

نباتيون بيننا.. تغيّر أعمق من عادات غذائية

رجال يتنمرون على رجال فقط لأنهم نباتيون



ممارسات غذائية تعكس ثقافة الذكورة



موروث نباتي في غالبيته

لكن دراسات تفيد بأن النباتيين لديهم احترام أقل للنفس، وتعديل نفسي أقل، ومعنى أقل للحياة، ومزاج أكثر سلبية من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم.

كما يتمتع النباتيون بفرصة أكبر للإصابة بالاكنتاب والقلق واضطرابات جسدية الشكل مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون اللحوم.

ومع ذلك، أظهرت نتائج دراسة أن الكثير من الناس أصبحوا نباتيين بعد تشخيص إصابتهم باضطراب، ربما لأنهم يريدون أن يعيشوا حياة صحية أكثر.

وأشارت المجلة إلى أن هذه النتائج تبدو غير بديهية إلى حد ما للوهلة الأولى. يُظهر النباتيون بوضوح توجهًا قويًا مؤيدًا للمجتمع مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون اللحوم، فلماذا يبدو انخفاضًا في الرفاه النفسي؟ ليس من المتوقع أن يكون الأشخاص الذين يهتمون بالكائنات الأخرى أكثر من غيرهم هم الأثر سعادة؟

عادة عدم أكل اللحم تتجاوز الخيارات الغذائية البسيطة لتؤثر على العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية

في الواقع، قدمت مجلة "كورينث أوبينيون إن فود ساينس" تفسيرًا مثيرًا للاهتمام لهذا النمط غير المتوقع إلى حد ما من النتائج، إذ تؤكد أن انخفاض الرفاهية النفسية للنباتيين ليس مرتبطًا بنظامهم الغذائي، ولكن بوضعهم كإقلية اجتماعية.

وغالبًا ما تعاني الأقليات الاجتماعية من انخفاض الرفاهية النفسية مقارنة بالأغلبية لأنهم يواجهون التمييز، مثل النكات التي يقصدها أكلو اللحوم عن النباتيين أو ما هو أسوأ.

طعم مماثل في الأكلات النباتية مهما تشابهت نكهتها مع الوجبات المعدة من اللحم. وبالإضافة إلى عدم منح الجسم ما يطلبه من غذاء، ففي الكثير من الأحيان يعطي الجسد إشارات بحاجته إلى تناول طعام غني بالدهون، ويكون من المستحيل تعويضها بأخر نباتي لأن الانتقال إلى النباتية يسبب صدمة للجسم ونقصًا في السرعات الحرارية. وأخيرًا، ارتفاع التكلفة بسبب مغالاة مطاعم المنتجات النباتية في الأسعار، ففكاهة الفطر الأخضر في النظام النباتي يتجاوز ثمن 1000 غرام منها عشرة دولارات، وهو مبلغ يشتري وجبة لشخصين من مطعم للوجبات السريعة.

داعمون للقيم

تتجاوز عادة عدم أكل اللحم الخيارات الغذائية البسيطة لتؤثر على العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية مثل القيم والمعتقدات وكذلك الرفاه.

وكشفت دراسة جديدة نُشرت في مجلة "كورينث أوبينيون إن فود ساينس" العديد من النتائج النفسية والحديثة الناجمة عن كونك نباتيًا، وفي ما يلي، أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون حول العوامل النفسية المرتبطة بالنباتية.

وأوضحت المجلة أن النباتيين هم أكثر دعمًا للمجتمع من الناس الذين يتناولون اللحوم، إذ أنهم من حماة البيئة ويدافعون عن المساواة الاجتماعية بدرجة أعلى من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم.

كما أن هذه المجموعة تظهر معارضة أكثر للتسلسل الهرمي وعقوبة الإعدام والعنف بشكل عام.

وأكدت دراسات أن النباتيين الذكور أكثر تأكيدًا على المعاناة البشرية من الرجال الذين يتناولون اللحوم، ولكن لا يوجد فرق بين الإناث النباتيين وغير النباتيين. وأفادت أن النباتيين عادة ما يكونون ليبراليين.



السلمك بديل جيد عن اللحم

نسبة النباتيين 600 في المئة في ثلاث سنوات، وفي بريطانيا أصبح النباتيون 7 في المئة من السكان، أما في ألمانيا فبلغ عددهم 800 ألف نباتي، وفي أذربايد مستمر، ويشمل هذا الانتشار دولًا مثل: كندا، وأستراليا، ونيوزلندا، وصولًا إلى الهند التي تعد دولة النباتيين حيث تصل نسبتهم إلى 27 في المئة، حسب مجلة فوربس.

