

خام گیاه خواری به مثابه یک فرهنگ

سید محمد هانی ساداتی *

ابوعلی ودادهیر ☆

(تاریخ دریافت ۹۰/۹/۲۷، تاریخ تأیید ۹۱/۱۰/۱۷)

چکیده

امروزه گیاه خواری و خام گیاه خواری در زمره مهم ترین تحولات اجتماعی-فرهنگی جوامع معاصر قلمداد می شوند. تأمل در این تحول یا جنبش گویای آن است که خام گیاه خواری صرفاً یک سبک زندگی یا الگوی رفتار تغذیه ای ساده نیست، بلکه در حال بدل شدن و عمل کردن به مثابه یک فرهنگ است. یعنی اگر فرهنگ را شیوه هایی برای اندیشیدن و سبک هایی برای زیستن تلقی کنیم، خام گیاه خواری در واقع سبک هایی برای اندیشیدن، طریقتی برای جست و جوی معنی، منظومه ای از فعالیت ها برای معنی بخشی و روشی برای زیستن آرایه می دهد که به نظر می رسد با یک سبک زندگی سالم ارتباطی تنگاتنگ دارد. با توجه به رواج گیاه خواری در جامعه ایران، به ویژه در سال های اخیر، این مقاله در پی پرداختن به این موضوع در چارچوب پیشینه و ادبیات حوزه مردم شناسی و جامعه شناسی غذا و تغذیه است. از این رو، این مقاله با الهام از برخی مفاهیم نظریه انتقادی و با اتخاذ رویکرد روش شناختی کیفی، دعاوی اقامه شده، روایت های بیان شده و تجارب زیسته و درک شده خام گیاه خواران عضو «انجمن تغذیه طبیعی» را مورد کندوکاو قرار داده است. نتایج این مطالعه مؤید آن است که اکثر خام گیاه خواران مورد مطالعه، خام گیاه خواری را به مثابه نوعی فرهنگ رهایی بخش، یعنی رهایی از هژمونی صنعت فرهنگ مرتبط با گوشت، بیگانگی و نیز شی وارگی منبعث از آن تلقی می کنند. در واقع، به باور مشارکت کنندگان این مطالعه کیفی، خام گیاه خواری برای مدیریت صنعت فرهنگ مرتبط با گوشت و مقاومت در برابر کلیه فعالیت های اقامه دعوی که برای تغییر ماهیت واقعی و طبیعی مواد غذایی صورت می گیرد، ضروری است. **واژه های کلیدی:** خام گیاه خواری، صنعت فرهنگ، بیگانگی، شی وارگی، مردم شناسی غذا و تغذیه، انجمن تغذیه طبیعی.

h.sadati@gmail.com

* عضو هیئت علمی گروه جامعه شناسی دانشگاه پیام نور
☆ استادیار گروه مردم شناسی دانشگاه تهران

مجله انسان شناسی، سال دهم، شماره ۱۶، ۱۳۹۱، ص. ۶۷-۱۱۵

در حالی که سیر فاسد شدن هر دو مواد غذایی خام و پخته فرایندی طبیعی تلقی می‌شود، تبدیل مواد غذایی خام به پخته فرایندی فرهنگی است. پهلوی هم گذاشتن دو مقوله «خام و پخته» به سهم خود می‌بین تضاد دوگانه طبیعت و فرهنگ است. (Levi-Strauss, 1969)

مقدمه

خام‌گیاه‌خواری را می‌توان از آن‌جایی که تصویری متفاوت از شیوه‌های اندیشیدن و زیستن روزمره ما ارایه می‌دهد، فراتر از یک رژیم غذایی متعارف دانست. بدین معنی که خام‌گیاه‌خواری با عمل کردن به مثابه یک فرهنگ مناسبات پیچیده ما با محیط زیست طبیعی را به گونه دیگری صورت‌بندی می‌کند. این موضوع توجه شمار چشمگیری از متفکرین اجتماعی و فرهنگی را به خود جلب نموده است و در حالی که برخی آن را به مثابه یک نهضت یا جنبش اجتماعی توصیف می‌کنند، شماری دیگر آن را یک لحظه یا مکث زودگذر در جوامع انسانی می‌دانند (Maurer, 2002).

آنتونی گیدنز، جامعه‌شناس بریتانیایی حدود دو دهه قبل با توسل به مفهوم «اجتماعی کردن طبیعت»^۱ تصریح کرده است که با فرارسیدن مدرنیته، موجودات انسانی طبیعت را به مثابه مجموعه‌ای از نیروهای لخت و بی‌نظم در نظر می‌گیرند که باید آن‌ها را مهار کرد و در خدمت انسان‌ها قرار داد. بر اساس این نگرش، طبیعت قلمرو معین و کاملاً متمایزی از قلمرو جامعه بشری به حساب می‌آید («نگاهی ارسطویی»^۲ به مناسبات انسان و محیط زیست» (Hardesty, 1977:6). با توسعه محیط زندگی ساخته دست بشر -- یا به عبارت دیگر، اجتماعی کردن طبیعت -- «طبیعت» رفته‌رفته کیفیت جداگانه خود را از دست داد و این استنباط بیش از پیش قوت گرفت که دنیای طبیعی در حقیقت بر اساس نظام‌های بازاندیشانه و خودمرجع^۳ عصر مدرنیته شکل می‌گیرد و نظم می‌یابد. در دنیای مدرن، مردم به معنای مضاعف کلمه در محیط‌های مصنوعی زندگی می‌کنند، بدین معنی که بخش عمده مردم در محیط‌های ساخته دست بشر^۴ به سر می‌برند و سکونت‌گاه‌های انسانی بیش از پیش از طبیعت جدا می‌شود. بنابراین، دنیای واقعاً طبیعی، فقط به صورت روستاها یا دنیای وحش موجودیت خود را حفظ می‌کند. از طرف دیگر، طبیعت، به معنای عمیق آن، دیگر وجود خارجی ندارد، زیرا

1. the Socialization of Nature

2. Aristotelian View

۳. Internal Referential، وضعیت‌هایی که در آن‌ها مناسبات اجتماعی، یا جوهی از دنیای طبیعی، به‌طور بازتابی بر حسب معیارهای درونی خود سازمان می‌یابند.

4. Human-made Environment

رویدادهایی که به شکل طبیعی رخ می‌دهند، بیش از پیش به درون نظام‌هایی کشیده می‌شوند که به وسیله عوامل و تأثیرات اجتماعی صورت‌بندی شده و هدایت می‌شوند (Giddens, 1991). پس، با وجود چنین شرایطی که طبیعت این کرهٔ خاکی در مقابل تغییرات انسانی یا آثار آنتروپوژنیک^۱ کمر تعظیم فرود می‌آورد و داغ اجتماعی شدن را بر پیشانی خود تحمل می‌کند، پدیده تغذیه، که مستقیماً با بدن انسان و همچنین سلامتی، لذت و هویت او سروکار دارد، چگونه می‌تواند در مقابل این فرایند مقاومت کند. از این رو، با استفاده از رویکرد گیدنز، تغذیه و فرایند پخت و فرآوری غذا را نیز می‌توان پدیده‌ای دانست که به طور فزاینده‌ای به درون نظامی کشیده شده است که به وسیله عوامل و تأثیرات اجتماعی شکل گرفته و هدایت می‌شود. آنچه که در کانون توجه این مطالعه قرار دارد، اجتماعی شدن از نوع گیدنزی تغذیه انسان و توجه به این نکته است که همزمان با فرایند اخیر جدایی انسان از طبیعت، پایه‌های مصرف‌مدرن نیز در حال پی‌ریزی شدن است، یعنی گسترش آنچه که کارل مارکس از آن به عنوان «تولید کالایی»^۲ یاد کرده بود (Bocock, 2006:35). این جاست که بسته شدن یک لحظه چشم و سفر به دنیای انواع تولیدات فلّه‌ای، کارخانه‌ای و صنعتی، باز شدن ذهن به تصاویر حیرت‌انگیزی از فرایند تولید این محصولات را به همراه خواهد داشت. تصاویر روشنی از تولیدکنندگانی که تمامی تلاش‌های جسمی و ذهنی خود را به کار می‌بندند تا محصولاتشان را، که در میانشان موجودات جاندار و زنده نیز وجود دارند، در کوتاه‌ترین زمان ممکن و در هر شرایطی فرآوری کرده، سلاخی کنند و به سوپرمارکت‌های مدرن و شکیل فروشندگان این محصولات بفرستند.

به دنبال همین تلاش‌های کاپیتالیستی برای نیل به حداکثر سود است که امروزه حجم و تنوع کالاهایی که فروخته و مصرف می‌شود، بسیار زیاد هستند. این امر، به سهم خود، دلالت بر آن دارد که طی سال‌های اخیر، در جهان، شکل مجزا و جدیدی از سرمایه‌داری شکل گرفته است که مبتنی بر تولید فزاینده کالاهای جدید مصرفی است و می‌توان آن را «سرمایه‌داری مصرفی»^۳ نامید. مارکس کالا را محصولی می‌دانست که نه برای استفاده و مصرف مستقیم، بلکه برای فروش در بازار تولید می‌شود. در واقع محصول سرمایه‌داری مدرن در مقابل پول به عنوان کالا در یک بازار جهانی فروخته می‌شود (باکاک، ۱۳۸۱؛ گیدنز، ۱۳۸۶). از این نظر، دنبالهٔ خط جدایی انسان از طبیعت را می‌توان در جدایی ماهیت و نوع مصرف انسان از آن جست‌وجو کرد. در واقع با صنعتی شدن تولیدات، روند جایگزینی «تولید برای فروش» با «تولید برای مصرف»، در ساحت غذا نیز وارد شده و محتوا و سبک زندگی تغذیه‌ای انسان‌ها را تغییر داده است.

1. Anthropogenic
3. Consumer Capitalism

2. Commodity Production

مصرف برای تداوم این نظام اقتصادی مؤلفه‌ای حیاتی است، به این دلیل ساده و آشکار که سودی وجود نخواهد داشت، مگر این‌که بتوان محصول را در عوض پول فروخت. آشکار است که تولید هیچ فایده‌ای ندارد، مگر این‌که کالای تولید شده مصرف شود و سودی به دست آید و کالای تولید شده مصرف نمی‌شود، مگر این‌که نیاز به مصرف آن کالا با توسل به انواع تمهیدات و استراتژی‌های آشکار و پنهان در جامعه بر ساخته شود. با وجود این، شواهد حکایت از آن دارند که هنوز هم آدمیزاد، مادر پیر طبیعت خود را فراموش نمی‌کند (نظریه گایا^۱) و هنوز هم هستند افرادی که آغوش گرم این مادر همیشه حامی را به دنیای مدرن، اما بیگانه و جدا شده از طبیعت جاندار ترجیح می‌دهند. انسان‌هایی که افتادن در ورطه مصرف انواع غذاهای کارخانه‌ای، بسته‌بندی شده، غیرطبیعی، صنعتی و یا حتی مصنوعی را شورش انسان علیه طبیعت و نهایتاً علیه انسان می‌دانند و سر در راه مقاومت و حتی مبارزه با آن گذاشته‌اند. گروه‌هایی که با عنوان و هدف‌های مختلف، اما هم‌سو، در مقام مقابله با این پدیده برآمده و ضمن برجسته ساختن مضرات یا کیفیت بسیار اندک تولیدات صنعتی و فله‌ای، تلاش‌هایی را در جهت ارتقای آگاهی انسان نسبت به این نوع از صنعت فرهنگ و انحراف در روند تغذیه‌ای خود و نیز بازگرداندن توجه و نگاه همه، به ویژه مصرف‌کنندگان کالاهای خوراکی، به سمت مصرف مواد غذایی طبیعی صورت داده‌اند.

اما نکته قابل توجهی که درباره گروه‌های معتقد به انحراف انسان از تغذیه طبیعی به چشم می‌خورد، تکرر و تنوع آن‌ها به لحاظ باورها، اعتقادات و دعاویشان نسبت به این مسئله است. گروه‌هایی که نه فقط نگاهشان نسبت به آنچه تغذیه سالم خوانده می‌شود، با هم متفاوت است، بلکه دلایل مختلفی هم برای دعاوی و کنش‌گری خود در این عرصه قایل هستند. این افراد، دامنه‌ای از مخالفین افزودنی‌های نگه‌دارنده و شیمیایی به مواد غذایی، تا گروه‌های معتقد به گیاه‌خواری و حتی خام‌گیاه‌خواری مطلق را دربرمی‌گیرد که در سال‌های اخیر فعالیت‌های خود را، شاید به دلیل توسعه تکنولوژی‌های ارتباطی، به شدت و شکل و شمایل ویژه‌ای دنبال می‌کنند، فعالیت‌هایی که تشکیل جلسات رسمی و غیررسمی، تهیه بروشور، طراحی سایت اینترنتی، چاپ نشریه و کتاب و حتی ایجاد شبکه‌های ماهواره‌ای^۲ با گستره جهانی و جز آن را شامل می‌شوند.

1. Gaia Theory

۲. برای مثال، کانال تلویزیون سوپریم مستر (Superem Master) از جمله شبکه‌های پرنفوذ و تأثیرگذاری است که به گیاه‌خواران اختصاص داشته و به تبلیغ دعاوی تغذیه‌ای (veganism) و محیط‌زیستی و نیز ترویج مفاهیمی در نفی خشونت، چون صلح، عشق و همزیستی می‌پردازد. البته این شبکه بنا به تصمیم مدیر آن، استاد چینگ‌های (Ching Hie)، از سال ۲۰۱۲ فعالیت خود را متوقف ساخته است.

در میان این گروه‌ها، انجمن‌ها و سازمان‌ها که در سرتاسر جهان و از جمله در ایران به فعالیت می‌پردازند، «انجمن تغذیه طبیعی^۱» در ایران، از جمله گروه‌هایی است که با محوریت قرار دادن شعار زیست سالم با تغذیه طبیعی، یکی از رادیکال‌ترین دعاوی را دربارهٔ نحوهٔ تغذیهٔ سالم اقامه می‌کند، شیوه‌ای که یکی از مهم‌ترین مبدعین شناخته شده، آن را ایرانی می‌داند^۲ و عنوان «خام گیاه‌خواری» را به آن می‌دهد. این انجمن، که دفتر اصلی آن در تهران واقع است، ضمن استفاده از شیوه‌های مختلف جهت عقلانی‌سازی و مشروعیت‌بخشی به تغذیهٔ خام و گیاهی، با تأسیس یک رستوران مخصوص، ضمن ارائهٔ انواع غذاهای متنوع خام گیاهی و انجام مشاوره‌های حضوری و تلفنی و نیز آموزش دستور تهیه این قبیل غذاها، به برگزاری جلساتی می‌پردازد که بیماران صعب‌العلاج به لحاظ رویکرد زیست پزشکی، ولی شفا یافته به وسیلهٔ این رژیم غذایی، در آن‌ها به شرح و بیان نوع بیماری و نحوهٔ درمان خود از طریق غذای خام گیاهی می‌پردازند. در واقع، یکی از دعاوی اصلی دست‌اندرکاران «انجمن تغذیهٔ طبیعی» این است که آمیزد سال‌هاست که در اثر صنعت فرهنگ مرتبط با گوشت، به‌ویژه گوشت قرمز و تغذیهٔ غیرطبیعی، مسیر زندگی و تغذیهٔ درست خود را گم کرده و قدم در راهی گذاشته است که جز افزایش بیماری‌ها، به‌ویژه بیماری‌های تحلیل‌برنده (توانکاه) و مزمن^۳، و تضعیف جسم و جان ارمغان دیگری برایش نداشته است. برگزاری جلساتی با عنوان «شفایافتگان» توسط این انجمن نیز بر همین اساس و به منظور اقامه، ترویج و تثبیت این دعاوی صورت می‌گیرد. به گفتهٔ مدیران و اعضای اصلی این انجمن، انسان در صورتی که از خوردن غذای پخته و انواع گوشت پرهیز نماید، بدن به شکلی هوشمندانه طوری مقاوم و نیرومند خواهد بود که نه فقط به هیچ نوع بیماری مبتلا نخواهد شد، بلکه بیماری‌های فعلی او نیز کاملاً درمان خواهند شد.

بر این اساس، این مقاله در پی پرداختن به موضوع خام گیاه‌خواری و دعاوی و فعالیت‌های مرتبط با آن در حوزهٔ مطالعاتی مردم‌شناسی غذا و تغذیه است. این حوزه که از بدنهٔ دانش و پیشینهٔ چشمگیری در دانش، رشته و گفتمان مردم‌شناسی برخوردار است، مساعی و علایق

1. <http://www.iranrawvegan.com>

۲. طبق نظر شماری از اعضای این انجمن، آقای آرشاور در آوانسیان، مؤلف کتاب *خام گیاه‌خواری*، از بنیان اصلی این سبک زندگی در ایران و جهان به شمار می‌رود که در دههٔ ۱۳۴۰ خورشیدی به تبلیغ این شیوه می‌پرداخته است. وی در زمان خود نامه‌های بسیاری را در خصوص اهمیت این روش و لزوم گسترش آن به سران کشورهای مختلف جهان فرستاده است.

3. Degenerative & Chronic Disease

مردم‌شناسان کلاسیک و معاصر بسیاری از جمله لوی استروس (1969)؛ گریوتی^۱ (1981)؛ میسر^۲ (1984)؛ هریس^۳ (1987)؛ براون و کانز^۴ (1987)؛ پلتو، پلتو و میسر^۵ (1989)؛ داگلاس^۶ (1992)؛ گودمن، دافور و پلتو^۷ (2000)؛ مانتز و دوبواس^۸ (2002)؛ هریس لاین و مک لاگین^۹ (2005)؛ نستل^{۱۰} (2007)؛ و مک گاروی^{۱۱} (2009) را به خود جلب کرده است. پژوهشگران و علاقمندان این زیرشاخه از مردم‌شناسی دارای انجمن یا جامعه علمی - حرفه‌ای خاص خود، به نام «جامعه مردم‌شناسی غذا و تغذیه» (SAFN)^{۱۲} هستند که قبلاً «شورای مردم‌شناسی تغذیه‌ای» (CNA)^{۱۳} نامیده می‌شد. این جامعه در واکنش به علاقه فزاینده محققان برای انجام مطالعاتی میان‌رشته‌ای و مشترک بین علوم اجتماعی و علوم تغذیه انسانی در سال ۱۹۷۴ تأسیس شد. این جامعه امروزه زیرمجموعه‌ای از «انجمن مردم‌شناسی آمریکا» (AAA)^{۱۴} قلمداد می‌شود (SAFN, 2012).

