его нормальное усвоение, он должен связаться с гликопротеином, называемым «внутренним фактором или фактором Касла».

Но если фактор Касла поврежден или отсутствует, синтеза B12 не происходит, сколько бы вы его не съели. Внутренний фактор может не работать из-за пагубного влияния антибиотиков (полученных как в виде лекарств, так и вместе с молочными или мясными продуктами), а также из-за алкоголя, курения или стресса.

Вдобавок к личным проблемам со здоровьем, наше сельское хозяйство фактически стерилизует почву, а мы сами стерилизуем питьевую воду. Хотя мы должны получать B12 из продуктов и колодезной воды, сейчас практически невозможно оценить качество земли, на которой растет наша еда. Как я упоминала выше, даже коровы, свиньи и куры получают B12 в виде пищевых добавок!

И хотя в идеале мы должны получать наш B12 из растений, натуральных источников воды и внутри своего тела, потребление этого витамина в качестве пищевой добавки не помешает (что мясоеды постоянно делают, доедая витамин B12, который уже съела корова или свинья).



Веганы получают B12 напрямую, зачем нужно запихивать его сначала в чье-то чужое тело, чтобы потом съесть? Хорошую (и недорогую) рекомендацию нам дает доктор Грегер (Dr. Greger) на [Nutritionfacts.org](https://nutritionfacts.org) – принимать одну таблетку цианокобаламина (2500 мг) 1 раз в неделю. Все его рекомендации вы можете посмотреть здесь.

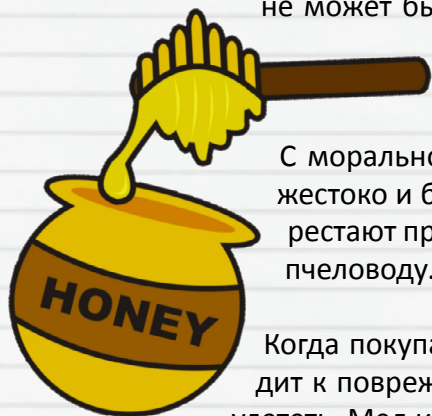


Video Resources!

- ★ **B12 Deficiency: Just A Vegan Problem?**
- ★ **B12 On A Vegan Diet**
f. Dr. Michael Greger, M.D.

Мёд?

А мёд, это веганский продукт? Это тоже один из самых распространенных вопросов о веганстве. И если честно, то существует много людей, который считают себя веганами, но все еще едят мед. Тем не менее, с идеологической точки зрения, мед никак не может быть веганским продуктом. Потребление меда недопустимо по нескольким причинам: это антигуманно, вредит здоровью и разрушает окружающую среду.



С моральной точки зрения, люди обращаются с медоносными пчелами жестоко и безжалостно. Целые колонии пчел истребляются, когда они перестают приносить достаточно меда или когда это экономически выгодно пчеловоду.

Когда покупают пчеломаток, их отправляют по почте, что зачастую приводит к повреждениям и смерти. Им вырывают крылья, чтобы они не могли улететь. Мед из улья (источник питания для них и их детей) забирает человек для своих целей.

Сейчас вы скажете: «Но мед, это же хорошо для здоровья?! Это же натуральный подсластитель!» Только учтите, что есть большая вероятность, что купленный вами мед окажется кукурузным сиропом, который так похож на мед, что отличить их практически невозможно. Подделка меда это распространенная проблема, которая никаким образом не позволяет быть уверенным в качестве этого продукта.

А теперь чарующий факт, что мед – это, фактически, пчелиная рвота. Каждая капелька нектара проглатывается и срыгивается пчелой 50 раз, чтобы получился мед. Согласитесь, нет ничего лучше, чем положить в чай немного липкой рвоты, положить ложечку в хлопья утром или намазать ее себе на плюшку.



И про природу. Пчела, как вид насекомых, является одним из основных опылителей растений. Без пчел, если они все погибнут, наступит глобальная катастрофа. Наша пищевая система полностью разрушится. И мы уже на пути к этому. Например, в США медоносные пчелы это завезенный вид, который отнял у местных насекомых-опылителей уже около 15% территории. К чему это может привести дальше, если продолжать нарушать существующие экосистемы, несложно догадаться.

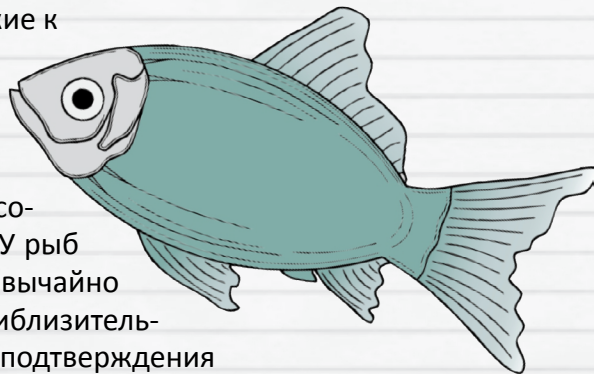


Video Resources!

