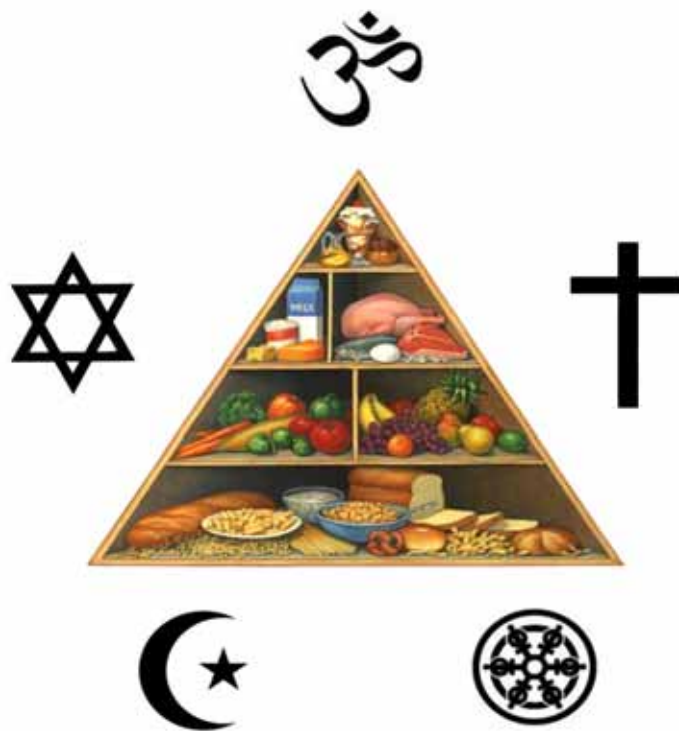


ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Διατροφικές
συνήθειες και προκαταλήψεις ανά τον
κόσμο όπως διαμορφώνονται από το
Θρήσκευμα



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΦΡΕΡΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

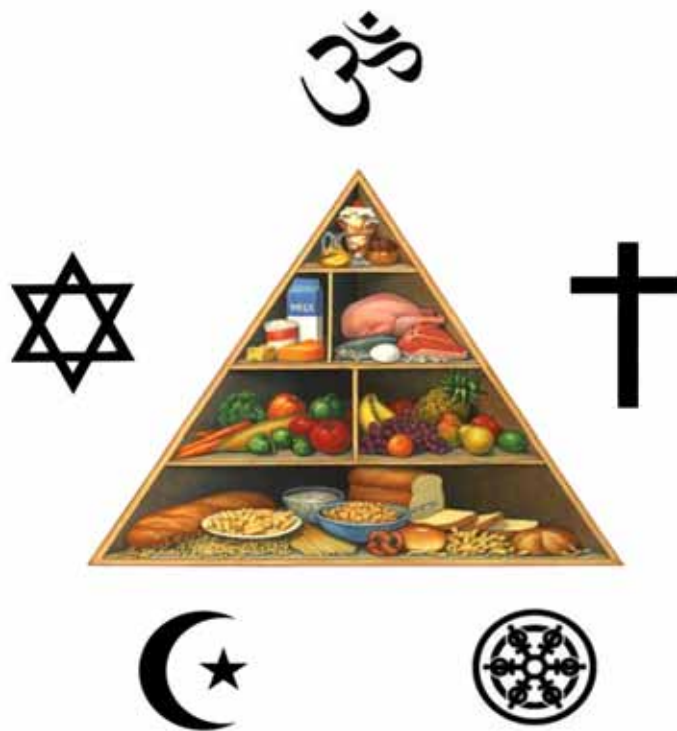
ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

Σητεία, Ιούνιος 2011

Department of Nutrition & Dietetics

Technological Educational Institute (T.E.I) of Crete

SUBJECT: Food habits and bias around the world as they formed by the Religion



STUDENT: FRERI EVANGELIA

PROFESSOR: ANDROYLAKI KALLIOPI

Sitia, June 2011

Περίληψη

Οι παράγοντες που συμβάλουν στη διαμόρφωση των ανθρώπινων διατροφικών συνηθειών είναι πολλαπλοί και το θρήσκευμα αποτελεί έναν από αυτούς. Στην παρούσα μελέτη παρατηρήσαμε και αναλύσαμε διατροφικά έθιμα και αντίστοιχες διατροφικές προκαταλήψεις, προερχόμενα από θρησκευτικές αξίες και πεποιθήσεις των πέντε (5) επικρατέστερων θρησκειμάτων. Τα έθιμα αυτά άλλοτε τηρούνται κατανυκτικά και άλλοτε λιγότερο ευλαβικά, χωρίς όμως να δημιουργούν ρωγμές στη δομή κοινωνίας-θρησκείας. Διαπιστώσαμε ότι οι διατροφικές οδηγίες αναφορικά με την αποχή από την κατανάλωση του κρέατος διακατέχονται από μια βαθιά ηθική υποχρέωση του ανθρώπου απέναντι στα ζώα. Επίσης, πολύ συχνά οι διατροφικές οδηγίες ήταν επιστημονικά εμπεριστατωμένες, αναφορικά με την ασφάλεια των τροφίμων και την προστασία των πιστών από διάφορες ασθένειες ή επιδημίες. Τέλος, διαπιστώσαμε ότι, η αποχή από συγκεκριμένα τρόφιμα που θεωρούνται βασική πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό, δε δημιουργεί απαραίτητως προβλήματα στην υγεία, εφόσον αυτά αντικαθίστανται από άλλες τροφές επαρκείς στις αντίστοιχες θρεπτικές ουσίες.

Abstract

The factors that contribute to the configuration of human eating habits are multiple and religion constitutes one of them. In the present study we observed and analysed food customs and corresponding food bias, resulting from religious values and convictions of the five (5) predominant religions. These customs are formerly observed solemn and formerly piously, without creating any kind of crevices in the society-religion structure. We ascertained that the dietary instructions regarding the abstention from the consumption of meat are possessed by a human moral deep obligation toward animals. Also, quite often the dietary guidelines were scientifically detailed, concerning the safety of nourishments and the protection of faithfuls from various illnesses or epidemics. Finally, we realized that, the abstention from concrete foods that are considered basic source of nutrients for the human organism, does not necessary create problems in health, provided that these are replaced by other foods, sufficient in the corresponding nutritious substances.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου για τη στήριξή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Την καθηγήτριά μου κ. Ανδρουλάκη Καλλιόπη για την πολύτιμη βοήθειά της στη διεκπεραίωση της παρούσα πτυχιακής εργασίας καθώς επίσης, την Μπράβου Εμμανουέλα και τον Ποντικάκο Κώστα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
1.0 Παράγοντες Διαμόρφωσης Διατροφικών Συνηθειών	
1.1 Βιολογικοί παράγοντες.....	10
1.2 Γευστικές προτιμήσεις	11
1.3 Ψυχολογικοί παράγοντες.....	12
1.4 Κοινωνικοί παράγοντες	13
1.5 Οικονομικοί παράγοντες	14
1.6 Διαθεσιμότητα τροφίμων.....	15
1.7 Πολιτιστικοί παράγοντες.....	16
2.0 Εισαγωγή στα θρησκευόμενα	
2.1 Βουδισμός.....	20
2.2 Ινδουϊσμός.....	21
2.3 Ιουδαϊσμός.....	21
2.4 Ισλαμισμός	22
2.5 Χριστιανισμός	23
3.0 Διατροφικές Θρησκευτικές Προκαταλήψεις	
3.1 ΑΛΚΟΟΛ	24
3.1.1 ισλαμισμός	24
3.1.2 Ινδουισμός	25
3.1.3 Βουδισμός	26
3.2 ΚΡΕΑΣ	27
3.2.1 Ιουδαϊσμός	27
3.2.2 Ισλαμισμός	31
3.2.2.A Τρόπος Σφαγής	31
3.2.2.B Το χοιρινό	32
3.2.2.Γ Άλλα Ζώα	33
3.2.3 Βουδισμός	35
3.2.4 Ινδουισμός	40

3.3	ΖΩΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	
3.3.1	Ιουδαϊσμός	43
3.3.1.A	Τυρί	44
3.3.1.B	Συνδυασμός κρέατος και γαλακτοκομικών....	44
3.3.1.Γ	Οικιακός εξοπλισμός	46
3.3.2	Ισλαμισμός	46
3.3.2.A	Ένζυμα	47
3.3.2.B	Ζελατίνη	47
3.3.2.Γ	Γλυκερίνη	47
3.3.3	Ινδουισμός	48
3.3.4	Βουδισμός	48
4.0	Αποχή από το φαγητό-Νηστείες	
4.1	Ισλαμισμός.....	49
4.2	Ιουδαϊσμός	51
4.3	Βουδισμός	51
4.4	Χριστιανισμός	52
4.4.1	Ορθοδοξία	52
4.4.2	Καθολικισμός	55
4.4.3	Προτεσταντισμός	57
5.0	Διατροφική Εκτίμηση	
5.1	Κρέας	58
5.2	Αλκοόλ	60
5.3	Νηστεία	61
5.4	Ισλαμισμός	62
5.5	Βουδισμός – Ινδουισμός	65
5.6	Ιουδαϊσμός	67
5.7	Χριστιανισμός	68
6.0	Συμπεράσματα.....	70
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Πίνακες.....	72
	ΑΝΑΦΟΡΕΣ	76

Εισαγωγή

Ένας ευρύτερος ορισμός της επιστήμης της διατροφής και της διαιτολογίας περιλαμβάνει και τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με την τροφική επιλογή.

Ο βασικός οδηγός για την κατανάλωση τροφής στον άνθρωπο είναι η πείνα. Το είδος όμως των τροφίμων που επιλέγονται προς κατανάλωση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τις βιολογικές και θρεπτικές ανάγκες του εκάστοτε ατόμου, αλλά από μία πληθώρα παραγόντων. Η μελέτη της συμβολής του θρησκευόμενου σε αυτή την επιλογή και τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των λαών, θα αποτελέσει τον πυρήνα της παρούσας εργασίας.

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, οι θρησκευτικές διαφορές αποτέλεσαν και αποτελούν παράγοντα διαμόρφωσης της διατροφικής συμπεριφοράς ομάδων ανθρώπων με κοινές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Η θρησκευτική κατεύθυνση κάθε λαού επηρεάζει τις διαιτητικές του εφαρμογές, αφενός μέσω των εκάστοτε διατροφικών κανόνων και αφετέρου, μέσω της νηστείας.

Ο όρος νηστεία μπορεί να ερμηνεύεται με όρους φυσιολογίας ή θρησκευτικής πίστης. Στην πρώτη περίπτωση, αναφέρεται στην μεταβολική κατάσταση ενός ατόμου που δεν έχει καταναλώσει οποιαδήποτε τροφή την προηγούμενη νύχτα ή την μεταβολική κατάσταση που έχει επέλθει μετά από την πλήρη πέψη και απορρόφηση ενός γεύματος. Η θρησκευτική νηστεία, περιλαμβάνει την αποχή από συγκεκριμένες τροφές, για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, για λόγους που συνήθως σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία ή την κάθαρση.

Αναφορικά με τους διατροφικούς κανόνες, σε ορισμένες θρησκείες η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων θεωρείται επιβεβλημένη, κατακριτέα ή/και απαγορευτική.

Στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν θα επιχειρηθεί αρχικά η καταγραφή των γενικότερων παραγόντων που επηρεάζουν τη διαμόρφωση των διατροφικών συνήθειών του ανθρώπου. Έπειτα, θα παρουσιαστούν τα επικρατέστερα θρησκευόμενα και θα αναλυθούν τα διατροφικά έθιμα και οι προκαταλήψεις που σχετίζονται με τις πεποιθήσεις κάθε ενός από αυτά. Ακόμα, θα σχολιαστεί η αναγκαιότητα των αποκλειόμενων τροφίμων και οι πιθανές επιπτώσεις από τη μακρόχρονη αποχή από το φαγητό ή και ποτό λόγω συγκεκριμένων ιεροτελεστιών της θρησκείας. Εν κατακλείδι θα δοθούν τα συμπεράσματα βασισμένα στις αναλύσεις των παραπάνω επιμέρους θεμάτων.

Σκοπό της εργασίας αποτελεί αφενός η συγκέντρωση των θρησκευτικών διατροφικών «παραδόξων» ώστε να δημιουργηθεί μία βάση για κάθε μετέπειτα μελετητή και αφετέρου, η αξιολόγηση της διατροφικής επάρκειας των τυχόν θρησκευτικών διατροφικών συστάσεων ή περιορισμών.

Κεφάλαιο 1

Παράγοντες Διαμόρφωσης Διατροφικών Συνηθειών

Η λήψη τροφής εξασφαλίζει την επιβίωση σε κάθε ζωντανό οργανισμό, ανθρώπινο και μη, καθώς εμπλουτίζει τον οργανισμό με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά [56, 57]. Ωστόσο, κάθε άνθρωπος, χώρα ή λαός διαμορφώνει τις δικές του γευστικές προτιμήσεις, δεχόμενος την επιρροή μιας πληθώρας παραγόντων. Έτσι, αποκτά συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες και διαμορφώνει τη διαιτητική του συμπεριφορά. Στο τρέχον κεφάλαιο θα παρουσιαστούν σύντομα οι παράγοντες αυτοί και θα αναζητηθεί ο ρόλος του θρησκευματος.

1.1 Βιολογικοί παράγοντες

Βασικός οδηγός για τη λήψη τροφής είναι η πείνα, η οποία αποτελεί την έκφραση της βιολογικής ανάγκης για τη λήψη θρεπτικών συστατικών. Πρόκειται για το «σήμα» του οργανισμού που οδηγεί στην πράξη της λήψης τροφής, έως ότου επέλθει ο κορεσμός [56]. Ωστόσο, η διάθεση για συγκεκριμένη ποσότητα και είδος τροφής μπορεί να εξαρτηθεί καταρχάς από διαφορετικούς βιολογικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των ενεργειακών και θρεπτικών αναγκών και των προκαθορισμένων γευστικών προτιμήσεων.

Αναφορικά με τις καθορισμένες βιολογικά γευστικές προτιμήσεις, έχει διαπιστωθεί ότι τα νήπια παρουσιάζουν έμφυτη απάντηση ευχαρίστησης στη γλυκιά γεύση, ενώ αντιπαθούν την πικρία [63, 64]. Μια συμβατική εξήγηση για τις έμφυτες απαντήσεις προτίμησης -οι οποίες παρατηρούνται αμέσως μετά τη γέννηση- είναι ότι η γλυκύτητα είναι μια σηματοδότηση για την ενεργειακή πυκνότητα του τροφίμου, ενώ η πικρία επισημαίνει ενδεχόμενο διατροφικό κίνδυνο [64]. Επίσης, ενώ τα μωρά και τα νήπια είναι γενικά πρόθυμα να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα, τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας συχνά διανύουν την περίοδο της «νεοφοβίας»,

δηλαδή την αντιπάθεια προς οτιδήποτε καινούργιο ή μη οικείο [55, 61]. Η νεοφοβία συνήθως κατανικείται με μιμητισμό, δηλαδή με οικειοποίηση της συμπεριφοράς ενός γονιού ή άλλου συνομηλίκου [55, 56].

Ακόμα, ο βασικός μεταβολισμός (BMR) και ως εκ τούτου οι θερμιδικές ανάγκες των ανθρώπων, επηρεάζονται από τις υπάρχουσες κλιματολογικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, οι κλιματολογικές συνθήκες μπορεί να καθορίζουν το είδος της προσλαμβανόμενης τροφής, καθώς άνθρωποι που διαμένουν σε περιοχές με ζεστό κλίμα προτιμούν να καταναλώνουν κρύες τροφές οι οποίες περιέχουν λίγες θερμίδες, ενώ συμβαίνει το αντίθετο σε όσους βρίσκονται εκτεθειμένοι σε χαμηλές θερμοκρασίες. Αυτό συμβαίνει λόγω του μηχανισμού που ακολουθεί ο οργανισμός προκειμένου να διατηρήσει την ομοιοστασία του [67]. Συνεπώς, η αλληλουχία γεωγραφικής τοποθεσίας και κλίματος, συμβάλλει σαφώς στην επιρροή των διατροφικών συνηθειών των κατοίκων [65].

Άλλοι βιολογικοί παράγοντες που δύνανται να επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές είναι το φύλο, η ηλικία, η ενδεχόμενη ύπαρξη κάποιας ασθένειας ή η εγκυμοσύνη.

1.2 Γευστικές προτιμήσεις

Εντούτοις, η κατανάλωση τροφίμων, δεν εξαρτάται αποκλειστικά από βιολογικούς παράγοντες. Πολλές θεωρίες συγκλίνουν στο ότι ο άνθρωπος και άλλα όντα, ωθούνται στην κατανάλωση τροφής όχι μόνο από ανάγκη αναπλήρωσης του ελλείμματος ενέργειας, αλλά και λόγω της προσδοκώμενης ευχαρίστησης [55, 56, 57]. Στο μεγαλύτερο βαθμό, η λαμβανόμενη απόλαυση από το φαγητό θεωρείται για τον άνθρωπο σημαντικότερη του διατροφικού οφέλους που προσκομίζει από αυτό [55].

Μερικές από τις χημικές και φυσικές ιδιότητες των τροφίμων γίνονται αντιληπτές από τον άνθρωπο μέσω του αρώματος, της υφής ή της εμφάνισής τους. Εντούτοις, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά ενός τροφίμου δεν επηρεάζουν πάντα όλους τους ανθρώπους, στην κατανάλωση ή αποφυγή των τροφίμων, στον ίδιο βαθμό [60]. Εκτιμώντας ότι όλοι οι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της γεύσης, συμβάλλουν στην αποδοχή των τροφίμων, η δυσάρεστη κατά προσωπική εκτίμηση γεύση, είναι συχνά το κριτήριο για την απόρριψή τους [63]. Το φαγητό με την καλύτερη γεύση καταναλώνεται όχι μόνο από μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, αλλά και σε μεγαλύτερη ποσότητα, τόσο στους ανθρώπους, όσο και στα ζώα [56].

1.3 Ψυχολογικοί παράγοντες

Η λήψη τροφής μπορεί ακόμα να αποσκοπεί στην αντιμετώπιση της νευρικότητας, του άγχους τους ή κάποιου προβλήματος. Άλλες φορές λειτουργεί ως ανταμοιβή για μία επιτυχία ή μια καλή πράξη και στην αντίθετη περίπτωση, ως τιμωρία μέσω της στέρησης της ευχαρίστησης και του οφέλους του φαγητού [55].

Ακόμα, τα τρόφιμα μπορούν να αλλάξουν τη διάθεση του κάθε ανθρώπου επηρεάζοντας τα επίπεδα ορισμένων χημικών ουσιών του εγκεφάλου, των νευροδιαβιβαστών. Ενώ πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδά τους –όπως ορμόνες, ναρκωτικά, κληρονομικότητα, αλκοόλ- υπάρχουν τρεις νευροδιαβιβαστές (ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη, σεροτονίνη) οι οποίοι παράγονται στον εγκέφαλο από συστατικά ορισμένων τροφίμων (Πίνακας 1.3) [96].

1.4 Κοινωνικοί παράγοντες

Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, μπορεί να ασκούν ισχυρή επιρροή στις διατροφικές επιλογές, δρώντας πολύπλευρα. Αρχικά, μπορεί να συμβάλλουν στις απόψεις για τα τρόφιμα. Αναφορικά με την επιλογή των προς κατανάλωση τροφίμων, οι πεποιθήσεις για την πιθανή θρεπτική ποιότητα και τις επιπτώσεις ενός τροφίμου στην υγεία, μπορεί να είναι πιο σημαντικές από την πραγματική ποιότητα και τις πραγματικές επιπτώσεις [60]. Επίσης, η διαδικασία του γεύματος αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό γεγονός που φέρνει κοντά διαφορετικούς ανθρώπους, για διαφορετικούς λόγους. Κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις, επαγγελματικές συναντήσεις και οικογενειακά δείπνα πραγματοποιούνται και ενδυναμώνουν τις ανθρώπινες σχέσεις [55]. Ακόμα, το άμεσο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο καταναλώνεται ένα γεύμα, μπορεί να επηρεάσει την επιλογή και την ποσότητα της τροφής. Συγκεκριμένα, η ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνεται, αυξάνεται με τον αριθμό των ατόμων που παρίστανται στο γεύμα [60]. Επιρροή μπορεί ακόμα να προέλθει από τις γενικότερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή την καθημερινή συναναστροφή με συγκεκριμένα άτομα όπως είναι οι γονείς, οι φίλοι, οι συνάδελφοι [55, 26].