در چارچوب این زیرشاخه کلیدی از مردم‌شناسی، این مقاله به‌طور مشخص تلاش کرده است با الهام از مفاهیم و مباحث نظریه انتقادی (مکتب فرانکفورت) از جمله مفاهیم بیگانگی، شی‌شدگی، صنعت فرهنگ و با اتخاذ رویکرد نظری برساخت‌گرایی و رویکرد روش‌شناختی کیفی، دعاوی اقامه شده، روایت‌های بیان شده و تجارب زیسته و درک‌شده خام‌گیاه‌خواران عضو انجمن تغذیه طبیعی ایران و به‌طور کلی فعالیت‌های اقامه‌دعوی ایشان را مورد تحلیل و واکاوی قرار دهد. از این‌رو، افزون‌بر این بخش مقدماتی، این مقاله در شش بخش سازماندهی شده است. ابتدا چارچوب مفهومی و نظری مقاله و مفاهیم کلیدی آن، یعنی بیگانگی و شی‌شدگی و سپس مفاهیم گیاه‌خواری و گیاه‌خواران و دسته‌بندی‌ها و انواع آن تعریف و به تفصیل مورد اشاره قرار گرفته است. در بخش سوم مقاله، به استراتژی‌های برساخت‌گرایانه و شیوه‌هایی پرداخت شده که گیاه‌خواران برای مشروعیت‌بخشی و عقلانی‌سازی سبک زندگی غذایی خود به کار می‌برند. در بخش بعدی روش‌شناسی مقاله معرفی شده و در ادامه یافته‌ها و نتایج اصلی مقاله بحث و ارایه شده است. بخش پایانی نیز به

1. Grivetti, L.E.
2. Messer, E.
3. Harris, M.
4. Brown, P. & Konner, M.
5. Pelto, Gh., Pelto, P. J. & Messer, E.
6. Douglas, M.
7. Goodman, A. H., Dufour, D. L. & Pelto, G. H.
8. Mintz, S. W., & Du Bois, Ch. M.
9. Harris, P. Lyon, D. and McLaughlin, S.
10. Nestle, M.
11. McGarvey, S. T.
12. Society for the Anthropology of Food and Nutrition (SAFN)
13. Council on Nutritional Anthropology
14. American Anthropology Association

مباحث و نتیجه گیری‌های ضروری و نهایی مقاله اختصاص دارد.

چارچوب مفهومی و نظری

این مقاله به لحاظ مفهومی بر آرای اندیشمندانی استوار است که در علوم اجتماعی بیشتر با نام مکتب انتقادی یا فرانکفورت شناخته شده‌اند. صاحب نظرانی مانند جورج لوکاس^۱ و هربرت مارکوزه^۲ که با اخذ مفاهیم بیان شده توسط کارل مارکس، در پی توسعه و بسط آن‌ها به دیگر حوزه‌های جامعه برآمدند. در این مقاله تلاش شده است تا با استفاده از دو مفهوم کلیدی مطرح شده توسط این مکتب، یعنی «بیگانگی»^۳ و «شی‌شدگی»^۴، و نیز با در ارتباط قرار دادن آن‌ها با مفاهیم دیگری نظیر صنعت فرهنگ^۵، مصرف و مصرف‌گرایی و همچنین فرهنگ و سبک زندگی در جوامع انسانی مورد بازبینی و مطالعه قرار گیرد.

بیگانگی

مفهوم بیگانگی معادل فارسی واژه فرانسوی *Aliénation* است که خود از واژه *Alienation* لاتین، به معنای «بیگانه» گرفته شده است. این واژه فرانسوی ریشه حقوقی دارد، (به معنی مال کسی را غصب کردن). اما ژان ژاک روسو^۶ آن را در کتاب *قرارداد اجتماعی*^۷ به معنایی سیاسی به کار برد (احمدی، ۱۳۸۲: ۵۴). او در بحث خود از بردگی، این نکته را پیش کشید که انسان حق ندارد که حقوق خود را به کسی ببخشد یا واگذار کند. این حقوق نباید از او جدا شوند و نسبت به آن‌ها بیگانه شود. به نظر روسو موقعیت مدرن یا مدرنیته موقعیتی است که وضعیت طبیعی زندگی انسان از دست او رفته و نسبت به آن بیگانه شده است (همان؛ Berry, 1999).

اما مفهوم بیگانگی در جریان فکری مارکس معنی متفاوتی پیدا کرد. به طوری که می‌توان میان سه نقش این مفهوم در سه مرحله کار او تفاوت قایل شد: (۱) مرحله نقد به سیاست و مفهوم هگلی دولت (در دست‌نوشته‌های ۱۸۴۳ و نیز در مسئله یهود)، (۲) مرحله دست‌نوشته‌های ۱۸۴۴، (۳) مرحله نقد اقتصاد سیاسی در گروندریسه، نظریه‌های ارزش افزوده و سرمایه (احمدی، ۱۳۸۲: ۵۶). آنچه از این بخش از نظرات مارکس مربوط به موضوع مطالعه این مقاله می‌شود، بیشتر در مرحله دوم قابل مشاهده است. مارکس در دست‌نوشته‌های ۱۸۴۴

1. Lukacs, G. (1885-1971)

2. Marcuse, H. (1898-1979)

3. Alienation

4. Reification

5. Cultural Industry

6. Jean-Jacques Rousseau

7. Social Contract

این جریان را در بطن بحث بیگانگی آورد: «ابژه‌ای که کار تولید می‌کند، یعنی فرآورده کار، در برابر انسان چونان هسته‌ای بیگانه و قدرتی مستقل از آفریننده جلوه می‌کند». کارگر از فرآورده کارش، کنش تولیدی و کل فعالیت تولیدی اجتماعی همچون توانش خود، بیگانه می‌شود. وقتی از فعالیت خود بیگانه شد، از زندگی اش بیگانه می‌شود. به این ترتیب از طبیعت بیگانه می‌شود، زیرا خودش همان خود طبیعی است و طبیعت «کالبد غیراندام‌وار اوست». مارکس نوشت: «کار بیگانه شده، با بیگانه ساختن انسان از طبیعت و خودش، یعنی از کارکردهای عملی و فعالیت زنده‌اش، نوع انسان را از انسان بیگانه می‌کند» (همان: ۵۷).

بیگانگی مورد نظر مارکس مفهومی تاریخی بود که در فرایندهای کاری سرمایه‌داری مدرن تغییراتی در آن رخ داده است. این مفهوم از محیط کار یا کارخانه بیرون آمده و در فرایندهای مصرف اشاعه یافته است. بدین معنی که مصرف مدرن بر نظام‌های نمادین معنا میتنی است، نمادهایی که با شکل‌های بیگانه شده خلاقیت، همچون طراحی کالاهای مصرفی مدرن و تبلیغات برای آن‌ها عجین شده‌اند (باکاک، ۱۳۸۱: ۷۳). مصرف‌گرایی، با این تلقی که معنای زندگی را باید در خرید اشیاء و تجارب از پیش بسته‌بندی شده یافت، در سرمایه‌داری مدرن اشاعه می‌یابد. این ایدئولوژی مصرف‌گرایی، هم در خدمت مشروع کردن سرمایه‌داری است و هم در کار برانگیختن مردم برای مصرف‌کننده شدن در خیال و در واقعیت. علاوه بر آن، مصرف‌گرایی در خدمت افزایش بیگانگی بوده است (همان: ۷۵).

پس، از این نظر، بیگانگی نه فقط تقلیل نیافته، بلکه می‌توان گفت که نسبت به زمان مارکس، به دلیل نفوذ به حوزه مصرف و مصرف‌گرایی از سال ۱۹۵۰، عمیق‌تر نیز شده است. یعنی، مصرف‌گرایی به ایدئولوژی عمده‌ای بدل شده است که سرمایه‌داری مدرن را چه در خلال دوره‌های رونق و چه در دوره‌های رکود مشروعبیت می‌بخشد. اخبار رسانه‌ای، تصاویر سیاستمداران و کارشناسان مالی و اقتصادی را نشان می‌دهند که درباره پایان روزهای سخت اقتصادی گمانه‌زنی می‌کنند، یعنی این شکیبایی با دوره دیگری از مصرف بالا پاداش داده خواهد شد (همان: ۷۶). کالاها و تجربه‌هایی که مصرف می‌شوند، به کالاها و تجربه‌های از پیش بسته‌بندی شده‌ای تبدیل شده‌اند که برای ایجاد پاسخ‌های مصرفی موردنظر تولید و کدگذاری شده‌اند. این امر بُعد جدیدی به مفهوم بیگانگی داده است. مصرف‌کنندگان می‌توانند غذای آماده بخورند، با تورهای مسافرتی برنامه‌ریزی شده مسافرت کنند، ورزش و تلویزیون تماشا کنند و یا از طریق رادیو و لوح فشرده به موسیقی گوش کنند و یا اتومبیلی برانند که خود نباید تلاشی برای تعمیر آن بکنند. مصرف‌کنندگان مدرن از نظر جسمی منفعل هستند ولی از نظر روحی بسیار فعالند (همان: ۷۷).

در چنین شرایطی، ابزار تولید، سرمایه‌ها و خدمات که به سیستم یک جامعه تحمیل شده، در همه شئون افراد آن تأثیر گذاشته است. وسایل حمل و نقل، ارتباط جمعی، مسکن، غذا، پوشاک، وسایل گذران اوقات فراغت و به دست آوردن اخبار و اطلاعات، هر کدام در خلق و خو و اندیشه افراد اثر گذاشته و آنان را به واکنش‌های عقلانی و عاطفی معینی در مناسبات تولید و مصرف، کم و بیش برانگیخته است. تولید، باعث محدودیت فکری و قبول کورکورانه ارزش‌های موجود گردیده و شناخت نادرستی را (بی‌آن‌که شخص از نادرستی آن باخبر باشد) به او تحمیل کرده است. وقتی در یک جامعه، فرآورده‌های بسیار در دسترس افراد وابسته به طبقات اجتماعی گوناگون قرار می‌گیرد و به تبع فرهنگ و آیین‌های زندگی این طبقات را تبلیغات بازرگانی برای فروش این فرآورده‌ها تعیین می‌کند و مردم می‌پندارند که دسترسی به محصولات مختلف و مصرف بیشتر بهترین شیوه زندگی است، از این رو در برابر هر گونه تغییر کیفی در شیوه زندگی خود، روی خوشی نشان نمی‌دهند (مارکوزه، ۱۳۷۸: ۴۸). در این خصوص هربرت مارکوزه، تئودور آدرنو^۱ و ماکس هورکهایمر^۲ از استراتژی یا روشی صحبت می‌کنند که طی آن صنعت فرهنگ «نیازهای کاذب» را تولید، ارضا یا تأمین می‌کند (کرایب، ۱۳۸۱؛ Adorno, 2001; Lash & Lury, 2007).

به نظر می‌رسد نقطه اوج آرای متفکرین نظریه انتقادی به این بحث محوری بازمی‌گردد که «تولید، باعث محدودیت فکری و قبول کورکورانه ارزش‌های موجود گردیده و شناخت نادرستی را به فرد تحمیل کرده است...». نگاهی به تحلیل‌های مارکوزه نشان می‌دهد که در میان حوزه‌های تولید صنعتی، تولید خوراک و مواد غذایی برای وی حایز اهمیت فراوانی است. از این نظر، انواع خوراک و غذاهایی که امروزه در بسته‌بندی‌های متنوع و با طعم‌ها و رنگ‌های گوناگون روانه بازار شده‌اند، ارزش‌ها، ذایقه‌ها و سبک‌های تغذیه‌ای خاصی را تولید می‌کنند که افراد بی‌آن‌که شناخت درستی از آن داشته باشند، در فضای تبلیغاتی حاکم، به شکلی ناخودآگاه ناچار به پذیرش آن‌ها می‌شوند. ارزش‌هایی که انتخاب‌های غذایی را در حد انتخاب میان چند مارک یا برند مختلف تقلیل داده‌اند. این‌گونه است که انسان بار دیگر و در حوزه‌ای دیگر از زندگی اجتماعی فرهنگی خود، دچار بیگانگی شده است: یعنی «بیگانگی از غذا». یعنی با ورود انسان به تولید صنعتی انبوه، روند و سبک تغذیه‌ای وی نیز به شکل مضاعفی از طبیعت فاصله گرفته است، تا حدی که امروزه دیگر این فرد نیست که غذای خود را انتخاب می‌کند، برای این‌که هم غذای وی پیشاپیش آماده شده و هم احساس نیاز به همان غذا قبلاً در وی خلق شده است. پس

1. Adorno, T. (1903-1969)

2. Horkheimer, M. (1895-1973)

همه چیز آماده است تا فرد با پرداخت مبلغی به اهداف کاپیتالیستی تولیدکنندگان و بازی‌گردانان عرصه مصرف تحقق بخشد.

شی‌شدگی (شی‌وارگی)^۱

نگاهی به بدنه دانش و پیشینه موجود نشان می‌دهد که مفهوم شی‌شدگی ارتباط بسیار نزدیکی با مفهوم بیگانگی دارد. در واقع، مارکس در دل مفهوم بیگانگی به مفهومی اشاره می‌کند که مفهوم شی‌شدگی گسترش و بسط یافته آن تلقی می‌شود. این مفهوم که مارکس از آن با عنوان بت‌شدگی یا طلسم‌انگاری کالا^۲ یاد می‌کند، بر این امر دلالت دارد که مقدار کاری که صرف تولید کالاهای مختلف می‌شود، و لذا ارزش‌های مبادله آن‌ها با یکدیگر را تعیین می‌کند، بخشی از یک سری مناسبات اجتماعی پیچیده است. تقسیم کار در جامعه، یعنی شیوه‌ای که جامعه نیروی کار خود را به انجام دادن وظایف مختلف تخصیص می‌دهد، شبکه‌ای از مناسبات میان مردم است. نظام بازار سرمایه‌داری این شبکه را به شبکه‌ای از مناسبات مبادله‌ای میان چیزها تبدیل می‌کند (کرایب، ۱۳۸۱).

از نظر مارکس، یک کالا در اصل یک نوع رابطه میان مردمی است که آن را به عنوان یک چیز و به صورت یک چیز باور می‌کنند و در نتیجه، صورتی عینی به خود می‌گیرد. آدم‌ها در کنش متقابل با طبیعت در جامعه سرمایه‌داری، محصولات یا کالاهایی (مانند نان، اتومبیل و فیلم سینمایی) را تولید می‌کنند، اما این واقعیت را نمی‌بینند که خود آن‌ها هستند که این کالاها را تولید می‌کنند و به آن‌ها ارزش می‌بخشند. به نظر آن‌ها چنین می‌رسد که ارزش کالا را بازاری که مستقل از کنشگران است تعیین می‌کند. بت‌شدگی یا طلسم‌انگاری کالا، فراگردی است که طی آن کنشگران در جامعه سرمایه‌داری برای کالاها و بازارشان وجود عینی مستقلی قایل می‌شوند. بدین سان مفهوم مارکس از طلسم‌انگاری کالاها، پایه مفهوم شی‌شدگی یا چیزوارگی جورج لوکاچ^۳ شد (ریترز، ۱۳۷۹: ۱۹۵).

شی‌شدگی کلیدی‌ترین مضمون اندیشه لوکاچ در اثر مشهور وی، تاریخ و آگاهی طبقاتی^۴ است. لوکاچ شی‌شدگی را با خوانش خود از شی‌شدگی و بیگانگی مارکس و نیز عقلانی شدن ماکس وبر توضیح می‌دهد. او نیز همچون مارکس جهان سرمایه‌داری را جهانی می‌بیند که در آن منش اجتماعی کار انسان همچون روابط شی‌واره و روابط میان کالاها همچون روابط اجتماعی جلوه‌گر می‌شوند و نیز همچون ویر انسان‌ها را اسیر ماشین عقلانی سرمایه‌داری می‌بیند. لوکاچ

1. Reification
3. Georg Lukács

2. Fetishism
4. *History and Class Consciousness*

با تفکیک میان جنبه عینی و ذهنی شی‌شدگی کار خود را پیش می‌برد. آنچه که او جنبه عینی شی‌شدگی می‌نامد، همان ایده‌های مارکس و ویر را در خود دارد. جنبه ذهنی شی‌شدگی به زعم لوکاچ تأثیر شی‌شدگی بر آگاهی انسان‌ها است. در جنبه ذهنی، دنیا در نظر خود انسان‌ها نیز امری است شی‌شده. آن‌ها نیز کار خود را از خود بیگانه می‌یابند و قادر نیستند که تاریخ‌مندی و کلیت روابط اجتماعی را دریابند و لذا موضعی انفعالی در قبال این جهان دارند (صمیمی، ۱۳۸۵). موضعی چنان انفعالی که صرفاً در حوزه کار باقی نمی‌ماند و دیگر ساحت‌های زندگی‌شان، از جمله ساحت خوراک و تغذیه را نیز در بر می‌گیرد.

با الهام از دو مفهوم فوق‌الذکر، این مقاله تلاش کرده است تا به یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها و ساحت‌های زندگی بشر، یعنی غذا و تغذیه بپردازد. از این منظر، ساحت غذا و تغذیه را نیز می‌توان امری شی‌شده تلقی کرد. شی‌شدگی حوزه تغذیه، جوامع انسانی را چنان فراگرفته است که در نگاه اول، صحبت از بیگانگی انسان و شی‌وارگی غذا و در واقع انفعال انسان در مقابل آن، بسیار عجیب و نامأنوس جلوه‌گر می‌شود، اما در خلال داده‌ها، دعاوی و روایت‌های مطرح شده در این مطالعه، روند شی‌شدگی در بخش مهمی از زندگی روزمره بشر آشکارتر خواهد شد.

گیاه‌خواری و گیاه‌خواران؛ دسته‌بندی‌ها و انواع

کلمه و اصطلاح گیاه‌خواری^۱ از سال ۱۸۴۷ توسط انجمن گیاه‌خواران لندن^۲ و در اشاره به پرهیز از مصرف محصولات و فراورده‌های حیوانی به قالب و قواموس فرهنگ ریخته شد (Forward, 1898 به نقل از Worsley & Skrzypiec, 1998). اصل این کلمه از واژه لاتین «وجتوس»^۳ گرفته شده که به معنی صحیح، سالم، تازه و شاداب است و آن را بهتر از کلمه «گوشت‌نخورها»، یا «پرهیز از گوشت‌خواری» تشخیص داده‌اند (انجمن گیاه‌خواران ایران، ۱۳۹۱).