★ **Is Honey Vegan?**

Рыба?

Как часто можно услышать «Я вегетарианец (или я веган), но я ем рыбу». Если вы веган, вас обязательно спросят «Но рыбу-то вы едите?». Рыбы, как и пчелы, не считаются нашим обществом настоящими животными. Может быть, потому что они не такие милые и забавные, как телята или овечки, или близкие к нам шимпанзе и гориллы. Может быть, это происходит из-за нашего заблуждения, что страдание это только тогда страдание, когда оно очевидно.



Если рыбы не выражают себя понятным для нас способом, это не означает, что они не испытывают боль. У рыб полноценно развитый мозг и нервная система, чрезвычайно чувствительный рот, который они используют приблизительно так же, как мы руки. Ученые постоянно находят подтверждения сложного мышления и осознанного поведения у рыб.



Video Resources!

★ **Do Fish Feel Pain?**

Согласно статье, опубликованной в издании «Журнал Биологии Рыб» (2006; 68: 332-72.), «для рыб характерно богатое, сложное поведение, которое далеко выходит за рамки общепринятых стереотипов ... Действительно, существующая литература по сознанию рыб указывает, что некоторые виды рыб способны осваивать и накапливать множество информации, а для этого требуется гораздо более сложные умственные процессы, чем ассоциативное запоминание».



Даже если откинуть моральные и этические аргументы против того, чтобы есть рыбу, остаются, так же, как в случае с медом, проблемы, связанные с окружающей средой и здоровьем. В мире не существует более пагубной и опустошающей природы активности, чем промышленный лов рыбы. Статья в «Хронике ООН» от 2004 года предупреждает, что «океан разрушается человеком со скоростью вдвое превышающей уничтожение лесов» и что «катастрофическое увеличение разрушительных технологий ловли рыбы убивает морских млекопитающих и полностью губит целые экосистемы». С момента публикации опустошение водных ресурсов только увеличилось... (((

Если затронуть вопрос о здоровье, то можно часто слышать, что рыба ценится за жирные кислоты и другие питательные качества. Тем не менее, сегодня рыба, не важно, дикая или специально выращенная, живет в такой грязной воде, что насыщает свой организм не толь-

ко Омега 3, но и жуткими загрязнителями (токсинами). Два наиболее распространенных токсина в рыбе - это ртуть и вызывающие рак полихлорированные бифенилы (ПХБ). К слову, ПХБ имеют свойство очень негативно сказываться даже на следующих поколениях, то есть на ваших детях. А количество ПХБ, которое накапливает рыба в своем теле, может быть в несколько тысяч раз выше, чем его содержится в воде, где эта рыба живет.

Как бы вы не смотрели, с точки зрения морали, окружающей среды или здоровья, потребление рыбы однозначно не может быть веганским.



Video Resources!

★ **Omega 3 Fatty Acids on A Vegan Diet**

Шерсть?

А что такое с шерстью? Овцы ведь не умирают, когда их стригут, так в чем проблема? Ответчу сначала на это. Видите ли, веганство, в правильном понимании этого явления, подразумевает отказ от использования животных для нужд человека в любом виде. То есть, если даже ничего ужасного с овцой в данном случае не происходит, мы все равно эксплуатируем ее для своих целей. А это недопустимо, несмотря на то, насколько хорошо или плохо с овцой обращаются.



Кроме небольших хозяйств, которые содержат овец для шерсти и, может быть, стригут овец очень аккуратно и безболезненно, существует еще промышленное производство, в котором ситуация очень далека от идиллической и достойной человека. Так же, как и индустрии по производству молока и яиц, которые косвенно поддерживают мясную промышленность, поставляя туда на убой телят, «отработанных» молочных коров или кур-несушек, то же самое происходит и с шерстью. Когда овцы становятся старше, они перестают «производить» достаточно шерсти, и их также отправляют на бойню, потому что они больше не настолько прибыльны.

Да даже и без упоминания о бойне, жизнь овцы в этой индустрии ужасна и бесчеловечна. Из-за постоянных стрижек на теле овцы образуется большое количество порезов и ранок, которые привлекают мух. Для профилактики миаза (поражения овец мухами и их личинками) в шерстяной промышленности применяют безобразный и уродующий животное метод «мьюлесинга», который заключается в срезании участков кожи с задней части тела ягнят и овец, без каких-либо болеутоляющих средств. Дикость этой практики заключается еще в том, что получившиеся открытые раны сами привлекают паразитов и запросто могут привести к смертельному заражению животного.