Η συχνότητα, η ποσότητα, το είδος τροφής και σε τι συνδυασμό αυτό καταναλώνεται, είναι αποτέλεσμα της εκμάθειας όλων των προηγούμενων χρόνων της ζωής ενός ατόμου [55, 56]. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας τείνουν να αποδέχονται ένα μεγαλύτερο φάσμα τροφίμων και οι έφηβοι επηρεάζονται απόλυτα από τις συνήθειες των συνομηλίκων τους [55, 61]. Τα παιδιά και οι έφηβοι εκφράζουν όχι μόνο τις ίδιες προτιμήσεις με τους συνομηλίκους τους ως προς το είδος του τροφίμου, αλλά και ως προς την προετοιμασία του φαγητού [55]. Επίσης, οι ενήλικοι τείνουν να προτιμούν την κατανάλωση οικείων σε αυτούς φαγητά, τα οποία έχουν συνδυάσει

με συγκεκριμένες στιγμές τις ζωής τους, με κοινωνικές εκδηλώσεις, με γεύματα με φίλους, ή με την παιδική οικογενειακή τους εστία [59].

1.5 Οικονομικοί παράγοντες

Η οικονομική κατάσταση των ατόμων συμβάλλει επίσης σημαντικά στον ποιοτικό και ποσοτικό καθορισμό των διατροφικών τους επιλογών και αντίστροφα, οι διατροφικές επιλογές των ατόμων πολύ συχνά αντικατοπτρίζουν το βιοτικό τους επίπεδο [58]. Υψηλότερο εισόδημα στις οικογένειες συνήθως σημαίνει θρεπτικότερη διατροφή για τα μέλη της, διότι μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά στην αγορά καλύτερης ποιότητας κρέατος, ψαριών, θαλασσινών, γαλακτοκομικών, φρούτων και λαχανικών. Ανάλογα, η διατροφή των οικονομικά ασθενέστερων οικογενειών περιλαμβάνει δημητριακά σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι των πλουσιότερων, αντικαθιστώντας με τον τρόπο αυτό ακριβότερες τροφές, ενώ φαίνεται να αγοράζουν σε μικρότερο ποσοστό φρούτα και λαχανικά [55]. Ο καταμερισμός των δημητριακών μειώνεται και αυτός των γαλακτοκομικών προϊόντων αυξάνεται, κατά την προσέγγιση νοικοκυριών εισοδηματικού επιπέδου μεσαίας τάξης [55, 58].

Παρ' όλα αυτά, η αύξηση του εισοδήματος ενδέχεται να είναι ανάλογη της ποσότητας των καταναλισκόμενων τροφίμων, αλλά αντιστρόφως ανάλογη της ποιότητας αυτών. Στα πλέον υψηλότερα εισοδήματα η δαπάνη για τα τρόφιμα μπορεί να είναι ιδιαίτερα υψηλή, δύναται εντούτοις να περιλαμβάνει συσκευασμένα τρόφιμα, φρούτα και λαχανικά εκτός εποχής, καθώς και διάφορα γλυκίσματα, όπως παγωτά και παρόμοια τρόφιμα όπως βούτυρα και λιπαρές κρέμες, τα οποία αν και αποτελούν είδη πολυτελείας, μπορεί να είναι επιβλαβή ή επιβαρυντικά για την υγεία [58].

1.6 Διαθεσιμότητα των τροφίμων

Όπως εξηγήθηκε, ο οικονομικός παράγοντας επηρεάζει σημαντικά την διαθεσιμότητα των τροφίμων, καθώς διατροφική ποικιλία συνήθως εμφανίζεται μόνο σε νοικοκυριά με αυξημένα εισοδήματα [64]. Ωστόσο, η διαθεσιμότητα των τροφίμων, ως παράγοντας διαμόρφωσης διατροφικών συνηθειών, μπορεί να εξαρτάται και από άλλες αιτίες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής αποτελεί έναν από αυτούς. Ο περιορισμένος διαθέσιμος χρόνος για φαγητό, τα ακατάστατα ωράρια γευμάτων, οι αυξημένες υποχρεώσεις και η έλλειψη της απαιτούμενης υπομονής για την σωστή προετοιμασία των γευμάτων, οδηγούν στην κατανάλωση όλο και περισσότερο έτοιμων ή προπαρασκευασμένων φαγητών [55].

Η διαθεσιμότητα ενός τροφίμου εξαρτάται ακόμα και από τις εδαφολογικές συνθήκες και τις επικρατούσες κλιματολογικές συνθήκες. Ενδεικτικά, οι αγροτικές καλλιέργειες και η παραγωγή των προϊόντων σημειώνουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ψυχρότερων και των μεσογειακών περιοχών, ενώ σε κάποιες κλιματολογικές συνθήκες δεν ευνοείται η καλλιέργεια συγκεκριμένων τροφίμων [65].

Επίσης, η διαθεσιμότητα μπορεί να επηρεάζεται από τη γεωγραφική θέση μιας χώρας. Ενδεικτικά, ο Ατλαντικός Ωκεανός παρέχει έναν σταθερό εφοδιασμό θαλασσινών στα παράκτια έθνη, ενώ οι περιοχές που βρίσκονται αρκετά μακριά από εκεί δεν έχουν την πολυτέλεια να συμποσιάζουν στις ωκεάνιες ψαριές [66].

Αναφορικά με την ποικιλία τροφίμων, άνθρωποι και ζώα τείνουν να καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα τροφίμων από ότι οι βιολογικές τους ανάγκες απαιτούν, όταν η διαθέσιμη ποικιλία είναι αυξημένη. Το κίνητρο κατανάλωσης ενός τροφίμου μειώνεται όταν η

ποικιλία είναι περιορισμένη, λόγω μονοτονίας. Συνεπώς, εάν λίγα τρόφιμα είναι διαθέσιμα η ελκυστικότητα θα μειωθεί ενώ αντίθετα, όταν διατίθεται μεγάλος αριθμός αυτών, η ελκυστικότητα αυξάνεται. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της συμπεριφοράς αποτελεί η προτίμηση των ανθρώπων στον μπουφέ. Άλλο παράδειγμα αποτελούν τα εστιατόρια, τα οποία προσφέρουν μεγάλες μερίδες φαγητού με σκοπό να αυξάνεται η καταναλισκόμενη ποσότητα των τροφίμων [56].

1.7 Πολιτιστικοί παράγοντες

Η έννοια του πολιτισμού, καθορίζεται ευρέως από αξίες, πεποιθήσεις, συνήθειες και νοοτροπίες, που γίνονται αποδεκτές από μέλη μιας ομάδας ή μιας κοινότητας και οι οποίες προσδίδουν τα ιδιαίτερα και διακριτά χαρακτηριστικά κάθε πολιτισμού [26]. Η αστικοποίηση του ανθρώπου συνέτεινε στην ανάπτυξη των τεχνικών και πνευματικών αυτών επιτευγμάτων, που ανέκαθεν εξελίσσονταν με το πέρας των ετών και διαμορφώνονταν βάσει της φιλοσοφίας, της παιδείας, της θρησκείας, των τεχνών, των επιστημών, των εθίμων και των παραδόσεων της εκάστοτε κοινότητας [68].

Ο πολιτισμός είναι μια «εκπαιδύσιμη συμπεριφορά» και συχνά μπορεί να τροποποιηθεί με την μόρφωση, την εμπειρία, τις κοινωνικές, θρησκευτικές και πολιτικές τάσεις [55]. Εμπειρίες με νέα άτομα, μέρη ή καταστάσεις, συχνά -αλλά όχι πάντα- προκαλούν διεύρυνση ή αλλαγή των διατροφικών προτιμήσεων [55, 56]. Είναι λανθασμένη η άποψη ότι οι διατροφικές συνήθειες δεν μεταβάλλονται ποτέ, καθώς τα θεωρούμενα ως βασικά τρόφιμα σε πολλές χώρες δεν είναι ίδια με εκείνα που καταναλώνονταν μόλις έναν αιώνα πριν. Συνεπώς, οι διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις αλλάζουν, δεχόμενες επιρροές από διάφορους λαούς [59] αν και οι

διατροφικές συνήθειες υπάγονται σε αυτές τις κατηγορίες των συμπεριφορών που θα μεταβληθούν τελευταίες [55, 56].

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι πατάτες, οι οποίες προήλθαν από την Αμερική, ενώ αργότερα έγιναν ένα πολύ σημαντικό είδος τροφής στην Ιρλανδία. Ομοίως και ο αραβόσιτος που δεν προήλθε από την Αφρική, αλλά πλέον αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής σε πολλές χώρες της [59].

Η έννοια του τροφίμου διαφέρει από χώρα σε χώρα ή ακόμη και μεταξύ των κοινωνιών. Είδη, καθώς και ομάδες τροφίμων που ορισμένες κοινωνίες θεωρούν ελκυστικές ή απαραίτητο στοιχείο της διατροφής τους, για κάποιες άλλες θεωρούνται αποτρεπτικές, ενώ ορισμένες δεν τις γνωρίζουν ή δεν τις θεωρούν καν βρώσιμες [58, 59]. Ενδεικτικά, το γάλα του ζώου είναι συνήθως αρεστό από πολλούς ανθρώπους, αλλά στην Κίνα καταναλώνεται σπάνια. Οι αστακοί, τα καβούρια και οι γαρίδες θεωρούνται τρόφιμα πολυτελείας στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική, αλλά θεωρούνται αηδή από πλήθος ανθρώπων στην Αφρική και την Ασία, ειδικά από εκείνους οι οποίοι ζουν μακριά από τη θάλασσα. Οι Γάλλοι τρώνε το κρέας αλόγων, ενώ οι Άγγλοι γενικά όχι. Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν την κατανάλωση της σάρκας των πιθήκων, των φιδιών, των σκύλων και των αρουραίων ή τρώνε ορισμένα έντομα, ενώ πολλοί άλλοι βρίσκουν αυτά τα τρόφιμα, απεχθή, δυσειδή, μη ελκυστικά, ακόμη και μη βρώσιμα [59].

Σε διάφορους πολιτισμούς το φαγητό έχει συμβολικές έννοιες στις οικογενειακές παραδόσεις, στην κοινωνική υπόσταση, ακόμη και στον κλάδο της υγείας. Πολλές λαϊκές θεραπείες βασίζονται στα τρόφιμα. Μερικά από αυτά έχουν αποκτήσει μεγάλη αποδοχή, όπως η χρήση καρυκευμάτων και φυτικών τσαγιών με σκοπό την ηρεμία

και χαλάρωση, καθώς και την πρόληψη καρκίνου και καρδιακών νόσων [55].

Το θρήσκευμα, ως σημαντικό μέρος της πολιτισμικής κληρονομιάς ενός λαού, αποτελεί έναν από τους παράγοντες επιρροής της διατροφικής συμπεριφοράς, καθώς επηρεάζει άμεσα τα ήθη και έθιμα ενός λαού. Ενδεικτικά, αναφέρεται η σημαντική διαφοροποίηση των διατροφικών συνηθειών μεταξύ των λαών των μεσογειακών χωρών (Ελλάδα, Γαλλία, Τουρκία, Μαρόκο, Λίβανος, Αίγυπτος κτλ), οι οποίες έχουν σχεδόν όμοιες κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες, αλλά διαφέρουν σημαντικά ως προς το επικρατέστερο θρήσκευμα [92, 94].

Το φαγητό αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι των θρησκευτικών ιεροτελεστιών, συμβόλων και εθίμων. Οι θρησκευτικοί κανόνες μπορεί να απευθύνονται στην καθημερινή διατροφή, ή να αφορούν μόνο ειδικούς εορτασμούς. Επίσης, μπορεί να έχουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στην απαγόρευση της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων. Παραδείγματος χάριν, ούτε οι μουσουλμανικοί ούτε οι εβραϊκοί λαοί καταναλώνουν το χοιρινό κρέας, και οι Ινδουιστές δεν τρώνε το βοδινό και είναι συχνά χορτοφάγοι [55, 59]

Η ιστορία των θρησκευμάτων μπορεί να χωριστεί σε τρία στάδια: Το αρχέγονο, το ιστορικό και το μοντέρνο. Στο αρχέγονο στάδιο, οι πιστοί εξέφραζαν την αναγνώριση και τη συμμετοχή τους στα ιερά, με την τήρηση των θρησκευτικών πράξεων. Στο ιστορικό, οι θρησκευτικές πράξεις αποτελούν ένα μέσο για τη σωτηρία και μία εκ αυτών είναι η νηστεία. Στο τελευταίο στάδιο, το μοντέρνο, βασικό χαρακτηριστικό είναι η πολλαπλότητα, η οποία συνδυάζει σημαντικά θρησκευτικά γεγονότα και διατροφικά είδη. Παρελθοντικές ιερές πράξεις –κατά τα δεδομένα κάθε θρησκείας- μπορούν να παίρνουν υπόσταση μέσω των προοπτικών των ερμηνειών τους [46]. Για παράδειγμα, ορισμένα τρόφιμα πιθανόν να συμβολίζουν μεγάλα

ιστορικά γεγονότα μιας χώρας και να χρησιμεύουν είτε ως ένα είδος αφύπνισης ως προς την υπενθύμιση των μαρτυρικών βασάνων του παρελθόντος, είτε ως εορτασμοί ευχάριστων γεγονότων [43].

Κεφάλαιο 2

Εισαγωγή στα Θρησκευόμενα

Τα επικρατέστερα θρησκευόμενα ανά τον κόσμο είναι ο Βουδισμός, ο Ιουδαϊσμός, ο Ινδουισμός, ο Ισλαμισμός και ο Χριστιανισμός. Ακολουθεί μια σύντομη αναφορά στην ιδεολογία κάθε ενός από αυτά.

2.1 ΒΟΥΔΙΣΜΟΣ

Ο Βουδισμός σήμερα μετράει 2.500 έτη και θεωρείται η τέταρτη επικρατέστερη θρησκεία παγκοσμίως. Ξεκίνησε στην Ινδία τον 5^ο αιώνα π.Χ και με το πέρασμα των χρόνων εξαπλώθηκε σε άλλα μέρη. Σήμερα ο Βουδισμός είναι ευρέως διαδεδομένος νότια της Ινδίας, στη Σρι Λάνκα, τη Βιρμανία, την Ταϊλάνδη, το Λάος, την Καμπότζη και το Βιετνάμ και βόρεια της Ινδίας, στην Κεντρική Ασία, το Θιβέτ, την Κίνα, την Κορέα και την Ιαπωνία [7].

Ιδρυτής του Βουδισμού ήταν ο Σινάτρα Γκοτάμα, ο οποίος γεννήθηκε περίπου το 563 π.Χ και φαίνεται να πέθανε στην ηλικία των 80 ετών. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ταξίδευε στην βόρεια Ινδία, ώστε να διδάξει το δρόμο προς τη σωτηρία μέσω της επίτευξης της Νιρβάνα. Οι βουδιστές πιστεύουν ότι ο άνθρωπος πάνω στη Γη ζει πολλές διαφορετικές ζωές. Όταν πεθαίνει, παραμένει για κάποιο διάστημα σε μια κατάσταση κατά την οποία δεν έχει σώμα μέχρι να ξαναγεννηθεί με διαφορετική ενσώματη μορφή. Το ποια θα είναι αυτή, εξαρτάται από τη συμπεριφορά του στην προηγούμενη ζωή [7, 8, 9].

Αυτό που αξίζει να σημειωθεί είναι, πως κατά το βουδισμό οι πιστοί δεν προσεύχονται για να σωθούν ή για να κερδίσουν την ευνοϊκή συμπεριφορά του Βούδα. Πρέπει να βασίζονται στον εαυτό τους και να κερδίζουν την ανεξαρτησία τους. Πίσω από την

προσευχή κρύβεται ο διαλογισμός, ο οποίος οδηγεί στον αυτοέλεγχο, στον εξαγνισμό της ψυχής και τελικά στο διαφωτισμό [9].

2.2 ΙΝΔΟΥΙΣΜΟΣ

Ο Ινδουισμός είναι μία από τις πιο παλιές θρησκείες στον κόσμο, καθώς η παρουσία της καλύπτει πάνω από 3.000 έτη. Η ακριβής χρονολογία είναι αμφισβητούμενη, καθώς είναι πιθανό η θρησκεία να έγινε γνωστή περίπου 10.000 έτη π.Χ και να εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε γραπτά 3.000 έτη π.Χ [9].

Στον Ινδουισμό δεν έχει αποδοθεί ιδρυτής, ούτε συγκεκριμένο σύμβολο πίστης. Πρόκειται για ένα θρήσκευμα που αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε με το πέρασμα των αιώνων. Η ονομασία του φαίνεται να προήλθε από τον «Ινδό ποταμό». Η λέξη Hindu (Ινδός), χρησιμοποιούνταν στην Περσία για να περιγραφούν οι κάτοικοι της Κοιλιάδας του Ινδού, δηλαδή οι κάτοικοι της Ινδίας.

Ο Ινδουισμός είναι μια πολυθεϊστική θρησκεία, αλλά συγχρόνως υπάρχει μια απρόσωπη «απόλυτη» δύναμη πίσω από την πληθώρα των θεών, η οποία ονομάζεται Βράχμαν. Οι ινδουιστές πιστεύουν στη μετενσάρκωση, δηλαδή ότι η ψυχή ξαναγεννιέται σε ένα νέο σώμα. Οι καλές ή οι άπρεπες πράξεις ενός ανθρώπου κατά τη διάρκεια της ζωής του, καθορίζουν την επόμενη μεταβίωσή του [9, 10].

2.3 ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ

Η ιστορία των Ιουδαίων μετράει περίπου 4.000 έτη και αποτελούν το 0,27% του παγκόσμιου πληθυσμού [11].

Ο Ιουδαϊκός λαός έλκει την καταγωγή του από τρεις ηγέτες, γνωστούς ως πατριάρχες: τον Αβραάμ, τον Ισαάκ και τον Ιακώβ. Ονομάζουν το έθνος τους Ισραήλ, επειδή ο Θεός έδωσε το όνομα αυτό στον Ιακώβ.

Το 1250 π.Χ περίπου, ο Μωυσής οδήγησε τους απογόνους του στο ταξίδι, που είναι γνωστό ως Έξοδος. Στη διάρκειά του, ο Θεός εμφανίστηκε στον Μωυσή στο Όρος Σινά όπου σύναψε διαθήκη (συμφωνία) με το Ισραήλ. Το περιεχόμενό της περιλαμβάνεται στις Δέκα Εντολές και πιο διευρυμένο, στην Τορά. Από τότε, αυτός ο θεόδοτος θρησκευτικός νόμος βρίσκεται στο επίκεντρο της ταυτότητας του Ισραήλ [9].

Οι Ιουδαίοι βλέπουν τον Θεό τόσο ως Θεό του Ισραήλ, τον «εκλεκτό λαό του», όσο και ως δημιουργό και κυβερνήτη όλων όσων υπάρχουν. Είναι ο Θεός που οδηγεί στην ιστορία, είναι παντοδύναμος και πανάγαθος [9, 11].

Οι Ιουδαίοι πιστεύουν πως υπάρχει ζωή μετά το θάνατο, αλλά νοιάζονται κυρίως για την παρούσα ζωή και τα έργα του ανθρώπου κατά τη διάρκειά της [9].

2.4 ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ

Η λέξη «ισλάμ» σημαίνει «δέσμευση» ή «υποταγή». Οι πιστοί του Ισλάμ είναι «εκείνοι που παραδίδονται ολοκληρωτικά στη βούληση του Αλλάχ», όπου Αλλάχ στα αραβικά σημαίνει Θεός. Οι Μουσουλμάνοι θεωρούν ότι σε αυτούς δόθηκε η τελευταία αποκάλυψη του Θεού.

Ιδρυτής του ισλαμισμού είναι ο Προφήτης Μωάμεθ, ο οποίος γεννήθηκε στη Μέκκα της Αραβίας περίπου το 570 π.Χ. Όταν ήταν 40 ετών του αποκαλύφθηκε η κλήση του στο προφητικό έργο: να διδάξει το μήνυμα για τον έναν, φιλεύσπλαχνο, συμπονετικό και αληθινό Θεό, δηλαδή, τον αλάθητο λόγο του, το Κοράνι [9, 12].