در تعریف رژیم گیاه‌خواری تشبث آرا قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. در برخی از این تعاریف پرهیز از ماده غذایی خاصی مبنای تعریف گیاه‌خواری قرار می‌گیرد. در این چارچوب، واژه «گیاه‌خوار پسکو-لاکتو-اوو» (PLOV)^۴ دلالت بر فردی دارد که ماهی، شیر، تخم‌مرغ و انواع مواد غذایی گیاهی را در رژیم غذایی خود وارد می‌کند، لیکن از مصرف گوشت قرمز و گوشت پرندگان (مرغ و...) پرهیز می‌کند. در برخی مواقع گیاه‌خوار به فردی اطلاق می‌شود که مواد غذایی گیاهی، شیر و تخم‌مرغ را در سبد غذایی خود قرار می‌دهد، اما هیچ نوع گوشتی اعم از

1. Vegetarianism
3. Vegetus

2. London Vegetarian Association
4. Pesco-Lacto-Ovo-Vegetraian

ماهی، گوشت قرمز و پرندگان را نمی‌خورد، یعنی کسی که با عنوان «گیاه‌خوار لاکتو-اوو» (LOV)^۱ خوانده می‌شود. در مواقعی، افرادی فقط مواد غذایی گیاهی را به عنوان خوراک خود برمی‌گزینند و از هر غذایی که منشأ حیوانی داشته باشد اجتناب می‌کنند که به این دسته نیز اصطلاحاً «گیاه‌خوار کامل» یا «وگان»^۲ گفته می‌شود (Vinnari & et al., 2008). البته خود این گروه نیز بر دو مقوله پخته‌خوار و خام‌خوار تقسیم می‌شوند. تفاوت آن‌ها در این است که برخلاف پخته‌خواران، خام‌خواران مواد گیاهی را نمی‌پزند و یا در معرض تغییر شیمیایی قرار نمی‌دهند و فقط از گیاهان به صورت خام و طبیعی (اصطلاحاً زنده) استفاده می‌کنند. به عبارت بهتر، غذاهای خام گیاهی، غذاهایی هستند که منشأ گیاهی داشته، عاری از هرگونه مواد گوشتی و حیوانی بوده و به صورت خام (نپخته و یا کمتر از ۱۱۸ درجه فارنهایت حرارت دیده) مصرف شوند (Link & et al., 2008). به این دسته آخر نیز «راو-وگان»^۳ یا «خام‌گیاه‌خوار» اطلاق می‌شود.

در تعاریف دیگر مربوط به گیاه‌خواری، فراوانی استفاده از ماده غذایی خاصی مبنای تعریف است. برای مثال واژه «نیمه گیاه‌خوار» (SV)^۴ برای اشاره به افرادی به کار می‌رود که مواد گوشتی را به ندرت استفاده می‌کنند و یا در تعریفی دیگر، گیاه‌خواری رژیمی دانسته می‌شود که در آن مصرف هرگونه گوشت (از جمله گوشت قرمز، مرغ و ماهی) کمتر از یک‌بار در هفته است (همان). از میان این دسته‌بندی‌ها، تعاریف دیگری نیز استخراج شده است، مانند گیاه‌خوارانی که از گوشت حیوانات و لبنیات استفاده نمی‌کنند ولی از تخم‌مرغ استفاده می‌کنند، که به این دسته اوو^۵ گفته می‌شود و یا گیاه‌خوارانی که از گوشت حیوانات و تخم‌مرغ استفاده نمی‌کنند ولی از لبنیات استفاده می‌کنند که این دسته نیز با عنوان لاکتو^۶ شناخته می‌شوند.

شبه‌های عقلانیت‌بخشی و مشروعیت‌بخشی به گیاه‌خواری

ری تانناهییل^۷ (1988) اثر پرورش و مشهور خود، تاریخ غذا^۸، را با این جمله آغاز می‌کند که «در طول ۱۲۰۰۰ سال، تقابل پنهان و پیوسته‌ای میان گیاه‌خواران و گوشت‌خواران وجود داشته است» (به نقل از Lusk & Norwood, 2009: 109). شواهد باستان‌شناختی درباره تاریخ

1. Lacto-Ovo-Vegetarian
3. Raw-Vegan
5. OVO
7. Reay Tannahill

2. Vegan
4. Semi-Vegetarian
6. Lacto
8. Food in history

طبیعی انسان‌ها نشان می‌دهد که هوموساپینس‌ها^۱ همیشه، هم از گیاهان و هم از حیوانات به عنوان غذا استفاده می‌کرده‌اند (Ibid). به علاوه، تأمین نیازهای غذایی همواره جزو چالش روزانه بشر به حساب می‌آمده و قحطی تهدیدی مکرر محسوب می‌شده است. بنابراین، با توجه به ماهیت محدود منابع غذایی (اصل کمیایی)، این امر دربارهٔ آدمیزاد عجیب به نظر می‌رسید که بخواهد بنا به دلایل مذهبی یا فرهنگی رژیم غذایی خود را به غذاهای خاصی محدود کند، ولی این دقیقاً همان کاری است که بشر بدان دست زد. مثال این امر گرویدن فیثاغورث و پیروانش به یک سبک زندگی گیاه‌خوارانه در اوایل قرن ششم پیش از میلاد است (Spencer, 2000 به نقل از Lusk & Norwood, 2009).

نگاهی به بدنهٔ دانش و پیشینهٔ موجود دربارهٔ گیاه‌خواری نشان می‌دهد که گیاه‌خواران انگیزه‌های مختلف و متنوعی را برای انتخاب این رژیم غذایی ابراز نموده‌اند. در یک برداشت کلی، شاید بتوان دلایل زیر را به مثابهٔ مهم‌ترین اشکال یا شیوه‌های عقلانی‌سازی گیاه‌خواری و خام‌گیاه‌خواری به شمار آورد:

باورها و اعتقادات مذهبی: بسیاری از فرهنگ‌ها به خاطر باورهای مذهبی، به طرق مختلفی مصرف فراورده‌های گوشتی و حیوانی را محدود ساخته‌اند. مثلاً، برخی از فرقه‌های یهودی به خاطر اعتقادی که به کتب عهد عتیق داشتند، گیاه‌خواری را به زندگی ایده‌آلی که خداوند در بهشت وعده داده بود نزدیک‌تر می‌دیدند. به همین خاطر، یهودی‌ها ترجیح می‌دهند فقط از گوشت حیواناتی استفاده کنند که گیاه‌خوار هستند. از آنجایی که در طول قرون وسطی نیز، گوشت به عنوان نمادی از قدرت و توانایی زمینی و مادی به حساب می‌آمد، نجیب‌زادگانی که عمل ناشایستی مرتکب می‌شدند و به خاطر آن، لیاقت خود را نسبت به قدرتشان از دست می‌دادند، با منع شدن از خوردن گوشت (گاهی حتی تا آخر عمر) مورد تنبیه قرار می‌گرفتند. هم‌راستا با این دیدگاه کلیسای کاتولیک هم از پیروان خود انتظار داشت تا به دنبال معنویت باشند و از پیگیری قدرت زمینی اجتناب کنند. در این چهارچوب، امتناع از مصرف گوشت، به نحوی، اعلام ارجحیت جهان روحانی یا معنوی به جهان خاکی یا زمینی بود. بنابراین، کلیسای کاتولیک خوردن گوشت را در روزهای چهارشنبه، شنبه و تمامی روزهای مربوط به دورهٔ روزه‌داری^۲ تحریم کرد. بسته به نوع اجرای این ممنوعیت، شمار روزهای مربوط به «روزهٔ گوشت»^۳ می‌تواند حتی نصف روزهای یک سال

1. Homo sapiens

۲. چهل روز پرهیز و روزهٔ کاتولیک‌ها

3. Meat-fasting

را نیز دربر بگیرد (Luck & Norwood, 2009).

مذاهب شرقی، مانند هندوئیسم، بودیسم و دین برهما نیز، در رویکردی متفاوت، باور به امر تناسخ و به‌ویژه اعتقاد به این‌که انسان‌ها ممکن است پس از مرگ به عنوان چهارپا تجسم پیدا کنند (و یا برعکس) را همچنان حفظ کرده‌اند. برای پیروان این مذاهب خوردن یک حیوان می‌تواند به معنای خوردن یکی از اجدادشان تلقی شود، بنابراین جای تعجب نیست که گیاه‌خواری در مناطقی که تحت نفوذ این مذاهب است، عمومیت بیشتری دارد. همچنین، در مقطع زمانی خاصی، هند باستان شدیداً به محصولات لبنی گاوهای ماده و نیروی کار گاوهای نر وابسته شد و چون معمولاً زنده این حیوانات ارزشمندتر از کشته شده‌شان بود، بر عدم کشتار گاوها تأکید نمود. تانناهییل (1988) معتقد است که این امر در ترکیب با اندیشه تناسخ موجب پدیدار شدن «گاو مقدس هندی»^۱ گردید (به نقل از (Ibid, 109). از این رو، با این‌که گیاه‌خواران در اغلب جوامع درصد اندکی از جمعیت را تشکیل می‌دهند، اما هند از جمله استثناهایی است که بخش قابل توجهی از جمعیت آن، شاید تقریباً ۳۵٪، از یک رژیم غذایی گیاهی سنتی، که از سالیان دور تا کنون ادامه یافته، پیروی می‌کنند (اتحادیه بین‌المللی گیاه‌خواران، 2005؛ به نقل از (Key, et al., 2006). به علاوه، باورهای مشابهی در مصر باستان وجود دارد و همانند برخی کشیشان کاتولیک، بسیاری از روحانیان مصری نیز از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند (Lusk & Norwood, 2009: 110).

برخی از افرادی که در حوزه تغذیه اسلامی فعالیت می‌کنند بر این اعتقاد هستند که در متون اسلامی نیز تغذیه گیاهی بر تغذیه مبتنی بر گوشت حیوانات ترجیح داده شده است. در همین ارتباط، جمشید خدادادی در مطالعه‌ای با عنوان «قرآن و گیاه‌خواری» که در قالب لوح فشرده تصویری انتشار یافته است، ضمن اشاره به شواهدی روشن در قرآن کریم در اثبات ارجحیت تغذیه گیاهی برای انسان، به بررسی جایگاه گیاهان و میوه‌جات در میان آیات و سوره‌ها می‌پردازد (۱۳۸۹). اما مطالعاتی که درباره گیاه‌خواران به انجام رسیده، گستره‌ای از انگیزه‌های غیرمذهبی را نیز در انتخاب یک رژیم غذایی عاری از گوشت شناسایی کرده است، که از این میان سلامت فردی و عدم ظلم نسبت به حیوانات در درجات بالاتر اهمیت قرار دارند (Fox & Ward, 2008a: 422).

تأمین سلامت فردی: روزین و همکارانش^۲ (1997) مبانی اخلاقی گیاه‌خواری را به دو دسته «گیاه‌خواری سلامت‌مدار» و «گیاه‌خواری اخلاق‌مدار» تقسیم‌بندی کرده‌اند. لیندمن و سیرلیوس^۳

1. Hindu Sacred Cow
3. Lindeman, M. & Sirelius, M.

2. Rozin

(۲۰۰۱) نیز ضمن ارایه داده‌های تجربی در تأیید این تقسیم‌بندی، استدلال می‌کنند که چنین ایده‌هایی از درون انواع اندیشه‌های اصول‌گرایانه و بشر‌دوستانه برخاسته‌اند. در حالی که گیاه‌خواران سلامت‌مدار به خاطر مزایای معین مربوط به تندرستی‌شان و یا کاهش وزن از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند، گیاه‌خواران اخلاق‌مدار درصدد به حداقل رساندن آسیب‌رسانی به حیوانات هستند (Fox & Ward, 2008b: 2585).

با وجود این، از حیث تاریخی، گیاه‌خواری به واسطه اندیشه‌های متنوع درباره پاک‌ی روح و جسم با مسئله سلامتی ارتباط پیدا می‌کند. در دوره ملکه ویکتوریا در بریتانیا، این اندیشه‌ها با رنگ و بویی هم‌علمی و هم‌معنوی آمیخته می‌شدند و از این طریق گیاه‌خواری با سلامت جسم و روح مرتبط می‌شد (Ibid: 2586). اسپنسر (2000) معتقد است که در ایالات متحده آمریکا نیز، گیاه‌خواری مدرن عمدتاً از دل جنبش خرده‌فرهنگ‌های میانه دهه ۱۹۶۰ و جنبش فرهنگی سر برآورد که به دنبال غذای «پاک»ی بود که از محصولات حیوانی به دور باشد، در معرض فرآوری اندکی قرار گرفته باشد، کمتر از ترقی‌ها و بدعت‌های پژوهشی تأثیر پذیرفته باشد و در برخی مواقع از معنویت عصر مدرن^۱ نیز سرچشمه گرفته باشد (به نقل از Fox & Ward, 2008b).

مطالعات و دعاوی موجود نشان می‌دهند که به‌طور کلی رژیم غذایی گیاهی با افزایش طول عمر، کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط بوده و شواهد حاکی از آن هستند که خوردن غذاهای گیاهی به صورت خام، مفیدتر از خوردن همان مواد به صورت پخته است. از این نظر، پختن موجب از بین رفتن مواد مغذی و تغییر ماهیت آنزیم‌های مهم، مانند میروزیناس^۲ در سبزیجات چلیپایی یا آلییناس^۳ در سیر می‌شود که کار آن‌ها تبدیل مواد غذایی ویژه‌ای به حالت ضدسرطانی‌شان هستند (Link & et al., 2008: 124). استدلالی که در این خصوص وجود دارد این است که گوشت غذای مناسبی برای بشر نیست، برای این‌که به دلیل «سنگین»^۴ بودن، ضمن ایجاد مشکلات مربوط به هاضمه، آثار مضر نیز برای سلامتی به همراه دارد. در حالی که غذاهای گیاهی به عنوان غذاهایی «سبک»^۵ و «سرشار از نیروی حیاتی»^۶ به

۱. New Age، نام جنبشی معنوی و فلسفی است که مذاهب شرقی و مناسک رمزگونه را در مرکز توجهات خود قرار داده است.

2. Myrosinase

3. Allinase

4. Heavy

5. Light

6. Full of Vitality

حساب می‌آیند (در مقابل «لاشه مرده»^۱ گوشت) (Beardsworth & Keil, 1993: 229). بر این اساس، مطالعات نشان می‌دهند که در کشورهای غربی وضعیت سلامتی گیاه‌خواران در مقایسه با میانگین کشوری سلامت در سطح مطلوب‌تری قرار دارد (Key & et al., 2006:39).

همچنین، لینک و همکارانش گزارش کرده‌اند که بیماران دارای درد مفاصل و روماتیسم پس از رعایت یک رژیم غذایی خام گیاهی، تجربه بهبودی چشمگیری در نشانه‌های بیماری داشته‌اند (Link & et al., 2008: 125). یک مطالعه اکتشافی دیگر نیز نشان داده است که حضور دوازده هفته‌ای در یک مؤسسه خام‌گیاه‌خواری و عمل به دستورالعمل‌های غذایی آن با بهبود سبک زندگی عاطفی و روانی مرتبط بوده و حداقل پیامدهای منفی را برای اکثر افراد به دنبال داشته است (Ibid: 129). همچنین مقاله‌ای که توسط کنتون^۲ (1985) منتشر شد، نشان داد در حالی که انسان‌ها توانایی این را دارند که با اتخاذ رژیم‌های غذایی گوناگون به حیات خود ادامه دهند، ولی با مصرف غذاها به همان شکل طبیعی خود، ممکن است سطح بالایی از سلامتی را تجربه نمایند. سلامت چنین رژیم غذایی را می‌توان در دل اصول مربوط به ترمودینامیک و انرژی نیز پیدا کرد. بر این اساس، انرژی موجود در غذاهای تازه‌ای که در حالت طبیعی خود هستند، پخته‌نشده یا در معرض فرآوری و تغییرات شیمیایی قرار نگرفته‌اند) در بالاترین میزان خود قرار داشته و برای سلامتی بسیار سودمند خواهند بود (Havala, 2005).

در نتیجه، شاید بتوان نگرانی‌های مربوط به تأمین سلامت را از دلایل اصلی گرایش به گیاه‌خواری افراد قلمداد کرد، اگرچه، مطمئناً یک رژیم غذایی سالم می‌تواند شامل گوشت هم باشد، اما شواهد مربوط به احتمال سالم‌تر بودن رژیم‌های غذایی گیاهی در حال افزایش هستند (Sabate, 2003 به نقل از Lusk & Norwood, 2009: 110).

ملاحظات مربوط به حقوق حیوانات: طبق نظر ویناری، استدلال‌های اخلاقی مربوط به این حوزه با شکل‌گیری جنبش مدرن کمک به حیوانات در قرن هفدهم، اندک‌اندک افزایش یافت و به قدری شدت پیدا کرد که به شکل‌گیری مباحث مربوط به حقوق حیوانات انجامید. امروزه آرای فراوانی در رابطه با رفاه و حقوق حیوانات وجود دارد و اگرچه تماماً با همدیگر سازگار نیستند، اما فرجام مشترکی را به تصویر می‌کشند و آن این‌که «حیوانات نباید صرفاً به خاطر ارضای نیازهای ثانویه بشر مورد آزار و اذیت قرار گیرند» (Vinnari, 2008: 895).

از این‌رو است که امروزه برخی تغییرات فرهنگی و تکنولوژیکی رخ داده در دنیای مدرن، گیاه‌خواری را به مثابه موضوعی ارزشمند، در کانون توجه دنیای غرب و شرق قرار داده است.

1. Dead flesh

2. Kenton, L.

مثالی از این تغییرات، تکنولوژی‌های مربوط به تولیدات دامی، مانند فرمول‌های اصلاح‌شده غذایی است که هزینه پرورش مرغ‌ها و خوک‌های پرواری را، که فقط در فضای بسته رشد می‌کنند، تا حد قابل توجهی کاهش داده است. این تکنولوژی‌ها در واقع ابزارهایی هستند که مرغ‌های تخم‌گذار و خوک‌ها را به چارچوب قفس‌هایشان محدود می‌سازند، یعنی لانه‌هایی که به‌سختی از اندازه خود حیوانات بزرگ‌تر هستند. آخورهای کوچکی که خوک‌های ماده در آن‌ها محبوس می‌شوند از حرکت حیوان به اطراف جلوگیری می‌کنند و به مرغ‌های تخم‌گذار، حداکثر ۶۷ اینچ مربع فضا اختصاص داده می‌شود. این امر بدون توجه به این واقعیت است که مرغ برای این‌که راحت بتواند بر روی پاهای خود بایستد به ۷۵ اینچ مربع و برای باز کردن بال‌هایش به ۱۴۴ اینچ مربع فضا نیاز دارد (Luck & Norwood, 2009). مخالفان این روش‌ها، از این ابزارها و امکانات به عنوان «مزارع صنعتی و کارخانه‌ای»^۱ نام برده و همگام با بخش آغازین کتاب روث هریسون^۲ (1984)، دستگاه‌های حیوانی^۳، ضمن مبارزه با این مزارع پرورش حیوانات، از مصرف‌کنندگان می‌خواهند که از مصرف فرآورده‌های گوشتی و حیوانی خودداری نمایند. برای مثال، سینگر (2001) نقل می‌کند که «ضروری‌ترین اقدام جنبش آزادسازی حیوانات این است که بیشترین تعداد ممکن از مردم را برای نخوردن گوشت متقاعد نماید تا از این طریق این تحریم گسترش یافته و بتواند توجهات را نسبت به خود جلب کند» (Ibid: 110).

مخالفت با مزارع حیوانی کارخانه‌ای روز به روز مهم‌تر و حساس‌تر شده و اهمیتی بیشتر از تبلیغات صرف پیدا می‌کند، به‌طوری‌که هر چه مصرف‌کنندگان، از نحوه عمل این مزارع حیوانی مدرن بیشتر آگاه می‌شوند، به همدان نسبت نیز گیاه‌خواری افزایش پیدا می‌کند. زمانی که از نماینده گروهی از گیاه‌خواران آمریکای شمالی درباره دلیل اصلی گرایش کودکان به گیاه‌خواری سؤال شد، پاسخ وی این بود «رحم و شفقت نسبت به حیوانات دلیل اصلی و اصلی است» (استاب، 2009 به نقل از Luck & Norwood 2009). چنان‌که در مطالعه‌ای هم که در بین نوجوانان گیاه‌خوار به انجام رسیده، مشخص شده است که گیاه‌خواری نوجوانان به خاطر پخش گسترده فیلم‌های مربوط به کشتار فجیع حیوانات در شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی، از جمله یوتیوب^۴ در حال افزایش است. این ویدئوها نوجوانان را به اندازه‌ای متأثر ساخته‌اند که آن‌ها فکر می‌کنند گیاه‌خواری تنها عمل درستی است که می‌توان انجام داد (De La Torre, 2010: 22).