А процедура стрижки? Этот процесс сам по себе является для овцы жутким стрессом. Во время стрижки овцу швыряют и придавливают к земле. А если она сопротивляется, стригаль-

щики ее бьют и наступают сапогом ей на голову. Большинство работников, которые стригут овец, получают за свою работу не по часам, а по количеству остриженных овец. Поэтому они не следят за аккуратностью, на овцу им наплевать. Порезы, пораненные или полностью отрезанные уши, хвосты и целые куски кожи – обычное следствие этого процесса. В лучшем случае рану зашьют (об анестезии речь, понятно, не идет). Скажите мне, стоит ли шерстяной свитер всего этого?

Если посмотреть на шерстяную промышленность чуть ближе, сразу становится понятно, что ничто шерстяное не может быть веганским. И вообще, мы не должны использовать других существ для своих целей, ставить наших потребности выше их нужд и так относиться к их жизням. Это то, что называется эксплуатацией, ни больше, ни меньше.



К счастью мы живем в такое время, когда существует масса тканей, готовых заменить шерсть, и по внешнему виду и по ощущениям. У нас много дружественных природе альтернатив – бамбук, волокно банановой пальмы, конопля, лен, хлопок, тенсель и переработанный пластик. Быть в тепле, выглядеть хорошо и при этом не приносить страдания другим – это легко!



Video Resources!

★ **Is Wool Vegan?**

★ **Find Out About Silk**

А бедные растения?

Вы постоянно убиваете растения!

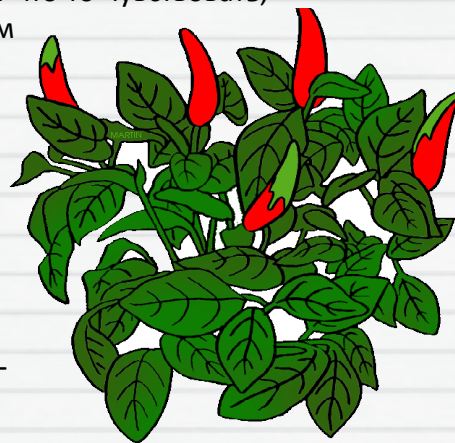


Этот вопрос можно разрешить очень просто и логично. Представьте себе картину, когда ваши соседи, прямо у себя на крыльце, перерезают горло своей собаке. Ваши ощущения? Уверена, что это приведет вас в состояние ужаса, вы будете расстроены и возмущены. (Если, конечно, вы не социопат). Возможно, вы закричите, рванетесь к ним, чтобы вырвать нож у них из рук и увести собаку в безопасное место.

А теперь представьте, что ваши соседи решили подстричь газон или кусты. Вы будете отнимать у них газонокосилку и садовые ножницы? Кричать и вызывать полицию? Нет. Потому, что мы все понимаем разницу между перерезанием горла живому, разумному существу и стрижкой кустов.

У растений нет центральной нервной системы. У них нет болевых рецепторов. Разрезать дыню, это не то же самое, что отрезать голову курице. У животных есть чувства. Она чувствуют страх, боль, умеют радоваться, волноваться. Никто не может отрицать, что все они могут испытывать страдания.

Но давайте представим на секунду, что растения все же могут что-то чувствовать, и потребление их в пищу жестоко. Даже в этом случае, объем страданий, причиняемый веганами был бы гораздо меньше, чем от потребления животных. Ведь 80-90% всех зерновых культур на Земле выращивается только для того, чтобы прокормить 60 миллиардов животных, которые мы убиваем ежегодно. То есть на веганов приходится всего одна десятая часть съедаемых растений. Остальные съедают животные, которых выращивают для поедателей мяса, молока и яиц.



Вобщем, если вы яростно радуете за растения, стать веганом – для вас это правильный выбор.

(здесь вы можете посмотреть мою охоту на фрукты и мое насилие над кустом) ☺



Video Resources!

★ **Plant Killer!**

Что будет с животными, если мы все вдруг станем веганами? Они же заполонят всю планету.

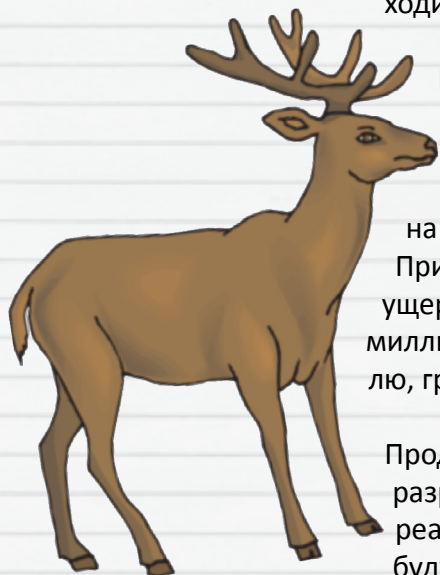
Ну, прежде всего, как бы мне этого не хотелось, мир не сможет в одночасье стать веганским. Тут можно даже и не спорить. Для продовольственного бизнеса, так же, как для любого другого, главный ориентир это спрос и предложение. И если мы не будем спрашивать продукты животного происхождения, они прекратят их предлагать, а фермеры перестанут разводить животных для еды.