Οι ισλαμιστές προσεύχονται πέντε φορές την ημέρα, με το πρόσωπο στραμμένο στη Μέκκα. Κάθε πιστός που είναι υγιής, δεν

έχει χρέη και μπορεί να καλύψει τα έξοδα του ταξιδιού, υποχρεούται να πάει στη Μέκκα τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του.

Οι Μουσουλμάνοι δεν πιστεύουν στη μετά θάνατον ζωή αλλά στην τελική κρίση, την οποία ακολουθεί ο παράδεισος ή η κόλαση [9].

2.5 ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ

Χριστιανοί είναι οι πιστοί του λόγου και του έργου του Ιησού Χριστού. Ο Ιησούς ήταν Ιουδαίος και έζησε τον πρώτο αιώνα, στην περιοχή όπου εκτείνεται σήμερα το Ισραήλ και η Παλαιστίνη.

Όταν ήταν τριάντα ετών, συγκέντρωσε μια ομάδα μαθητών και ταξίδεψε, προκειμένου να κηρύξει και να διδάξει. Κάλεσε τους ανθρώπους να μετανοήσουν για τις αμαρτίες τους, να πιστέψουν και να τον ακολουθήσουν. Οι μαθητές του είδαν στο πρόσωπο του Ιησού το Μεσσία που περίμεναν οι Ιουδαίοι. Για τους Χριστιανούς, ο Θεός δεν είναι μόνο ένας άνθρωπος. Πιστεύουν ότι ο Θεός, δημιουργός και κυβερνήτης του Σύμπαντος, ενσαρκώθηκε στον Χριστό, για τη σωτηρία της ανθρωπότητας.

Τον 11^ο αιώνα περίπου η χριστιανοσύνη διαιρέθηκε σε δύο κύριες ομάδες: τη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία στη δυτική Ευρώπη, με επικεφαλής τον Πάπα, και την Ορθόδοξη Ανατολική, με κέντρο την Κωνσταντινούπολη, στην ανατολική Ευρώπη [9, 13]. Οι μεταρρυθμιστές, Λούθηρος και Καλβίνος, αποσχίστηκαν από την εξουσία του Πάπα το 16^ο αιώνα. Οι οπαδοί τους είναι γνωστοί ως Προτεστάντες [9].

Κεφάλαιο 3

Διατροφικές Θρησκευτικές Προκαταλήψεις

Η μελέτη των διατροφικών προκαταλήψεων για τους σκοπούς της εργασίας, ανέδειξε τρόφιμα «ταμπού» με τα οποία συμφωνούν τα περισσότερα των επικρατέστερων θρησκευμάτων. Εντούτοις, οι λόγοι απαγόρευσης της κατανάλωσής τους συχνά διαφέρουν. Ακολουθεί η παρουσίαση των πλέον απαγορευμένων τροφίμων και η θέση που λαμβάνει κάθε θρήσκευμα αναφορικά με την βρώση τους.

3.1 Αλκοόλ

Τα οиноπνευματώδη ποτά καταλαμβάνουν μια σημαντικότατη θέση μεταξύ των διατροφικών θρησκευτικών προκαταλήψεων. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι αντιλήψεις σχετικά με την κατανάλωση του αλκοόλ στο Ισλάμ, τον Ινδουισμό και τον Βουδισμό.

3.1.1 Ισλάμ

Οι Ισλαμιστές ή μουσουλμάνοι δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν οиноπνευματώδη ποτά, ούτε σε πολύ μικρές ποσότητες, καθώς θεωρούνται χάραμ (haram), δηλαδή απαγορευμένα. Ακόμα και τα επιτρεπόμενα τρόφιμα χάλαλ (halal) όταν βρεθούν σε τραπέζι όπου υπάρχει αλκοόλ, αυτόματα γίνονται «χάραμ» και πρέπει να απομακρυνθούν ώστε να ανακτήσουν την αρχική τους ιδιότητα και να είναι επιτρεπτή η βρώση τους. Επίσης, απαγορεύονται από την θρησκεία και οι αλκοολούχες προσθήκες αρωματικών υλών στο φαγητό, όπως είναι η μπίρα ή το κρασί. Εντούτοις, επιτρέπεται η χρήση ξυδιού, με την προϋπόθεση ότι έχει απαλλαγεί απολύτως από τις ιδιότητες του κρασιού. Αυτό σημαίνει πως όταν ένα απαγορευμένο τρόφιμο «χάραμ» αλλάξει κατάσταση, τότε γίνεται «χάλαλ» και είναι επιτρεπτό να καταναλωθεί [1,2].

Στη θρησκεία αυτή θεωρείται πως τα οινοπνευματώδη ποτά είναι βλαβερά για το νευρικό σύστημα επηρεάζοντας τις αισθήσεις και την κρίση των ανθρώπων. Επίσης, θεωρείται ότι τα άτομα οδηγούνται σε πολλά κοινωνικά και οικογενειακά προβλήματα, ακόμη και στην απώλεια ζωής [1].

Το Κοράνι υπαγορεύει την εγκράτεια στο αλκοόλ σε τρία σημεία [3]. Αρχικά, θεωρείται απαγορευτικό για τους Μουσουλμάνους να προσεύχονται υπό την επήρεια αλκοόλ (4:43). Έπειτα, το αλκοόλ παρουσιάζεται ως φορέας θετικών και αρνητικών χαρακτηριστικών, με τα μειονεκτήματα να κατέχουν την κυρίαρχη θέση και επομένως συνίσταται η αποφυγή του (2:219). Τέλος, τα οινοπνευματώδη ποτά εξομοιώνονται με τα τυχερά παιχνίδια και τα είδωλα ως έργα του Σατανά, διατάσσοντας κάθε μουσουλμάνο να απέχει από αυτά (5:90-91). Ενδεικτικά αποσπάσματα:

«Σε ρωτάνε για το κρασί και τη χαρτοπαιξία. Απάντησε: "Και τα δύο, για τον άνθρωπο, είναι πολύ βλαβερά, αλλά κι ωφέλιμα. Η βλάβη όμως είναι ασύγκριτα μεγαλύτερη απ' την ωφέλεια» (2:219)

«Τα σκληρά ποτά και τα τυχερά παιχνίδια, και τα είδωλα είναι μόνο το στίγμα του έργου του Σατανά. Αφήστε τα κατά μέρος και μπορεί να πετύχετε» (Κοράνι 5:90-91)

3.1.2 Ινδουισμός

Στον Ινδουισμό, η απόλυτη απαγόρευση του αλκοόλ ισχύει μόνο για τους μοναχούς, οι οποίοι δεσμεύονται με συγκεκριμένο όρκο. Αναγνωρίζεται όμως και τονίζεται το γεγονός ότι το αλκοόλ είναι μια ισχυρή ουσία που κρύβει κινδύνους και πρέπει κανείς να λαμβάνει σοβαρά υπόψη του. Γενικά στον Ινδουισμό έχει μεγάλη σημασία να καταλάβει κανείς και να ακολουθεί όπως ο ίδιος νομίζει

τον ηθικά ορθό τρόπο ζωής, «Ντάρμα». Ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται διαφορετικά τι είναι σωστό και τι όχι, επομένως διαχειρίζεται διαφορετικά και τις καταστάσεις. Αυτό είναι και το ζητούμενο της θρησκείας αυτής και με τον ίδιο τρόπο διαχειρίζεται το θέμα του αλκοόλ [4].

Εντούτοις, στα οινοπνευματώδη ποτά μπορεί να δοθεί μεγαλύτερη αξία, θεραπευτική, μέσω της Ayurveda ή «επιστήμης της σοφίας». Η Ayurveda είναι μορφή εναλλακτικής θεραπείας και αποτελεί ιατρικό κλάδο του ινδικού Ντάρμα, περιέχοντας συγκεκριμένες απόψεις για το αλκοόλ. Δημιουργούνται κάποια κρασιά από βότανα τα οποία χρησιμοποιούνται ως χαλαρωτικές ουσίες ή ως θεραπεία της δυσπεψίας. Το Ayurveda επισημαίνει τα θετικά αποτελέσματα αυτών των ουσιών αλλά τονίζει και το ότι πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Επομένως, το αλκοόλ χρησιμοποιείται κυρίως ως ένα θεραπευτικό μέσο [5].

3.1.3 Βουδισμός

Ο Βουδισμός θεωρεί ότι η κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών είναι αντίθετη στις οδηγίες του Βούδα και επομένως κρίνεται απαγορευτική για τους πιστούς.

Οι συγκεκριμένες οδηγίες του Βούδα περιλαμβάνονται στους «πέντε στοχασμούς κατά την κατανάλωση τροφής», μια πρακτική που αναγκάζει τον κάθε πιστό να σταματήσει και να σκεφτεί για αυτό που τρώει. Είναι το πρώτο βήμα ώστε να αναρωτηθεί κανείς τι τρώει και για ποιο λόγο, από πού προέρχεται, πώς και πότε επιτρέπεται να το καταναλώσει. Έτσι το άτομο μπαίνει στη διαδικασία να σκεφτεί αν χρειάζεται αυτό το τρόφιμο ή όχι και αν το αξίζει. Πρέπει να γνωρίζει αν είναι κάτι απαραίτητο για το σώμα του και αν μπορεί να προκύψει κάποια ασθένεια χωρίς αυτό. Το βασικότερο όμως που κάποιος πρέπει να θυμάται είναι πως το τρόφιμο προσλαμβάνεται για έναν βασικό στόχο, την επίτευξη του Διαφωτισμού και της Νιρβάνα. Η

κατανάλωση του αλκοόλ κρίνεται απαγορευτική, καθώς όπως πιστεύεται στο Βουδισμό, το αλκοόλ θολώνει τη σκέψη και δεν επιτρέπει στο άτομο να συγκεντρωθεί, με αποτέλεσμα να το απομακρύνει από το στόχο του [6].

3.2 ΚΡΕΑΣ

Στις βασικές αρχές της διδασκαλίας των επικρατέστερων θρησκειών του κόσμου, η σφαγή των ζώων και η κατανάλωση του κρέατος αποτελεί πολλές φορές τελετουργία και συμβάλλει καταλυτικά στην κοινωνική διάσταση της θρησκευτικής ζωής.

3.2.1 Ιουδαϊσμός

Οι διαιτητικοί νόμοι των Ιουδαίων είναι βιβλικές διατάξεις, οι οποίες περιλαμβάνουν κανόνες σχετικά με την κατανάλωση τροφίμων, και αφορούν κυρίως στην επιλογή, τη σφαγή και την προετοιμασία του κρέατος[2].

Η Ιουδαϊκή διαιτητική πρακτική ή αλλιώς “kashrut”, διέπεται από αρχαίους κανόνες, που επιτρέπουν ή απαγορεύουν την κατανάλωση τροφών. Οι τροφές που συμμορφώνονται στους κανόνες και των οποίων η βρώση επιτρέπεται ονομάζονται “kosher”, ενώ η αντίθετη κατάσταση ενός τροφίμου χαρακτηρίζεται ως “treifah” [2, 32, 33]. Τα “kosher” τρόφιμα δεν έχουν καθόλου να κάνουν με μία ευλογημένη από το Ραββίνο τροφή, αλλά περισσότερο με τα συστατικά και τις διαδικασίες που είναι σύμφωνες με το νόμο “kosher” [33].

Το kashrut αρχικά διδάσκει πως η κατανάλωση του κρέατος είναι επιτρεπτή, αλλά μόνο όταν αυτό προέρχεται από ορισμένα ζώα τα οποία θρέφονται με συγκεκριμένο είδος τροφής. Ταυτοχρόνως το

kashrut διδάσκει πως όλοι οι Ιουδαίοι θα πρέπει να δείχνουν σεβασμό προς τη ζωή που αφαιρούν [32].

Στη συνέχεια αναφέρονται αναλυτικά τα είδη ζώων και οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται από αυτά, έτσι ώστε να είναι κατάλληλα προς βρώση.

Τα “kosher” ζώα έχουν δύο βασικά χαρακτηριστικά. Αρχικά, οι οπλές των ποδιών τους πρέπει να χωρίζονται εντελώς, έτσι ώστε να σχηματίζουν δύο κεράτινα μαξιλάρια. Επιπρόσθετα, πρέπει να αναμασούν τροφικούς βόλους, δηλαδή μικρές μπάλες γρασιδιού που διαμορφώνουν στο στομάχι τους αφού το καταναλώσουν [2, 32]

Τα είδη των ζώων που συγκεντρώνουν και τα δύο χαρακτηριστικά είναι οι αγελάδες, τα πρόβατα, οι κατσίκες και τα ελάφια. Αν κάποιο ζώο έχει μόνο ένα από τα δύο χαρακτηριστικά δεν θεωρείται “kosher” αλλά “treifah”, δηλαδή απαγορευμένο. Παραδείγματα “treifah” αποτελούν η καμήλα, ο λαγός και ο ασβός που ενώ μασούν τροφικούς βόλους, δεν έχουν χωρισμένες οπλές [34]. Επίσης ο χοίρος αποτελεί ρητά απαγορευμένη τροφή. Παρότι έχει πλήρως διαχωρισμένες οπλές, δεν αναμασάει την τροφή του [34].

«...Και ο χοίρος, επειδή έχει χωρισμένη την οπλή, όμως δεν μασάει τροφικό βόλο, είναι ακάθαρτος για σένα. Εσύ δεν πρέπει να φας τη σάρκα του, ούτε να αγγίξεις το νεκρό σφάγιό του» (Deut 14:8)

Αναφέρεται επίσης, πως η προκατάληψη ενάντια στο χοιρινό κρέας εισήχθη για να εξαλείψει την πιθανότητα προσβολής από παράσιτο που βρίσκεται στο στομάχι του ζώου και ονομάζεται ταινία. Όμως, ακόμη και 2.000 χρόνια μετά που ο κίνδυνος αυτός έχει χαθεί, οι Ιουδαίοι δεν καταναλώνουν το χοιρινό. [35]

Άλλοι διατροφικοί νόμοι που αφορούν στο κρέας γενικότερα, εξηγούν πως δεν πρέπει να καταναλωθεί οποιοδήποτε ζώο έχει αποβιώσει από φυσιολογικά αίτια ή έχει σκοτωθεί από άλλο ζώο [35].

«Δεν πρέπει να φάτε τίποτα που έχει υποστεί έναν φυσιολογικό θάνατο. Μπορείτε να το δώσετε σε έναν αλλοδαπό που ζει στην πόλη σας, ή μπορείτε να το πουλήσετε σε έναν ξένο. Αλλά μην το φάτε οι ίδιοι, για εσάς μένει κατά μέρος» (Deut 14:21)

Τα "kosher" ζώα πρέπει να θανατώνονται με συγκεκριμένη διαδικασία, έτσι ώστε να συνεχίσουν να διατηρούν την ιδιότητα του επιτρεπτού. Ο αρχικός στόχος είναι η απομάκρυνση όσο το δυνατόν περισσότερου αίματος κατά τη σφαγή, καθώς η λήψη αίματος με οποιονδήποτε τρόπο είναι απαγορευμένη από το "Torah". Θα πρέπει λοιπόν η σφαγή να γίνει με ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι και το σφάγιο να κρεμαστεί άμεσα ώστε να αποστραγγιστεί το αίμα. Ύστερα, επιβάλλεται να πλυθεί, να αλατιστεί και να μαγειρευτεί πολύ καλά. Θεωρείται πως αν η όλη διαδικασία γίνει όπως ακριβώς εξηγούν οι Εβραϊκοί νόμοι, το ζώο θα θανατωθεί χωρίς να δείξει σημάδια έντασης [34].

Ακόμα, τα μόνα θαλάσσια όντα τα οποία είναι επιτρεπτό να καταναλωθούν από τους Ιουδαίους, είναι τα ψάρια με πτερύγια και αφαιρούμενα λέπια. Τα λέπια πρέπει να είναι ορατά στο ανθρώπινο μάτι και να έχουν τη δυνατότητα απομάκρυνσης χωρίς να σχίζουν το δέρμα του ψαριού. Τα κυκλοειδή και κτενοειδή λέπια που βρίσκονται στα πατροπαράδοτα ψάρια είναι γενικά αποδεκτά, αλλά τα λεία λέπια του καρχαρία, καθώς και παρόμοιων ειδών, δεν είναι επιτρεπτά. Μερικά ψάρια π.χ ο ξιφίας, παραμένουν αμφισβητίσιμα καθώς τα λέπια του δεν βρίσκονται σε καμία από τις αναφερόμενες ως επιτρεπτές περιπτώσεις.

Η βρώση της σάρκας άγριων πτηνών, καρχαριών, αγγελόψαρων, σκυλόψαρων, αστακών, καβουριών, караβίδων και αντίστοιχων ειδών με τα προαναφερθέντα, είναι απαγορευμένη. Θεωρούνται όλα καρκινοειδή (οστρακοειδή) με ασβεστολιθικά ή κεράτινα μέρη, ή ζώντα (δίθυρα) μαλάκια [34].

Οι Ιουδαίοι δείχνουν τον ίδιο σεβασμό και στα πουλινικά, όπως σε όλα τα όντα. Δεν υπάρχει όμως συγκεκριμένος τρόπος να διαχωρίσει κάποιος τα “kosher” πτηνά. Θωρητικά, οι Ιουδαίοι μπορούν να τρώνε οποιοδήποτε πτηνό δεν βρίσκεται στην λίστα των “treifah” που δίνει η πεντάτευχος Βίβλος, Torah, αν και στην πράξη καταναλώνουν μόνο το κρέας των παραδοσιακών οικοσυστημάτων πουλιών [3], δηλαδή, κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια και χήνα [33, 34]. Είδη πουλινικών, όπως η στρουθοκάμηλος, τα αρπακτικά και πτωματοφάγα πτηνά είναι απαγορευμένα.

«Και αυτά πρέπει να τα θεωρήσετε ως αποστροφή μεταξύ των πουλιών. Δεν πρέπει να φαγωθούν, είναι μια αποστροφή: ο γύπας, η καρακάξα, ο ικτίνος, το γεράκι, το κοράκι και κάθε είδος τους, η στρουθοκάμηλος, η βαλτόμπουφος κουκουβάγια και κάθε είδος της... ο γλάρος, η καλιακούδα και ο πτωματοφάγος γύπας, ο πελαργός, ο ερωδιός, ο τσαλαπετεινός και η νυχτερίδα» (Deut 11:13-19)

Παρά όλα αυτά, ζώα ή πτηνά τύπου “kosher” μπορεί να αλλάξουν κατάσταση εάν βρεθεί ότι έχουν ελαττωματικά εσωτερικά όργανα. Μερικές φορές που κάποιος έχει αμφιβολίες για το αν ένα κοτόπουλο μπορεί να καταναλωθεί το πηγαίνουν στο Ραββίνο ώστε να αποφασίσει εκείνος εάν είναι “kosher” [33].

3.2.2 Ισλαμισμός

Στον Ισλαμισμό για να καταναλωθεί ένα κομμάτι κρέατος θα πρέπει να προέρχεται από "halal" ζώο, που κατά τους Ισλαμικούς διατροφικούς νόμους σημαίνει πως το τρόφιμο είναι εγκεκριμένο, νόμιμο και επιτρεπτό να καταναλωθεί. Στην αντίθετη περίπτωση που ένα ζώο θεωρείται ακατάλληλο, παράνομο και μη επιτρεπτό προς βρώση, ονομάζεται "haram" [36, 37].

Για να θεωρηθεί ένα ζώο "halal" θα πρέπει να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις, οι οποίες είναι καταγεγραμμένες στο Κοράνι ως διατροφικοί Ισλαμικοί νόμοι. Οι νόμοι αυτοί έχουν σαν βασική αρχή ότι όλα τα όντα που δημιουργήθηκαν από τον Αλλάχ είναι επιτρεπτά προς βρώση.

Υπάρχουν όμως μερικές εξαιρέσεις οι οποίες αφενός περιλαμβάνουν συγκεκριμένα είδη ζώων που έχουν δεδομένη την ιδιότητα "haram" και αφετέρου ζώα "halal", τα οποία όμως φέρουν άμεσα την ιδιότητα "haram" εξαιτίας της διαδικασίας σφαγής τους, που εκλαμβάνεται από το Κοράνι ως λανθασμένη και απαγορευτική [3].