كما أصبحت المدن الكبرى تسوق نفسها سياحيًا عبر انتشار المطاعم التي تقدم وجبات الزوار النباتيين من مختلف أنحاء العالم.

وفي لندن، التي تحتل المركز الأول عالميًا في توافر الطعام النباتي في المطاعم والكافيتريات وعربات الشوارع، يتم تنظيم مهرجانات وأسواق للأطعمة النباتية على مدار العام، وفي برلين يوجد شارع شيفيلباينر المخصص للأطعمة النباتية.

وفي نيويورك، وكذلك بقية المدن الأميركية الكبرى، تنتشر المطاعم التي توفر البرغر النباتي وبدائل البيتزا النباتية، وفي العاصمة البولندية وارسو لا يبعد الزائر سوى ميل واحد عن أقرب مطعم نباتي، كما تتنافس المطاعم اللبنانية والتركية هناك على تقديم الكباب النباتي والفلافل.

وفي كندا، تتميز مدينة تورونتو بالأكلات النباتية التي توفرها عدة مطاعم، وفي العاصمة التشيكية براغ تنتشر المأكولات النباتية التي جعلتها مدينة جاذبة للسياحة النباتية. أما باريس التي يعتمد مطعمها التقليدي على اللحوم والأسماك، فقد انضمت إلى المدن العالمية التي تجذب السياح النباتيين.

ورغم ذلك كشفت دراسة عن العادات الغذائية الأميركية عن أن 87 في المئة ممن يقررون التحول إلى نباتيين يعودون إلى تناول اللحم من جديد لأسباب عديدة، ومنها: اعتياد طعم اللحم، كونه مرتبطًا بعادات الإنسان وذكرياته القوية تجاه ما يتناوله من أطعمة ونكهات، وعدم العثور على

كوريق العنب مثلًا، فهناك نسخة بالشحم واللحم والدهن ونسخة أخرى تسمى الياونغي.. هذه حضرا بالخضر". وفي الأردن يعتبر من السهل جدا العثور على المطاعم النباتية والتي تتميز بطباق المازة ومن بينها التبوله والحمص والفلافل والخبز العربي.

وتؤكد الباحثة في دراسات الذكورة راين كولينز، أن الممارسات الغذائية التي تشجع على استهلاك اللحوم بشكل كبير، هي انعكاس لثقافة الذكورة السامة، وتعزز الثقافة المجتمعية ثقافة الذكورة السامة المؤذية للنساء والرجال والبيئة على حد سواء.

وهذه الثقافة تتسم بتعزيز سيطرة الذكور وتطبع للعنف وكبت العواطف والتملك، كصفات ترتبط بالذكورة المسيطرة.

وتبين الدراسات مجموعة من الحقائق الصادمة التي تعكس أثر الذكورة السامة على الذكور وممارساتهم الغذائية، حيث يستهلك الرجال اللحوم بنسبة 57 في المئة أكثر من النساء، ونجد أن 37 في المئة من الذكور النباتيين هم من الذكور بينما 63 في المئة هم من النساء.

وفي استطلاع أجرته جامعة ساوثهامبتون، أعرب الرجال الذين كانوا منفتحين على النباتيين، أو كانوا ياكلون بنشاط حمية نباتية في المنزل عن عدم ارتياحهم للقيام بذلك في الأماكن العامة بسبب الضغوط الاجتماعية.

تتزايد في الآونة الأخيرة ظاهرة الاستغناء عن المواد الحيوانية في النظام الغذائي أو ما يطلق عليها "النباتية"، فهل هي موضة جديدة أم قرار أخلاقي وأح للحفاظ على الثروة الحيوانية؟

القاهرة - لا تفارق مخيلتي صور

تظهر قسوة على الحيوانات لا يحرك لها أحد ساكنًا.. كان الأطفال في حينًا يلعبون بالعصافير والقطن والكلاب المولودة حديثًا، يعذبونها ويقتلونها أحيانًا. كان نفس الأطفال يتجمعون حول الجزر ليشاهدوه وهو يذبح الخروف أو البقرة في عيد الأضحى" تقول هناك (35 عاما) التي كانت تقطن في طفولتها في أحد الأحياء الشعبية في القاهرة قبل أن تغادر إلى العاصمة الألمانية برلين أين تعيش مع زوجها وطفليها. وتتساءل "هل هذا من المفترض أن يكون منظر الذبح بهيجا ليشاهده الأطفال، ما هذه القسوة الغريبة التي أحلت بنا تجاه مخلوقات الله؟".