Для тех животных, которые у них сейчас, худший сценарий, это то, что фермеры просто их бросят на произвол судьбы или забудут всех до одного. А лучший и правильный исход событий – всех животных переведут в приюты или заповедники. Да даже самый плохой вариант в этом случае окажется лучше, чем настоящая действительность, в которой люди убивают миллиарды животных каждый год.



Также интерес вызывает беспокойство, которое иногда слышат веганы – если мы оставим животных в покое, они размножатся, и на Земле нам не останется места. Этот вопрос подразумевает, что мы должны убивать и есть животных, чтобы они нас не победили. А ответ простой – люди сами себе создали эту проблему. На Земле так много животных, потому что это мы их создали, мы их размножаем и выращиваем.

Мы искусственно создаем перенаселение планеты в угоду своей пищевой промышленности, для охоты и так далее. Например, государственные структуры, связанные с природными ресурсами, увеличивают популяцию оленей и промышленно разводят промысловых птиц для охоты. А пищевая индустрия? Она создает миллиарды генетически модифицированных животных, чтобы удовлетворить наш спрос на продукты из них. Если мы перестанем требовать подобные продукты или заниматься охотой (которая является самым жутким и жестоким спортом на планете), предложение тоже сойдет на нет. А дикая природа сама найдет необходимый баланс.

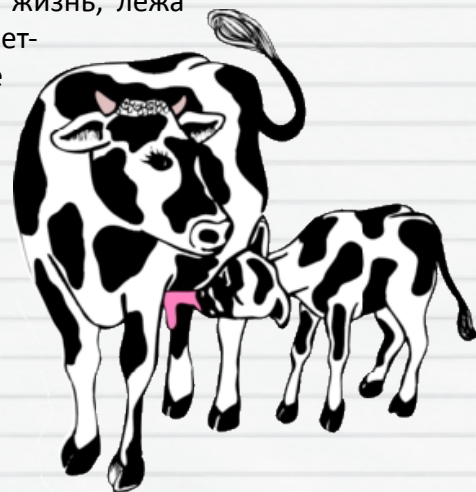


Не могу не помечтать тут, какие замечательные вещи начнутся, если весь мир завтра станет веганским. Прекратится бессмысленное уничтожение буквально миллиардов жизней. 80-90% зерновых культур, которые сейчас идут на корм скоту, смогут решить все проблемы с голодом в мире. Природа вздохнет свободно и начнет восстанавливаться после ущерба, который ей нанесло животноводство. А это буквально миллионы тонн фекалий и мочи, которые попадают сейчас в землю, грунтовые воды, реки и озера.

Продолжаем мечтать. Естественные места обитания животных, разрушенные промышленным сельским хозяйством, получат реальный шанс на восстановление. Мама-свиньи больше не будут вынуждены проводить жизнь, лежа без движения в жутких узких клетках (это называется фиксирующий станок). У коров больше не будут отнимать их маленьких детей. Цыплят больше не будут закапывать живыми в землю, как сейчас. Больше не будет страданий миллиардов разумных существ, пыток и страха. Животным не придется больше вести жалкую, ничтожную жизнь, только для того, чтобы быть убитыми человеком.

Вот мир, в котором я хотела бы жить. А как вы?

Еще не веган? Но вы точно уже ближе...



Video Resources!

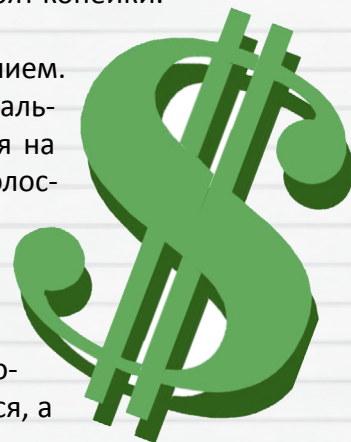
★ **What If The World Went Vegan Tomorrow?**

Дорого ли быть веганом?

Это зависит от того, какую веганскую еду вы покупаете. Веганские продукты, точно так же, как и не-веганские, достаточно разнообразны по ассортименту и по стоимости. Например, рис и бобы, одни из основных продуктов для веганов, вообще стоят копейки.

Важно отметить еще один момент, связанный с ценообразованием. Цены, которые вы видите в магазине, не всегда соответствуют реальной стоимости продуктов. Количество ресурсов, которые тратятся на производство еды из животных, просто ошеломляющее. Без колоссальной государственной поддержки цена на мясо, ветчину и так далее, была бы совершенно неподъемной.