3.2.2.A Τρόπος Σφαγής

Η διαδικασία της θανάτωσης ενός "halal" ζώου πρέπει να πληροί τις κατάλληλες προϋποθέσεις σφαγής. Το ζώο θα πρέπει να θανατώνεται πάντα από έναν συνετό ενήλικο μουσουλμάνο, γυναίκα ή άντρα, που θα προσφωνεί το όνομα του Αλλάχ [36, 1, 34, 37].

Εάν το πρόσωπο αυτό έχει χάσει την κρίση του λόγω τοξικών ουσιών ή στερείται νοητικών ικανοτήτων, δεν είναι ικανό να πραγματοποιήσει τη σφαγή. Ακόμη και στην περίπτωση που ένα ζώο έχει θανατωθεί από κάποιον ειδωλολάτρη, μη θρησκευόμενο ή κάποιον που έχει αποστασιοποιηθεί από το Ισλάμ, δεν είναι αποδεκτή η βρώση της σάρκας του [34].

Η σφαγή πρέπει να γίνει με την κοπή του λαιμού του, με τρόπο που προκαλείται γρήγορη και πλήρης αιμορραγία και κατά συνέπεια γρηγορότερος θάνατος. Η γενικά αποδεκτή μέθοδος είναι να κοπούν τουλάχιστον τρία από τα τέσσερα τμήματα του λαιμού, δηλαδή, καροτίδες, σφαγίτις, τραχεία και οισοφάγος [1, 37]. Η αφαίρεση οποιουδήποτε άλλου μέλους του ζώου δεν πρέπει να πραγματοποιείται, πριν εκείνο να είναι εντελώς νεκρό. Άλλωστε η βασική τους αρχή είναι ο άμεσος θάνατος του ζώου, ώστε να υποφέρει όσο το δυνατόν λιγότερο [1, 34].

3.2.2.B Το χοιρινό

Το είδος ζώου του οποίου η βρώση απαγορεύεται ξεκάθαρα και αυστηρά στον Ισλαμισμό, είναι το χοιρινό [1, 34, 37].

Αρχικά, η απαγόρευση του χοιρινού κρέατος ξεκίνησε λόγω περιβαλλοντικών συνθηκών, οι οποίες δεν καθιστούσαν την κτηνοτροφία του χοίρου δυνατή. Έτσι, η απαγόρευση ήταν θεωρητική δεδομένου ότι, κατά την αποκάλυψη των στίχων του Κορανίου που αναφέρονται στο χοιρινό κρέας, δεν υπήρχαν οικόσιτοι χοίροι [38]. Η απαγόρευση όμως θεσπίστηκε και συνεχίζεται μέχρι και σήμερα, αν και έχουν προστεθεί και άλλοι λόγοι ύπαρξής της.

Ακόμα, ο χοίρος λειτουργεί ως ξενιστής για παθογόνα παράσιτα (σκουλήκια) που εισβάλλουν στο ανθρώπινο σώμα. Επομένως, έχει ενοχοποιηθεί για τη μεταφορά πολλών ασθενειών στον άνθρωπο όπως *Trichinella spiralis*, *Echinococcus granulosus* καθώς και την *Taenia Solium* γνωστή ως ταινία ή κεστεοειδή σκώληκα. Έτσι, οι Μουσουλμάνοι είναι πεπεισμένοι ότι υπάρχει σοβαρός λόγος για την απαγόρευση του χοιρινού κρέατος και η κατανάλωσή του είναι ανεπιθύμητη και μη επιτρεπτή [1, 37].

Επίσης, αναφέρονται ορισμένες υποθέσεις που αφορούν στην αποστασιοποίηση των Μουσουλμάνων από το χοιρινό κρέας και είναι για λόγους υγιεινής. Ο χοίρος είναι ένα ζώο που τρώει ακαθαρσίες και γενικά αποτελεί ένα ορατά βρώμικο ζώο όσον αφορά τις συνήθειές του. Θεωρείται λοιπόν πως, η βρώση του ίσως προκαλέσει κινδύνους στην υγεία του ανθρώπου και πρέπει να αποφεύγεται. Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια μιας μαθήτριας που ρωτήθηκε γιατί δεν καταναλώνει το χοιρινό κρέας:

«Ο χοίρος θεωρείται βρώμικο, τρομακτικό και αηδιαστικό ζώο. Η λογική για την μη κατανάλωσή του είναι βασισμένη στο τρόπο που οι χοίροι συμπεριφέρονται ή στο περιβάλλον το οποίο ζουν» [38].

Ακολουθεί ένα ενδεικτικό απόσπασμα από το Κοράνι που αφορά τους διατροφικούς νόμους:

«Εκείνος (ο Αλλάχ) έχει μόνο απαγορεύσει τα νεκρά ζώα, το αίμα, τη σάρκα του χοίρου, και οτιδήποτε έχει αφιερωθεί κάπου αλλού, εκτός από τον Αλλάχ. Αλλά οποιοσδήποτε εξαναγκάζεται [από ανάγκη], ούτε επιθυμεί [αυτό], ούτε παραβιάζει [το όριό του], δεν υπάρχει επάνω του καμία αμαρτία. Πράγματι, ο Αλλάχ συγχωρεί και είναι φιλεύσπλαχνος» (2:173)

3.2.2.Γ Άλλα Ζώα

Ακολουθούν όμως και άλλες κατηγορίες απαγορευμένων ζώων, όπως έχουν προκύψει από τη διδασκαλία του προφήτη Μοχάμεντ, αλλά και από μεταγενέστερες διδασκαλίες των Ισλαμικών νομοδιδασκάλων [37].

Αυτές οι κατηγορίες περιλαμβάνουν σαρκοβόρα ζώα όπως λιοντάρια, τίγρεις, σκύλους, γάτες, αρκούδες και λύκους. Επειδή όμως δεν είναι καταγεγραμμένα στον «αλάθητο Λόγο του Θεού»,

Κοράνι, δεν ακολουθούνται πιστά από όλους τους Μουσουλμάνους, αλλά κατά συνείδηση και σύμφωνα με τις επιθυμίες του καθενός [1, 34].

Γενικά, εκτός από τα συγκεκριμένα είδη ζώων, απαγορεύεται να καταναλώνονται ζώα που έχουν πεθάνει από φυσιολογικά αίτια, στραγγαλισμό, χτύπημα, πτώση ή που εν μέρει έχουν φαγωθεί από άγρια ζώα και συνεπώς η θανάτωσή τους δεν έχει πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τους νόμους του Κορανίου [34, 37].

Η βρώση της σάρκας ενός θνησιμαίου θεωρείται αυστηρά απαγορευμένη, καθώς η πράξη αυτή είναι αντίθετη προς την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και είναι ανθυγιεινή [37]. Η διαδικασία αποσύνθεσης οδηγεί στο σχηματισμό χημικών ουσιών που είναι επιβλαβείς στην υγεία των ανθρώπων [1, 34, 37].

Απαγορευμένα είναι και ορισμένα είδη πτηνών και κυρίως των αρπακτικών, όπως αετοί, γεράκια, γύπες, ικτίνοι και όρνεα [1, 37]. Η απαγόρευση αυτή δημιουργήθηκε από τα λεγόμενα του προφήτη Μοχάμεντ, ο οποίος απαγόρευσε την κατανάλωση της σάρκας οποιοδήποτε πτηνού που φέρει όνυχες και τους χρησιμοποιεί για την εύρεση της δικής του τροφής [37].

Διχασμένοι είναι οι πιστοί ως προς την κατανάλωση θαλασσινών. Κάποιες ομάδες Μουσουλμάνων θεωρούν πως επιτρεπτά είναι μόνο τα είδη θαλασσινών που έχουν λέπια, ενώ κάποιοι άλλοι καταναλώνουν όλα τα υδρόβια ζώα. Συνεπώς, ψάρια χωρίς λέπια όπως το γατόψαρο, μαλάκια (καλαμάρια κλπ), οστρακοειδή (στρείδια, μύδια), αρθρόποδα (γαρίδες κλπ), μαλακόστρακα (αστακοί, καβούρια) καταναλώνονται κατά συνείδηση και κατά επιθυμία [1, 34, 37].

Τα αμφίβια ζώα όπως οι κροκόδειλοι, οι χελώνες, οι φώκιες και τα βατράχια, δεν καταναλώνονται από αυτούς που ακολουθούν πιστά τους κανόνες του Ισλάμ.

Επίσης, είδη ζώων που απαγορεύονται να θανατώνονται είναι οι μέλισσες, τα μυρμήγκια και οι αράχνες, ενώ απαγορεύεται και η κατανάλωση αυτών που θεωρούνται βρώμικα και επιβλαβή, όπως οι ψείρες, οι μύγες, τα κουνούπια, τα ποντίκια, τα φίδια, οι σαρανταποδαρούσες και οι σκορπιοί [34, 37].

Οι βασικοί λόγοι ύπαρξης των τροφικών απαγορεύσεων οφείλονται στην ακαθαρσία και βλαπτικότητα των συγκεκριμένων τροφίμων και κάθε συνειδητοποιημένος πιστός του Ισλάμ πρέπει να ακολουθεί τις οδηγίες του Αλλάχ όσον αφορά τα τρόφιμα που είναι ικανός να καταναλώσει. Παρ' όλο όμως που η θρησκεία δίνει μεγάλη έμφαση στην παρακολούθηση των απαγορεύσεων, συγχρόνως δεν είναι και ανυποψίαστη για το μέγεθος των αναγκών του ανθρώπου ή την αδυναμία του στο να τις ακολουθήσει [34].

3.2.3 Βουδισμός

Στο Βουδισμό δεν επιδιώκεται η κατανάλωση κρέατος, αντιθέτως, ενθαρρύνεται ο χορτοφαγικός τρόπος ζωής [5]. Ενώ οι Ινδουιστές είχαν μυηθεί νωρίτερα στο χορτοφαγικό τρόπο ζωής, ο Βουδισμός ήταν πιο αποτελεσματικός στην εξάπλωση της χορτοφαγίας σε διάφορα μέρη της Ασίας (Θιβέτ, Μογγολία, Κίνα, Ιαπωνία, Κορέα).

Στην Κίνα οι Βουδιστές δικαιολογούν την αποστασιοποίησή τους από τη βρώση της ζωικής σάρκας, υποστηρίζοντας πως, στους Θεούς δεν αρέσει η θανάτωση των ζώων και η χορτοφαγία μπορεί να βοηθήσει κάποιον να επιτύχει μια καλύτερη μετά θάνατον ζωή. Παρ' όλα αυτά, καθαρή χορτοφαγία ασκείται στην Κίνα μόνο από το

σύνολο των ιερωμένων, τους αφοσιωμένους πιστούς και τις χήρες. Η τελευταία κατηγορία υποχρεούται να τηρεί πιστά τα χορτοφαγικά γεύματα μόνο 1 ή 2 φορές το μήνα, ενώ για τις υπόλοιπες ημέρες δεν υπάρχει αυστηρός διατροφικός περιορισμός [18].

Η χορτοφαγία στην Κίνα συνδέθηκε στενά με τις βουδιστικές ανησυχίες του Κάρμα και της αναγέννησης και μετά τον 6^ο αιώνα ασκήθηκε πιο αυστηρά από τους μοναχούς και τις καλόγριες [4]. Με την έννοια Κάρμα εννοείται ότι η πράξη κάποιου έχει καθοριστικό ρόλο στην μελλοντική του ζωή και θεωρείται πολύ σημαντικό για όλους τους Βουδιστές [15].

Μια εξαιρετική περίπτωση να αναφερθεί, είναι το νησί Pootu στην ακτή Chekiang, όπου στα μέσα της δεκαετίας του '30, ο περισσότερος από το μισό πληθυσμό αποτελείτο από Βουδιστές μοναχούς, οι οποίοι ήταν αυστηρά χορτοφάγοι. Η ιδιαιτερότητα οδήγησε τελικά στην απαγόρευση κατά της εισαγωγής κάθε είδους ζωικών προϊόντων στο νησί [18].

Στον Mahayana Βουδισμό που προήλθε από την Ινδία, διαδόθηκε στην Ασία και έγινε η επικρατούσα μορφή Βουδισμού στο Θιβέτ και την Ανατολική Ασία, πιστεύεται πως τα «μεγάλα» πρόσωπα, όπως ο Βούδας, κατά το πέρασμα των χρόνων υπήρξαν χορτοφάγοι [19, 20]. Με την αποφυγή του κρέατος πέτυχαν την υψηλή φρόνηση και την κατάκτηση του συναισθήματος του οίκτου. Η χορτοφαγία κατ' αυτούς, είναι η διατροφή που βοηθά τους ανθρώπους να μοιραστούν την καλοσύνη και την κοινή λογική με τέτοιες αυθεντίες και γκουρού από όλον τον κόσμο. Πρόκειται για μια συνετή διατροφική πράξη που λέει «ναι» στη ζωή [20].

Γενικά οι Βουδιστές όλου του κόσμου πιστεύουν πως κάθε γεύμα είναι μια ευκαιρία να προσεγγίσουν το Θεό, η οποία χάνεται με την κατανάλωση της σάρκας των ζώων, καθώς με την πράξη της θανάτωσης θεωρούν πως προκαλούνται δύο είδη βασάνων. Αφενός

το άμεσο βάσανο για το ζώο που θανατώνεται και αφετέρου το συνεχές βάσανο στον κύκλο θανάτου-αναγέννησης. Όταν μια ύπαρξη πεθαίνει πριν επιτύχει τον Διαφωτισμό, αναγκάζεται πάλι να ξεκινήσει την επίπονη διαδικασία της αναγέννησης. Δεδομένου ότι, είναι δυνατό και τα ζώα να επιτύχουν τον Διαφωτισμό, η δολοφονία τους στερεί αυτή τη δυνατότητα [15].

Ο Θεός (Βούδας) στο Dharma, δηλαδή στη διδασκαλία του, περιγράφει την ουσία της ζωής, την καθολική αλήθεια και τον ισορροπημένο δρόμο της φύσης [15]. Γνωρίζοντας το κακό που προκαλείται με την καταστροφή μιας ζωής, είναι ταγμένος να καλλιεργεί την ενορατικότητα της συμπόνιας και την εκμάθηση τρόπων για την προστασία της ζωής των ανθρώπων, των ζώων, των φυτών και των μεταλλευμάτων, ήτοι, τρόπους για την προστασία κάθε ζωντανού οργανισμού. Όπως αναφέρεται, είναι αποφασισμένος να μην σκοτώνει, να μην αφήνει τους άλλους να το κάνουν και να μην υποστηρίζει καμία πράξη δολοφονίας στον κόσμο με τη σκέψη του ή με τον τρόπο ζωής του [14]. Έτσι, εκείνοι που ακολουθούν πιστά τις διδασκαλίες του, προτιμούν την αποφυγή της βρώσης κάθε είδους ζωικής σάρκας και της πρόκλησης πόνου σε οποιονδήποτε ζωντανό οργανισμό [14, 15]. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνουν την καλλιέργεια της ευσπλαχνίας και του οίκτου και την προσπάθεια απόκτησης ενός καλού Κάρμα.

Ο βουδιστικός κώδικας ηθικής αποτελείται από Πέντε Κανόνες εκ των οποίων ο πρώτος "Ahimsa" διδάσκει την ευσπλαχνία και την αποφυγή της βίας σε όλα τα όντα –no killing- [15, 20]. Συνεπώς, η θανάτωση των ζώων παραβιάζει αυτή την πολιτική της μη βίας και θα έχει καρμικό αντίκτυπο σε όποιον τη διαπράττει. Εντούτοις, πολλοί Βουδιστές σήμερα έχουν επιλέξει να ακολουθούν έναν ημι-χορτοφαγικό τρόπο διατροφής ή ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή για μια περιορισμένη χρονική περίοδο. Σημαντική αποφυγή του

κρέατος παρατηρείται περισσότερο στους μοναχούς ή τους ασκητές [17, 2].

Οι μοναχοί απαγορεύεται να αφαιρούν τη ζωή από οποιοδήποτε ζωντανό πλάσμα. Δεν πρέπει να λειτουργούν ως σφαγείς, κυνηγοί ή ψαράδες [16]. Επειδή όμως όλα τους τα τρόφιμα παρέχονται από τον απλό κόσμο, δεν επιτρέπεται να ζητούν συγκεκριμένα φαγητά, καθώς ο καθένας προσφέρει ό,τι έχει. Έτσι, έχουν την ελευθερία να τρώνε κρέας ή ψάρι που τους προσφέρεται, υπό τον όρο ότι είναι καθαρό και επιπλέον, ότι δεν περιλαμβάνονται σάρκες των ζώων που δεν είναι επιτρεπτά προς βρώση [16].

Υπάρχουν τρεις (3) τύποι ακάθартου κρέατος που δεν επιτρέπεται να καταναλωθεί από τους μοναχούς. Ο πρώτος περιλαμβάνει τα ζώα που ο μοναχός «έχει δει» πως η ζωή τους χάθηκε για τον ίδιο. Η δεύτερη αφορά στα ζώα που ο μοναχός «έχει ακούσει» από αξιόπιστη πηγή ότι θανατώθηκαν για εκείνον και η τρίτη, τα ζώα για τα οποία ο μοναχός «έχει υποψιαστεί» άπρεπη θανάτωση. Το τελευταίο είναι δυνατό να συμβεί για παράδειγμα όταν, δεν υπάρχει χασάπης στην περιοχή και το ζώο δεν έχει πεθάνει από φυσιολογικά αίτια. Αυτό σημαίνει πως ο άνθρωπος που δώρισε το κρέας έχει πραγματοποιήσει μια άσχημη πράξη και έχει αφαιρέσει μια ζωή προς ικανοποίηση κάποιου.

Ο Βούδας λέει στο Dharma πως αν οι τρεις περιπτώσεις δεν ισχύουν, τότε ο μοναχός πρέπει να δεχτεί τη δωρεά και να φάει το κρέας.

Ακόμη, ο Βούδας εξηγεί πως οι μοναχοί δεν πρέπει να καταναλώνουν το κρέας που έχει προετοιμαστεί για θυσία επειδή αυτό προορίστηκε για τους Θεούς, καθώς επίσης και συγκεκριμένα είδη ζώων που πρέπει να αποφεύγονται αυστηρά από εκείνους και αναφέρονται περαιτέρω [16, 17].

Ακόμα και αν τηρούνται οι παραπάνω προϋποθέσεις, οι μοναχοί, όπως προκηρύττει ο Βούδας, δεν πρέπει να περιλαμβάνουν στην διατροφή τους τη σάρκα του ελέφαντα και του αλόγου, καθώς πρόκειται για ζώα που χρησιμοποιούνταν παλιά από τους κυβερνήτες και ήταν ζώα της υψηλής τάξης [17, 20]. Επίσης του φιδιού, γιατί είναι ένα ζώο που θα μπορούσε εύκολα να επιτεθεί αν οι «συγγενείς» του είχαν τραυματιστεί, ενώ η βρώση του θα προσέβαλλε παράλληλα τους ισχυρούς Θεούς *naga*, μια ομάδα θεοτήτων της Βουδιστικής μυθολογίας [20]. Ακόμα, οι βουδιστές μοναχοί απαγορεύεται να καταναλώνουν σάρκα σκύλου, διότι η πράξη αυτή θεωρείται ότι υποβιβάζει τη θέση των μοναχών στα μάτια των απλών ανθρώπων. Τα κείμενα εξηγούν πως μόνο οι άντρες από χαμηλότερα επαγγέλματα κατανάλωσαν τέτοιου είδους κρέας [17, 20].

Γενικότερα, σε όλες τις απαγορεύσεις ενάντια στη βρώση συγκεκριμένων τύπων ζώων, κρύβεται ο φόβος των μοναχών για τον κοινωνικό και φυσικό αντίκτυπο [17].

