

## Махендранатх дас

Бхакти-йога и вегетарианство — любви и спасения

Издание 2-е, доп.

Книга преподносит древнейшее религиозное направление — *бхакти-йогу*, т. е. преданное служение Богу, как суть и цель человеческой жизни, как средство достижения мира и благополучия, а главное — как средство возвращения к Богу. Одним из аспектов *бхакти-йоги* является принцип ненасилия, тесно связанный с вегетарианством, различные аспекты которого рассмотрены с ведических позиций.

Книга написана в традиционном ведическом стиле: с посвящением духовному учителю, обращением к предыдущим учителям и Высшим силам (*Маṅгалācharaṇa*), а также введения в предмет. Содержит множество цитат и приложения, иллюстрирующие и обосновывающие как с традиционных, так и с современных научных позиций излагаемый автором материал. Так, например, показано, что мясоедение не только не оправдано физиологически вопреки господствующему мнению, но и крайне неблагоприятно с духовной и этической точки зрения. Названы имена великих вегетарианцев, таких как Пифагор, да Винчи, Ньютон, Руссо, Толстой и Эйнштейн.

Читателю предлагаются основы духовной практики, а разворот цветной вклейки представляет собой элементарный переносной алтарь и список *мантр* предложения пищи Богу.

## **Приложения**

### **Из публичных лекций О. Г. Торсунова (Аударйи Дхамы д.)**

«Пока мясо не начинает тухнуть, связь тонкого и грубого тел сохраняется, живое существо видит, что делают с его телом и испытывает страдания из-за того, что его режут на части, варят и едят. „Насилие хрустит на зубах у поедающего мясо“. А тухлое мясо является отравой».

«Все грибы являются паразитами. Употребляя в пищу грибы, вы привлекаете к себе паразитов, в частности, грибковые заболевания [такие как микозы, а также кандидоз (молочницу)] и т. п., которые очень сложно лечить. Трутовик на границе с деревом-хозяином практически неотличим от него».

### **Выдержки из обзора по белоксодержащим пищевым продуктам**

**Валентина Фёдоровна Колесникова (к. б. н.)**

**© 1998–1999**

(Материал предоставлен с разрешения автора.)

Важнейшая задача современной биотехнологии — устранение белкового дефицита. По данным Международной Продовольственной организации (ФАО) нехватка пищевых белков в 1980 г. составила 5,5 млн т., а к 2000 г. увеличится до 18 млн т. Прогнозы ученых показывают, что на базе традиционных источников пищевого белка [в частности, забоем скота и птицы] решить эту проблему не представляется возможным.

Пищевые продукты, рассматривающиеся в качестве источников белка, можно разделить на несколько групп:

— традиционные источники животного белка (мясо животных и продукты его переработки, мясо рыб и продукты его переработки, другие морепродукты животного происхождения);

— белковые продукты животного происхождения (яйцо, молоко);

— растительные источники белка (различные виды бобовых);

— продукты микробиологического синтеза — источники белка (дрожжи и водоросли);

— грибы (плодовые тела), рассматривающиеся как источники белка, наиболее близкого по составу к животному.

В данном обзоре не рассматриваются традиционные мясные продукты и рыбопродукты, так как хорошо известно, что рынок этот весьма объёмен. Однако необходимо подчеркнуть, что в последние годы на этом рынке происходят процессы, которые могут его существенно ограничить. Одной из главных лимитирующих причин, возникших недавно, является открытие у животных новых вирусных инфекций, способных передаваться человеку независимо от способов переработки мяса больного животного. Проблема осложняется тем, что симптомы этих заболеваний обнаруживаются через многие годы после инфицирования.

Другая проблема, лимитирующая традиционный рынок мясных продуктов, заключается в том, что при забое животных у большинства видов происходит всплеск синтеза стрессорных гормонов (гормонов страха) [т.е., фактически ядов], которые остаются в мясе и после забоя. Это явление также снижает качество таких белков.

Кроме того, в течение первых 1,5 часов с момента забоя животных пищевая ценность белков теряется более, чем на 30–40 % и восстановить её не представляется возможным.

Что касается рыбных продуктов, то их использование очень широко, и основным лимитирующим фактором является их экологическая чистота, которая целиком зависит от чистоты водной среды конкретного места лова. Часто случающиеся экологические катастрофы делают затруднительным добычу абсолютно экологически чистых морепродуктов.

[В настоящее время кроме участвовавших разливов нефти и прочих техногенных катастроф в мире наблюдается рост инфекционных

заболеваний животных и птицы, в частности, эпидемии птичьего гриппа и коровьего бешенства. Погоня за прибылями заставляет западных фермеров применять анаболические стероиды и другие опасные для здоровья препараты. Из-за этого был запрещён импорт «ножек Буша» и другой европейской птицы. — *Прим. автора.*]

Перечисленные обстоятельства являются важной причиной всё большего внимания людей к альтернативным видам белка, в частности, к растительным, хотя растительные белки по пищевой ценности значительно уступают животным. Поэтому кроме растительных белков в настоящее время используются различные комплексные продукты, где смешаны как источники растительного белка, так и животного (яичный порошок и сухое молоко).