Проще говоря, быть веганом можно без проблем с любым бюджетом. Плюс, так как спрос на веганскую еду растет, рынок становится конкурентным и более гибким. Предложение увеличивается, а цены снижаются.



Video Resources!

★ **The True Cost of Animal Products**

★ **Saving Money, The World & Your @ss With A Vegan Diet**

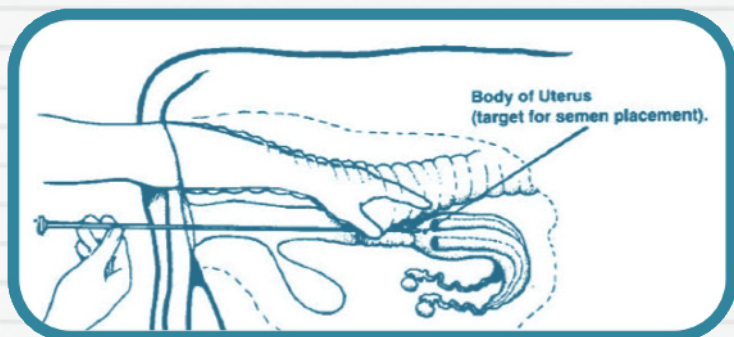
О животных «на свободном выгуле» и о «гуманном убое»

Рост количества «гуманного» мяса, яиц от кур «на свободном выгуле» или «вне клеток» и других «cruelty-free» (произведенных без насилия) продуктов может ввести в заблуждение, что это достойный компромисс в вопросе, есть или не есть животных. Так же можно подумать, что убой происходит ласково и безболезненно. Но в мире нет никакого гуманного способа выращивать, убивать и потреблять других существ или произведенные из них субпродукты.



Джеймс Лавек (James Laveck) и Дженни Штайн (Jenny Stein) с замечательного вебсайта HumaneMyth.org четко и кратко объясняют это: «такие ярлыки создают фальшивое и вводящее в заблуждение впечатление в умах покупателей, которые ужаснулись бы и отшатнулись в полном отвращении, увидев своими глазами, что происходит с животными. Какие мучения выпадают на их короткую жизнь. И все только для того, чтобы произвести эти продукты».

В США есть официальный документ, называемый «Общие права и привилегии фермеров» (CFE), который позволяет американским фермерам использовать ЛЮБЫЕ технологии при разведении скота. Если кто-то из них решит, что животным нужно отрубить какую-нибудь часть тела, без анестезии и т.п., то это автоматически становится легальной процедурой.



Любая форма молочного производства, гуманная, органическая, эко, или что там еще вам наговорят, не обходится без участия конкретного человека, который засовывает руку корове в задний проход, в прямую кишку, для того чтобы удобнее расположить матку, а затем вставить инструмент для осеменения ей во влагалище.

Огромный станок, куда корову загоняют для этой процедуры, называется «gare rack» - рама для изнасилования. Как я говорила ранее, всего через 4-6 лет, молочных коров уничтожают, как отработанный материал. Их забивают на еду для домашних питомцев или на удобрения. А нормальный срок жизни коровы – около 25 лет.

Гарольд Браун (Harold Brown), бывший фермер-животновод, говорит: «Я могу сказать вам, как бывший фермер, по моему опыту, не бывает гуманных продуктов из животных, как не бывает гуманных способов животноводства и перевозки животных. И уж точно нет никаких гуманных способов убоя скота».

Простой пример. Как бы вы отреагировали, если я скажу: «Я буду вас искусственно плодить и приводить в этот мир, специально для того, чтобы убить вас, когда вы еще маленький. А на вашей смерти я заработаю денег. Хотя, может, я вас убью попозже, лет через 10-20. Но не волнуйтесь, я сделаю это очень гуманно, без лишнего насилия - «cruelty free». Вас бы такое успокоило? А представьте себе вашу любимую собаку или другого обожаемого домашнего питомца – если ему ласково начнут перерезать горло, это будет нормально?



Я понимаю, что звучит некрасиво и экстремально, но я только повторяю то, что происходит в реальности в отношении животных в сельском хозяйстве. Чтобы было понятно, что все заявления о гуманности в животноводстве – это глупость и обман.

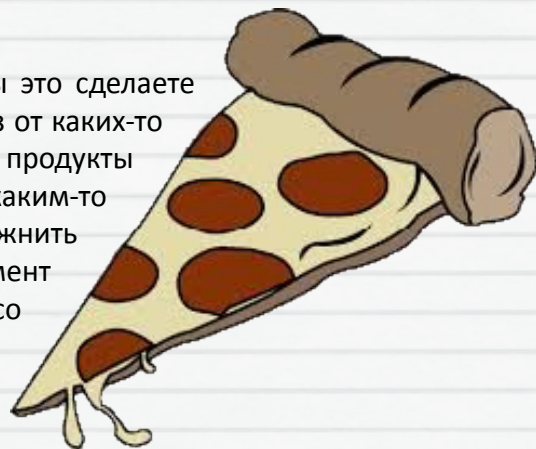


Video Resources!