Απαγορευμένα είναι επίσης και κάποια είδη άγριων ζώων όπως το λιοντάρι, η τίγρης, η λεοπάρδαλη, ο πάνθηρας και η αρκούδα. Πιστοί κυνηγοί που ζούσαν στα βάθη των δασών προμήθευαν πολλές φορές τους μοναχούς με φαγητό που περιλάμβανε τη σάρκα τέτοιων άγριων ζώων. Σύμφωνα με τους απολογισμούς, τα ζώα των οποίων τα «αδέλφια» είχαν θανατωθεί από κάποιον άνθρωπο, επιτίθονταν στους μοναχούς που βρίσκονταν στο δάσος. Ο Βούδας για να προστατέψει τους περιπλανώμενους μοναχούς, απαγόρευσε σε αυτούς τη βρώση τέτοιων ζώων [17, 20].

Ενώ όλες αυτές οι απαγορεύσεις είναι κοινές στα δύο δόγματα, Mahayana και Theravada, η προϋπόθεση να μην έχουν δει οι μοναχοί, ακούσει ή υποψιαστεί ότι ο θάνατος του ζώου

πραγματοποιήθηκε για εκείνους, στη Mahayana παράδοση είναι λιγότερο αποδεκτή.

Επίσης οι Theravada μοναχοί πρέπει να είναι επιμελείς κάθε στιγμή, ιδιαίτερα τη στιγμή του γεύματος. Πρέπει να καλλιεργούν το αίσθημα της ευγνωμοσύνης προς τους ανθρώπους που δώρισαν τα τρόφιμα. Βαθειά στο μυαλό τους η θλίψη πρέπει να διαβιβάζεται στα ζώα που τους παρείχαν φαγητό [20].

3.2.4 Ινδουισμός

Ο Ινδουισμός, η αρχαιότερη θρησκεία στον κόσμο που συνεχίζει να κυριαρχεί μέχρι σήμερα στην Ινδία, είναι κοινή μεταξύ των ανθρώπων ινδικής καταγωγής. Οι ινδουιστές σέβονται τη ζωή, ανθρώπου και ζώου [2].

Ιστορικά, η Ινδική κουζίνα είχε πολλές επιρροές, μία από τις οποίες ήταν και είναι η υπεροχή της χορτοφαγίας που συνεπάγεται της θρησκευτικής πίστης.

Είναι δύσκολο να τεκμηριωθεί πότε ακριβώς ξεκίνησε να παίρνει μορφή το κίνημα της χορτοφαγίας. Φαίνεται όμως ότι, η επιρροή ξεκίνησε περίπου τον 6^ο αιώνα π.Χ. όταν εμφανίστηκαν στην Ινδία δύο κινήματα, ο Βουδισμός και ο Ζαΐνισμός, τα οποία κύρητταν κατά της βίας και κατάφεραν να επιτύχουν τον προσηλυτισμό πολλών ανθρώπων σε ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής, σύμφωνα με τον οποίο όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί θεωρούνταν ιεροί [24, 25]. Ο Ινδουισμός χρονικά προηγήθηκε των δύο αυτών θρησκειών και Ινδικά κείμενα δείχνουν πως το κρέας δεν ήταν αρχικά απαγορευμένο. Με την πάροδο όμως των χρόνων η χορτοφαγία εισχώρησε πλήρως στον Ινδικό πολιτισμό και σήμερα εφαρμόζεται από πολλούς Ινδουιστές, ιδιαίτερα στο Νότο [25].

Η πλειοψηφία των πιστών του Ινδουισμού είναι φυτοφάγοι, αλλά αρκετοί καταναλώνουν και ψάρια [2]. Επίσης, υπάρχουν άνθρωποι που ζουν σε παραθαλάσσιες περιοχές και αποκαλούν το ψάρι «φρούτο» της θάλασσας, επομένως θεωρούν τους εαυτούς τους χορτοφάγους ακόμη και αν καταναλώνουν τέτοιου είδους τροφή [24].

Σε ένα γενικότερο επίπεδο, εφ' όσον κάθε είδους ζωή είναι ιερή, θεωρείται λανθασμένο και ανίερο να σκοτώνονται τα ζώα για φαγητό. Πιστεύουν πως η βρώση του κρέατος προκαλεί θυμό και απώλεια του αυτοελέγχου. Με τον τρόπο αυτό εκφράζουν την άποψή τους κατά της βίας, καθώς έχουν υιοθετήσει το νόμο *ahimsa*, που απευθύνεται στην προστασία κάθε είδους ζωντανού οργανισμού και στην αποφυγή πρόκλησης πόνου [26, 30, 31].

Για τους Ινδουιστές η έκφραση της ψυχής εξαρτάται από το σώμα και το σώμα εξαρτάται από το φαγητό. Για την κατάλληλη πνευματική ανάπτυξη, μια σωστή διατροφή είναι ηθική υποχρέωση για τον καθένα [27]. Αποφεύγουν φαγητά που πιστεύουν ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη του σώματος και των νοητικών ικανοτήτων, τα οποία παράγουν έντονη ψυχική διέγερση και ισχυρή αρνητική συναισθηματική «χημεία» μεταξύ των ατόμων, και ονομάζονται *Rajasic*. Σε αυτά ανήκει και το κρέας. Την αντίθετη ιδιότητα έχουν τα *sattvic* φαγητά, δηλαδή αυτά που δεν ταραάζουν καθόλου το στομάχι και προκαλούν ευεξία, ηρεμία και ευγένεια μεταξύ των ανθρώπων. [27, 28].

Μερικοί συνδέουν τη χορτοφαγία με έναν εξέχοντα πολιτικό και ιδεολογικό ηγέτη της Ινδίας, τον Mohandas K. Gandhi. Εκείνος ήταν σίγουρα χορτοφάγος από συνειδητή επιλογή και όχι από επιθυμία να εμμείνει στον ινδικό πολιτισμό (ινδική κουλτούρα). Ήταν ένας πραγματικός ιεραπόστολος κατά της βίας, ή αλλιώς *ahimsa* και η προσκόλλησή του σε αυτήν τη φιλοσοφία τον οδήγησε σε έναν

χορτοφαγικό τρόπο ζωής, επειδή κάποιος έπρεπε να απέχει από το βασανισμό του ανθρώπου ή οποιουδήποτε άλλου ζωντανού οργανισμού, δηλαδή των ζώων. Έτσι, πολλοί πιστοί ακολούθησαν το παράδειγμά του [30].

Πολλές φορές όμως σπουδαίο ρόλο έπαιξαν και άλλοι παράγοντες, πέραν της θρησκευτικής πίστης. Ένας από τους σημαντικότερους ήταν η οικονομία.

Το κρέας είναι δύσκολο να συντηρηθεί στο θερμό κλίμα της Ινδίας και λίγοι έχουν την οικονομική ευρωστία για να διαθέτουν ψύξη ή ακόμη και για να το αγοράσουν. Έτσι, ενώ και αυτοί που δεν είναι πραγματικά χορτοφάγοι, δεν έχουν τη δυνατότητα της αγοράς κρέατος σε τακτική βάση [31].

Παρ' όλα αυτά η κατανάλωση κρέατος είναι επιτρεπτή, εκτός από ορισμένα είδη ζώων που είναι εντελώς απαγορευμένα από τους Ινδουιστικούς διατροφικούς νόμους. Αυτά είναι το χοιρινό και το κοτόπουλο γιατί θεωρούνται πτωματοφάγα ζώα [21, 2, 26]. Αναφέρεται επίσης ότι, άλλα ζώα όπως καβούρια, σαλιγκάρια, κροκόδειλοι, πολυάριθμα πτηνά (κοράκια, περιστέρια, δρυοκολάπτες, εξημερωμένα πτηνά, πάπιες, φλαμίνγκο κτλ) αντιλόπες, καμήλες, αγριόχοιροι και ψάρια με απροσδιόριστη μορφή θα πρέπει να αποφεύγονται, χωρίς όμως να δικαιολογείται ή να είναι ρητή η απαγόρευσή τους [26].

Τα ζώα όμως που δεν περιλαμβάνονται στη διατροφή κανενός ανθρώπου, ακόμη και του μη χορτοφάγου πιστού, είναι η σάρκα της αγελάδας, του ταύρου και του βοδιού. Η αγελάδα θεωρείται η πιο ιερή, καθώς παράγει τα άλλα δύο ζώα και θρέφει τους ανθρώπους με γάλα. Αντιμετωπίζεται ως μητέρα και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να θανατώνεται για το κρέας της [21, 22, 26, 31]. Μπορεί κάποιος

να τη δει να περιπλανιέται στις πόλεις της Ινδίας, να βόσκει γρασίδι ή να τρώει λαχανικά που πετιούνται από τους περιπλανόμενους πωλητές, συνήθως εκείνα που δεν είναι προς πώληση.

Πολλές φορές πιστεύεται πως η αγελάδα είναι το σύμβολο της γης, επειδή δίνει, ενώ δεν ζητά αντάλλαγμα [31].

Εκτός όμως από τη σημαντική προστασία του ζώου για θρησκευτικούς λόγους, δημιουργείται και ένα καλό οικονομικό και πρακτικό νόημα για την πράξη αυτή. Οι αγελάδες είναι ιερές γιατί παράγουν τα βόδια -ευνουχισμένες θηλυκές αγελάδες- που αποτελούν ζώα εργασίας. Τραβούν τα άροτρα στα κτήματα και τα κάρρα στους δρόμους. Η κοπριά τους χρησιμοποιείται ως λίπασμα, καθώς επίσης και ως ένα καθαρό και αργό καύσιμο μαγειρικής, σε αποξηραμένη μορφή. Συνεπώς, η θρησκευτική προστασία της αγελάδας προσφέρει υπηρεσίες και οικονομικά οφέλη, αν ληφθούν υπόψη η αναγκαία υψηλή δαπάνη για αγροτικά μηχανήματα και καύσιμα [23, 26, 29, 31].

3.3 ΖΩΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Στα ζωϊκά τρόφιμα περιλαμβάνονται τα αυγά, το γάλα, το τυρί και όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς επίσης οποιοδήποτε προϊόν ή ουσία προερχόμενα από κάποια ζωική πηγή. Σε ορισμένες θρησκείες κάποια από αυτά δεν καταναλώνονται, ή για να καταναλωθούν πρέπει να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις.

3.3.1 Ιουδαϊσμός

Στον Ιουδαϊσμό είναι επιτρεπτή η κατανάλωση κάθε είδους γαλακτοκομικού προϊόντος και αυγών, αρκεί να προέρχονται από kosher ζώα. Επίσης, υπάρχουν συγκεκριμένες υποδείξεις από το Ιερό

Βιβλίο, Torah, ώστε τα τρόφιμα αυτά να είναι επιτρεπτά προς βρώση [1, 42].

3.3.1.A Τυρί

Όσον αφορά το τυρί, πρέπει να ακολουθείται μια συγκεκριμένη διαδικασία κατά την παραγωγή του, ώστε να είναι επιτρεπτή η βρώση του. Οι περισσότερες kosher επιτροπές επίβλεψης, απαιτούν να παρίσταται ο επόπτης ραββίνος για να προσθέσει εκείνος την πηκτική ουσία -αυτήν που μετατρέπει το πηγμένο γάλα σε τυρί- στη δεξαμενή και να επιβεβαιώσει ότι το τυρί είναι kosher. Οποιοδήποτε είδος τυριού δεν έχει υποστεί τις ενδεδειγμένες διαδικασίες παραγωγής, δεν είναι αποδεκτό.

Το επιτρεπτό προς βρώση τυρί μπορεί όμως να δημιουργηθεί και ευκολότερα. Εάν όλα τα συστατικά και τα σκεύη που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διαδικασία παραγωγής είναι νόμιμα (kosher) και εφ' όσον το πηγμένο γάλα και ο ορός γάλακτος δεν έχουν θερμανθεί πάνω από τη θερμοκρασία των 49 °C, πριν αποστραγγιστεί ο ορός, το τυρόγαλο θα είναι kosher. Η επιτρεπτή ιδιότητα του τροφίμου ισχύει ακόμα και αν ο ραββίνος δεν έχει προσθέσει την πηκτική ουσία.

Για παράδειγμα, ορισμένες βιομηχανίες Ελβετικών τυριών δημιουργούν τον πιο ελκυστικό λευκό ορό γάλακτος, μειώνοντας τη θερμοκρασία επεξεργασίας του πηγμένου γάλακτος. Αντί της χρήσης της παραδοσιακής θερμοκρασίας των 52-53°C, επεξεργάζονται το γάλα κάτω από τους 49°C, ώστε να δημιουργήσουν ένα επιτρεπτό προς βρώση τυρί [42].

3.3.1.B Συνδυασμός κρέατος και γαλακτοκομικών

Αυστηρά απαγορευμένη είναι η ανάμειξη κρέατος και γαλακτοκομικών σύμφωνα με το νόμο που βρίσκεται στην Ιουδαϊκή διαιτητική πρακτική (kashrut) και ονομάζεται Ba' sar b' Cholov. Το

γάλα και το κρέας, καθώς και όλα τα παράγωγά τους, δεν πρέπει να συνδυάζονται στο ίδιο γεύμα, γιατί εκείνο αυτόματα θα μετατραπεί σε απαγορευμένο, ακόμη και αν η ανάμειξη έχει πραγματοποιηθεί ακούσια.

Στην περίπτωση που κάποιος γευτεί κρέας, θα πρέπει να περιμένει ορισμένο χρονικό διάστημα έως ότου καταναλώσει κάποιο γαλακτοκομικό στο επόμενο γεύμα του [1, 42]. Το χρονικό αυτό διάστημα κυμαίνεται μεταξύ 3-6 ωρών, ανάλογα με τα έθιμα της κάθε περιοχής [42]. Η περίοδος αναμονής δεν ισχύει για τα τρόφιμα που οι Ιουδαίοι ονομάζουν Pareve. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα τρόφιμα που θρησκευτικά δεν κατατάσσονται σε εκείνες του κρέατος και των γαλακτοκομικών, δηλαδή τα φρούτα, τα λαχανικά, το μέλι, καθώς επίσης τα αυγά και τα ψάρια.

Τα τρόφιμα όμως αυτά έχουν την ιδιότητα να παίρνουν τη θέση του κρέατος ή του γάλακτος αν μαγειρευτούν εντός του αντίστοιχου με τα παραπάνω οικιακού σκεύους. Δηλαδή, τα pareve τρόφιμα που μαγειρεύονται στο σκεύος των γαλακτοκομικών, θεωρούνται γαλακτοκομικά, επομένως δεν μπορούν να συνδυαστούν με κρέας. Το ίδιο συμβαίνει και όταν τα συγκεκριμένα τρόφιμα μαγειρευτούν σε σκεύος του κρέατος [1, 42].

Για να διευκρινισθεί η σημαντικότητα αυτής της απαγόρευσης παρατίθεται το εξής απόσπασμα, που εμφανίζεται τρεις φορές στο Torah:

«Εσύ δεν θέλεις να βράσεις το "παιδί" στο γάλα της "μητέρας" του» [Exodus XXIII: 19, Exodus XXXIV: 26, Deuteronomy XIV: 21]

3.3.1.Γ Οικιακός Εξοπλισμός

Εφ' όσον δεν επιτρέπεται η ανάμειξη κρέατος και γαλακτοκομικών στα Εβραϊκά νοικοκυριά, υπάρχουν διαφορετικά οικιακά σκεύη, άλλα για το κρέας και άλλα για το γάλα και τα παράγωγά του [39].

Σε πολλές περιπτώσεις, ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για να θερμανθεί ή να μαγειρευτεί ένα φαγητό που περιλαμβάνει κρέας, δεν μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί για την επεξεργασία γαλακτοκομικών και το αντίστροφο, προτού υποστεί μια συγκεκριμένη διαδικασία. Η διαδικασία με την οποία ένα μαγειρικό σκεύος απαλλάσσεται από τον χαρακτηρισμό του μη επιτρεπτού (non-kosher) ονομάζεται kosherization.

Η διαδικασία του kosherization περιλαμβάνει αρχικά την πολύ καλή πλύση του σκεύους με σαπούνι. Έπειτα, πρέπει να αφεθεί βυθισμένο σε βραστό νερό -το οποίο θα κυμαίνεται σε θερμοκρασία 88-100°C- για 24 ώρες. Το σκεύος επιβάλλεται επίσης να αποβάλλει οποιεσδήποτε απορροφημένες μυρωδιές. Μία πικρή ουσία, συνήθως αμμωνία, τοποθετείται στο βραστό νερό όπου βυθίζεται το απόλυτα καθαρό σκεύος, ώστε να πάρει άσχημη μυρωδιά, αποβάλλοντας έτσι την προηγούμενη του φαγητού. Αυτή η «κακή» μυρωδιά αφαιρείται με μια δεύτερη βράση με καθαρό νερό [1, 42].

3.3.2 Ισλαμισμός

Οι Ισλαμιστές μπορούν να καταναλώσουν γάλα και αυγά, αρκεί να προέρχονται από ζώα που είναι halal, δηλαδή επιτρεπτά προς βρώση. Το γάλα χρησιμοποιείται επίσης για την παρασκευή τυριών, βουτύρου και κρέμας [34, 37, 1].

3.3.2.A Ενζυμα

Διάφοροι τύποι ενζύμων είναι απαραίτητοι για την παραγωγή τυριού. Κάποιοι από αυτούς είναι επιτρεπτοί και κάποιοι όχι, ανάλογα με την πηγή προέλευσής τους. Για παράδειγμα, ένζυμα από μικροβιακές πηγές και από ζώα που έχουν θανατωθεί με το σωστό τρόπο θεωρούνται επιτρεπτά, ενώ εκείνα που προέρχονται από χοιρινό είναι απαγορευμένα [34, 37, 1]. Οι λοιπές λειτουργικές πρόσθετες ύλες, όπως οι γαλακτοματοποιητές, πρέπει επίσης να ελέγχονται, ώστε να μην υπάρχουν αμφιβολίες για τα διάφορα προϊόντα που παρασκευάζονται με αυτές [1].

3.3.2.B Ζελατίνη

Όπως και στα προηγούμενα προϊόντα, οι Ισλαμιστές επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν ζελατίνη εάν προέρχεται από ζώα που έχουν θανατωθεί σύμφωνα με τους Ισλαμικούς νόμους. Στην αντίθετη περίπτωση, καθώς και στην περίπτωση που η ζελατίνη προέρχεται από ένα μη επιτρεπτό (haram) ζώο, η χρήση της καθίσταται απαγορευμένη [37, 1]. Έτσι συνήθως χρησιμοποιούν ζελατίνη, η οποία προέρχεται από βοοειδή που θανατώθηκαν με τον Ισλαμικό τρόπο, ή από ψάρια [1].

3.3.2.Γ Γλυκερίνη

Ένα ακόμα προϊόν που χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων είναι η γλυκερίνη. Πολλές φορές τρόφιμα που περιέχουν την ουσία αυτή αποφεύγονται από τους πιστούς, διότι η γλυκερίνη ενδέχεται να προέρχεται από κάποια ζωική πηγή, μη επιτρεπτή προς βρώση. Σήμερα, γλυκερίνη από φοινικέλαιο και από άλλα φυτικά έλαια, διατίθεται στο εμπόριο για να χρησιμοποιηθεί στην παρασκευή τροφίμων [1].

3.3.3 Ινδουισμός

Αν και πολλοί Ινδουιστές ακολουθούν έναν χορτοφαγικό τρόπο ζωής, τη σημερινή εποχή οι περισσότεροι είναι γαλακτο-χορτοφάγοι και γαλακτο-ωο-χορτοφάγοι. Περιλαμβάνουν στη διατροφή τους ζωικά προϊόντα όπως γάλα, βούτυρο και γιαούρτι, καθώς θεωρούν τα ζωικά αυτά προϊόντα πολύ σημαντικά για τη διατροφή τους, ενώ παράλληλα δεν πραγματοποιείται θανάτωση των ζώων για την παραγωγή τους [39, 40, 26]. Άλλωστε οι Ινδοί, παρότι θεωρούν τις αγελάδες ιερές, αποσπούν από εκείνες το γάλα [26, 24]. Με το άρμεγμα ενός ζώου δεν θεωρείται ότι βλάπτεται ή υποφέρει το ζώο [41, 26].

3.3.4 Βουδισμός

Ομοίως με τους Ινδουιστές, υπάρχουν κάποιοι πιστοί του βουδισμού που είναι λακτο-ωο-χορτοφάγοι και απλά δεν καταναλώνουν κρέας [26]. Εκείνοι που ακολουθούν περισσότερο τις πρακτικές του Βουδισμού, όπως για παράδειγμα στην Ανατολική Ασία, εκτός από κρέας, δεν καταναλώνουν και κανένα ζωικό παράγωγο [39].