Микроводоросль спирулина в качестве природного источника белка известна на мировом рынке более 15 лет [т.е., примерно с 1984 г.]. Существует несколько стран, наиболее активных производителей этой культуры. В естественных водоёмах ее выращивают в Бразилии на Гавайских островах. В большинстве технологий используют специальные модули, где происходит почти непрерывный процесс производства. Одним из наиболее мощных производителей этой водоросли является американская фирма «Цианотек». Кроме США спирулину производят сравнительно давно в Японии, Израиле некоторых странах Азии и в последние годы стали производить и в России. Спирулина содержит большое количество белка — 60 % на АСВ, весь набор витаминов, очень богата микроэлементами, содержит целый комплекс ценнейших химических компонентов. Спирулина рекомендуется для применения в качестве лечебно-профилактического средства для оздоровления организма и очищения его от шлаков, т.е. имеет сходную с дрожжами цель использования.

Недостатками данного природного продукта является то, что данный объект по своему клеточному строению является бактерией, в связи с чем у неё, как и у дрожжей, имеется повышенное содержание нуклеотидов. Необходимо также помнить, что спирулина — это ещё и растительный организм и не может в полной мере заменить животный белок.

Рассмотрим сравнительные данные по белкам, микроэлементам и витаминам, представленные в таблицах.

**Химический состав основных белоксодержащих продуктов  
(% на АСВ)**

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
<b>Мясные продукты</b>				
Баранина	16,3	15,3		0,8
Говядина	18,9	12,4		1,0
Мясо кролика	20,7	12,9		1,1
Свинина	14,6	33,0		0,8
Телятина	19,7	1,2		1,1
Печень говяжья	17,4	3,1		1,3
<b>Птица, рыба</b>				
Бройлеры (цыплята)	17,6	12,3	0,4	0,8
Гусь	15,2	39,0		0,8
Индейка	19,5	22,0		0,9
Куры	18,2	18,4		0,8
Яйцо куриное	12,7	11,5		1,0
Сельдь атлантическая	17,7	19,5	—	1,1
<b>Грибы</b>				
Белый свежий	3,2	0,7	1,7	0,9
Белый сушёный	27,6	6,8	10,0	7,7
Подосиновик свежий	3,3	0,5	3,4	0,8
Подосиновик сушёный	32,5	4,9	33,2	7,8
Рыжик свежий	1,9	0,8	2,0	0,7
<b>Молочные и растительные продукты</b>				
Молоко сухое	25,6	25,0	39,4	6,0
Горох сухой	23,1	1,2	53,3	2,8
Соя	34,9	17,8	26,5	5,0
«Геркулес»	13,1	6,2	65,4	1,7
Фасоль	22,3	1,7	54,5	3,6

**Состав микроэлементов у различных  
белоксодержащих продуктов (мк/кг)**

Продукт	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
<b>Мясные продукты</b>						
Баранина, говядина	60	270	9	18	176	2,7
Мясо кролика	60	315	9	21	198	2,6
Свинина мясная		364	7	25	246	4,4
Телятина	40	189	6	17	130	1,3
Печень говяжья	63	240	5	18	339	9,0
<b>Птица, рыба</b>						
Бройлеры (цыплята)	100	300	10	25	210	1,5
Гусь	100	210	12	19	200	4,5
Индейка	100	210	12	19	200	4,5
Куры	110	194	16	27	228	3,6
Яйцо куриное	71	153	55	54	185	2,8
Сельдь атлантическая	—	129	102	30	278	0,9
<b>Грибы</b>						
Белый свежий	—	—	27	—	89	5,2
Белый сушёный	—	—	184	—	606	35,0
Подосиновик свежий	—	—	—	—	—	—
Подосиновик сушёный	—	—	—	—	—	—
Рыжик свежий	—	—	2,0	—		2,7
<b>Молочные и растительные продукты</b>						
Молоко сухое	400	1000	916	139	719	1,1
Горох сухой	69	873	115	107	329	9,4
Соя	44	1607	348	191	510	11
Фасоль	40	1100	150	103	541	12,4
«Геркулес»	—	—	52	142	363	7,8

## Состав витаминов у белоксодержащих продуктов (мг)

Продукт	А	$\beta$ -каротин	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С
<b>Мясные продукты</b>						
Баранина	0	—	0,08	0,14	2,5	следы
Говядина	следы	—	0,06	0,15	2,8	следы
Мясо кролика	0	—	0,08	0,10	4,0	—
Свинина мясная	0	—	0,52	0,14	2,4	следы
Телятина	следы	—	0,14	0,23	3,3	следы
Печень говяжья	3,83	1,0	0,30	2,19	6,8	33
<b>Птица</b>						
Бройлеры (цыплята)	0,04	—	0,07	0,15	3,1	—
Гусь	0,02	—	0,08	0,23	2,0	—
Индейка	0,01	—		0,22	3,8	—
Куры	0,07	—	0,07	0,15	3,7	—
Яйцо куриное	0,35	—	0,07	0,44	0,2	—
<b>Грибы</b>						
Белый свежий	—	—	0,02	0,30	4,6	30
Белый сушёный	—	—	0,27	3,23	40,4	150
Подосиновик свежий	—	—	0,02	0,45	9,7	6
Подосиновик сушёный	—	—	0,15	4,40	95,0	—
Рыжик свежий	—	—	0,07	0,20	—	6
<b>Молочные и растительные продукты</b>						
Молоко сухое	0,25	0,11	0,20	1,3	0,7	4,0
Горох сухой	—	0,07	0,90	0,18	2,37	0
Соя	—	0,07	0,94	0,22	2,20	0
Фасоль	—	0,02	0,50	0,18	2,10	0
«Геркулес»	—	0	0,45	0,10	1,0	0

Как видно из приведённых таблиц, в мясных продуктах по сравнению с молочными и растительными практически нет ни витаминов, ни микроэлементов, ни белка. Потребность в животном белке полностью покрывается молоком и молочными продуктами.