دغدغه‌ها و ملاحظات زیست‌محیطی: همچنان‌که محیط‌زیست به شکل روزافزونی به مثابه

1. Factory Farms
3. Animal Machines

2. Ruth Harrison.
4. YouTube

یک موضوع مهم در امر سیاست‌گذاری مطرح شده است، برخی افراد، گیاه‌خواری را به عنوان روشی برای مبارزه مستقیم با آلودگی کشاورزی نیر می‌دانند. در واقع، تولیدات دامی اغلب به عنوان نوعی از صنعت غذایی دیده می‌شوند که به شکلی متناقض، بیشتر از انرژی تولید شده توسط خودشان، انرژی مصرف می‌کنند (Luck & Norwood, 2009). امروزه دیگر با پی بردن به این‌که انسان‌ها روزانه بیش از ۳۸۰ میلیون و سالانه مستجاوز از ۱۴۰ میلیارد حیوان - که پرورش آن‌ها به مقادیر عظیمی از آب، غذا و زمین نیازمند است -، مصرف می‌کنند، (کانون انسان پاک، زمین پاک، ۱۳۸۹: ۳۳)، تأثیرات زیست‌محیطی کلان‌گوشت، به عنوان یک کالای مصرفی، استفاده از زمین، انرژی و آب، به همراه اتلاف منابع دیگر، مورد تأیید قرار گرفته است (Vinnari, 2008). البته تأثیرات محصولات کشاورزی و پیامدهای زیست‌محیطی آن‌ها نیز به شکل گسترده‌ای مورد مطالعه قرار می‌گیرند، اما مصرف گوشت، در مقام زایل‌کننده مهم زیست‌محیطی، به شکل ویژه‌ای، مورد توجه محققان است (Ibid: 895). مخالفان «مزارع صنعتی یا کارخانه‌ای» اغلب کالری مصرف شده برای تغذیه حیوانات را «هدر رفته»^۱ دانسته و عنوان می‌کنند که این کالری‌ها را می‌توان برای تغذیه انسان‌های گرسنه مورد استفاده قرار داد. از این نظر، برای مثال می‌توان بخشی از زمینی را که به دلیل عدم نیاز غذایی آمریکایی‌ها بلااستفاده باقی خواهد ماند برای پوشش نیازهای بخش‌های فقیر جهان به کار برد (Lusk & Norwood, 2008). در حالی‌که میلیون‌ها انسان گرسنه و مبتلا به سوء تغذیه در سراسر جهان وجود دارند که با محرومیت غذایی روبه‌رو بوده یا تغذیه‌شان از نظر تنوع، کیفیت و کمیت در وضعیت مطلوبی برای ایجاد یک زندگی سالم و با کیفیت قرار ندارد. در کشورهای توسعه‌یافته، حیوانات برای این‌که برای مصرف انسان‌ها آماده شوند، مجبور به تحمل پروسه‌ای (با عنوان پرواربندی) هستند تا به وزن معین و سطح خاصی از چاقی، که به شکلی طبیعی معقول نیست، برسند (Narayanan & Marinova, 2006). برای مثال سینگر (1990) بیان می‌کند که برای تغذیه گوساله‌ای که فقط یک پوند پروتئین برای انسان تولید می‌کند، بایستی بیست و یک پوند پروتئین صرف شود (به نقل از Ibid: 165) به علاوه، او مشاهده می‌کند که حتی اگر بر حسب یک برون‌داده یا محصول کالری‌دار نیز محاسبه شود، یک جریب زمینی که برای کشت جو یا کلم بروکلی استفاده می‌شود، توانایی تولید نزدیک به بیست و پنج برابر کالری را دارد که در صورت استفاده از زمین برای تغذیه خوک، گاو، مرغ و خروس یا شیر تولید می‌شود. او توضیح می‌دهد که اگرچه محصول شیر ممکن است در هر جریب، کالری بیشتری از

1. Wasted

جو ایجاد کند، اما باز هم کلم بروکلی پنج برابر بیشتر از شیر تولید کالری دارد (Ibid: 385). جالب این جاست که تولید یک کالری از پروتئین حیوانی، ۱۱ برابر بیشتر از تولید یک کالری از پروتئین گیاهی سوخت فسیلی مصرف می‌کند و این یعنی تولید ۱۱ برابر دی‌اکسید کربن بیشتر (PETA, 2012)^۱.

بر اساس گزارش سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)^۲، در حال حاضر، پرورش دام‌ها ۳۰ درصد کل سطح زمین را به خود اختصاص داده است که درصد زیادی از این مقدار چراگاه‌های ثابت و مابقی، ۳۳ درصد زمین‌های زراعی است که برای تغذیه دام‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. البته روند جنگل‌زدایی برای ایجاد چراگاه‌های جدید را هم بایستی به این امر اضافه نمود. برای مثال در آمریکای لاتین، کم‌وبیش ۷۰ درصد جنگل‌های سابق آمازون تبدیل به چراگاه شده‌اند (FAO, 2006). از سویی دیگر، بر اساس گزارش همین سازمان با عنوان «سایه بلند احشام»^۳، تخمین زده می‌شود که پرورش دام‌ها (گاو، بوفالو، گوسفند، بز، خوک و ماکیان) جهت تأمین مصرف روزافزون آدمیزاد عامل ایجاد ۱۸ درصد از آلاینده‌های گازهای گلخانه‌ای است (Ibid)، که البته این رقم در برخی گزارش‌های دیگر تا ۵۱ درصد نیز پیش‌بینی شده است (کانون انسان پاک، زمین پاک، ۱۳۸۹: ۳۲). آنچه این اعداد را عجیب‌تر نشان می‌دهد، این است که این مقدار بیش از مجموع آلاینده‌های حاصل از همه انواع روش‌ها و ماشین‌های حمل و نقل است که فقط ۱۳ درصد را شامل می‌شود (همان).

طرفداران محیط‌زیست در هشدار به خطر افزایش گرمایش زمین با ارایه آمار نشان می‌دهند که یک گاو سالانه ۴ تن گاز گلخانه‌ای تولید می‌کند و از این طریق سالانه بیش از ۱۰۰ میلیون تن گاز متان توسط بخش دامداری تولید می‌شود. همچنین مدفوع دام دارای اکسید نیتروژن است که ۳۰۰ برابر قوی‌تر از دی‌اکسید کربن عمل می‌کند. در مطالعه‌ای که در ایالات متحده آمریکا انجام گرفته، مشخص شده است که فقط احشام آمریکا در هر ثانیه بیش از ۳۹/۵ تن مدفوع تولید می‌کنند (همان: ۳۳). این امر بدین معنی است که بخش مهمی از گاز متان تولید شده در سطح کره زمین مربوط به مزارع پرورش دام است.

سایر ملاحظات و دغدغه‌های اجتماعی-فرهنگی: تردیدی نیست که در میان انگیزه‌های مربوط به رفتار گیاه‌خوارانه، توجه به سلامت فردی و اتخاذ یک سبک زندگی سالم و نیز رعایت حقوق حیوانات ظاهراً بر دیگر انگیزه‌ها غلبه دارند، اما موضوعات دیگری نیز نظیر پاسخ‌های

1. People for the Ethical Treatment of Animals (PETA)
2. Food and Agriculture Organization (FAO)
3. Livestock's Long Shadow -Environmental Issues and Options

هیجانی و احساسی نسبت به خوردن گوشت، همبستگی‌های میان گوشت و پدرسالاری یا شهوت و مردانگی و همچنین گستره‌ای از باورهای فردی، گروهی یا خانوادگی در مطالعات مربوط به گیاه‌خواری مورد توجه قرار گرفته‌اند (Fox & Ward, 2008a). بر این اساس، در تحلیل‌های جامعه‌شناختی و مردم‌شناختی نیز پیامدهای مصرف گوشت برای انسان‌ها، جوامع و فرهنگ‌ها نشان داده شده است. از نگاهی اومانستی، مصرف گوشت با میهن‌پرستی افراطی (شوونیسیم) مرتبط شده و همچنین به مثابه تقویت‌کننده نژادگرایی شناخته شده است (C. Patterson, 2002 به نقل از Vinnari, 2008). استدلال اصلی در این حوزه این است که گیاه‌خواری با از میان برداشتن محدودیت‌ها و موانعی که برای تساوی ایجاد شده، جهان را برای انسان‌ها به مکان برابری بدل خواهد ساخت.

در مطالعه دیگری که بر روی نوجوانان انجام پذیرفته، نشان داده شده است که دو دسته نوجوانان گیاه‌خوار و نوجوانانی که معتقد به گیاه‌خواری صرف نیستند در دو دنیای کاملاً متفاوتی زندگی می‌کنند. یعنی میزان اعتقاد آن‌ها به ایدئولوژی‌های اجتماعی، نظیر محیط‌زیست‌گرایی و فمینیسم، با اعتقادشان به گیاه‌خواری و رعایت حقوق حیوانات مرتبط بوده و در درجات متفاوتی قرار دارد. همان‌طور که پژوهش‌های مردم‌شناختی و جامعه‌شناختی، از جمله در آثار تیریز^۱ (1982)، آدامز^۲ (1990)، فیدس^۳ (1991) و ماورر^۴ (2002) درباره گیاه‌خواری نشان داده است، چنین رویکردهایی ماهیت ضدتشکیلاتی و یا حتی ضدپدرسالاری دارند.

در پاسخ به این سؤال که چگونه برخی از زنان جوان (و تعداد اندکی از مردان جوان) برخلاف رویکرد غالب، به چنین دیدگاه‌هایی درباره گوشت می‌رسند، دو دیدگاه می‌تواند راهگشا باشند. نخست این‌که، تبعیت از ایدئولوژی‌های اجتماعی این‌چنینی ممکن است به علت این باشد که افراد دارای مجموعه ارزش‌های فردی (اندیشه‌های شخصی یا اصول راهنمای) متفاوتی هستند. شوارتز^۵ (1992) نشان داده است که کسانی که دارای ارزش‌های خودبیانگر^۶ (برای مثال، پافشاری بر عقیده خود)، لذت‌گرایی و قدرت هستند بیشتر به مخالفت با ارزش‌های عام‌المنفعه‌ای مانند جمع‌گرایی، نوع‌پرستی و هماهنگی گرایش دارند. خوردن گوشت قرمز نیز با ارزش‌های مربوط به موضوع قدرت و نیز آن دسته از ارزش‌های سنتی مرتبط شده است که به باور جامعه‌شناسان و مردم‌شناسان جزو ارزش‌های جوامع غربی پدرسالار به حساب می‌آیند.

1. Turner
3. Fiddes
5. Schwartz

2. Adames
4. Maurer
6. Self Expressive

بنابراین، وقتی در زمینه مفاهیم مربوط به هویت نوجوانی صحبت می‌کنیم، ممکن است گیاه‌خواری یکی از راه‌های بیان ارزش‌های رادیکال اجتماع‌گرا باشد. این امر ممکن است درباره برخی دختران نوجوانی که انتخاب‌های زندگی‌شان توسط خانواده و جامعه به نسبت بیشتری محدود می‌شود، بیشتر صدق کند (Worsley & Skrzypiec, 1998). در همین راستا، پژوهشی در جنوب استرالیا نشان داده است که گیاه‌خواری در میان نوجوانان جنوب استرالیا بیشتر به عنوان پدیده‌ای زنانه مطرح است، به طوری که تقریباً یک نفر از هر سه دختر نوجوان مطالعه شده، خود را به نوعی گیاه‌خوار می‌دانند و نکتهٔ بااهمیت دیگر این‌که بین پاسخگویان این مطالعه تفاوت معنی‌دار اندکی به لحاظ ویژگی‌های اجتماعی اقتصادی مشاهده شده است، یعنی گیاه‌خواری برای دختران نوجوان از هر قشر اجتماعی اقتصادی دارای جذابیت بوده است (Ibid). این تفاوت معنادار در مصرف گوشت در بین دو جنس در مطالعه هولم و مول نیز دیده شده است، به طوری که بر اساس شواهد موجود مردها نسبت به گوشت و مصرف آن روحیه انتقادی کمتری دارند (Hol & Mohl, 2000).

در دیدگاه دوم، باید به ویژگی‌های شخصی گوشت‌خوارها و گیاه‌خوارها توجه نمود. بر اساس نتایج مطالعات موجود، ویژگی‌های فردی مانند باز بودن^۱ (تسامح) نسبت به اطلاعات جدید می‌توانند از مهم‌ترین عوامل تبیین‌کنندهٔ اجتناب از مصرف گوشت باشند. برای مثال از نظر هیلگسون^۲ (1994) هم‌دلی^۳ در زمرهٔ ویژگی‌هایی است که بیشتر برای زنان ارزشی فرهنگی محسوب می‌شود تا مردان (به نقل از Worsley & Skrzypiec, 1998)، بنابراین افرادی که این ویژگی را دارا هستند ممکن است نسبت به پذیرش اطلاعات جدید دربارهٔ غذا بازتر عمل نموده و نظر بیشترشان نسبت به گوشت منفی باشد. از آنجایی که نوعی از فشار اجتماعی بر زنان در خصوص رابطهٔ میان خوردن و ظاهر بدنی نیز وجود دارد، توجه زیاد دختران نوجوان به امر تغذیه ممکن است موجب آگاهی بیشتر آنان نسبت به تأثیرات منفی خوردن گوشت شود (Ibid).

روش‌شناسی

از حیث روش‌شناسی و طراحی پژوهشی، این مطالعه از رویکردی کیفی بهره می‌برد (فلیک، ۱۳۸۶؛ Blaikie, 2010) و داده‌های آن از تجربه‌های زیسته، فهم‌ها و روایت‌های بیان‌شده و دعاوی اقامه شده افرادی به دست آمده است که یا به علت درمان بیماری‌شان توسط

1. Openness
3. Empathy

2. Helgeson

روش خام‌گیاه‌خواری و یا به دلیل اطلاعاتشان از زوایای درمانی، زیست‌محیطی، جسمانی و اخلاقی این رویکرد (برای مثال پزشکان، متخصصین تغذیه، فعالین محیط‌زیست و...) در بیش از دوازده همایش و گردهمایی «انجمن تغذیه طبیعی» واقع در تهران شرکت کرده و فهم‌ها، روایت‌ها و تجارب زیسته خود را ارائه داده‌اند. برگزاری این جلسات و همایش‌ها از سال ۱۳۸۷ شروع شده و تاکنون به‌طور مرتب ادامه داشته است.

به‌طور دقیق‌تر، با توجه به ماهیت داده‌ها و شواهد به دست آمده، در این مطالعه تکنیک آنالیز محتوای کیفی^۱ به کار گرفته شده است. طبق تعریف، این نوع از آنالیز محتوا «یک روش پژوهشی برای تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی یا روایتی است که از فرایند طبقه‌بندی سیستماتیک، کدگذاری و شناسایی مضامین یا الگوهای موجود در داده‌ها و شواهد بهره می‌برد» (Hsieh & Shannon, 2005: 1278). این نوع تحلیل محتوا دارای سه زیربخش یا رویکرد متمایز است: متعارف، هدایت‌شده و انباشتی که در این مطالعه از آنالیز محتوای متعارف^۲، به مثابه رویکردی طبیعت‌گرایانه در آنالیز محتوای کیفی، برای مدیریت، تلخیص، کدگذاری و مقوله‌بندی روایت‌های خام‌گیاه‌خواران استفاده شده است. همچنین، در این رویکرد، مقوله‌های کدگذاری شده، مستقیماً از داده‌های متنی استخراج می‌شود (Ibid).

بر این اساس، این مطالعه کیفی مستندات و شواهد مربوط به روایت‌های بیان شده و تجارب زیسته افراد شرکت‌کننده در اغلب گردهمایی‌های «انجمن تغذیه طبیعی» در بازه زمانی فروردین ۱۳۸۷ لغایت خردادماه ۱۳۹۱ را گردآوری، مدیریت، آنالیز و تفسیر کرده است. به‌طور مشخص، در این مطالعه، دعاوی، روایت‌ها و تجارب زیسته ۴۲ خام‌گیاه‌خوار (۱۳ زن و ۲۹ مرد)، که در قالب ۲۰ حلقه لوح فشرده (CD)، حاوی فایل‌ها، شواهد تصویری، داده‌های شفاهی و مواد و داده‌های اتنوگرافیک و روایت‌محور مورد ثبت و نگهداری قرار گرفته، به همراه مشاهدات و ممونویسی‌های^۳ شخصی مؤلفین مقاله، با استفاده از رویکرد متعارف در تکنیک آنالیز محتوای کیفی، در ذیل هشت مقوله مدیریت، پردازش و طبقه‌بندی شده است.

یافته‌ها: دعاوی، روایت‌ها و تجارب زیسته و ادراک شده

بازنگری در مدارک، روایت‌ها و فیلم‌هایی که از همایش‌ها و برنامه‌های این انجمن تهیه شده است، تماماً گویای بخشی از تلاش مشارکت‌کنندگان برای شناخت پیرامون خود و افزایش

1. Qualitative Content Analysis
3. Memoing

2. Conventional Content Analysis

معلومات و اندوخته‌هایشان و مهم‌تر از همه، شناخت توانایی تغییر آگاهی خود نسبت به یکی از مهم‌ترین مسایل زندگی‌شان، یعنی تغذیه است. البته، تغییری که بدون پرداخت هزینه‌های ویژهٔ مربوط به خود به وقوع نپیوسته است و غالباً این افراد تا به بیماری صعب‌العلاج یا لاعلاجی دچار نشده‌اند، دنباله‌روی از این روش را آغاز نکرده‌اند و در عین حال با تجربهٔ درمان با این سبک تغذیه‌ای، یا به تعبیر خودشان، «تابیدن نور خام گیاه خواری بر وجودشان»، هرگز خواهان دست‌کشیدن از آن نیز نشده‌اند. این افراد هم‌اکنون «پرچمی را بر بالای سر خود برافراشته‌اند» که عنوان خام گیاه خواری (تغذیه طبیعی) بر تارک آن می‌درخشد و از این طریق دامنهٔ نفوذ خود را در میان افراد سالم و نیز، به‌ندرت، در میان پزشکانی با تخصص‌های گوناگون گسترده ساخته‌اند. مراجعات روزافزون مردم به این انجمن گویای موفقیت ایشان در اشاعهٔ این سبک زندگی در میان عموم است. در واقع، دفتر «انجمن تغذیهٔ طبیعی» یا همان رستوران خام گیاه خواری با تمام محدودیت‌های مالی و مکانی‌اش، در طی حدوداً چهار سال گذشته، نه تنها به دفعات میزبان انواع همایش‌ها، سخنرانی‌ها و جلسات پرسش و پاسخ بوده، بلکه «پناهگاه و مأمن» بسیاری از انسان‌های متألمی بوده است که خسته از دوییدن در راهروهای بیمارستان‌ها، ثبت‌نام در نوبت‌های طولانی مدت انتظار پزشکان، تحمل هزینه‌های کمرشکن درمان و حتی پیامدهای مصرف بی‌رویهٔ انواع داروهای شیمیایی و آزمایش‌های متنوع پزشکی، «گمگشته» خود را در آن پیدا کرده‌اند؛ گمگشته‌ای که نظام عریض و طویل پزشکی، به رغم تبلیغات زیاد و نفوذی که در خردترین و خصوصی‌ترین حوزه‌های زندگی انسان‌ها، به شکل آشکار و نهان، دارد، قادر به تأمینش نبوده است. گمگشته‌ای که در زبان ایشان به شفای کامل و اتخاذ سبک زندگی سالم معنا می‌شود.