Κεφάλαιο 4

Αποχή από το φαγητό-Νηστείες

Η νηστεία, δηλαδή η αποχή από το φαγητό ή το ποτό για θρησκευτικούς σκοπούς για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο, αποτελεί μία πράξη εξιλέωσης των πιστών από τις αμαρτίες τους και έναν τρόπο έκφρασης της υποταγής στο θρήσκευμά τους [50].

4.1 Ισλαμισμός

Η σημαντικότερη νηστεία για τους Ισλαμιστές είναι το Ραμαζάνι. Πραγματοποιείται στον 9^ο σεληνιακό μήνα του Μουσουλμανικού έτους και τιμά την μνήμη των πρώτων αποκαλύψεων του Κορανίου [43, 45].

Η ονομασία του προέρχεται από τη λέξη “ramz” που σημαίνει «προς καύση». Η προέλευσή της μπορεί να προκύπτει από το γεγονός ότι, η νηστεία παρατηρήθηκε για πρώτη φορά στη διάρκεια μιας πολύ ζεστής εποχής ή επειδή στους πιστούς που τηρούν αυτήν την ιεροτελεστία, «καίγονται» δηλαδή αφανίζονται οι αμαρτίες τους [43]. Πιστεύεται ακόμα, ότι κατά τη διάρκεια του Ραμαζάνι «οι πύλες του παραδείσου ανοίγουν, οι πύλες της κόλασης κλείνουν και ο διάβολος φοράει αλυσίδες» [26].

Οι πιστοί χρησιμοποιούν ευλαβικά τη νηστεία αυτή, για να τιμήσουν την πίστη και την κουλτούρα τους. Η αποχή από το φαγητό και το νερό κατά τη διάρκεια της εμφάνισης του ηλιακού φωτός για έναν ολόκληρο μήνα, υπενθυμίζει σε όλες τις Ισλαμικές οικογένειες ότι πρέπει να είναι ευγνώμονες για όλα όσα αγαθά, υλικά και ψυχικά, έχουν [45]. Κατά τη νηστεία επιβάλλεται ακόμα η αποχή από κάθε είδους στερεό και υγρό, καθιστώντας την δύσκολη και επώδυνη όταν πραγματοποιείται τις πολύ ζεστές μέρες του καλοκαιριού [43, 26, 45].

Η νηστεία λύεται με τη δύση του ηλίου, συνήθως με τη λήψη υγρού -τυπικά νερό-, ενώ συνηθίζεται από τους πιστούς να προσκαλούν κόσμο για να δειπνήσουν μαζί. Καταναλώνονται διάφορα φαγητά, ιδίως γλυκά, και κάποια από αυτά προσφέρονται, ως έθιμο, σε γείτονες, συγγενείς και άπορα άτομα ή οικογένειες [26, 45].

Το Ραμαζάνι ισχύει για τους Μουσουλμάνους που έχουν φτάσει στην «Ηλικία της Υπευθυνότητας», δηλαδή την ενηλικίωση. Για τα κορίτσια η ηλικία αυτή ορίζεται στα 12 έτη, ενώ για τα αγόρια στα 15. Από την υποχρέωση της νηστείας εξαιρούνται οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, οι γυναίκες στην έμμηνο ρύση, οι ηλικιωμένοι με επιβαρυσμένη υγεία, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες άνω των τριών ημερών και τα σκληρά εργαζόμενα άτομα. Οι δύο πρώτες ομάδες πρέπει να αναπληρώσουν τις ημέρες νηστείας που έχασαν κάποια στιγμή μέσα στο χρόνο, πριν να έρθει το επόμενο Ραμαζάνι ή να αντικαταστήσουν τη νηστεία προσφέροντας φαγητό στους φτωχούς [43, 26]. Οι υπόλοιπες ομάδες δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη νηστεία, αλλά μπορούν να την εκπληρώσουν όταν θα είναι ικανοί.

Τα παιδιά πραγματοποιούν μόνο μία ή δύο ημέρες νηστείας, ώστε να προετοιμάζονται για το Ραμαζάνι στην ενηλικίωσή τους [43].

Υπάρχουν μερικές ακόμα ημέρες που οι Ισλαμιστές ενθαρρύνονται να νηστεύουν. Έξι ημέρες, κατά τη διάρκεια του Shawwal (του μήνα που ακολουθεί το Ραμαζάνι), την 10^η μέρα του μήνα του Muharram και την 9^η μέρα του Zul Hijjah. Επίσης, όσοι θέλουν μπορούν να νηστεύουν κατά προτίμηση κάθε Δευτέρα και Πέμπτη [26].

4.2 Ιουδαιισμός

Στον Ιουδαιισμό η νηστεία δεν είναι πρωταρχικής σημασίας. Οι περισσότεροι όμως Ιουδαίοι νηστεύουν στην Yom Kippur, την μόνη νηστεία που υπαγορεύεται στο Torah [26, 46]. Οι υπόλοιπες τηρούνται μόνο από τους Ορθόδοξους Ιουδαίους. Εξαιρετικά ευσεβή άτομα έχουν εντάξει ως προσωπικές ημέρες νηστείας τη Δευτέρα και την Πέμπτη [26].

Κατά τη διάρκεια της Yom Kippur και Tisha b' Av, η νηστεία διαρκεί από τη μία δύση του ηλίου μέχρι την επόμενη, όπου κανένα είδος τροφής, στερεής ή υγρής, συμπεριλαμβανομένου του νερού, δεν μπορεί να καταναλωθεί. Οι υπόλοιπες ημέρες νηστειών διαρκούν από την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου [26, 46].

Γενικά, από την ιερή διαδικασία αυτή εξαιρούνται οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, ενώ η νηστεία πρέπει να διακοπεί εάν προκύψει κάποιο πρόβλημα υγείας [26].

4.3 Βουδισμός

Οι νηστείες για τους Βουδιστές δεν αφορούν τους απλούς πιστούς αλλά τους μοναχούς, οι οποίοι ακολουθούν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, ως μέρος της μοναστηριακής πειθαρχίας και της επιθυμίας τους να ακολουθήσουν το μονοπάτι του Βούδα [26, 44].

Οι μοναχοί πρέπει να νηστεύουν δύο φορές το μήνα, τις ημέρες του νέου φεγγαριού και της πανσελήνου [26]. Αναφορικά με το καθημερινό διατροφικό τους πρόγραμμα, υποχρεούνται να έχουν καταναλώσει το τελευταίο γεύμα τους μέχρι το μεσημέρι. Μετά τις μεσημβρινές ώρες και μέχρι το επόμενο πρωί δεν επιτρέπεται να φάνε ή να πιούν κάτι εκτός από νερό ή τσάι που δεν περιέχει ζάχαρη ή γάλα [43, 26, 44]. Μπορούν επίσης να καταναλώσουν γάλα καρύδας [43].

4.4 Χριστιανισμός

Ο Χριστιανισμός είναι η πιο διαδεδομένη θρησκεία και ακολουθείται από πλήθος πιστών. Αποτελείται από τη Ρωμαιοκαθολική, την Προτεσταντική και την Ανατολική Ορθόδοξη εκκλησία [43, 26]. Ο λόγος που δεν έχει αναφερθεί ο Χριστιανισμός μέχρι αυτό το σημείο, είναι γιατί οι διατροφικοί του περιορισμοί υφίστανται μόνο στις νηστείες.

Οι διατροφικοί νόμοι και περιορισμοί διαφέρουν μεταξύ των αιρέσεων καθώς και μέσα σε αυτές. Στην περίπτωση του Καθολικισμού είναι σχεδόν ανύπαρκτοι, ενώ επισημαίνονται αρκετά αυστηροί στην Ορθοδοξία.

4.4.1. Ορθοδοξία

Η ορθόδοξη νηστεία αποτελεί μια πραγματικά σημαντική πραγμάτωση του ιερού «πιστεύω» των Χριστιανών Ορθοδόξων. Οι περισσότεροι πιστοί τηρούν καταναυκτικά τη νηστεία της Σαρακοστής, «Μεγάλης» και «Μικρής». Η Σαρακοστή διαρκεί σαράντα ημέρες και συμβολίζει την ανάμνηση της σαρανταήμερης νηστείας του Χριστού στην έρημο.

Η Μεγάλη Σαρακοστή προηγείται του Πάσχα και κατέχει τη σημαντικότερη θέση στην ορθόδοξη νηστεία, ενώ η «Μικρή» προηγείται των Χριστουγέννων και ονομάστηκε έτσι, διότι θεωρείται «ελαφρύτερη» ως νηστευτική ιεροτελεστία [43, 54].

Παρ' όλα αυτά κάθε νηστεία έχει ξεχωριστή σημασία και δική της σημειολογία.

Με το πέρας της «Μικρής Σαρακοστής», το πρώτο γεύμα μετά τη Θεία Κοινωνία, αποτελούμενο κυρίως από ζωικά παράγωγα και λάδι, έχει σκοπό να εντάξει ήπια τους πιστούς στην καθιερωμένη

τους διατροφική κατάσταση, δεδομένης της μακρόχρονης αποχής από το κρέας. Συνήθως περιλαμβάνει σούπα κοτόπουλου με ρύζι ή χοιρινό με σέλινο, συνοδευόμενα από το παραδοσιακό Χριστόψωμο, το οποίο διανέμεται εφόσον σταυρωθεί από τον αρχηγό της οικογένειας [26, 51, 54].

Ακολουθώντας η Μεγάλη Σαρακοστή, την 3^η Κυριακή πριν από την έναρξή της, όλα τα είδη κρέατος που υπάρχουν στο σπίτι καταναλώνονται, ενώ την αμέσως επόμενη - την λεγόμενη Τυρινή- καταναλώνονται όλα τα τυριά, τα αυγά και το βούτυρο. Την ημέρα που έπεται -την Καθαρά Δευτέρα- και εφόσον έχει «καθαριστεί» το σπίτι από όλα τα αρτύσιμα, ξεκινάει η Μεγάλη Σαρακοστή.

Η πρώτη εβδομάδα της Μ. Σαρακοστής καθώς και η Μεγάλη Εβδομάδα, είναι οι περίοδοι κατά τις οποίες τηρείται πιο αυστηρά η νηστεία από όλους τους πιστούς [51].

Έχοντας πλέον εισχωρήσει στην Εβδομάδα των Αγίων Παθών, τη Μ. Παρασκευή οι πιστοί τρώνε συνήθως σούπα από φακές, οι οποίες - κατά τις θρησκευτικές παραδόσεις- συμβολίζουν τα δάκρυα της Παναγίας. Συχνά τις αρωματίζουν με ξύδι, ως υπενθύμιση των βασάνων του Χριστού στο Σταυρό [43].

Κατά τη Μ. Παρασκευή και τη διάρκεια της ημέρας του Μεγάλου Σαββάτου, ενθαρρύνεται η εφαρμογή όσο το δυνατόν αυστηρότερης νηστείας [51].

Η νηστεία σταματάει τα μεσάνυχτα του Σαββάτου προς την Κυριακή του Πάσχα, όπου οι πιστοί δειπνίζουν με σούπα βασισμένη στο κρέας του αρνιού, συνοδευόμενη από ελιές, ψωμί και φρούτα. Είναι ένα ελαφρύ γεύμα το οποίο δεν θα επιβαρύνει τον οργανισμό των πιστών, λόγω της μακρόχρονης αποχής από το κρέας [26].

Όλες τις ημέρες της νηστείας δεν επιτρέπεται η κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων, όπως: γάλα, αυγά, βούτυρο, τυρί και ψάρι. Οι μόνες νησιίσιμες ημέρες που η βρώση του ψαριού επιτρέπεται, είναι η Κυριακή των Βαΐων και η μέρα του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου [43, 26, 48].

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ή πιο ευσεβείς πιστοί, δεν χρησιμοποιούν ούτε ελαιόλαδο, ενώ μπορούν να φάνε ελιές. Τα άτομα αυτά είναι που ακόμη και στις μέρες μας εφαρμόζουν πιστά τη νηστεία [43, 26].

Επίσης, κατά τη διάρκεια των ιερών ημερών, απαγορεύεται και η κατανάλωση του κρασιού [51].

Σημαντική θέση στην Ορθόδοξη πίστη έχει η Θεία Κοινωνία την Κυριακή. Λίγο πριν σταυρωθεί, ο Ιησούς δείπνησε μαζί με τους μαθητές του για τελευταία φορά, στο «Μυστικό Δείπνο». Μετά την Ευχαριστήρια Προσευχή στο Θεό, τους προσέφερε κρασί και ψωμί και τους είπε, στο εξής να τρώνε και να πίνουν αυτά εις ανάμνηση της θυσίας Του για τη σωτηρία του κόσμου. Από τότε οι χριστιανοί ακολουθούν την εντολή του και λαμβάνουν τη Θεία Κοινωνία, η οποία συμβολίζει το Σώμα (ψωμί) και το Αίμα (κρασί) του Χριστού [9, 53]. Εκείνοι που θα λάβουν τη Θεία Κοινωνία απέχουν από φαγητό και ποτό πριν τη λήψη της [26].

Παρατίθεται ένας πίνακας με τις υπόλοιπες νηστείες του χρόνου, οι οποίες χωρίζονται σε εκείνες που διαρκούν μερικές μέρες ή βδομάδες και σε εκείνες που διαρκούν για μία ημέρα. Όπως προαναφέρθηκε την μεγαλύτερη ανταπόκριση έχει η Σαρακοστή και η Μ. Εβδομάδα. Όλες όμως έχουν ιδιαίτερη σημασία για την Ορθόδοξη πίστη, με τη δική της σημειολογία η κάθε μία και πολλοί, κυρίως μοναχοί, πιο ευσεβή άτομα και άνθρωποι μεγάλης ηλικίας ακολουθούν όλες τις διατροφικές συστάσεις (Πίνακας 4.4.1).

Η πράξη της νηστείας στην Ορθόδοξη ενοριακή ζωή καθίσταται ως ένας ειρηνικός τρόπος για τον «καθαρισμό» της ψυχής αλλά και του σώματος, ως υπενθύμιση στη σάρκα, ότι πρέπει να είναι υπάκουη και σε καλή κατάσταση, για να εξυπηρετεί τον Κύριο [54].

Οι μοναχοί ακολουθούν όλες τις νηστείες του έτους -οι οποίες διαρκούν συνολικά 180 με 200 ημέρες- επιμελέστερα και αυστηρότερα από τους απλούς πιστούς.

Μέσω της «Καρδιακής Προσευχής», της απομόνωσης και των λιτών γευμάτων, απέχοντας από κάθε τι ζωικό, λάδι και κρασί - οι μοναχοί πραγματώνουν το στόχο στον οποίο έχουν αφιερώσει τη ζωή τους: την κάθαρση νου, σώματος και ψυχής, την ενδυνάμωση της θέλησης, έτσι ώστε ακολουθώντας τα λόγια και τα πεπραγμένα του Χριστού, να φτάσουν με μια άλλη διάσταση κοντά στο Θεό [53, 54].

Η λαϊκή παροιμία «ασθενής και οδοιπόρος αμαρτίαν ουκ έχει» αναφέρεται στην εξαίρεση των συγκεκριμένων κατηγοριών από την ιεροτελεστία της ορθόδοξης νηστείας. Σύμφωνα με την ρήση, οι άρρωστοι και οι ταξιδιώτες, δεν αμαρτάνουν αν δε νηστέψουν, για να μη θέσουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Κατά την παρέλευση των ετών, η λέξη «οδοιπόρος = ταξιδιώτης» έχει ερμηνευτεί και ως «ωδιπόρος = έγκυος» προς άφεση αμαρτιών των ασθενών και των εγκύων που απείχαν ή απέχουν από τις νηστείες.

4.4.2. Καθολικισμός

Η βασική υποχρέωση των Καθολικών σε σχέση με τα τρόφιμα και τα ποτά είναι ότι πρέπει να τα καταναλώνουν με μέτρο και με τέτοιο τρόπο που να μη βλάπτουν την υγεία. Η μετριοπάθεια συνιστάται ως ένα πολύτιμο μέτρο προς την πειθαρχία [49].

Υπάρχουν λίγες ημέρες στις οποίες οι Καθολικοί υποχρεούνται να νηστεύουν. Οι περισσότεροι δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στη νηστεία του Πάσχα - όπου νηστεύουν την πρώτη μέρα της Σαρακοστής-, της Μεγάλης Παρασκευής και των Χριστουγέννων.

Η νηστεία επιτρέπει την κατανάλωση μόνο ενός ολοκληρωμένου γεύματος την ημέρα, κυρίως το μεσημέρι. Απαγορεύεται η βρώση κρέατος, αλλά όχι αυγών, γαλακτοκομικών ή τροφίμων που έχουν παρασκευαστεί με ζωικό λίπος, ενώ κατ' άλλους απαγορεύεται το κρέας και όλα τα ζωικά παράγωγα [26, 49].

Μέχρι το 1966 συνηθίζονταν η αποχή από την κατανάλωση κρέατος κάθε Παρασκευή, ως σύμβολο της ενθύμησης του θανάτου του Χριστού. Το 1966 όμως, κατόπιν διαταγής του Αμερικάνικου Καθολικού Συνεδρίου, αυτή η οδηγία τροποποιήθηκε και το κρέας επετράπη για τους Καθολικούς, εκτός από την Παρασκευή της Σαρακοστής [43]. Κάποια άτομα όμως, κυρίως μεγαλύτερης ηλικίας, τηρούν ακόμη και σήμερα τους διατροφικούς νόμους πριν το 1966, δηλαδή αποχή καθ' όλες τις Παρασκευές.

Ομοίως με τους Ορθόδοξους Χριστιανούς, η λήψη της Θείας Κοινωνίας είναι πολύ σημαντική και χρειάζεται όλοι οι πιστοί να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφίμων και υγρών, εκτός νερού, για μία ώρα πριν [26].

Οι άρρωστοι άνθρωποι δεν υπόκεινται σε κανέναν διατροφικό περιορισμό, όπως επίσης και τα παιδιά. Εκείνοι που ενθαρρύνονται να ακολουθούν τους διατροφικούς περιορισμούς είναι τα άτομα 18-62 ετών [49].

4.4.3. Προτεσταντισμός

Η νηστεία εισχώρησε στον Προτεσταντισμό από τις Καθολικές και Ιουδαϊκές ρίζες του, με μία ηπιότερη μορφή, κυρίως ως εθελοντική περιστασιακή εγκράτεια-πειθαρχία. Ωστόσο, συνεχίζει να εκθειάζεται από μερικούς Προτεσταντικούς ηγέτες, και πάλι όμως ως περιστασιακό πολύτιμο εργαλείο [49].

Η νηστεία δεν είναι κοινή σε όλα τα προτεσταντικά δόγματα. Ενδεικτικά, οι «Συνελεύσεις του Θεού» εκθειάζουν την αρετή της νηστείας ως τρόπο να εξυψωθεί η εστίαση, να ενταθεί η θέρμη και να κατακτηθεί ο έλεγχος έναντι του σαρκικού πόθου και της ανθρώπινης επιθυμίας. Ανάλογα, μερικές εκκλησίες ή μεμονωμένα άτομα ακολουθούν περιστασιακή νηστεία, για να διευκολύνουν την προσευχή και τη λατρεία. Μόνο λίγα προτεσταντικά δόγματα, έχουν ακέραιες διατροφικές πρακτικές της πίστης τους [26].

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Διατροφική Εκτίμηση

Τα τρόφιμα που φάνηκε να διαδραματίζουν τον σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση των θρησκευτικών διατροφικών συνηθειών, είναι το κρέας, τα ζωικά παράγωγα και το αλκοόλ. Παρακάτω θα επιχειρηθεί μια παρουσίαση της ενδεχόμενης ωφελιμότητας ή βλαπτικότητας στην υγεία, όπως προκύπτει από την κατανάλωση αυτών των τροφίμων.

5.1 Κρέας

Στην μέχρις αυτού του σημείου μελέτη των θρησκευτικών διατροφικών προτάσεων, η αποχή από την κατανάλωση κρέατος καταλαμβάνει την δεσπόζουσα θέση.

Τα διατροφικά οφέλη της αποχής από το κρέας προκύπτουν κυρίως από τα μειονεκτήματα της κατανάλωσης ή της υπερκατανάλωσής του.

Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται με την καρκινογένεση σε ανατομικά σημεία, όπως ο πνεύμονας, ο οισοφάγος, το ήπαρ, το παχύ έντερο και ο προστάτης [6, 8]. Επίσης, το κόκκινο κρέας αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παγκρέατος, με το χοιρινό να καταλαμβάνει ένα μεγάλο ποσοστό ευθύνης, ενώ γενικότερα το λίπος και το κορεσμένο λίπος από άλλες πηγές –γαλακτοκομικά, αυγά, ψάρια, πουλερικά- δεν είναι πιθανό να συμβάλλει στον ελλοχεύοντα καρκινογόνο μηχανισμό. Ίσως τελικά να είναι υπεύθυνες για τη θετική σχέση οι καρκινογόνες ουσίες που συνδέονται με την προετοιμασία του κρέατος [7]. Ακόμα, δίαιτες με αυξημένη ποσότητα ζωικού λίπους και κόκκινου κρέατος ίσως αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου. Το λίπος του κόκκινου κρέατος αποτελεί ισχυρότερο παράγοντα κινδύνου από ότι το ολικό λίπος. Από σχετική έρευνα σε άντρες ηλικίας 40-75 ετών, αυξημένος κίνδυνος συνδέθηκε με την κατανάλωση κρέατος. Συγκεκριμένα, εκείνοι που κατανάλωναν βόειο κρέας ως κύριο πιάτο τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα, παρουσίασαν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο από αυτούς που έτρωγαν λιγότερο από μία φορά το μήνα [15].

Όσον αφορά τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, στους άντρες 45-64 ετών που καταναλώνουν καθημερινά κρέας, είναι 3 φορές μεγαλύτερος από ότι σε εκείνους που δεν καταναλώνουν τόσο συχνά [9].

Εντούτοις, τα ζωικά τρόφιμα εν γένει, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής, λόγω της θρεπτικής πυκνότητάς τους. Είναι ευκολότερο να εξασφαλισθεί ισορροπία και επάρκεια θρεπτικών συστατικών, όταν το κρέας και τα ζωικά παράγωγα περιλαμβάνονται στη διατροφή.

Συγκεκριμένα, τα μέταλλα που περιέχονται στο κρέας έχουν μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα από εκείνα που λαμβάνονται από φυτικές πηγές. Ο ψευδάργυρος του κρέατος είναι πολύ πιο εύκολα απορροφήσιμος από τον οργανισμό, ενώ περίπου το 50% του σιδήρου που βρίσκεται στα κρέας, αποτελεί το σίδηρο της αίμης, την πλέον απορροφήσιμη μορφή σιδήρου [12, 13, 14]. Τα οστρακοειδή, τα μαλάκια και το κρέας αποτελούν τις καλύτερες πηγές ψευδαργύρου, ενώ αντίστοιχα, ο σίδηρος που βρίσκεται κυρίως στο συκώτι και το κόκκινο κρέας [14, USDA 1990].

Επίσης, το κόκκινο κρέας και κυρίως τα εντόσθια, παρέχει περίπου το 16% της ριβοφλαβίνης (B2) που βρίσκεται διαθέσιμη στα τρόφιμα, ενώ το 27% της νιασίνης των τροφίμων προέρχεται από το κόκκινο κρέας. Το χοιρινό κρέας αποτελεί μία από τις πλουσιότερες πηγές θειαμίνης [12, 13, 14]. Τέλος, το κρέας προμηθεύει τον οργανισμό με απαραίτητα αμινοξέα και πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ η βιταμίνη B12 δεν μπορεί να συναντηθεί σε κανένα μη ζωικό τρόφιμο [12, 13, 14].

Πίνακας 5.1 Σιδηρούχα τρόφιμα [Health Link BC]

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ (gr)	ΣΙΔΗΡΟΣ (mg)
Χοιρινό συκώτι	75	13,4
Μοσχαρίσιο συκώτι	75	4,8
Βοδινό	75	2,4
Αρνί	75	1,7
Χοιρινό	75	0,8

Συνεπώς, δεν υπάρχει κάποια επιστημονική αιτιολόγηση που να αποκλείει εντελώς το κρέας από τη διατροφή, συστήνεται όμως η μέτρια ή χαμηλή κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος, καθώς με τον τρόπο αυτό εξαλείφονται ταυτόχρονα και όλοι οι κίνδυνοι της κατανάλωσής του. Ταυτόχρονα έχει διαπιστωθεί ότι όλα τα θρεπτικά συστατικά που προέρχονται από το κρέας- με εξαίρεση ίσως τη βιταμίνη B12- μπορούν να αναπληρωθούν επάξια από φυτικές πηγές τροφίμων [11, 12, 14]. Οι φυτοφαγικές δίαιτες, δύνανται να αναπληρώνουν ικανοποιητικά τις ανάγκες σε μέταλλα, βιταμίνες και

πρωτεΐνες, κυρίως μέσω της κατανάλωσης αποφλοιωμένων δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και προϊόντων σόγιας, σε κατάλληλους συνδυασμούς.

5.2 Αλκοόλ

Οι διατροφικοί κανόνες του Ισλαμισμού, του Ινδουισμού, και του Βουδισμού απαγορεύουν στους πιστούς την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, θεωρώντας τα μειονεκτήματα της κατανάλωσής τους, σημαντικότερα των προτερημάτων της.

Πράγματι, αποτελέσματα από διάφορες μελέτες επέδειξαν σημαντικές επιπτώσεις της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Ενδεικτικά, έχει παρατηρηθεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης ακόμη και με μειωμένα επίπεδα κατανάλωσης, χωρίς όμως να έχει οριστεί το ακριβές επίπεδο κατανάλωσης όπου για κάθε άτομο αρχίζει να αυξάνεται η πίεση [101]. Επίσης, έχει παρατηρηθεί αύξηση των απαιτήσεων για ορισμένες θρεπτικές ουσίες και η παρεμπόδιση της κανονικής επεξεργασίας των θρεπτικών συστατικών, μετά από κατανάλωση αλκοόλ [98]. Ακόμα, τα οινοπνευματώδη ποτά παρέχουν στον οργανισμό θερμίδες χωρίς καμία πρόσθετη θρεπτική αξία. Η θερμιδική αξία της αλκοόλης είναι 7 θερμίδες ανά γραμμάριο, σχεδόν διπλάσια της θερμιδικής αξίας των υδατανθράκων ή των πρωτεϊνών [99, 100]. Λίγοι μόνο τύποι ποτών περιέχουν σημαντικά ποσά θρεπτικών ουσιών, και πρόκειται κυρίως για προϊόντα ζύμωσης, το κρασί και την μπύρα.

Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί ότι το κόκκινο κρασί περιέχει σημαντική ποσότητα πολύτιμων αντιοξειδωτικών, όπως και η μπύρα, η οποία περιέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β [100]. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος είναι ευεργετική, καθώς τα άτομα που πίνουν αλκοόλ φαίνεται να έχουν

χαμηλότερο κίνδυνο για την εμφάνιση στεφανιαίων καρδιακών νόσων και να προστατεύονται από ένα πρώτο έμφραγμα του μυοκαρδίου [98, 101]. Επίσης, έχει παρατηρηθεί πως μετά την κατανάλωση αλκοόλ υπήρξαν σημαντικές αυξήσεις στα επίπεδα HDL χοληστερόλης, ανεξάρτητα από το είδος του ποτού που καταναλώθηκε. Εντούτοις, η ένταξη του αλκοόλ στη διατροφή για την αύξηση της HDL χοληστερόλης, δεν ενδείκνυται [98]. Σε κάθε περίπτωση ωστόσο, μόνο μία μέτρια κατανάλωσή μπορεί να θεωρηθεί ευεργετική [100].

5.3 Νηστεία

Τη διάρκεια της νηστείας, οι πιστοί καλούνται να απέχουν από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, αλλά και να περιορίζουν σημαντικά την θερμιδική πρόσληψη από τα επιτρεπόμενα τρόφιμα.

Σε πρώτη ανάγνωση, ο περιορισμός των θερμίδων προκαλεί ανησυχίες σχετικά με την ενδεχόμενη αδυναμία του οργανισμού να εκτελέσει γλυκογένεση. Στην περίπτωση λήψης λιγότερων από κατά προσέγγιση 800 θερμίδων, ο εγκέφαλος και τα ζωτικά όργανα δεν προμηθεύονται την απαραίτητη γλυκόζη, με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος πρόκλησης επιπτώσεων για την υγεία, και σε ακραίες περιπτώσεις ακόμη και θανάτου [70].

Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι, υπάρχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία από τον περιορισμό θερμίδων για μακροχρόνια διαστήματα. Παρατηρήθηκε μείωση του κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου, καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, μειωμένη νοσηρότητα και δυνατότητα αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης [69, 71].

5.4 Ισλαμισμός

Εκτεταμένη έρευνα έχει πραγματοποιηθεί για το Ραμαζάνι, δηλαδή την μηνιαία αποχή των Ισλαμιστών από κάθε υγρή και στερεή τροφή για τη διάρκεια της ημέρας, και την κατανάλωση ενός πλούσιου γεύματος μετά τη δύση του ήλιου. Τα στοιχεία που έχουν μελετηθεί είναι τα λιπίδια του αίματος των υγιών πιστών, το σωματικό βάρος, η συγκέντρωση γλυκόζης και η κατανάλωση υγρών, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της νηστείας.

Αναφορικά με τα λιπίδια, έχει αποδειχθεί ότι είτε δεν παρουσιάζουν καμία αλλαγή, είτε παρουσιάζεται μικρή μείωση των συγκεντρώσεων της ολικής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Αύξηση των τιμών ολικής χοληστερόλης πραγματοποιείται σπανιότητα [72, 90]. Τρεις στις πέντε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με σκοπό τη μελέτη των λιπιδίων του αίματος, έδειξαν ότι ένα ενιαίο βραδινό γεύμα κατά τη διάρκεια του ενός μήνα, μειώνει τις αναλογίες της ολικής χοληστερόλης, ενώ αυξάνει σημαντικά την HDL χοληστερόλη και την απολιποπρωτεΐνη A-1, το κύριο πρωτεϊνικό συστατικό της HDL. Εντούτοις, δεν παρατηρήθηκε καμία επίδραση στα άλλα λιπίδια όπως: LDL χοληστερόλη, VLDL (λιποπρωτεΐνη πολύ χαμηλής πυκνότητας) και τριγλυκερίδια [71, 72, 90]. Οι άλλες δύο έρευνες δεν κατέγραψαν σημαντικές αλλαγές στα λιπίδια του αίματος πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από το μήνα νηστείας. Εξαιρεση αποτέλεσαν τα αυξημένα επίπεδα apoA-1, της αναλογίας apoA-1: apoB, καθώς επίσης και της HDL χοληστερόλης μετά το Ραμαζάνι, η οποία όμως επέστρεψε στα αρχικά επίπεδα μετά την πάροδο τεσσάρων εβδομάδων [71].

Όσον αφορά τις μελέτες σχετικά με το σωματικό βάρος, τέσσερις στις έξι έδειξαν ότι, σε όσα άτομα ολοκλήρωσαν κανονικά τη νηστεία, δεν υπήρξε μεταβολή στο σωματικό τους βάρος ούτε στη σύσταση του σώματος. Εντούτοις, αυτό ήταν δύσκολο να

τεκμηριωθεί, καθώς η σωματική δραστηριότητα των προς μελέτη ανθρώπων είχε μειωθεί σημαντικά και η προσλαμβανόμενη ενέργεια δεν είχε μεταβληθεί, κατά τη διάρκεια του Ραμαζάνι. Αντίθετα, οι άλλες δύο έρευνες έδειξαν ότι υπήρξαν σημαντικές μειώσεις στο σωματικό βάρος μετά το Ραμαζάνι, με μεγαλύτερες αλλαγές στους άντρες από ότι στις γυναίκες [71, 72]. Από τα άτομα αυτά, διαπιστώθηκε ότι τα υπέρβαρα έχαναν περισσότερα σωματικά κιλά από εκείνα που είχαν φυσιολογικό βάρος ή ήταν ελλειποβαρή [72].

Οι μελέτες σχετικά με την επίδραση που έχει η μηνιαία νηστεία του Ραμαζάνι στον ορό της γλυκόζης, είναι περιορισμένες. Μία από αυτές έδειξε μια μικρή μείωσή του τις πρώτες ημέρες της νηστείας, όπου τα άτομα την ακολούθησαν ομαλά μέχρι την εικοστή ημέρα και μια μικρή άνοδο από την εικοστή ένατη ημέρα του Ραμαζάνι. Το χαμηλότερο επίπεδο γλυκόζης σε αυτή τη μελέτη ήταν 63 mg/dl. Άλλη έρευνα έδειξε μια ήπια αύξηση στη συγκέντρωση του ορού της γλυκόζης, η οποία όμως τοποθετήθηκε πολύ κοντά στα φυσιολογικά επίπεδα. Παρ' όλα αυτά, μικρές αλλαγές στον ορό της γλυκόζης ίσως εμφανιστούν στους πιστούς που τηρούν τη νηστεία, ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες και τις διαφορές που υπάρχουν από τον έναν ανθρώπινο μεταβολισμό στον άλλο, καθώς και στη ρύθμιση ενέργειας [72].

Η συνολική πρόσληψη υγρών φαίνεται να μεταβάλλεται σημαντικά μεταξύ της προς εξέταση ημέρας μετά το Ραμαζάνι και κατά τη διάρκειά του. Η συνολική προσλαμβανόμενη ποσότητα υγρών κατά τη διάρκεια του μήνα της νηστείας, ήταν μικρότερη (1400-3520 ml/d) όταν συγκρίθηκε με αυτήν, πριν ή μετά το Ραμαζάνι (2400-3885 ml/d). Επίσης, η πρόσληψη υγρών κατά τη διάρκεια της νύχτας - πριν ξεκινήσει η νηστεία - ήταν μεγαλύτερη από την πρόσληψή τους την τελευταία ημέρα του Ραμαζάνι. Αυτό

υποδεικνύει ότι τα άτομα αύξησαν εθελοντικά την προσλαμβανόμενη ποσότητα, σε αναμονή της επόμενης «άνυδρης» ημέρας.

Υπολογίστηκαν η πρόσληψη υγρών, η παραγωγή ούρων και η εξατμιστική ισορροπία τους και φάνηκε ότι, το μέγιστο έλλειμμα παρατηρήθηκε στην αρχή της τρίτης εβδομάδας (1-2,75 l), που ισοδυναμεί με μία μέση απώλεια 2,7-0,6 %. Η αρνητική αυτή ισορροπία διορθώθηκε με αργό ρυθμό κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο εβδομάδων [73].

Κάτι τέτοιο μπορεί να δικαιολογεί τα διάφορα αποτελέσματα ως προς την απώλεια βάρους που καταγράφηκε από κάποιους ερευνητές. Οι παράγοντες που συνέβαλλαν στην αποκατάσταση της αρνητικής ισορροπίας ήταν η αυξανόμενη συγκέντρωση ούρων, ο μειωμένος όγκος ούρων, η μείωση της διούρησης προς απάντηση στην αυξημένη πρόσληψη υγρών τη διάρκεια της νύχτας και η μειωμένη συνολική έκκριση Νατρίου κατά τη διάρκεια της νηστείας [5].

Ωστόσο, για να αξιολογηθεί σωστά εάν υπάρχουν επιπτώσεις στην υγεία των πιστών του Ραμαζάνι, πρέπει να ληφθούν υπόψη όλες οι παράμετροι, καθώς υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συνήθειες, στη φυσική δραστηριότητα, στη φυλή - και πολλές ακόμα μεταβλητές σε παθολογικές και φυσιολογικές καταστάσεις- [72].

Προφανώς όμως, εάν δεν υπάρχει μεταβολή στην προσλαμβανόμενη ενέργεια ή στο είδος των τροφίμων, δεν θα υπάρξουν αλλαγές στο σωματικό βάρος ή στις τιμές των αιματολογικών εξετάσεων. Σε όλες τις περιπτώσεις, αυτό που προτείνεται είναι: μικρά και συχνά γεύματα με σχετικά σταθερές ώρες κατανάλωσής τους. Κάτι τέτοιο βοηθά τον οργανισμό να ρυθμίσει πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη τροφής με ανάλογο

τρόπο, που να καλύπτονται οι ενεργειακές απαιτήσεις, χωρίς όμως να συμβαίνει υπερκατανάλωση φαγητού [87, 88].

5.5 Βουδισμός –Ινδουισμός

Στο μεγαλύτερο ποσοστό τους οι Βουδιστές και οι Ινδουιστές απέχουν από την κατανάλωση κρέατος και ορισμένοι από κάθε είδους ζωικά προϊόντα. Η χορτοφαγική διατροφή που ακολουθούν είναι χαμηλή σε ζωικό λίπος και προσφέρει πολυάριθμα οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό. Κάποια από αυτά είναι ο μειωμένος κίνδυνος θρομβώσεων, καρδιακών και εντερικών παθήσεων, παχυσαρκίας και καρκίνου του εντέρου, λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες [78]. Επίσης ένα τέτοιο είδος διατροφής είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, φυλικό οξύ, αντιοξειδωτικά - όπως βιταμίνη C και E - και φυτοχημικά όπως είναι οι ισοφλαβόνες (Πίνακας 5.5.a) Σε συνδυασμό με την χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη, τα διατροφικά πλεονεκτήματα αυτά γίνονται εντονότερα αντιληπτά [78, 79].

Μία μελέτη (Pan et al. 1993) που πραγματοποιήθηκε μεταξύ Βουδιστών Κινέζων χορτοφάγων και Κινέζων παμφάγων, παρατήρησε ότι οι Βουδιστές είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, ουρικού οξέος και γλυκόζης, ενώ δεν βρέθηκε καμία διαφορά σε άλλους αιμοστατικούς παράγοντες. Η διατροφή τους ήταν σημαντικά χαμηλότερη ως προς την περιεκτικότητα λίπους και πρωτεΐνης - κατά 7% και 3% αντίστοιχα- SFA (κορεσμένα) και MUFA (μονοακόρεστα), ενώ υψηλότερη σε PUFA (πολυακόρεστα) λιπαρά οξέα. Τέλος, η διατροφή των Βουδιστών ήταν κατά 10% υψηλότερη σε περιεκτικότητα υδατανθράκων σε σχέση με εκείνη των παμφάγων [71].

Παρ' όλα όμως τα οφέλη, μια αυστηρά χορτοφαγική διαίτα μπορεί να έχει και σοβαρές διατροφικές ελλείψεις. Ένα τέτοιο είδος διατροφής ενδέχεται να στερείται ω-3 λιπαρών οξέων, βιταμίνης D και B12, ασβεστίου, ψευδαργύρου και σιδήρου (Πίνακας 5.5.β) [77].

Η πιο απλή και εύκολη διατροφή ως προς την εφαρμογή της, είναι η λακτο-ωο-χορτοφαγία, η οποία και προσφέρει περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Προσφέρει μεγαλύτερη ποσότητα και ποιότητα πρωτεϊνών, καθώς εκείνες της διατροφής χωρίς αυγά ή/και γάλα δεν περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Στην ημιχορτοφαγική διαίτα δεν εμφανίζονται διαιτητικά προβλήματα, αρκεί η πρόσληψη σιδήρου να είναι επαρκής -το γάλα και τα αυγά δεν αποτελούν πλούσιες πηγές αυτού- καθώς επίσης να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στο ασβέστιο, σε όσους αποφεύγουν το γάλα [77].

Σε ένα γενικό επίπεδο, όλοι οι χορτοφάγοι -ιδιαίτερα οι αυστηρά χορτοφάγοι- πρέπει να γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους από τις ελλείψεις θρεπτικών συστατικών που ίσως προκύψουν και να προσέχουν πολύ καλά τους συνδυασμούς τροφίμων που πραγματοποιούν. Εάν οι ίδιοι δεν είναι γνώστες και δεν έχουν την απαραίτητη γνώση για την εφαρμογή μιας τέτοιας διαίτας, θα πρέπει να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό.