★ **Is Free-Range Really Free?**

Трудно ли быть веганом?

Быть веганом трудно ровно настолько, насколько вы это сделаете трудным. Грандиозной задачей может оказаться отказ от каких-то продуктов, которые вы ели всю жизнь. Некоторые продукты могут быть привязаны к культурным обычаям или каким-то теплым воспоминаниям. Это может несколько усложнить процесс воздержания от них. Присутствует также элемент социального давления, которое вы можете испытать со стороны ваших друзей или семьи.



Но давайте проясним – со всеми сегодняшними веганскими альтернативами в еде, вам не придется жертвовать вкусной пищей ради сострадания. Есть такое высказывание: «Все, что вы можете съесть, вы можете съесть веганским». И это правда! Вы действительно можете сделать практически любое блюдо исключаящим насилие над животными. Поиск альтернатив и «правильной еды» не всегда будет простым, но вам не придется кардинально менять все в вашем питании.

В реальности, установка быть веганом очень проста – вы просто не используете продукты, созданные с использованием чего-либо животного. И даже если этот переход будет кого-то реальным испытанием, я думаю, здесь важнее думать о перспективах. Действительно ли временный дискомфорт, связанный с изменением пищевых привычек, можно сравнить с продолжением вашего участия в ненужном страдании и мучениях других существ? Еще подумайте о себе – что хуже, эти перемены или постоянное нанесение вреда вашему собственному здоровью?



Чтобы еще больше закрепить свою точку зрения, еще пара сравнений, что правильнее: А) Вы меняете все молочное на вкусные веганские альтернативные продукты или Б) Маленького ребенка коровы отнимают у матери и жестоко убивают его на бойне ради производства телятины, а мать продолжают бесконечно выдаивать досуха, а потом растерзают ее тело на множество кусков.

Скажу прямо, я не буду плакать, если вдруг вы будете страдать от нехватки молока.



Video Resources!

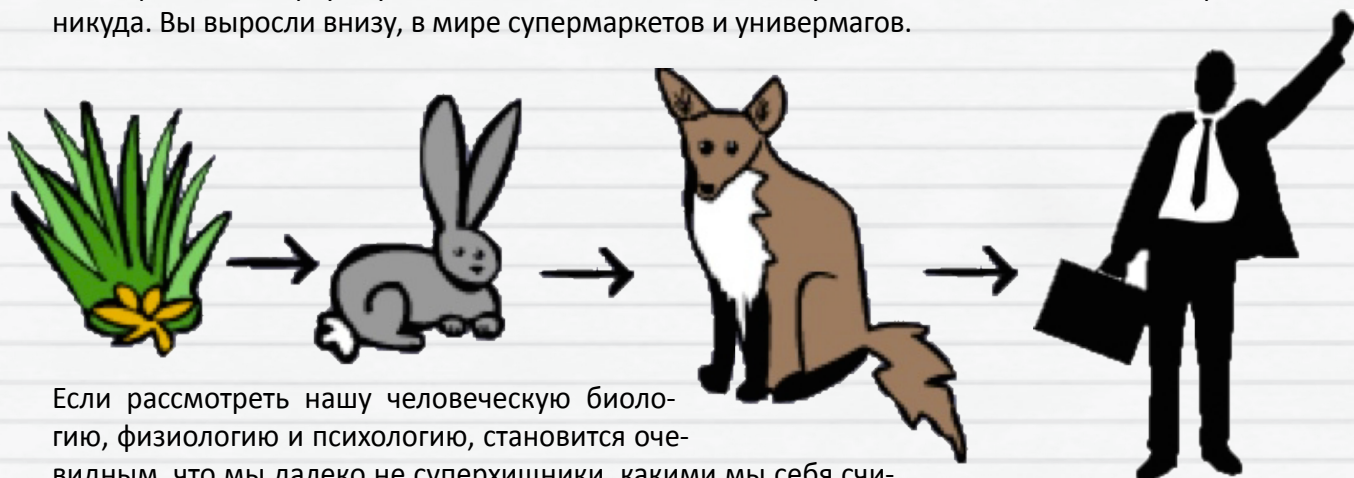
★ **Make ANY Food Vegan**

★ **When You See What Vegans See, Going Vegan's Easier!**

А что по поводу пищевой цепочки? Животные едят друг друга, почему мы не должны их есть?

Прежде всего, моделировать наше поведение, ориентируясь на поведение животных, немало странно, вам не кажется? Животные делают много вещей, которые мы, люди, не делаем. Например, они испражняются на улице среди бела дня. А еще они метят свою территорию (а мы обычно нет:). Потом, не все животные пожирают друг друга. Большинство живых существ на этой планете питаются растениями и другой органикой.