بیماری‌های لاعلاج، اهرم آگاهی از مفهوم بیگانگی

شاید اگر نظام‌های درمانی مبتنی بر رویکرد زیست‌پزشکی^۱ می‌توانستند برای تمامی آلام و امراض بشر دارویی یا مداخله‌ای کشف و ارایه کنند، گام گذاشتن جدی و مجدد انسان مدرن به وادی خام گیاه خواری به این زودی‌ها محقق نمی‌شد و سال‌ها پیش از این به طول می‌انجامید. چراکه به نظر می‌رسد گرفتار شدن به چنین بیماری‌هایی، از یک سو و شرح درمان آن‌ها با این سبک تغذیه‌ای، از سوی دیگر توانسته است همچون نیرویی محرک برای آگاهی دیگر انسان‌ها نسبت به بیگانگی غذایی خود و سوق دادن ایشان به رهایی از غذای شی‌شده‌ای عمل نماید که

1. Biomedical Approach

سراسر زندگی روزمره‌شان را در بر گرفته است. در واقع، اگر نبودند انسان‌های از مرگ نجات یافته‌ای که زندگانی خود را مدیون خام‌گیاه‌خواری مطلق می‌دانند، بشر امروزی، در دنیای پر از تبلیغات و گزافه‌گویی^۱ دربارهٔ فواید گوشت و شیر و انواع غذاهای پخته، با چه توجیه و استدلالی می‌توانست همین غذاهای تبلیغ شدهٔ مهر استاندارد خورده را «سمی و مضر» تلقی کند؟ بیماری‌هایی که از کبودی روده و از کار افتادن دستگاه گوارش، روماتیسم و جز آن شروع می‌شود و تا انواع بیماری‌های توان‌کاه، از جمله سرطان‌های حاد و پیشرفته ادامه می‌یابد. این نکته را مرد ۵۳ ساله‌ای تأیید می‌کند که از شفایافتگان این روش است، فردی که پس از تشریح بیماری اصلی خود، یعنی سرطان روده، می‌گوید:

«البته من به هوای ترس از اون بیماری وحشتناک به این روش تغذیه‌ای آمده بودم... اما بیماری‌های دیگری هم که از قبل با آن‌ها سروکار داشتم، مثل قند در آستانه، فشار خون بالا و آنزیم‌های کبدی بالا، هم با این روش از بین رفتند». (مشارکت‌کننده ۱۳)

تقریباً می‌توان نام تمامی بیماری‌های سختی را که در میان بشر شناخته شده و حتی ناشناخته مانده است، در پای صحبت‌های این افراد شنید. شفایافته‌ای (مرد، مسن) عنوان می‌کند:

«من از ناخن پا گرفته تا سر بیماری داشتم، بعد از چند بار ابتلا به بیماری‌های مختلف، از جمله سرطان و... گرفتار دیابت و چربی خون شدم، ناخن‌هایم داشتند سیاه می‌شدند، قادر به حرکت نبودم، وزنم زیاد شده بود (حدود ۹۰ کیلو) و کبدم دیگر داشت فعالیتش را از دست می‌داد و یبوست خیلی حاد و شدیدی گرفته بودم و دستگاه گوارشم کم‌کار نمی‌کرد». (مشارکت‌کننده ۷)

یا یکی دیگر از همین شفایافتگان (مرد، ۷۵ ساله) شرح حال و وضعیت بیماری خود را چنین روایت می‌کند:

«فشار خون ۱۷ روی ۱۴ داشتم، اصلاً پایین نمی‌آمد. دایم در حال سکته بودم، می‌گرن شدید، که دایم یک کلاه پشمی سر من بود، حتی در تابستان. حساسیت شدید، پادرد، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، ناملايمات زیاد، ناراحتی اعصاب و روان، و واقعاً به حدی رسیدم که بعد دچار هیپاتیت ب مثبت هم شدم». (مشارکت‌کننده ۱)

1. Hope & Hype

شفایافته‌ای (مرد، بازنشسته ارتش) که به دلیل جراحی زبان، قادر به تلفظ صحیح اصوات و کلمات نبود، مشکل خود را چنین عنوان می‌کند:

«حدود سه سال پیش سرطانی بدخیم بغل زبانم زد، سی جلسه رادیوتراپی کردم، بعد از یک سال و نیم مجدداً متاستاز کرد، با توجه به این‌که غدد لنفاوی‌ام رو درآورده بودم، از زیر گوشم شکافتن تا آخر...». (مشارکت‌کننده ۲)

و همچنین، مرد ۵۱ ساله‌ای، در حالی که شعف و هیجان خاصی از خود نشان می‌دهد و سعی دارد روش تغذیه گذشته خود را زیر سؤال ببرد می‌گوید:

«در اثر مصرف مرغ و ماهی به قدری روماتیسم شدیدی گرفته بودم که علاوه بر مشکلات آب کشیدن زانو و درد مفاصل، به سختی می‌توانستم تا دستشویی بروم، مثلاً می‌غلطیدم، قیل می‌خوردم می‌رفتم تا دم سرویس...». (مشارکت‌کننده ۳)

اتخاذ این روش تغذیه‌ای زمان خاصی ندارد و مشاهده می‌شود که افراد بعضاً در خلال فرایند درمان پزشکی، داروها و تمامی آزمایش‌های خود را رها کرده و به سمت خام‌گیاه‌خواری روی می‌آورند. شفایافته‌ای (مرد، ۵۳ ساله، اهل شمال) در این ارتباط می‌گوید:

«سرطان روده داشتم، جراحی شدم و توموری به اندازه سه کیلو، یا حتی سه کیلو و نیم از روده بنده خارج کردند، بعد نوشتند برای دو نوبت شیمی‌درمانی و بعد گفتند که چون غده بدخیم بوده باید بیست و چهار جلسه دیگر هم این کار انجام بشود... البته من قبل از این ماجرا فواید میوه و سبزیجات رو می‌دونستم، ولی این رو نمی‌دونستم که بیماری رو کلاً محو می‌کنه و از بین می‌بره، بنابراین بعد از یک نوبت شیمی‌درمانی از طریق یکی از دوستان با انجمن تغذیه طبیعی آشنا شدم و طبق نظر مشاوران آن‌جا داروها و شیمی‌درمانی رو قطع کردم...». (مشارکت‌کننده ۴)

مرد میانسالی که به گفته خود دو زن اختیار کرده و از چاقی مفرط و پرخوری دچار بیماری‌ها و مشکلات جسمانی فراوانی شده است، تجربه ترس خود از درمان به روش زیست پزشکی را، البته با حالتی بشاش و خندان، چنین روایت می‌کند:

«مشکل قلب داشتم، بیماری دیابت بود، انگشت‌های دست‌هام سیر بود، یک دردی کتفم می‌گرفت که خیلی طولانی بود، با دکتر تلفنی صحبت کردم، گفت که شما انسداد رگ دارید و حتماً باید آنژیوگرافی بکنید، ولی من جرأتش رو نداشتم. سنگ کلیه و تکرر

ادرار داشتیم، شب‌ها حتماً هفت هشت ده مرتبه باید دستشویی می‌رفتم، قدم در اواخر تا ۴۰۰ رسیده بود، ولی جرأت این‌که انسولین بزنم نداشتم و قرص استفاده می‌کردم... خیلی اذیت می‌شدم». (مشارکت‌کننده ۸)

شاید بتوان رادیکال‌ترین چهره این روایت‌ها را در نقل قول فردی (مرد، میانسال) یافت که با قیافه‌ای جدی تجربه چگونگی ورود به دنیای تغذیه طبیعی را با این عبارات بیان می‌کند: «چون خودم رو تو آخر خط می‌دیدم، مجبور شدم، گفتم بگذار این راه رو هم امتحان کنم...». (مشارکت‌کننده ۱۶)

این جا همان مرحله‌ای است که تجربه آن، انسان را به مسیری هدایت می‌کند که آگاهی از بیگانگی نسبت به غذای درست و سالم را در پی دارد. در واقع، انسان تا زمانی که در زندگی خود به چنین مرحله حاد و وخیمی از نظر سلامتی جسمی نرسیده باشد، درک این موضوع که سبک تغذیه‌ای نادرستی را در پیش گرفته است برایش دشوار خواهد بود. از این رو، فهم این امر توسط خود فرد و یا اطلاع یافتن از آن از طریق آگاهی از چنین تجربه‌هایی، می‌تواند به عنوان نیروی تسهیل‌کننده‌ای جهت اقبال انسان‌ها به اتخاذ یک روش تغذیه‌ای کاملاً متفاوت عمل نماید. نیرویی که می‌تواند غذای مرسوم در جامعه را به عنوان غذای مسموم و مضر تصویر کند.

گوشت و غذای پخته به مانند سم عمل می‌کند

از دیدگاه شفایافتگان و حتی افراد سالمی که تحت تأثیر تجارب و صحبت‌های شفایافتگان قرار گرفته‌اند، آن دسته از غذاهایی که حاوی گوشت حیوانی هستند (بدون توجه به نوع گوشت) و یا با حرارت آماده می‌شوند، نه فقط خواص مفید خود را از دست می‌دهند، بلکه به دلیل تغییر ساختار مولکولی و بیوشیمیایی برای بدن انسان مضر نیز هستند. این مفهوم را مرد شفایافته نسبتاً مستی که پیش از شروع درمان به شیوه تغذیه‌ای، از چاقی مفرط در رنج بود چنین تشریح می‌کند:

«ولع خوردن بسیار زیاد داشتم و در مورد خوردن نمی‌توانستم خودداری بکنم، عاشق جوجه بودم و هر روز جایی نبود که مصرف نکنم و خیلی دیوانه‌وار می‌خوردم، ولی از زمانی که این روش رو شروع کردم، دیگر ولع خوردن ندارم و استفاده از غذاهای پخته رو واقعاً سم می‌دونم». (مشارکت‌کننده ۸).

فرد دیگری (مرد، ۵۳ ساله) نیز در روایت تجربه خود، گوشت قرمز را هم تراز با غذاهای مسموم ذکر کرده و می گوید:

«به هنگام عمل روده متوجه شدم که این قدر از این غذاهای مسموم و گوشت و پروتئین و این ها خوردم که کیسه صفرا من داره پاره پاره می شه...». (مشارکت کننده ۱۳)

همین فرد در توضیح چگونگی آگاهی خود از بیماری اش و همچنین نحوه برخورد خود با آن، باز به غذاهای گوشت دار اشاره کرده و ضمن انحرافی شمردن روش تغذیه مرسوم در جامعه، آن را نوعی اعتیاد در بین مردم می خواند:

«در حدود سه سال قبل دچار سرطان روده شدم، من تا اون موقع هیچ ناراحتی خاصی نداشتم، منتها انحرافی که داشتم این بود که غذا خوردم به سبکی بود که همه این روزها بهش مبتلا هستند. گوشت بسیار زیاد، غذاهای پخته و همه این ها یک باره خور من رو گرفت و در حالی که همه دوستان من همیشه می گفتن تو در این سن و سال سمبل جوانی برای ما هستی و ۳۰ ساله به نظر می آیی، یک شب دیدم خون ازم دفع شد و ... بعد از شش ماه و اون هزینه ها و اون زجرهایی که شیمی درمانی داره... از بیمارستان اومدم بیرون و باز به خاطر جهالت خودم، ادامه همون زندگی قبلی رو پیش گرفتم و مجدداً کباب و استیک و غذاهای خوشمزه ای که همه بهش اعتیاد داریم و واقعاً بخش بزرگی از لذت زندگی هر کسی رو تشکیل می ده، همون بساط شروع شد...». (مشارکت کننده ۱۳)

در تأیید همین نظر باز شفا یافته دیگری (مرد، ۵۱ ساله) ضمن گفتن این که:

«حدود سی چهل سال با همین روش غلط زندگی کردیم»، پس از درمان با شیوه خام گیاه خواری دلایل بیماری های خود را بدین شکل موشکافی می کند:

«متوجه شدیم که نشانه پخته یکی از عواملی هست که باعث میشه سینوس ها ورم بکنه و باعث عفونت میشه و خیلی راحت با نخوردن برنج و نون این اتفاق دیگه نمی افته یا مثلاً بنده دو مرتبه عمل روده انجام داده ام که خیلی راحت با نخوردن گوشت این روده مشکلم حل میشه». (مشارکت کننده ۳)

همین فرد پس از بهبود درباره روده خود می گوید:

«با چشم خودم دیدم که بعد از یکی دو سال با این تغذیه درست، روده شده مثل آینه». (مشارکت کننده ۳)

هم‌راستا با دیگر روایت‌ها، شفایافته‌ای دیگر (مرد، ۷۵ ساله) روبه‌رو شدن خود با شیوه تغذیه طبیعی (خام‌گیاه‌خواری) را به «آشنایی با دنیایی دیگر» تعبیر کرده و درباره غذاهای رایج در جامعه می‌گوید:

«با انجمن تغذیه طبیعی که آشنا شدم و رفتم آن‌جا، با دنیای دیگری برخورد کردم، تازه دیدم این غذاهایی که ما می‌خوریم همش قاتله و تمامی مریضی‌ها به علت همین غذاهاست که می‌خوریم. از همون لحظه تصمیم خودم رو گرفتم و عوض شدم».
(مشارکت‌کننده ۱)

همچنین، شفایافته دیگری که ۲۲ سال سابقه خام‌گیاه‌خواری مطلق را در کارنامه خود دارد (زن، میانسال)، درباره تغییر نگرش خود و تأثیر آن در زندگی خانواده‌اش می‌گوید:
«نگاهم به طبیعت به عنوان تنها تغذیه‌کننده اصلی ما تغییر پیدا کرد. همین الان بچه‌ها رو هم با همین سیستم بزرگ می‌کنم و جزو خانواده‌هایی هستیم که در خانه ما دارو پیدا نمی‌شود».
(مشارکت‌کننده ۲۰)

و نهایتاً مرد ۷۵ ساله‌ای که در نگاه اول بسیار جوان‌تر از سن واقعی‌اش به نظر می‌رسد و ساکن کرج است، تنفر از غذای پخته و گوشت را با چنین عباراتی مطرح می‌کند:
«الان طوری هست که من حتی از بوی غذا [پخته و گوشت] بدم می‌آید و رغبتی هم به خوردن این نوع غذا ندارم».
(مشارکت‌کننده ۱۷)

سرعت درمان با خام‌گیاه‌خواری، اهرم آگاهی از مفهوم شی‌شدگی غذا

یکی از نکات قابل توجهی که در اقبال شفایافتگان و افراد مطلع از تجارب ایشان، به این روش تغذیه‌ای، نقش مهمی ایفا می‌کند، سرعت شفابخشی این روش درمانی است. در این خصوص روایت‌های مشابهی وجود دارد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها در این بخش بازگو می‌شوند. برای مثال، مرد شفایافته ۷۵ ساله‌ای که به گفته خود از مرگ حتمی نجات یافته است، می‌گوید:

«بعد از سه یا چهار ماه که کبد من در اثر هیپاتیت B به حد اعلاء رسیده بود و مرگ من حتمی بود، یواش یواش من زندگی‌ام باز یافته شد... و هیپاتیت من منفی شد».
(مشارکت‌کننده ۱)

یا مرد بازنشسته ارتشی با حالتی خندان اثربخشی درمانی روش خام خواری را اینگونه روایت می‌کند:

«از وقتی خام گیاه خواری رو شروع کردم، در کمتر از شش ماه به تدریج این غده‌هایی که بر اثر سرطان جراحی شده قبلیم در گردنم زده بود رفع شد، مرض بد که چاقو هم بخوره و متاستاز بکنه، با هیچ کسی شوخی نداره، اما این روش جواب داد». (مشارکت‌کننده ۲)

در همین راستا، شفایافته‌ای که مدعی کسب عنوان قهرمانی در یکی از مسابقات بوکس ایران است، تجربه زیسته خود را چنین روایت می‌کند:

«دچار پرفشاری خون شده بودم و به دلیل پروستات تکرر ادرار داشتم، اما شدت اضطرابی که داشتم من رو خیلی اذیت می‌کرد، خلاصه بگم، از دومین روزی که شروع کردم به خام گیاه خواری، اضطرابم کنار رفت. از هفته چهارم قرص‌های فشار خون من همه‌اش قطع شد و حدود چهار یا پنج ماه بعد هم قضیه پروستاتم صددرصد حل شد و الان یک سال می‌گذرد که صددرصد عالی هستم». (مشارکت‌کننده ۶)

مرد دیگری سرعت درمان خود را شبیه معجزه دانسته و می‌گوید:

«من نتیجه‌ای که گرفتم معجزه بود، چون راحت در کمتر از پانزده روز بود که نتیجه‌ام رو گرفتم و روز پانزدهم بود که احساس کردم دوباره متولد شدم. تا حالا هم یک سال است که هیچ مشکلی نداشتم، دارو استفاده نکردم و دیالیز هم نکردم». (مشارکت‌کننده ۲۱)

مشابه چنین روایت‌هایی در صحبت‌های شفایافتگان بی‌شمار است، مثلاً مرد مسنی که عینک به چشم داشته و موی سرش کاملاً سفید شده است، با چهره‌ای بشاش می‌گوید:

«سال ۱۳۷۲ آنزیم‌های کبدم به جای این‌که حداکثر ۴۰ باشد، یکی ۱۳۹ بود و یکی ۱۲۸. بعد از ۴۷ روز خام گیاه خواری آزمایش دادم یکی‌اش شده بود ۲۹ و دیگری ۲۷». (مشارکت‌کننده ۱۰)

یا فرد دیگری (مرد، میانسال) عنوان می‌کند:

«جفت کلیه‌هام سنگ‌ساز بود و شاید هر ماه باید یک الی دو تا سنگ دفع می‌کردم و گاهی اوقات سنگ‌ها بزرگ بود و باید از سنگ‌شکن استفاده می‌کردم، مشکلات فراوان از نظر درد، تب و لرز و امراض حاصله گریبان‌گیرم بود... شاید گزافه نباشه که بگویم

حدود دو یا سه ماه بعد از شروع خام‌گیاه‌خواری، اون سنگ‌هایی که من با مشکلات فراوان عارضم می‌شد، به خودی خود و خیلی آسان دفع می‌شدند، تا حدی که شاید در عرض چهار یا پنج ماه این سنگ‌ها از بین رفتند و احساس کردم که ناراحتی از بابت سنگ ندارم». (مشارکت‌کننده ۱۲).

