

به نام خدا

فواید گیاهخواری

نویسنده: صادق هدایت

انتشارات آندیاگستر



سرشناسه: هدایت، صادق، ۱۳۳۰ - ۱۲۸۱.
عنوان و نام پدیدآور: فواید گیاهخواری / نویسنده صادق هدایت.
مشخصات نشر: تهران، آندیا گستر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص. شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۳۸-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. موضوع: گیاه‌خواری
رده‌بندی کنگره: TX۳۹۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۷۹۰۸



آندیا گستر

انتشارات آندیا گستر

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۳۰، واحد ۲
www.andyagostar.com ۰۹۱۰۴۵۲۹۹۹۷ ۰۲۱۶۶۴۸۹۰۳۷

فواید گیاهخواری

نویسنده: صادق هدایت
ناشر: انتشارات آندیا گستر
صفحه‌آرا: محمدجواد شاه‌بند
طراح جلد: الهام کریم‌خانی
سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ / اول
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۳۸-۸
شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

دیباچه

مابین احتیاجاتی که انسان را پیوسته در فشار گذاشته، از همه سخت‌تر و از همه وسیع‌تر احتیاج خوردن است. این احتیاج وابسته به زندگانی می‌باشد؛ چه برای مرمت قوایی که به مصرف می‌رسانیم، ناگزیریم به وسیله‌ی خوراک قوای دیگری جانشین آن بنماییم تا بدن به تحلیل نرود. زندگی شبیه است به یک آتشکده که باید مرتب مواد مشتعل به آن برسد تا خاموش نگردد.

گرسنگی، فرماندهی غذایی می‌باشد که بیدادگری آن دمی ما را آسوده نمی‌گذارد. باید خورد برای زندگانی؛ امروز بخوریم، فردا بخوریم، همیشه بخوریم. یک میل کور و درنده، یک احتیاج گنگ و ضروری ما را به این کار وادار می‌نماید. تمام حواس و اراده‌ی حیوانات را نیز همین احتیاج به خود جلب کرده و اغلب آدمیان وحشی به جز خوردن، لذت و خوشبختی دیگری را سراغ ندارند. مردمان متمدن، اگر چه ادعای افکار عالی می‌کنند، ولیکن مسأله‌ی خوردن و نوشیدن پیوسته فکر آن‌ها را به خود مشغول نموده است. همه‌ی اعضای بدن غلام شکم می‌باشند و برای جستجوی خوراک به کار می‌روند؛ حواس ظاهری کمک به راهنمایی در این تکاپو می‌نماید و اعمال روحیه برای به چنگ آوردن و تشخیص خوبی و بدی خوراک‌ها به کار می‌رود. این میل غریزی در حیوانات خیلی دقیق و موشکاف است. هر کدام از آن‌ها خوراکی را که بر طبق ساختمان و احتیاجات بدنشان است به خوبی تمیز داده و همان را می‌خورند؛ ولیکن از این قانون جانوری که سربلندی می‌کند آدمی‌زاد می‌باشد و گویا این حس در انسان متمدن وجود ندارد؛ زیرا که دیده می‌شود هر گروهی از گله‌ی آدمی‌زاد خوراکی را برگزیده که اغلب متضاد دیگری است و از روی یک مدرک معینی پیروی نشده و همین نشان می‌دهد که انسان مانند سایر جانوران نمی‌تواند به خوراک خودش اعتماد داشته باشد. هیچ چیز در زندگانی آنقدر مهم نیست، مگر طرز خوراکی را که انتخاب کرده‌اند، چون از خوراک است که همه‌ی ما پرتو

زندگانی خود را می‌گیریم و تأثیر انکارناپذیری روی صفات ذهنی و قوای جسمانی ما دارد. تاریخ تمدن انسان نیز روی خوراک قرار گرفته. سبب عمده‌ی اغتشاشات، هجوم‌ها، جنگ‌ها، مهاجرت‌ها، کینه‌ورزی طبقات و شورش ممالک سر مسأله‌ی خوراک است. چیزی که اهمیت دارد، باید دانست روی زمین ما که پر از محصولات طبیعی است، با احتیاجات خودمان سنجیده و مابین خوراک‌های رنگ به رنگ بینیم کدام یکی از نقطه نظر تغذیه طبیعی‌تر، اخلاقی‌تر، سالم‌تر و بالاخره بر سایر خوراک‌ها برتری دارد. حیوانات را به سه دسته تقسیم کرده‌اند؛ گیاه‌خوار، گوشت‌خوار و همه‌چیزخوار. ظاهراً انسان خودش را در جزو دسته‌ی سوم معرفی می‌نماید. ما می‌رویم از روی علوم فلسفه و طبیعت و مشاهدات عملی و غیره، نشان بدهیم که او به خطا رفته است و خوراک سالم و طبیعی او نباتات می‌باشد و همین موضوع اصلی این رساله است.

پاریس ۱۸ مرداد ۱۳۰۶