И здесь встает вопрос о нашем понимании ситуации в целом. Вы можете сказать: «Не для того я забирался на верхушку пищевой цепи, чтобы есть латук!» Вообще-то вы и не забирались никуда. Вы выросли внизу, в мире супермаркетов и универмагов.



Если рассмотреть нашу человеческую биологию, физиологию и психологию, становится очевидным, что мы далеко не суперхищники, какими мы себя считаем. Например, мы не можем догнать газель в саванне, впиться в нее зубами и разорвать ее голыми руками на куски. Наше так называемое превосходство в пищевой цепочке основано на оружии.

И хотя социально мы, конечно, эволюционировали к поеданию мяса, на нашей биологии это еще не сказалось. Люди отличаются от питающихся мясом животных, и от плотоядных, и от всеядных. Это видно по расположению зубов, длине кишечника, кишечной флоре, производству уриказы и других ключевых энзимов, по уровню кислотности в организме, по устойчивости к бактериям и многому другому.

Простой пример для понимания – это представить себя в природе без всех тех приспособлений и устройств, которые мы имеем сегодня. Чем вы сможете питаться? Какая еда будет вам доступна? У вас потекут слюнки при виде спелого фрукта, который вы можете сорвать с дерева? Или вы изойдете слюной при виде оленя и при мысли о запахе крови и лимфы? Вам понравится разгрызать зубами кости, разрывать жилы, объедать сырую плоть? Да вы вообще способны на такое?

Достаточно странно, но слова о том, что мы эволюционировали гораздо значительно, чем животные и вознеслись над ними, больше как-то соотносятся с веганской позицией. С дарованным нам разумом, интеллектом, нашими моральными установками, мы имеем способность к осознанному этическому выбору. Даже если у нас есть возможность поедать животных, мы достаточно разумны, чтобы решить не делать этого.



Video Resources!

★ The Element of Choice In Diet

★ Humans Vs. Carnivores

Хорошо, хорошо. Хватит! Все понятно.
Ну и как же мне стать веганом?

Перестаньте употреблять в пищу животных и все, что с ними связано.

Рассказать поподробнее? Ладно. Прежде всего, если вы не-веган, но рассматриваете переход на веганство, позвольте мне сказать «Эй, здорово!». Это будет самое лучшее решение, которое вы когда-либо принимали в жизни. И не только для вас лично. Для всей планеты и, особенно, для животных, которых вы не будете есть!



В данный момент я работаю над полным курсом, как стать (и как быть) веганом. Информацию об этом можно найти на моем сайте bitesizevegan.com. А если вы торопитесь (превращение в вегана не должно ждать :), я с радостью предложу **вам персональные консультации**. Я всегда готова помочь вам на этом пути, поддержать и укрепить вашу волю.

Так как единого универсального подхода в веганстве не существует, я могу помочь вам создать персональную программу, которая будет работать. Я всем сердцем верю, что любой, совершенно любой может быть веганом, невзирая на то, что было раньше, какие были у него предпочтения в еде, привычки и т.д.

Самый простой путь (не у всех, он, правда, получается простым) для перехода в замечательный мир веганства, это буквально заменить то, что вы едите, на веганские подобные продукты. Это не должно стать каким-то пугающим, кардинальным изменением уклада жизни.

Вы, несомненно, сможете это сделать, и я готова вам помочь, чем смогу.
Всем удачи! GO VEGAN!

Хотите знать больше?

Дополнительные ресурсы:

BiteSizeVegan.com

Если вам нужен источник свежей веганской информации, вы всегда можете зайти на сайт BiteSizeVegan.com. А если вы подписались на информационный бюллетень, у вас есть доступ к ViV area (для Очень Важных Веганов), где содержится мой персональный список веганских ресурсов.



Обучение «Как быть веганом»

Если вам необходимо персональное руководство, я буду рада предложить вам мои консультационные услуги. Я готова оказать вам содействие на любом этапе - будь вы потенциальным веганом, новым веганом или даже если вы веган со стажем. Я обещаю вам внимательное отношение и персональный подход. Вы получите полезные советы, поддержку и содействие в осознании вашей новой, веганской реальности.