مرد ۵۳ ساله‌ای از تجربه درمان شدن تعجب‌آور جراحات لته‌اش چنین یاد می‌کند:
«بعد از سه ماه که از خام‌خواریم گذشته بود، برای جراحی لته رفتم پیش دکتر، البته خودم متوجه شده بودم که خون‌ریزی لته‌هایم قطع شده ولی گفتم شاید باز هم نیاز به جراحی باشه... دکتر که دهانم رو دید برگشت گفت... لته تو بهتر از لته منه!»
(مشارکت‌کننده ۱۳)

همچنین زن دیگری که ۵۱ سال دارد و ۵ سال است که خام‌گیاه‌خواری مطلق می‌کند و پیش از آن منظومه‌ای از بیماری‌ها را تجربه کرده است و در انتظار جراحی کیسه صفراى خود بوده، تجربه زیسته خود را چنین روایت می‌کند:
«در مدت یک هفته، علایم شفابخش رو در خودم دیدم. در حدود ۲ ماه طول کشید که هشت نوع بیماری من کاملاً خوب شد. من دیگه سرما هم نمی‌خورم، هیچ نوع از مریضی‌های من هم دیگه برنگشته». (مشارکت‌کننده ۱۸)

مرد میان‌سالی هم که در سال ۱۳۸۱ دچار سکته قلبی شده و بعد از بستری شدن و درمان، عملکرد قلبش به ۴۰٪ رسیده بود می‌گوید:
«با خام‌گیاه‌خواری کامل بعد از سه چهار ماه معالجه شدم. الان کوه و استخر می‌روم و هیچ مشکلی از نظر قلبی ندارم». (مشارکت‌کننده ۱۹)

در حالی که فرد بیمار در درمان زیست‌پزشکی، فقط برای ویزیت پزشک ممکن است مدت زمان زیادی در انتظار بماند، مشاهده می‌شود که در درمان به روش خام‌گیاه‌خواری، به ادعای شفایافتگان، در همین مدت و شاید کمتر از آن، بهبودی کامل خود را حاصل می‌کند. این موضوع برای کسانی که از چنین تجربه‌هایی مطلع می‌شوند به عنوان نوعی معجزه تلقی شده، کارایی تغذیه به روش طبیعی را بیش از پیش نشان داده و انسان‌ها را نسبت به کارایی کم شیوه‌های رایج تغذیه در جامعه مجاب‌تر می‌کند. چنین تجاربی است که مدام

آگاهی انسان‌ها نسبت به بیگانگی تغذیه‌ای خود، از یک طرف و ششی‌شدگی غذای خود در جامعه را از طرف دیگر، افزایش می‌دهد و تمامی مشاهدگان این تجارت را به سمت اتخاذ یک روش تغذیه‌ای کاملاً متفاوت، یعنی آنچه که تغذیه طبیعی خوانده می‌شود، دعوت می‌کند.

سرزنده و پرانرژی هستیم! دلایلی برای پذیرش راحت‌تر پدیده ششی‌شدگی غذا

احساس سرزندگی و انرژی زیاد از دیگر تجاربی است که اغلب شفایافتگان تغذیه طبیعی و خام گیاه‌خواران به وجود آن اذعان دارند. برای مثال، مردی که ۲۵ سال سابقه خام گیاه‌خواری دارد درباره این تجربه خود می‌گوید:

«من الان ۲۵ سال هست، کسی که باید می‌مردم هنوز زنده هستم، ۷۵ سال سن دارم، ۲۵ سال هست که از تمامی مریضی‌ها نجات پیدا کرده‌ام. در اوایل دیوانه شده بودم، دوستانم، فامیل‌ها می‌گفتن که دیوانه شده. هر کسی رو می‌دیدم می‌خواستم گردنش رو بگیرم و بگویم آقا من خوب شدم و دیگه اون مریض سابق نیستم. حالا کوه می‌رم، ورزش می‌کنم، گردش می‌کنم». (مشارکت‌کننده ۱).

همین فرد در بخش دیگری از صحبت‌های خود می‌گوید:

«سه سال پیش دکترها من رو صدا کردند و یک بار دیگر تمامی آزمایش‌ها رو روی من انجام دادند، نتایج که مشخص شد، گفتند درود بر تو، این نتایج رو ما باید قابش بکنیم، شما مثل یک جوان سی‌ساله هستید، از نظر قلب، عروق و باقی چیزها».

مهندس راه و ساختمان، که با این روش بیماری خود را بهبودی بخشیده، می‌گوید:

«علاوه بر خوب شدن کامل بیماری‌ها، روز سومی که این روش تغذیه‌ای رو شروع کردم، یک پرده از جلوی چشم‌هایم کنار رفت و اصطلاحاً می‌گم که انگار نورافکن نصب شده به چشم‌هام و همیشه این هست و دلم می‌خواد که از خوشحالی تو خیابون عربده بزنم و بگم آقا من خوبم...». (مشارکت‌کننده ۶)

زنی که خانواده‌اش پس از مشاهده بهبودی او، به این روش تغذیه‌ای روی آورده‌اند، درباره مشاهدات خود از خانواده‌اش می‌گوید:

«بعد از بهبود بیماری‌های من، خانواده‌ام هم این روش رو شروع کردند... کاملاً قابل

مشاهده است که از نظر انرژی و فعالیت کل خانواده رو به سلامتی هستند». (مشارکت‌کننده ۱۴)

همچنین فرد دیگری (مرد، ۷۵ ساله) به تعجب همکارانش از میزان فعالیت وی اشاره کرده و می‌گوید:

«فعالیتم زیاد شده و بالاتر از همه این‌ها سبکی‌ای هست که در خودم احساس می‌کنم. چند وقت پیش تو اداره به من گفتند تو چی کار می‌کنی؟ جوان‌تر شدی؟» (مشارکت‌کننده ۱۷)

تجربه‌ی حالتهی چون احساس سرزندگی، نشاط، جوانی، سبکی و تجاربی نظیر این‌ها، که در روایات اغلب خام‌گیاه‌خواران وجود دارد، در ایشان و دیگر افرادی که این روحیه‌ها را در خام‌گیاه‌خواران مشاهده می‌کنند، موجب پیدایش بینشی می‌شود مبنی بر این‌که لازم نیست حتماً انسان بیمار باشد تا دست به رعایت این شیوه تغذیه‌ای بزند، بلکه یک انسان سالم هم می‌تواند با رعایت آن از مزایای یک سبک تغذیه سالم بهره‌مند شود. از این رو، چنین تجاربی، به همراه بازگویی و بازشنوی آن‌ها، با ایجاد نیاز در افراد به یک تغییر اساسی در رژیم غذایی خود، روند شی‌شدگی غذای رایج در جامعه را بیشتر در چشم ایشان برجسته می‌سازد.

ایمان داشتیم که گمگشته خود را پیدا کرده‌ام

از دیگر مقوله‌های مشترکی که در تجربیات زیسته شفا‌یافتگان می‌توان یافت، نیل به نوعی باور و یقین یا ایمان درباره کارآمدی و مشروعیت این روش تغذیه‌ای است. مرد شفا‌یافته مسنی خام‌گیاه‌خواری را ناجی خود بعد از خدا می‌داند. این طرفدار خام‌گیاه‌خواری دعوی خود را چنین سنخ‌بندی می‌کند:

«من که اول خدا، بعداً با این تغذیه طبیعی نجات پیدا کردم». (مشارکت‌کننده ۲)

زن میان‌سالی هم که تجربه سال‌ها خام‌گیاه‌خواری دارد، صحبت‌های خود را با این جمله به پایان می‌برد:

«واقعاً ایمان به این راه دارم. اول خدا و بعد خام‌گیاه‌خواری. چیزی که خدا در طبیعت برای ما گذاشته، نباید دیگه بهش دست بزنیم». (مشارکت‌کننده ۱۸)

ایمانی که در این جا صحبت از آن می‌شود، به قدری محکم و پایدار است که خطرناک‌ترین بیماری‌ها و جدی‌ترین تجویزهای پزشکان را به چالش می‌کشد. این امر در روایت مرد شفا‌یافته

میان‌سال‌ی (۵۳ ساله) که مبتلا به سرطان روده بوده و خود را شمالی معرفی می‌کند بسیار نمایان است. او می‌گوید:

«یک نوبت از ۲۴ نوبت شیمی‌درمانی رو که پزشک برام تجویز کرده بود رفته بودم که با تغذیه طبیعی آشنا شدم، با این‌که فقط تلفنی با مشاوران انجمن صحبت می‌کردم و حتی آن‌ها رو ندیده بودم، پشت همون گوشی حرف‌هایشان به دلم نشست و من داروها و شیمی‌درمانی رو قطع کردم. الان هم یک سال و خرده‌ای هست که مرتب در این مدت مادرم نگران بود و تأکید داشت که من باید بروم شیمی‌درمانی و می‌گفت که چرا ول کردی؟ اما این‌ها باور نداشتند ولی من باور داشتم». (مشارکت‌کننده ۴)

برای بیان چنین تجربیاتی، افراد مفاهیم و عبارت‌های متنوعی را مورد استفاده قرار می‌دهند. برای مثال، مرد شفایافته میان‌سال دیگری روایت خود را چنین بازگو می‌کند:

«آدرس انجمن تغذیه طبیعی رو فردی به من داد... روزی که مراجعه کردم، با هیچ‌کس آشنا نبودم و اصلاً هیچ‌کس درباره هیچ چیز به من چیزی نگفته بود، ولی از درون احساس کردم که واقعاً نور زندگی این‌جا هست و عین این جمله رو وقتی رفتم منزل به خانمم گفتم، گفتم که وقتی اولین لقمه از غذاهایی که این‌جا هست رو به دهن گذاشتم، فکر کردم که گمگشته خودم رو پیدا کردم». (مشارکت‌کننده ۱۳)

تغییر سبک غذایی و روی آوردن به تغذیه طبیعی نه فقط آشنایی با سبک زندگی سالم را برای افراد ممکن ساخته، بلکه در مواقعی، دیگر حوزه‌های زندگی ایشان، از جمله حوزه‌های معنوی را نیز تحت تأثیر قرار داده است، روایت یکی از افراد سابقه‌دار در این حوزه (زن، میان‌سال) نمونه‌ای است از چنین تجربیاتی:

«زندگی من بسیار متحول شد، زندگی معنوی من شکل دیگری گرفت». (مشارکت‌کننده ۲۰)

از این‌رو، به نظر می‌رسد که ایمان به تغذیه طبیعی چیزی نیست که بتوان آن را فقط در نحوه تغذیه افراد خلاصه کرد. درست از زمانی که فرد، با ایجاد تغییرات بنیادین در نگرش خود به غذا، نسبت به صحیح بودن این راه اطمینان حاصل می‌کند و این مسیر درست را به دیگران نیز نشان می‌دهد، این تغییرات بنیادین در نگرش، به دیگر حوزه‌های زندگی ایشان نیز کشیده می‌شود. اما پایه‌های چنین ایمان و باوری بر چه چیزی استوار است؟ در پاسخ می‌توان گفت به نظر می‌رسد

که اگر بتوان شفابخشی معجزه‌آسای تغذیه طبیعی را یک روی سکه این باورها دانست، روی دیگر این سکه نیز ناکارآمدی نظام زیست‌پزشکی و مدل‌ها و مداخله‌های درمانی آن است.

ناکارآمدی مدل زیست‌پزشکی در مدیریت و درمان بیماری‌ها

علت اولیه تغییر سبک زندگی غذایی بسیاری از افراد بیماری که در مرحله اول، با اهداف درمانی به روش تغذیه طبیعی (خام‌گیاه‌خواری) روی می‌آورند این است که یا پزشکان نمی‌توانند «دردی از ایشان دوا کنند» و یا راه‌حلی که ارائه می‌دهند عواقب و پیامدهای دیگری دارد که بیمار نگران و گاه وحشت‌زده از آن‌ها، از پیروی دستورات پزشک خودداری می‌کند. برای مثال، مرد شفایافته ۷۵ ساله‌ای که ۲۵ سال پیش پزشکان به خاطر بیماریش احتمال فوتش را پیش‌بینی می‌کردند و با روش تغذیه‌ای خود را بهبود داده است، تجربه زیسته خود را بدین شکل سنخ‌بندی می‌کند:

«زمانی که کل بیماری‌های من مشخص شد، دکترها من رو جواب کردند، خانم من رو خواستند، باهش صحبت کردند و وقتی دیدند که روحیه‌اش در حدی هست که بتونن بیان کنند، به ایشون گفتند که سه ماه به بنده مرخصی می‌دهند تا بروم بگردم، یعنی چی؟ یعنی خداحافظی کنم». (مشارکت‌کننده ۱)

همین فرد در جای دیگری می‌افزاید:

«در اون زمانی که فشار خونم ۱۷ روی ۱۴ بود، دکتر خودم قرص‌های زیادی داده بود و گفت که همه این‌ها را باید بخوری، من هر چی می‌خوردم، فشارم شاید یک‌دهم به‌زور می‌آمد پایین. اما در زمانی که شروع کردم به تغذیه طبیعی، بعد از دو سه ماه رفتم پیش همان دکتر و آزمایش‌های جدید خودم رو نشان دادم. دکتر گفت که خیلی خوب شدی، همون قرص‌ها رو که بهت داده بودم، به همان اندازه بخور، من قرص‌ها رو ریختم رو میز و گفتم ببخشید من دو ماه هست که اصلاً این‌ها رو نخوردم و این جوری شدم، دکتر گفت که معجزه شده است، گفت چی کار می‌کنی؟ من هم ماجرا را گفتم، گفت برو که راه خوبیه، فراموش نکنی». (مشارکت‌کننده ۱)

ایجاد فضای رعب و وحشت برای بیماران توسط پزشکان، از جمله تجربیاتی است که در لابه‌لای صحبت‌های شفایافتگان می‌توان با آن‌ها روبه‌رو شد. مرد مسنی می‌گوید:

«این دکترها خیلی من رو ترسانده بودند، واقعاً این وحشتی که پزشک‌ها برای من ایجاد

کردند و در اثر این وحشت من به چه روزگاری که نیافتادم! تا حدی که به مواد مخدر پناه بردم...»

همین فرد در جای دیگری ناتوانی پزشکان در درمان او را این چنین روایت می‌کند: «عقون‌ت حاد ریه داشتم، خیلی شدید که پزشک‌ها جوابم کرده بودند، چون می‌گفتند که در اثر این عقون‌ت دیواره ریه‌ات ضخیم شده و موقع تنفس‌های عمیق، فشار به اعصاب ریه‌ات وارد می‌شه و شما این درد رو داری و تا آخر عمرت باید تحملش کنی... البته با شیوه خام گیاه خواری این درد من هم خوب شد». (مشارکت‌کننده ۷)

مشابه همین داستان در روایت‌های دیگر افراد هم قابل مشاهده است. مرد ۵۳ ساله‌ای که سرطان روده داشته می‌گوید:

«۱۷ مرتبه در بیمارستان بستری شدم و بعد از جراحی و شیمی‌درمانی و حدود ۶۵ میلیون تومان هزینه درمان، هنوز احتمال برگشت بیماری در طی سال‌های آتی داده می‌شد». (مشارکت‌کننده ۱۳)

و باز روایت مشابه دیگری از مرد نسبتاً مسنی که خود را اهل ساری معرفی می‌کند: «پای من از پایین تا زانو دچار ورم شد که حتی نمی‌تونستم کفش بپوشم... صادقانه بگم خیلی از متخصص‌ها نتوانستند جواب من رو بدهند. حتی تو بیمارستان به صورت آزمایشی رو من با دانشجوها کار می‌کردند، اما هیچ موقع تشخیص ندادند که مشکل پای من چیه تا این‌که با انجمن آشنا شدم و با شیوه تغذیه‌ای این جا پای من خوب شد». (مشارکت‌کننده ۳۰)

موضوع ناکامی‌های علم پزشکی در مدیریت این بیماری‌ها صرفاً به عدم درمان این افراد محدود نمی‌شود، بلکه در مواقعی شیوه‌های درمانی پیشنهاد می‌شود که انجام آن برای افراد عواقب و ناراحتی‌های دیگری به وجود می‌آورد. این تجربه زیسته را زن نسبتاً جوانی که مبتلا به سرطان مغز و استخوان بوده، این چنین تعریف می‌کند:

«۱۱ جلسه شیمی‌درمانی کردم، ۲۵ جلسه پرتودرمانی کردم، اما نتیجه‌ای که نگرفتم هیچ، این بیماری سرایت کرد به کلیه، کتف، رحم و کلاً خیلی درگیر شدم... اما با همین شیوه (خام گیاه خواری) دیگه هیچ نوع دارویی نمی‌خورم و دیگه دکتر هم نرفتم». (مشارکت‌کننده ۲۳)

مرد جوانی هم مشکلات و محدودیت‌های راه‌حل‌ها و مداخلات پزشکی را در زندگی خود چنین تشریح می‌کند:

«نزدیک دو سال بود که دیالیز می‌کردم و انواع و اقسام داروها رو مصرف می‌کردم ولی هیچ نتیجه‌ای نگرفتم... پزشکم به من می‌گفت که شما باید هفته‌ای سه دفعه دیالیز بکنی... کلاً من از هیچ پزشکی، از هیچ دارویی نتونستم کمک بگیرم، تنها جایی که به من جواب داد انجمن خام‌گیاه‌خواری بود». (مشارکت‌کننده ۲۱)

زن شفایافته میان‌سالی تجربه زیسته خود از چگونگی برخورد پزشک با نحوه درمان خود را که بیش از ۲۰ سال پیش رخ داده، به تفصیل چنین روایت می‌کند:

با ۱۲ سال سابقه بیماری‌های گوارشی، که از ورم شروع شد و نهایتاً به زخم رسید... و بقیه ناراحتی‌ها به دکتر مراجعه کردم. ایشون بیوپسی تجویز کردند و در حال آماده کردن آن‌ها بودم که با این روش تغذیه آشنا شدم، بعد از یک هفته که نتایج بیوپسی رو پیش دکتر بردم، حیرت کردند که من حالم خوبه، نشاط بیشتری داشتم، پرسیدند که با این وضعیتی که در بیوپسی شما دیده می‌شه، این وجنات سالم و شاداب و سرحال شما از بابت چیه؟ من که به شما قرص ندادم! گفتم که مدت یک هفته هست که در این سیستم دارم زندگی می‌کنم و به شدت حالم خوب است، بعد از این‌که توضیح دادم، ایشون گفتند که بهترین کار رو برای خودت کردی، اما من یک نسخه برای شما می‌نویسم، داروهای که از نظر دانش من ثابت شده که وضع تو رو بهتر می‌کنه، توش می‌نویسم، مهر هم می‌زنم، ولی تاریخ نمی‌گذارم، شما هر موقع دیدی که بسا این روش تغذیه نتیجه نمی‌گیری و دیگه بریدی، تاریخ روز رو بزنی و برو از داروخانه نسخهات رو دریافت کن. اون روز، ۱۳ آذر ۱۳۶۵ بود و اون سند به عنوان آخرین مراجعه من به دکتر بابت گوارش هم‌ان‌طور مانده». (مشارکت‌کننده ۲۰)