وتعتمد هناك على النظام الغذائي النباتي منذ 20 عاما تقريبًا. وتؤكد أنها تشارك كل عام في فعاليات اليوم العالمي النباتي بتقديم وصفات نباتية.

بعد الأول من نوفمبر أحد الاحتفالات السنوية التي يهتم بها العازفون وذلك بتناول اللحوم والأسماك، وهم الذين يطلق عليهم "النباتيون"، وقد تم الاحتفال بهذا الحدث للمرة الأولى عام 1994 من قبل المغنية والناشطة في مجال حقوق الحيوان في المملكة البريطانية واليس لوي، والتي أصبحت في ما بعد رئيسة جمعية النباتيين في المملكة المتحدة.

وفي تطور طبيعي، أصبح اليوم العالمي النباتي أكثر انتشارًا وأصبح العالم يحتفل به أكثر، حيث انتشر الاحتفال به في أماكن العمل والمحلات التجارية والمطاعم والمنازل في جميع أنحاء العالم. وتشهد فعاليات هذا اليوم تشجيع الناس على مشاركة وصفات نباتية، أو حتى نصائح حول كيفية تكيف أطباق اللحوم لكي تكون نباتية.

و"النباتية" نظام غذائي يعتمد على الفواكه والخضراوات واللحوب الكاملة والبقوليات دون أكل اللحوم.

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

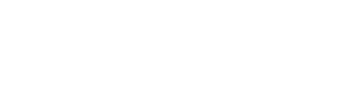
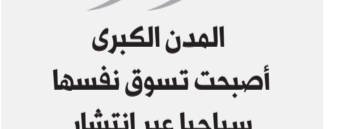
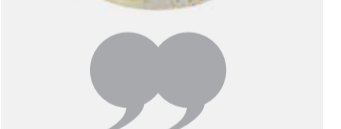
ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية

ويحسب نسرين وهي ربة بيت سورية، فإن موروث منطقة الشام هو نباتي في غالبيته، وتمت إضافة اللحوم للعديد من الوصفات في العقود الأخيرة. فعند تحولها إلى نباتية لم تجد صعوبة في إزالة اللحوم من بعض الوصفات، والعودة إلى الوصفات الأصلية. وتضيف "حتى الوصفات التي تطبخ باللحوم فيها نسخة ثانية نباتية



ينقسم النباتيون إلى عدة أقسام؛ أكثرها شيوعًا قسما رئيسيان: "الفيجيتاريان" (Vegetarian)، وهم الذين يمتنعون عن اللحوم فقط لكنهم يتناولون الأسماك والمنتجات الحيوانية كالبيض ومشتقات الألبان. أما القسم الثاني فيخصص للنباتية المتشددة، ويطلق عليه "الفيجن" (Vegan)، وهؤلاء يعتمدون على النباتات فقط ولا ياكلون أي شيء من الحيوانات أو الألبان ومشتقاتها.

وبالإضافة إلى قسمين فرعيين آخرين، هما: الحمية الغذائية النباتية كنظام غذائي يعتمد على النباتات. والحمية الغذائية الخام، وتعني تناول الخضراوات والفواكه النيئة فقط.

وأعلن ناشطون حقوقيون أن مئات الآلاف من الأشخاص سيختلون عن تناول اللحوم ليصبحوا نباتيين (فيجن) في يناير، أي الشهر الأول من العام ومن شأن قرارهم أن يبقى نافذا طيلة السنة.

وأظهرت دراسة، أجريت بالتعاون مع حملة "فيغانواري" التي تهدف إلى تشجيع الأشخاص للتحول إلى نباتيين في بداية العام، أن أكثر من 800 ألف شخص ألقوا عن تناول

المنتجات الحيوانية للمرة الأولى عام 2019.

ويتحول البعض إلى النظام الغذائي النباتي لأسباب تتعلق بتخفيف معاناة الحيوان، لكن أهم الأسباب قد تكون الرغبة في الصحة الجيدة.

كما توجد لدى شريحة من النباتيين دوافع بيئية أيضا، بقصد المساهمة في الحفاظ على البيئة بخفض مستوى انبعاثات الكربون والغازات السامة في الهواء؛ حيث تشير

الدلائل إلى تأثير المناخ بخيارات السكان الغذائية،