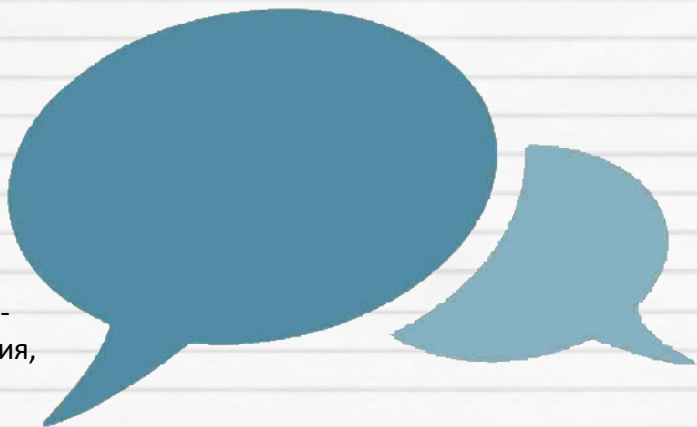
★ Learn More About **Vegan Coaching!**

Онлайн курсы

Я полным ходом работаю сейчас над онлайн курсами по азам «веганского мастерства». Там будет много информации о том, как быть веганом, примеры меню и рецептов, всякие упражнения. Мы научимся ходить, как веганы, говорить, как веганы и, вообще, выглядеть, как крутые веганы 😊. Курсы подойдут для людей с любым опытом в веганстве, да и без опыта тоже. Проверьте, подписались ли вы на информационный бюллетень, чтобы не пропустить свежую инфо про эти курсы! Увидимся с вами там!

Давайте общаться!

Все мои стремления и задачи – это помогать людям больше узнать о разных аспектах веганства. Мне приятно будет знать, что меня слушают и читают. Обязательно присылайте ваши отзывы, пожелания, идеи. Для меня это очень, очень важно.



Подписывайтесь на мой канал на Youtube!

Если вы еще этого не сделали, я очень была бы рада видеть вас в качестве подписчика на Bite Size Vegan Youtube Channel. Я выкладываю 2-3 видео в неделю (каждый понедельник, среду и практически каждую пятницу), посвященных разным аспектам веганства. И что самое приятное? Это бесплатно!

Subscribe!

Новостной бюллетень и ViV Area (раздел для Очень Важных Веганов)

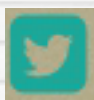
Для получения бесплатного доступа к разделу ViV Area на сайте BiteSizeVegan.com вам достаточно подписаться на новостной бюллетень Nugget Newsletter. Тогда вам будут доступны дополнительные ролики, информация о скидках, другие полезные и эксклюзивные сведения. Если у вас есть эта книга, вполне вероятно, что вы уже в курсе дела. Если нет – подписывайтесь! Это тоже бесплатно!

Sign Up!

Еще вы можете найти меня здесь:



youtube.com/BiteSizeVegan



twitter.com/BiteSizeVegan



facebook.com/BiteSizeVegan



bitesizevegan.tumblr.com



plus.google.com/+BiteSizeVegan



emily@BiteSizeVegan.com



instagram.com/bitesizevegan



BiteSizeVegan.com/feed

Подключайтесь!

Вы нужны нам в нашей Веганской Армии – в нашей **Nugget Army!**

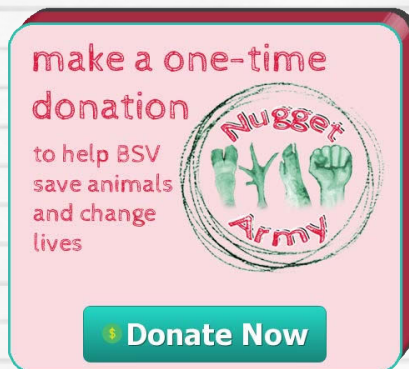
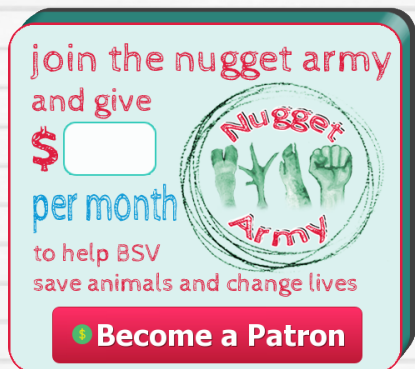
Миссия Bite Size Vegan заключается в повышении уровня образованности в области веганства. Мы создаем новых веганов и вооружаемых их средствами для активных действий!

Вы можете помочь нам разнести информацию в массы.
Вы можете спасти животных, спасти жизни!

Наши видео были и всегда будут **бесплатными** – чем больше людей услышат веганское слово, тем лучше. Но, как всегда, для того, чтобы продолжать создавать все это, мне нужна ваша поддержка.

Есть много способов, как помочь нашей миссии, и финансовых, и других. Присоединяйтесь ко мне, мы вместе будем драться на передовой за жизни животных!

Кликните на любую из этих иконок, чтобы узнать подробнее или зайдите на страницу Support (Поддержать) на сайте BiteSizeVegan.com. Я буду очень признательна вам за любую помощь! Даже за виртуальное «Дай пять!»



it's free and oh-so helpful!

Почитайте отзывы – ваша поддержка реально работает! (на английском языке)

to see the difference your support can make,
read some of the **bite size testimonials!**