همین فرد، که پذیرش پزشک را نسبت به تأثیر درمانی خام‌گیاه‌خواری مشاهده کرده است، در ادامه، چگونگی کنجکاوی خود نسبت به این مسئله را با این عبارات شرح می‌دهد:

«من پرسیدم که شما چرا این روش رو تجویز نمی‌کنین؟ دکتر گفتن که ما قسم‌نامه‌ای داریم و بر اساس اون قسم‌نامه همون دانشی رو باید ارایه بدیم که در مراکز دانشگاهی به ما آموزش داده می‌شه... بنابراین من طبق اون قسم‌نامه خودم، آنچه که می‌دانم داروهای شیمیایی است. اگر خارج از این چارچوب بخوایم مطالبی رو ارایه بدهیم، باید ابتدا

این مجوزمان رو بگذاریم کنار و بعد بیاییم دنبال یک داستان دیگه». (مشارکت‌کننده ۲۰)

ناتوانی مدل‌های زیست‌پزشکی در مدیریت بیماری‌ها، امری نیست که فقط از سوی شفایافتگان تجربه و مطرح شده باشد، بلکه در برخی موارد، روایت‌های افراد تحصیل‌کرده در دانشکده‌های پزشکی نیز با تجربیات این شفایافتگان همخوانی دارد. برای مثال، زن خام‌گیاه‌خواری که خود را پرستاری حرفه‌ای معرفی می‌کند، می‌گوید:

«با وجود اطلاعات کاملی که نسبت به پزشکی و داروها دارم، الان شدیداً مخالف مصرف دارو و اون روش‌هایی هستم که علم پزشکی داره به کار می‌گیره». (مشارکت‌کننده ۱۴)

همین‌طور زن جوان دیگری که تحصیل‌کرده رشته تغذیه و عضو هیئت علمی یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران است و تحقیقات فراوانی بر روی موضوع گیاه‌خواری و خام‌گیاه‌خواری انجام داده است، عنوان می‌کند:

«تبریک می‌گویم به اون‌هایی که این راه رو انتخاب کردند، در واقع بهترین و درست‌ترین راه رو انتخاب کردند، چون الان دارودرمانی شکست‌خورده و واقعاً بیماری‌ها رو نمی‌بینیم که درمان بشوند، فقط علائم پنهان می‌شود. یعنی داروها علائم رو پنهان می‌کنند، در صورتی‌که بیماری به پیشرفت خودش ادامه می‌دهد و می‌رسد به جایی که دیگر قابل علاج نیست. پس ما برای درمان قطعی، بهترین راه همان خام‌گیاه‌خواری را داریم». (مشارکت‌کننده ۲۸)

پزشک دیگری که در یکی از همایش‌های انجمن تغذیه طبیعی به عنوان سخنران دعوت شده بود، تجربه خود را از عدم اعتقاد به پزشکی این‌گونه نقل می‌کند:

«به خاطر عدم اعتقادی که به روش‌های درمانی پزشکی پیدا کردم، وارد هیچ‌گونه تخصصی نشدم. بعد از آن، تمام هم و غم من این بود که روشی برای درمان پیدا کنم، چون ظاهراً قسمی که خورده بودم و رفتنم به سمت پزشکی به همین خاطر بوده. ولی من چیزی که در پزشکی دیدم شفا نبود، فقط تسکین بود». (مشارکت‌کننده ۳۶)

همین فرد در ادامه صحبت‌های خود درباره فرایندی که یک فرد طی می‌کند تا پزشک شود و

همچنین چگونگی شکل‌گیری باورها و اعتقادات خود پزشکان و نیز رویکرد نظام آموزش پزشکی به بحث تغذیه در تربیت پزشکان عمومی، می‌گوید:

«یک پزشک هم مثل بقیه بزرگ شده، منتها فرقی اینه که وارد دانشگاه میشه و یک سری مطالبی رو در ذهنش القا می‌کنند. در میان درس‌هایی که می‌گذرونه، یک واحد تغذیه داره، که اون یک واحد رو هم معمولاً از زیرش فرار می‌کنه. به خاطر همین، وقتی پزشک میاد و تو مطبش میشینه، باور واقعیش اینه... همین پزشک هم می‌تونه تحت تأثیر همین تبلیغاتی قرار بگیره که از تلویزیون پخش میشه... استثنائاً هستند کسانی که دنبال حقیقت می‌روند...». (مشارکت‌کننده ۳۶)

تلقی بدن به مثابه ماشین^۱: رویکرد مکانیکی زیست‌پزشکی به بدن انسان

تجربیات نامطلوب در نظام پزشکی کنونی برای شفایافتگان خام‌گیاه‌خوار به همین جا ختم نمی‌شود. در جای جای صحبت‌های آن‌ها می‌توان با جملات و روایاتی روبه‌رو شد که حکایت از نوعی نگاه مکانیکی پزشکی به بدن انسان دارد (تلقی بدن به مثابه ماشین). نگاهی که بدن انسان زنده را همانند موجود بی‌جان تصور می‌کند که به راحتی می‌توان «پایش را قطع کرد»، «اعضای بیمار بدن را برید و بیرون انداخت» و یا «با تجویز انواع داروهای شیمیایی» صورت مسئله را تا مدتی پاک کرد.

مردی که درباره برادر مجردش صحبت می‌کند، شرح مقاومت خود در برابر این نگاه مکانیکی پزشکان به بدن انسان را این‌گونه توضیح می‌دهد:

«در تاریخ ۸۹/۶/۱۵ مراجعه کردیم به بیمارستان آبان و گفتند که برادرم سرطان روده بزرگ دارد و تا یک هفته دیگر کاملاً روده بزرگش انسداد پیدا می‌کند و در صورت انسداد باید از بغل شکمش برای دفع شکافته بشود، با این‌که سرطان زده بود به کبدش و اون هم دچار سرطان بود و دکتر نوشته بود برای بستری و... اما من نگذاشتم که عمل بکنند، آمدیم از مشاوران انجمن تغذیه طبیعی برنامه رژیم غذایی خام‌گیاه‌خواری را گرفتیم... درست ۴۵ روز بعد روده برادرم دچار انسداد شد، این بار خانواده جمع شدند و فشار آوردند که حتماً ایشون رو برای جراحی به بیمارستان منتقل کنیم، چون می‌گفتند که اگر دو روز دیگر روده ایشان بترکد، دیگر اصلاً نمی‌شود کاری کرد... اما بنده مقاومت

1. Body as a Machine

کردم تا این که ده روز بعد انسداد روده اش باز شد و الان هیچ مشکلی نداره». (مشارکت کننده ۲۴)

او در ادامه می گوید:

«چون شکم برادرم آب آورده بود، دکتر می گفت که باید ۴۸ ساعت در بیمارستان بستری بشه تا این آب رو خالی بکنم و بعد خون به بدنش تزریق بشه، چون خون سازی در بدنش اصلاً نبود، اما با همین روش تغذیه خوبش کردیم». (مشارکت کننده ۲۴)

مرد ۵۱ ساله دیگری تجربه زیسته خود را از چگونگی نگاه مکانیکی پزشکان به بدن انسان چنین روایت می کند:

«شش سال پیش یک دفعه بدن مثل یک سدی که بشکنه، دیگه جواب نمی داد. بدن دیگه کلاً از بین رفت. ما دیدیم چه کار کنیم، این دکترها هم که طبق معمول عمل می کنند. به راحتی لوزالمعده رو عمل می کنند و می اندازند بیرون!».

همین فرد که ظاهراً از رفتار پزشکان دل خوشی هم نداشت در جای دیگری می گوید:

«با همه بیماری ها و مشکلاتی که داشتیم، می رفتیم پیش دکتر و اون ها مثل این که هدیه ای به ما بدهند، می گفتن که من [تأکید بر روی کلمه «من»]. هم، این پنی سیلین رو برات می نویسم که مرتب استفاده کنی!». (مشارکت کننده ۳)

مرد جوان دیگری می گوید:

«کلاً علم پزشکی من رو جوابم کرده بود، پایم را می خواستند ببرند... و خیلی ناراحتی های دیگر که همه را طبیعت به من بازگرداند». (مشارکت کننده ۴۱)

همچنین مرد شفایافته ۵۳ ساله ای با اشاره به تأثیر منفی شیمی درمانی بر روی لته های خود می گوید:

«در اثر شیمی درمانی کل لته های من به هم ریخته بود و خون ریزی شدید داشتم که بر اثر همین موضوع مجبور شدم با دکتر قرار جراحی بگذارم... که البته آن هم با روش خام گیاه خواری درست شد». (مشارکت کننده ۱۳)

پزشکان یا تعجب می‌کنند یا بی‌اعتنایی

از دیگر نکات جالبی که در روایت‌های شفایافتگان وجود دارد، تجربه لحظه آگاهی پزشکان از شفایافتن بیمارانشان با روشی غیر از مداخلات زیست‌پزشکی متعارف است. تجربه‌ای که خود را، در مواردی به صورت یک احساس شعف و تعجب و در موارد دیگری به صورت بی‌اعتنایی نشان می‌دهد. روایات زیر همگی نشان‌دهنده گوشه‌هایی از این لحظات هستند.

مرد ۷۵ ساله‌ای لحظه یاد شده را چنین به تصویر می‌کشد:

«وقتی نتیجه آزمایش رو دوباره پیش پزشک بردم، او گفت که ما قبول نداریم، این آزمایش مال تو نیست، مال یک انسان سالم است». (مشارکت‌کننده ۱)

یا مردی که بازنشسته ارتش است درباره لحظه آگاهی پزشک خود از طریقه درمانش می‌گوید:

«یک مقدار قبل از شروع تغذیه طبیعی چشم چپم آب مروارید آورده بود که وقتی رفتم پیش دکتر جراح، دید و گفت که شش ماه دیگه بیا که آب مرواریدت رو عمل کنیم، آبش سیاه نشه، کور بشی، گفتم چشم. شش ماه بعد رفتم، گفت که چشمت بهتر شده، برو و دو ماه دیگه بیا، دو ماه دیگه رفتم، گفت که چشمت ده دهم شده، چی کار کردی؟ گفتم خام‌گیاه‌خواری. گفت آره، می‌گن! ولی ما نمی‌دونیم چرا؟ خیلی باورش سخته!» (مشارکت‌کننده ۲)

مرد شفایافته ۵۳ ساله‌ای که با حالتی احساسی سخن می‌گفت و تحت تأثیر درمان خود با شیوه خام‌گیاه‌خواری قرار گرفته بود، می‌گوید:

«بعد از این‌که شیمی‌درمانی رو قطع کردم و رو آوردم به خام‌گیاه‌خواری، بعد از مدتی، به خاطر اصرار زیاد خانواده مجدداً رفتم بیمارستان، دکترم خیلی ناراحت بود و خیلی با حالت بد گفت که چرا شیمی‌درمانی نرفتی؟ و گفت که خیلی کار خطرناکی کرده‌ام. معاینه کرد و فرستاد سونوگرافی... رفتم و با جواب آزمایش برگشتم، جواب رو که از تو پاکت کشید بیرون و نگاه کرد، همون جور موند، همون‌طور نگاه کرد و براش قابل قبول نبود. گفت که این یک معجزه است... من اشک تو چشم‌هام حلقه زده بود...» (مشارکت‌کننده ۴)

مرد ۵۳ ساله دیگری به همراهی پزشکش با وی اشاره کرده و می گوید:
پزشکم شوکه شده بود که چطور امکان داره لثه‌ای که بعد از ۱۲ جلسه شیمی درمانی
احتیاج به عمل جراحی داشت، خودش خوب شده باشه، ایشون حیرت کرده بود،
باورش نمی شد... گفتم که خام گیاه خواری می کنم و با من بلند شد آمد انجمن...»
(مشارکت کننده ۱۳)

نمونه‌ای از بی‌اعتنایی پزشک را هم می توان در روایت فردی (مرد، میانسال) که درباره
خوارش صحبت می کند، مشاهده کرد:

«سال ۷۳ خوارم به یک بیماری مبتلا شد که رو به مرگ بود ولی بعد از ۶۰ روز
خام گیاه خواری شفا پیدا کرد. دکترها واقعاً جواب کرده بودنش. جالبه که وقتی آزمایش
گرفتگی خون ایشون رو بردیم پیش دکتر، گفت چه جور خوب شده؟ گفتم با
خام گیاه خواری. اصلاً نپرسید که خام گیاه خواری چیه؟ چه رژیمیه؟ این قدر بی تفاوت بود
این دکتر، سرش رو حتی بالا نیاورد نگاه کنه و بگه آخه این بیمار لاعلاجی که تمام
عروقت گرفته بود و داشتیم بهش مرتب دارو می دادیم و گفتیم تو بدنش ممکنه سخته
قلبی و مغزی اتفاق بیافته، چطور بعد از شصت روز شفا گرفته؟... با کمال تأسفد دکتر
اصلاً نپرسید چیه؟ تحقیق هم نکرد!»

او صحبت‌های خود را درباره برادر پزشکش چنین ادامه می دهد:
«باز اخوی خود بنده پزشک هستند، بارها کتاب خام گیاه خواری آوانسیان رو التماس
کردم که بخونه، می گفتم تو این همه کتاب می خونی، این رو هم بخون، مگه چقدر
زحمت می بره... می گفت که اون کتاب نیست، کتاب آشپزیه، یعنی ولش کن... تا این که
مبتلا شد به سرطان... نهایتاً با همین روش تغذیه طبیعی شفا پیدا کرد.»
(مشارکت کننده ۳۲)

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها و نتایج این مطالعه مردم شناسختی مبتنی بود بر اظهارنظرها، دعاوی، روایت‌ها و
تجارب زیسته و ادراک شده و سنخ‌بندی مفهومی بیش از چهل نفر از افراد شرکت کننده در
همایش‌ها، گردهمایی‌ها و جلسات «انجمن تغذیه طبیعی» در تهران. بازنگری و تأمل در
روایت‌ها و تجارب آن‌ها نشان می دهد که هشت محور یا مقوله مهم و برجسته در شیوه‌های

سرخ‌بندی و عقلانی‌سازی خام‌گیاه‌خواری وجود دارد که تقریباً مورد توافق اکثریت مشارکت‌کنندگان بوده است. به طور کلی شاید بتوان این تجارب و روایت‌های بیان شده را به دو مقوله کلی تر تقسیم نمود. نخست، دسته‌ای که به فرایند شفابخشی و مزایای خام‌گیاه‌خواری مربوط بوده و موضوعات مربوط به شفابخشی سریع بیماری‌های لاعلاج و تغییر نگرش نسبت به غذای رایج و همچنین اثری‌بخش بودن غذاهای گیاهی و خام را مورد تصریح قرار داده‌اند (مشروعیت‌بخشی و عقلانی‌سازی سبک‌های زندگی تغذیه طبیعی^۱) و دوم، دسته‌ای که واکنش‌ها و حتی مقاومت پزشکان و طرفداران مدل زیست‌پزشکی در برابر این پدیده را نشان می‌دهد، نظیر موضوعاتی چون نگاه مکانیکی پزشکان به بدن انسان یا ناکارآمدی نظام زیست‌پزشکی در مدیریت و درمان بیماری‌های مزمن و تحلیل‌برنده (توان‌کاه) و یا تعجب آن‌ها از نحوه درمان به روش تغذیه طبیعی و مواردی جز آن.

در بازگشت به تئوری‌ها و مفاهیم مطرح شده در بخش چارچوب مفهومی و نظری مقاله، آنچه که در کانون توجه این مطالعه قرار دارد، آشکارسازی ماهیت صنعت فرهنگ مرتبط با غذا و تغذیه و فرایندهای شادی و بیگانگی چندباره انسان است که این بار در حوزه غذا و تغذیه نمود یافته است. به عبارت بهتر، اگر کارل مارکس کالا را پدیده‌ای شی‌شده می‌دید و جورج لوکاچ آن را به مفاهیم انتزاعی تری مانند دولت یا یک فیلم سینمایی تسری می‌داد (ریتزر، ۱۳۷۹)، اکنون با گسترش این مفهوم به حوزه غذا و تغذیه انسان‌ها، صورت‌بندی فرهنگ یا سبک جدیدی در مصرف غذا و خوراکی‌ها کاملاً قابل مشاهده است. همان‌طور که ذکر شد، جنبه ذهنی شی‌شدگی (به باور لوکاچ) تأثیر شی‌شدگی بر آگاهی انسان‌ها است. در جنبه ذهنی، دنیا در نظر خود انسان‌ها امری است شی‌شده و در این دنیای شی‌شده علاوه بر این‌که انسان‌ها کار خود را از خود بیگانه می‌یابند و نهایتاً موضعی انفعالی در قبال این جهان دارند، غذای خود را هم از خود بیگانه می‌یابند و عموماً موضعی انفعالی نسبت به آن پیدا می‌کنند. انسان‌ها، تحت تأثیر صنعت فرهنگ یا هجمه‌ها و تصاویر و تبلیغاتی که به شکل‌گیری نیازی کاذب می‌انجامد، رو به سوی غذاهایی می‌آورند که به نحوی با سرشت انسانی در تناقض بوده و یا دست‌کم منطبق نیست (Nestle, 2007). گستره این صنعت فرهنگ و بیگانگی تا حدی است که حتی مهم‌ترین متولیان مدیریت و ارتقا سلامت جامعه، از جمله پزشکان را نیز در بر گرفته است و آن‌ها نیز گاهی با «تعجب» و گاهی با «بی‌اعتنایی» از کنار آن عبور می‌کنند. این موضوع، به وضوح تأیید این سخن باکاک است که «مصرف بیش از همیشه، تجربه‌ای است که باید در سر جاگیر شود، بیشتر

موضوعی مربوط به مغز و ذهن است تا این که صرفاً به عنوان فرایند ارضاء نیازهای زیستی - بدنی دیده شود. چنین است که بیگانگی و غریبگی در الگوهای مدرن مصرف وارد شده‌اند» (باکاک، ۱۳۸۱: ۷۷).

همان طور که هربرت مارکوزه در آرا و آثار خود تصریح کرده است، نتیجه دخالت‌هایی که حاکمیت جامعه صنعتی امروز را توجیه می‌کند، ایجاد ضرورت شدید به تولید غیرمنطقی و مصرف بیهوده است. آزادی‌های گمراه‌کننده‌ای که این گونه جوامع به فرد ارزانی می‌دارند، غالباً عبارت است از آزادی انتخاب بین علایم تجاری گوناگون و اشیای سرگرم‌کننده و بی ارزش (مارکوزه، ۱۳۷۸: ۴۳). در عین حالی که چنین جامعه متمدنی تولید توسعه یافته دارد و به تدارک موجبات آسایش هرچه بیشتر عموم افراد خود توانا است، گاهی ممکن است نیاز واقعی فرد را غیرلازم و ویرانی‌ها را آبادانی جلوه دهد، چنین جامعه‌ای قادر است که انسان‌ها را به چیزهای عادی و بی ارزش بدل سازد. نتیجه این عمل از خود بیگانگی انسان‌ها است که اکنون به صورت مسئله‌ای جهانی شده در عصر حاضر خودنمایی می‌کند (همان: ۴۵).

تأمل در مباحث این مقاله همچنین نشان می‌دهد که صرف نظر از این که قدمت استفاده از غذاهای زنده [غذاهای خام گیاهی] به هزاران سال می‌رسد^۱ (Reinfeld & et al., 2008)، ظاهراً بشر در یک فراموشی تاریخی و تحت سیطره دنیایی که با گره خوردن تولید و سود شکل یافته است، دیگر دانه‌ها، میوه‌جات، سبزیجات و خشکبار را به مثابه غذای اصلی خود به رسمیت نمی‌شناسد. این امر فقط زمانی آشکار می‌شود که انسان مبتلا به انواع امراض و بیماری‌ها، ناامید از مداخلات و درمان‌های زیست پزشکی و جراحی که توسط پزشکان تجویز و اجرا می‌شود، خود را به آغوش غذاهایی می‌رساند که مدت‌هاست از او گرفته شده است و نتیجه‌ای که از این رهایی می‌گیرد، به اندازه‌ای چشمگیر است که در برخی موارد با ارزش زندگی آدمیزاد برابری می‌کند. به نظر می‌رسد که این تحول بزرگ، یعنی آشنایی انسان با آنچه غذای طبیعی می‌داند، نقطه عطف آگاهی انسان از بیگانگی خود و شی وارگی غذایی است که پیش از آن بدان اعتقاد داشت و این که این آگاهی نه فقط در انسان درگیر با و یا بهبود یافته از انواع بیماری‌های مهلک، مزمن و تحلیل برنده، بلکه در دیگر انسان‌های شاهد ماجرا نیز می‌تواند تبلور پیدا کند. این تحول رهایی بخش را آرشاویر در آوانسیان، که از سوی «انجمن تغذیه طبیعی» به عنوان بنیانگذار خام گیاه خواری در ایران معرفی می‌شود، در اثر خود با عنوان خام خواری چنین

۱. بنا بر گزارش‌های هرودوت، فرهنگ‌هایی که غذای عمده‌شان را مواد زنده گیاهی تشکیل می‌داد، مانند پلگاسیان (یونانی‌های باستان که حدود ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد در منطقه وابسته به شبه جزیره جنوبی یونان امروز زندگی می‌کردند) به طور متوسط ۲۰۰ سال عمر می‌کردند.

بیان می‌کند: «اگر نابودی همه مردم جهان را درجه صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آن‌ها که عبارت از زنده‌خواری کامل جهانی است را درجه ۱۰۰ بگیریم، آن وقت می‌بینیم که مردم کنونی بین درجه‌های ۴ تا ۵ قرار گرفته‌اند، یعنی به نزدیکی‌های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده‌اند، به این معنی که اگر افزایش روزافزون شمار کارخانه‌های داروسازی، کنسروسازی، کالباس‌سازی، بیسکویت‌سازی، نوشابه‌سازی و... با همین سرعت ادامه یابد، ۴ تا ۵ نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان و یا بیماری‌های قلبی به دنیا خواهند آمد» (دراوانسیان، ۱۳۵۵، ۱۸۹).

به‌علاوه، منطبق با تجارب زیسته مطرح‌شده از سوی شفایافتگان و مشارکت‌کنندگان این مطالعه، بسیاری از درمانگرهای دیگر نیز در سطح جهان با نتایج شگفت‌انگیز استفاده از غذاهای خام یا زنده توسط بیمارانشان مواجه شده‌اند. برای مثال، دکتر سیکلی^۱ در طول سه دهه طبابت خود (۱۹۴۰ تا ۱۹۷۰) در کلینیک غذای زنده‌اش در مکزیک بیش از ۱۳۳۰۰۰ بیمار را با توجه به نتایج شگفت‌انگیزی که از خود نشان داده‌اند، ویزیت کرده است. یا «کلینیک‌های سلامت بقراط»^۲ که توسط «آن ویگمور»^۳ در ایالت‌های مختلف آمریکا بنیانگذاری شده‌اند، یکی از پیشگامان این جنبش محسوب شده و تا امروز به اهدای زندگی با این روش ادامه داده‌اند (Reinfeld & et al., 2008). همچنین در سال ۱۹۷۹ گزارشی ۷۱۲ صفحه‌ای بر اساس بیش از ۲ هزار مطالعه علمی در سراسر جهان توسط انجمن جراحی عمومی آمریکا منتشر شد که در آن بیش از ۲۰۰ دکتر، متخصص تغذیه و بیوشیمیست به این نتیجه رسیده‌اند که برنامه غذایی معمول آمریکایی‌ها خطرناک است. در این گزارش بر افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها و انواع غذاهایی که با حبوبات و غلات تهیه می‌شوند تأکید شده و توصیه می‌شود که به عنوان منبع اصلی پروتئین، از انواع حبوبات و مغزیجات به جای فرآورده‌های حیوانی استفاده شود (هوور^۴، ۱۳۸۸). آمارها نشان از آن دارند که ظاهراً این هشدارها از سوی گروه‌هایی از مردم جدی تلقی شده و در حال حاضر اشتیاق به مصرف غذاهای خام گیاهی در کشورهای غربی، به‌ویژه ایالات متحده آمریکا به شکل پیوسته‌ای در حال افزایش است. برای مثال، رستوران‌های غذاهای خام و رژیم‌های غذایی خام در کالیفرنیا و نیویورک توجهات گسترده‌ای را، به‌ویژه در رسانه‌های جمعی، به خود جلب کرده است. سازمان‌های مربوط به غذاهای خام محلی و شبکه‌های اجتماعی اینترنتی که به امر اراییه دستورالعمل‌های مربوط به رژیم غذای خام اختصاص یافته‌اند نیز در سال‌های اخیر ظهور و رواج پیدا کرده‌اند (Havala Hobbs, 2005). در واقع، اساس فهم

1. Dr. Szekeley
3. Ann Wigmore

2. Hippocrates Health Institutes
4. Hoover

غذای زنده این است که «اگر شکسته نشده است، تعمیرش نکن.» این‌ها غذاهایی هستند که پخته نشده‌اند، از حیث ژنتیکی مهندسی یا دستکاری نشده‌اند و در واقع کمال یا تمامیت تخریب‌نشده‌ای از غذاها را ارائه می‌دهند که خلقت اصلی و هدیه غذایی قلمرو زمین محسوب می‌شود (Reinfeld & et al., 2008)، از این نظر، پختن نه فقط توازن زیست‌شناختی غذا را به هم می‌زند، بلکه بر اساس گزارش مؤسسه ماکس پلانک^۱ آلمان، ۵۰ درصد پروتئین آن را از بین برده و ۶۰ تا ۷۰ درصد ویتامین‌ها، تا ۹۰ درصد B_{۱۲} و ۱۰۰ درصد مغذی‌های گیاهی، که برای ارتقای سیستم ایمنی بدن و دیگر کارکردهای ضروری هستند را از بین می‌برد. همچنین پخت و پز غذا موجب به هم ریختن ساختار الکتریکی^۲ آن می‌شود. نکته قابل توجه این است که تمامی این عوامل برای شکل‌گیری و تداوم انرژی و نیروی زندگی و همچنین تأمین سلامتی آدمیزاد مهم هستند (Ibid).

همان‌طور که در بخش‌های قبلی مقاله اشاره شده است، عقلانیت نگارش این مقاله و پرداختن به موضوع کلیدی گیاه‌خوار از آن‌جا ناشی می‌شود که در حالی‌که امروزه شمار گیاه‌خواران در برخی از کشورهای ثروتمند و توسعه‌یافته جهان در حال افزایش است، تصویر معکوسی از آن در دیگر کشورهای در حال توسعه، از جمله ایران، قابل مشاهده است. بدین معنی که استفاده از گوشت در بسیاری از کشورهایی که تاکنون مصرف چندانی نداشته‌اند، در حد بالایی افزایش یافته است. برای مثال، طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت انتظار می‌رود که مصرف گوشت سرانه (کیلوگرم/سال) از ۲۴/۲ در سال‌های ۱۹۶۴-۱۹۶۶ به ۴۵/۳ در ۲۰۳۰ و با یک جهش بلند در کشورهای آسیای شرقی، از ۸/۷ در ۱۹۶۴-۱۹۶۶ به ۵۸/۵ در ۲۰۳۰ برسد (به نقل از Key & et al., 2006). همچنین استیفلد تخمین زده است که کل تولید گوشت جهان (تن/سال*۱۰^۶) از ۹۲ در سال ۱۹۶۷-۱۹۶۹ به ۲۱۸ در سال ۱۹۹۷-۱۹۹۹ رسیده و به ۳۷۶ در سال ۲۰۳۰ افزایش خواهد یافت، یعنی چیزی در حدود چهار برابر در طول ۶۰ سال (Ibid) همچنین بر اساس گزارش بانک جهانی، انتظار می‌رود که تقاضای گوشت در سراسر جهان و در بازه زمانی سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۲۰، ۵۶٪ افزایش پیدا کند (Vinnary, 2008). به همین دلیل، این مقاله در واقع دعوتی است از پژوهشگران و متفکرین علوم اجتماعی فرهنگی ایران، به‌ویژه مردم‌شناسان، برای تأمل و واکاوی بیشتر در موضوع گیاه‌خواری که امیدها، علایق و به همان نسبت ابهام‌ها و چالش‌های بسیاری را در سطوح مختلف جهانی، منطقه‌ای، ملی، محلی و شخصی پراکنجسته است.

1. Max Plank Institute

2. Bioelectrical

و افسین سخن این‌که گیاه‌خواری، خواه طرفدار آن باشیم و خواه نباشیم، با انواع و اشکال متفاوت، به شکل روزافزونی در حال گسترش قلمرو خود بوده و در پی بسط دامنه شمول و ترویج دعاوی خود و عقلانیت‌بخشی و مشروعیت‌بخشی به آن‌ها است. گیاه‌خواران با طرح و یا اقامه دعاوی مختلف و استفاده از استراتژی‌های برساخت‌گرایانه^۱ و عمدتاً مبتنی بر فن بیان (لفظی^۲) و با استفاده از مفاهیمی چون همزیستی، عشق به زمین، صلح و رهایی (حریت) از مشروعیت و عقلانیت این فرهنگ یا سبک زندگی دفاع کرده و آن را فعالیتی برای معنی‌بخشی، فرهنگی برای رهایی و رجعت به ماهیت و سرشت واقعی انسان قلمداد می‌کنند، رجعتی که نه فقط رنگ و بویی از تحجر در خود ندارد، بلکه به مثابه یک فرهنگ رهایی‌بخش عمل می‌کند. در هر حال، روزها، سال‌ها و دهه‌های آتی نشان خواهد داد که خام‌گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ رهایی‌بخش عمل کرده است و به زندگی انسان در جست‌وجوی معنی (به تعبیر، ویکتور فرانکل^۳ در اثر خود با عنوان *انسان در جست‌وجوی معنی*) حال و هوا یا معنای تازه‌ای دمیده است، و یا خود نیز به مثابه یک صنعت - فرهنگ عمل کرده و به ابزاری فراگیر برای چیرگی بر انسان، بیگانگی دگرگونه او و شی‌وارگی بدل شده است.

منابع

- احمدی، بابک، ۱۳۸۲، *واژه‌نامه فلسفی مارکس*، چاپ اول، تهران، نشر مرکز.
- انجمن گیاه‌خواران ایران، ۱۳۹۱، «تاریخ گیاه‌خواری»، در: <http://www.iranvegetarians.com/006.htm>
- باکاک، رابرت، ۱۳۸۱، *مصرف*، ترجمه خسرو صبری، تهران، نشر شیرازه.
- خدادادی، جمشید، ۱۳۸۹، *قرآن و گیاه‌خواری* (لوح فشرده DVD)، کانون انسان‌پاک، زمین پاک بنا همکاری مؤسسه طب قرآنی، تهران.
- دراوانسیان، آرشاویز، (بی‌تا)، *خام‌خواری*، تهران، انجمن تغذیه طبیعی.
- ریتزر، جورج، ۱۳۷۹، *نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر*، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، انتشارات علمی.
- صمیمی، نیلوفر، ۱۳۸۵، «شی‌شدگی از لوکاج تا هابرماس»، *فصلنامه راهبرد*، شماره ۴۱، ص ۲۲۳-۲۳۴.
- فلیک، اووه، ۱۳۸۶، *درآمدی بر تحقیق کیفی*، ترجمه هادی جلیلی، تهران، نشر نی.
- کانون انسان پاک، زمین پاک، ۱۳۸۹، «گرمایش جهانی حیات را بر روی زمین مورد تهدید قرار می‌دهد»، نسخه الکترونیکی کتابچه SOS، در <http://www.phce.org/>
- کرایب، یان، ۱۳۸۱، *نظریه اجتماعی مدرن، از پارسونز تا هابرماس*، ترجمه عباس مخبر، تهران، انتشارات آگاه.

1. Constructionist Strategies

2. Rhetoric

3. Frankl, Viktor, (1946/2006), *Man's Search for Meaning* Boston, Beacon Press.

- گیدنز، آنتونی، ۱۳۸۶، *جامعه‌شناسی*، ویراست چهارم، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، نی.
- مارکوزه، هربرت، ۱۳۷۸، *انسان تک‌ساحتی*، ترجمه محسن مؤیدی، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- هوور، جری لی، ۱۳۸۸، *طبیعتِ طیب*، ترجمه رضوان عابدی، تهران، نشر زمان، چاپ اول.
- Adorno, T., (2001), *Culture Industry*, London, Routledge.
- Beardsworth, A.D. & Keil, E.T., (1993), "Contemporary vegetarianism in the UK, Challenge and incorporation?" *Appetite* 20, 229-234.
- Berry, J., (1999), *Environment and Social Theory*, London, Routledge.
- Blaikie, N., (2010), *Designing Social Research*. 2th edition, Cambridge, Polity Press.
- Bocock, R., (2006/1993), *Consumption*, London, Routledge.
- Brown, P. & Konner, M., (1987), An Anthropological Perspective on Obesity, *Annals of the New York Academy of Sciences* 499: 29-46.
- De La Torre, C., (2010), *Culture and Vegetarianism*, Published by the Dept. of English at Mount Mary Collage, Retrieved from:
<http://www.mtmary.edu/pdfs/academics/english/paperclips-spring-10-pdf>
- Douglas, M., (1992), Why Do People Want Goods? in S. Hargreaves & A. Ross (eds.) *Understanding the Enterprise Culture: Terms in the work of Mary Douglas*, Edinburgh, Edinburgh University Press, pp. 19-31.
- FAO, (2006), *Livestock a major threat to environment*, Retrieved from:
<http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>
- Fox, N. & Ward, K. J., (2008a), You are what you eat? Vegetarianism, health and identity, *Social Science & Medicine* 66, 2585-2595.
- Fox, N. & Ward, K. J., (2008b), Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations *Appetite* 50, 422-429.
- Giddens, A., (1991), *Modernity and Self-Identity*, Stanford, CA, Stanford University Press.
- Goodman, A. H., Dufour, D. L. & Pelto, G. H., (2000), *Nutritional Anthropology*, Mountain View. CA, Mayfield.
- Grivetti, L. E., (1981), Cultural Nutrition: Anthropological and Geographical Themes, *Annual Review of Nutrition* 1:47-68.
- Hardesty, D. L. (1977), *Ecological Anthropology*, New York, John Wiley & Sons.
- Harris, M., (1987), Foodways: Historical Overview and Theoretical Prolegomenon, in *Food and Evolution: Towards a Theory of Human Food Habits*, Philadelphia, Harris Marvin & Ross Eric B. (eds.) Temple University Press.
- Harris, P., Lyon, D. and McLaughlin, S., (2005), *The Meaning of Food*. CT, Pequot Press.

- Havala Hobbs, S., (2005), Attitudes, practices, and beliefs of individuals consuming a raw foods diet. *Explore, Explore* 1 (4): 272-277.
- Holm, L. & Mohl, M., (2000), The role of meat in everyday food culture: an analysis of an interview study in Copenhagen, *Appetite* 34: 277-283.
- Hsieh, H-F. & Shannon, S. E., (2005), Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 15 (9): 1277-1288.
- Key, T. J., et al., (2006), Health effects of vegetarian and vegan diets, *The Proceeding of the Nutrition Society* 65: 35-41.
- Lash, S. & Lury, C., (2007), *Global Culture Industry: The mediation of Things*, Cambridge, Polity Press.
- Levi-Strauss, C., (1969/1983), *The Raw and the Cooked: Mythologies*. Vol. 1, Chicago, University of Chicago press.
- Link, L. B. et al., (2008), Change in quality of life and immune markers after a stay at a raw vegan institute: a pilot study, *Complementary Therapies in Medicine* 16: 124-130.
- Lusk, J. L. & Norwood, B., (2009), *Some economic benefits and costs of vegetarianism*, *Agricultural and Resource Economics Review* 38 (2): 109-124.
- Maurer, D., (2002), *Vegetarianism: Movement or Moment*, Philadelphia, Temple University Press.
- McGarvey, S. T., (2009), Interdisciplinary Translational Research in Anthropology, Nutrition, and Public Health, *Annual Review of Anthropology*, 38:233-49.
- Messer, E., (1984), Anthropological Perspectives on Diet, *Ann. Rev. Anthropol*, 13:205-49.
- Mintz, S. W. & Du Bois, Ch. M., (2002), The Anthropology of Food and Eating, *Annual Review of Anthropology* 31: 99-119.
- Narayanan, Y. & Marinova, D., (2006), Vegetarianism as a healthy start to sustainability, In: *Proceedings of the National Conference of the Australian Association for Environmental Education*, Bunbury, Western Australia, Editors: Sandra Wooltorton and Dora Marinova, Sydney, Australian Association for Environmental Education.
- Nestle, M., (2007), *Food Politics: How the Food Industry influences Nutrition & Health*, Berkeley, University of California Press.
- Pelto, GH., Pelto, P. J. & Messer, E., eds., (1989), *Research Methods in Nutritional Anthropology*, Tokyo, The United Nations University.
- PETA, (2010), *Fight Global Warming by Going Vegetarian*. Retrieved from, <http://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/global-warming.aspx>

- Reinfeld, M., et al., (2008), *The Complete Idiot's Guide to Eating Raw*, Marie Butler-Knight, USA.
- SAFN, (2012), *Society for the Anthropology of Food and Nutrition*, Available at: www.nutritionalanthro.org/index.php
- Vinnari, M., (2008), the future of meat consumption-expert views from Finland, *Technological Forecasting & Social Change* 75, 893-904.
- Vinnari, M. & et al., (2008), Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland, *Public Health Nutrition* 12(4): 481-488.
- Worsley, A. & Skrzypiec, G., (1998), Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts, *Appetite*, 30, 151-170.