Αναφορικά με την διατροφή των μοναχών, αναφέρθηκε ότι καταναλώνουν πολύ συχνά τσάι μετά τις μεσημβρινές ώρες, όπου και δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν φαγητό. Η κατανάλωση ποτών που περιέχουν τανίνες, όπως το τσάι, εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου που λαμβάνεται από τα τρόφιμα [84].

Η παρουσία όμως ικανοποιητικών ποσοτήτων ουσιών/τροφίμων που ενισχύουν την απορρόφηση σιδήρου -π.χ ασκορβικό οξύ, κρέας, ψάρια, πουλερικά- υπερνικά την παρεμπόδιση της απορρόφησής του, ακόμη και από μεγάλες ποσότητες τσαγιού

[85]. Προτείνεται τα τρόφιμα που περιέχουν τέτοιου είδους ουσίες, να καταναλώνονται ενδιάμεσα στα γεύματα και όχι μαζί με αυτά, ώστε να αποφευχθεί η δυσκολία στην απορρόφηση σιδήρου και κατ' επέκταση τα ανεπιθύμητα αποτελέσματα από τυχόν έλλειψη του [84, 85].

5.6 ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ

Για τη διατροφή των Ιουδαίων δεν έχουν γίνει πολλές μελέτες. Σε μία όμως που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους Ιουδαίους, η θρησκευτική υπακοή συνδέθηκε με τα ευνοϊκά επίπεδα λιπιδίων του πλάσματος και των λιποπρωτεϊνών. Οι Χριστιανοί Εβραίοι που δεν καταναλώνουν στο ίδιο γεύμα γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας, έχουν περιορισμένη αγορά τροφίμων και λίγες επιλογές στο φαγητό έξω από το σπίτι. Φάνηκε λοιπόν ότι τα άτομα αυτά είχαν καλύτερο λιπιδαιμικό προφίλ και χαμηλότερο μέσο Δείκτη Μάζα Σώματος από τους «κοσμικούς» Ιουδαίους, διότι κατανάλωναν λιγότερο κορεσμένο λίπος και περισσότερους υδατάνθρακες [71, 89]. Παρ' όλα αυτά, τα συμπεράσματα της συγκεκριμένης μελέτης δεν μπορούν να συμπεριλάβουν μεγάλο ποσοστό πληθυσμού, λόγω του περιορισμένου εύρους ηλικίας [71].

5.7 ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ

Σε μία από τις μελέτες (Kafatos et al, 2000) αναφέρθηκε ότι, η διατροφή των χριστιανών καλογριών περιείχε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών και χαμηλότερο ποσοστό κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης, σε σχέση με τους εφήβους και ενηλίκους της ίδιας πολιτείας. Δεν αναφέρθηκε όμως κανένα διατροφικό αποτέλεσμα, καθώς η μελέτη δεν διεξήχθη γι' αυτό το

λόγο [71]. Συγκρινόμενη όμως με επόμενη μελέτη, κάποια σημαντικά συμπεράσματα διεξήχθησαν.

Γνωρίζουμε ότι η διατροφή βασισμένη στη χριστιανική νηστεία έχει πολλά οφέλη στον οργανισμό και απ' ότι αποδείχθηκε μετά από μία περίοδο νηστείας, καθώς και κατά τη διάρκειά της, τα επίπεδα λιπιδίων του αίματος μειώθηκαν -ομοίως με το σωματικό βάρος- εξασφαλίζοντας ένα υγιέστερο διαιτητικό προφίλ. Αυτό βοηθά στη μείωση του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και άλλες χρόνιες νόσους [71, 86, 90]. Τα συμπεράσματα για τους απλούς πιστούς που νηστεύουν, συμπίπτουν με εκείνα που αφορούν τους Χριστιανούς μοναχούς, σε σχέση με εκείνους που δεν ακολουθούν ποτέ την ιεροτελεστία της νηστείας. Οι νηστευτές, όπως γενικά αναφέρθηκε, παρουσίασαν μικρότερη κατανάλωση διαιτητικής χοληστερόλης, ολικού και κορεσμένου λίπους, πρωτεΐνης και ασβεστίου, ενώ παρατηρήθηκε υψηλότερη πρόσληψη διαιτητικών ινών, φυλικού οξέος, σιδήρου και υδατανθράκων. Όλα αυτά αναφέρονται κατά τη διάρκεια της νηστείας όπως συγκρίθηκαν με τις κανονικές περιόδους [71, 86].

Επίσης, μειωμένα επίπεδα LDL χοληστερόλης συνδέθηκαν με τις χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και χορτοφαγικές δίαιτες, οι οποίες εξηγούν τα χαμηλά αυτά επίπεδα κατά τη διάρκεια της νηστείας. Ακόμα, η συστολική πίεση του αίματος παρατηρήθηκε σημαντικά υψηλότερη στο τέλος της εβδομάδας της νηστείας, παρά τον περιορισμό των ζωικών τροφίμων, της εκτιμώμενης χαμηλότερης πρόσληψης Νατρίου και της υψηλότερης του Καλίου. Αυτό ίσως είναι αποτέλεσμα της χαμηλότερης πρόσληψης ασβεστίου εκείνη την εβδομάδα, δεδομένου ότι εκείνο εμπλέκεται στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος. Μία άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι, επειδή τα νησιίσιμα φαγητά είναι πολλές φορές άνοστα, προστίθεται περισσότερο αλάτι κατά το μαγείρεμα -ή κατά τη βρώση- για την ενίσχυση της γεύσης [86].

Το γενικό συμπέρασμα είναι ότι, η αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης –το κύριο χαρακτηριστικό της νηστείας- διατηρεί τα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος σε επιθυμητά όρια και κατ' επέκταση υπάρχει μειωμένος κίνδυνος για αθηρωμάτωση και διάφορες καρδιαγγειακές νόσους. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της απορρόφησης της χοληστερόλης από το βλενογόνο του εντέρου. Από την άλλη όμως, παρατηρείται πολλές φορές μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου λόγω της αποχής από τα γαλακτοκομικά. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να προτιμούνται λαχανικά και γενικά, τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, όσπρια, αμύγδαλα. Η προσοχή στο συγκεκριμένο μέταλλο θα βοηθήσει και στη διατήρηση της συστολικής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Συμπεράσματα

Μέσα από την παρούσα μελέτη, διαπιστώθηκε η βαθειά προσήλωση των ανατολικών κυρίως θρησκευμάτων, στις ηθικές αξίες και δη, στον σεβασμό και την προστασία της ζωής. Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από την διαπίστωση της αποστασιοποίησης από την κατανάλωση κρέατος, λόγω της αναγκαίας προηγούμενης θανάτωσης του ζώου. Ακόμα όμως και όταν η θανάτωση του ζώου επιτρέπεται, επιτάσσεται η πρόκληση όσο το δυνατό λιγότερο επώδυνου θανάτου, μέσω συγκεκριμένων

τεχνικών σφαγής, αλλά και η πρόκληση όσο το δυνατό λιγότερων βασάνων στο ζώο. Παρότι η ηθική αυτή μετράει χιλιάδες χρόνων, εξακολουθεί να είναι επίκαιρη, καθώς δύναται να ερμηνευτεί με σύγχρονους όρους περιβαλλοντικής ηθικής. Μάλιστα, αντιστοιχίζεται άριστα με την σύγχρονη σχολή σκέψης του βιοκεντρισμού, σύμφωνα με την οποία τα ζώα έχουν εγγενή αξία και συνεπώς, υπάρχει ηθική υποχρέωση του ανθρώπου απέναντι σε αυτά. Παράλληλα, η ηθική αυτή των ανατολικών θρησκευμάτων αντιστοιχίζεται απόλυτα με την ιδεολογία των σύγχρονων φυτοφάγων, οι οποίοι απέχουν από την κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων, λόγω της επιθυμίας μη πρόκλησης βλάβης στα ζώα. Σημειώνεται ότι οι φυτοφάγοι αυτής της ιδεολογίας δεν είναι απαραίτητα θρησκευτικά προσανατολισμένοι. Ο ηθικός τους συλλογισμός και η αποστασιοποίηση από την κατανάλωση κρέατος, πολύ συχνά πυροδοτείται από ένα γεγονός ή μια προσληφθείσα γνώση αναφορικά με την βιαιότητα του ανθρώπου απέναντι στα ζώα [30].

Μία ακόμα διαπίστωση, όπως προέκυψε από την μελέτη των θρησκευτικών διατροφικών προτροπών και απαγορεύσεων αφορά και πάλι τα ανατολικά θρησκευόμενα και αναφέρεται στην ασφάλεια των τροφίμων. Συγκεκριμένα, παρατηρείται η προτροπή για αποχή από την κατανάλωση του χοιρινού, λόγω ενδεχόμενης πρόκλησης ασθενειών από παράσιτα, η καθιέρωση συγκεκριμένου τρόπου μαγειρέματος σε υψηλές θερμοκρασίες ώστε να προκληθεί παστερίωση και να καθιστά το τρόφιμο ασφαλές, ενώ έχουν υιοθετηθεί για χιλιάδες χρόνια τεχνικές αποστείρωσης των μαγειρικών σκευών. Δεδομένης της αρχαιότητας των θρησκευμάτων αλλά και των σύγχρονων, μη ιδιαίτερα αναπτυγμένων συνθηκών ζωής των περιοχών που απλώνονται τα ανατολικά θρησκευόμενα, διαπιστώνει κανείς ότι η προφύλαξη του λαού από παράσιτα και μολυσματικές ασθένειες ήταν και εξακολουθεί να είναι αναγκαία.

Αναφορικά με την αποχή από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων, διαπιστώθηκε ότι αφενός οδηγεί σε μικρότερο ποσοστό κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νόσων, παχυσαρκίας και διαφόρων μορφών καρκίνου. Αφετέρου, ενδέχεται να προκαλέσει ελλείψεις σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, κυρίως μέταλλα, βιταμίνες και αμινοξέα, οι οποίες όμως μπορούν να αναπληρωθούν ικανοποιητικά καταναλώνοντας αποφλοιωμένα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, όσπρια και προϊόντα σόγιας, σε κατάλληλους συνδυασμούς. Συνεπώς, η αποχή από τα ζωικά τρόφιμα, δεν εμποδίζει την καλή υγεία των πιστών, ενώ μπορεί να προσφέρει σημαντικά διατροφικά οφέλη.

Αναφορικά με την κατανάλωση αλκοόλ, οι πιστοί που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά, απαλλάσσονται από τις επιπτώσεις αυτών, χωρίς όμως να στερούνται τα ωφέλιμα αποτελέσματά τους, καθώς μπορούν να προσλαμβάνουν τα αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά από μια ποικιλία τροφίμων. Συνεπώς, η αποχή από το αλκοόλ δεν εμποδίζει την καλή υγεία των πιστών, ενώ μπορεί να προφυλάξει από τις ενδεχόμενες επιπτώσεις της αυξημένης κατανάλωσής του.

Αναφορικά με την νηστεία, η πλέον θεωρούμενη ως επώδυνη και εξαντλητική νηστεία του Ραμαζάνι, αποδεικνύεται μέσα από έρευνες αν όχι ευεργετική για την υγεία, τουλάχιστον μη βλαπτική.

Με μοναδική εξαίρεση ίσως τη διατροφή των βουδιστών μοναχών που ενδεχομένως να οδηγεί σε χαμηλά επίπεδα σιδήρου στο αίμα, με κίνδυνο την πρόκληση αναιμίας, οι διατροφικές προσταγές των θρησκευμάτων μπορούν να θεωρηθούν εν γένει ευεργετικές για την υγεία. Τα ευρέως γνωστά και αντιληπτά από αρχαιοτάτων χρόνων ρητά «Παν μέτρον άριστον» του Σωκράτη και «Το δε καλόν ουκ άμετρον» του Πλάτωνα, συνάδουν πλήρως με την ανάλυση της παρούσας μελέτης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακες

Α) Πίνακας 1.3.1 [96]

Θρεπτική ουσία	Πηγές τροφίμων	Νευροδιαβιβαστές	Αναμενόμενα αποτελέσματα
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	Κρέας, γάλα, αυγά, τυρί, ψάρια, φασόλια	Ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη	Αυξημένη ετοιμότητα, συγκέντρωση
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	Σιτηρά, φρούτα, ζάχαρη	Σεροτονίνη	Αυξημένη ηρεμία, χαλάρωση

Β) Πίνακας 4.4.1, Ορθόδοξη Νηστεία [43, 26]

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ	15/11 – 24/12
ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ & ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	7 ΕΒΔ. ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΑΣΧΑ
ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ	23/5 ή 5/6 – 16/6 ή 29/6
ΚΟΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ	1/8 – 14/8
ΗΜΕΡΕΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ	
ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΩΝ ΘΕΟΦΑΝΕΙΩΝ	6 ή 18/1
ΑΠΟΚΕΦΑΛΙΣΜΟΣ ΙΩΑΝΝΗ ΒΑΠΤΙΣΤΗ	29/8 ή 27/9
ΥΨΩΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ	14 ή 27/9

Γ) Πίνακας 5.1 Σιδηρούχα τρόφιμα [Health Link BC]

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ (gr)	ΣΙΔΗΡΟΣ (mg)
Χοιρινό συκώτι	75	13,4
Μοσχαρίσιο συκώτι	75	4,8
Βοδινό	75	2,4
Αρνί	75	1,7
Χοιρινό	75	0,8

Δ) Πίνακας 5.5.α Κύρια μικρό-θρεπτικά συστατικά χορτοφαγίας

Σ	Ρόλος
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	σημαντικός ρόλος στη λειτουργικότητα εκατοντάδων ενζύμων που συμμετέχουν στην πρωτεϊνοσύνθεση. Επηρεάζει άμεσα το μεταβολισμό του Καλίου, του Ασβεστίου και της βιταμίνης D. Αποτελεί συνένζυμο σε αντιδράσεις που χρησιμοποιούν ATP, στην αντιγραφή του DNA και τη σύνθεση του RNA. Δρα ως ηλεκτρολύτης μαζί με το κάλιο και νάτριο και συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Έλλειψη σε μακροχρόνια λήψη διουρητικών, αλκοολισμό, χρήση νεφροτοξικών φαρμάκων και διάφορα κληρονομικά σύνδρομα. Σοβαρή έλλειψή του συνοδεύεται από ναυτία, μυϊκή αδυναμία, ανορεξία, σπασμούς και παραισθήσεις.
	Πηγές
	πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηροί καρποί
ΦΟΥΛΙΑ	εμπλέκεται στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, συμμετέχοντας στη σύνθεση νουκλεϊκών οξέων και στην πρωτεϊνοσύνθεση, επηρεάζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος μέσω της σύνθεσης χολίνης και προστατεύει από διαταραχές του νευρικού σωλήνα. Έλλειψή του παρατηρείται σε περίπτωση αλκοολισμού και συνδρόμων δυσαπορρόφησης, ενώ κατά την κύηση οι ανάγκες σε φυλικό αυξάνονται, επιτείνοντας τον κίνδυνο ανεπάρκειάς του. Η έλλειψη φυλικού οξέος προκαλεί μεγαλοβλαστική αναιμία και διαταραχές των λευκοκυττάρων. Συμπτώματα τοξικότητας δεν έχουν περιγραφεί.
	Πηγές
	πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής, όσπρια, εσπ/δή, αυγά, σικώτι, γαλ/μικά
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου και άλλων σημαντικών βιολογικών μορίων, όπως θυροξίνης, αδρεναλίνης, νοραδρεναλίνης κτλ. Έχει επίσης οξειδωτική δράση γιατί οξειδώνεται εύκολα η ίδια και αποτρέπει την οξειδωση βιολογικών μορίων, όπως των φωσφολιπιδίων και της χοληστερόλης, των λιποπρωτεϊνών. Τέλος, έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου. Ανεπάρκεια της βιταμίνης προκαλεί σκορβούτο, το οποίο εκδηλώνεται κυρίως με διάρρηξη των αιμοφόρων αγγείων, αδυναμία επούλωσης πληγών, αναιμία, απώλεια όρεξης και προβλήματα σε δέρμα, οστά και δόντια. Εκδηλώσεις τοξικότητας δεν έχουν αναφερθεί.
	Πηγές
	εσπεριδοειδή, ντομάτες, κουνουπίδι, μπρόκολο, λάχανο, ακτινίδιο, φράουλες.

B	διαδραματίζει ρόλο αντιοξειδωτικού, γιατί οξειδώνεται εύκολα και εμποδίζει το σχηματισμό υπεροξειδίων στα λιπίδια των κυτταρικών μεμβρανών, προστατεύοντας έτσι τη δομή τους. Οι κλινικές εκδηλώσεις της έλλειψής της περιλαμβάνουν αιμόλυση, καταστροφή των νευρώνων, μυϊκές κράμπες και αδυναμία. Τοξικότητα παρατηρείται σε πολύ υψηλές δόσεις βιταμίνης (>800 mg/ημέρα). Η συμπτωματολογία περιλαμβάνει ναυτία, μυϊκή αδυναμία και προβλήματα στο μεταβολισμό της βιταμίνης Κ.
E	Πηγές
	φυτικά έλαια, αβοκάντο, ξηροί καρποί, γαρίδες, φύτρο δημ/κών

Ε) Πίνακας 5.5.β Κύριες ελλείψεις σε μικρό-θρεπτικά συστατικά χορτοφαγίας

Σ	Ρόλος
B	Διατηρεί τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, αυξάνοντας την απορρόφησή του από το έντερο και μειώνοντας τη νεφρική του απέκκριση. Ανεπάρκεια της βιταμίνης παρατηρείται σε περίπτωση ανεπαρκούς έκθεσης στον ήλιο ή ανεπαρκούς πρόσληψης και προκαλεί ραχίτιδα στα παιδιά και οστεομαλακία στους ενήλικες.
D	Πηγές
	σुकώτι, κρόκος αυγού, ψάρια, βούτυρο και εμπλουτισμένα προϊόντα εμπορίου, όπως γάλα, χυμοί και δημητριακά πρωίνου
B	σημαντικό συνένζυμο για το μεταβολισμό των νουκλεϊκών οξέων, συμμετέχει στην πρωτεϊνοσύνθεση, ρυθμίζει το μεταβολισμό του φυλλικού οξέος και επηρεάζει τη λειτουργία των ιστών του γαστρεντερικού, νευρικού και σκελετικού συστήματος. Η έλλειψή της οδηγεί σε μεγαλοβλαστική αναιμία, θρομβοπενία, λευκοπενία και εκφυλιστικές διαταραχές του νωτιαίου μυελού.
B	Συμπτώματα τοξικότητας δεν έχουν περιγραφεί.
1	Πηγές
2	τρόφιμα ζωικής προέλευσης, αυγά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα.
A	μεταλλικό στοιχείο που αντιπροσωπεύει κατά μέσο όρο το 1,5% του σωματικού βάρους. Το 99% βρίσκεται στα οστά και τα δόντια, όπου ο ρόλος του είναι δομικός, ενώ το υπόλοιπο 1% συμμετέχει σε διάφορες μεταβολικές διεργασίες όπως: στην πήξη του αίματος, στη μεταβίβαση νευρικών και ορμονικών σημάτων, στη μυϊκή σύσπαση και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η έλλειψή του κατά την περίοδο της ανάπτυξης έχει ως αποτέλεσμα χαμηλή κορυφαία οστική μάζα και αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη οστεοπενίας και οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή. Υπερβολική πρόσληψη μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία νεφρολίων και εναποθέσεων ασβεστίου στους ιστούς.
Σ	Πηγές
B	γαλακτοκομικά προϊόντα, μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλα, μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, όσπρια, αμύγδαλα.

Ψ	αποτελεί δομικό συστατικό δεκάδων ενζύμων, που συμμετέχουν στο
Ε	μεταβολισμό της ενέργειας, στη σύνθεση νουκλεϊκών οξέων, πρωτεϊνών και
Υ	προσταγλαδινών, στην ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού και την ομαλή
Δ	λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στη σεξουαλική ωρίμανση και στις
Α	αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης. Επιπλέον, είναι απαραίτητος για τη
Ρ	δράση της αιθυλικής δεϋδρογονάσης, ενζύμου υπεύθυνου για το μεταβολισμό
Γ	της αιθυλικής αλκοόλης στο ήπαρ. Έλλειψη ψευδαργύρου οδηγεί σε αναστολή
Υ	της φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών και καθυστέρηση της σεξουαλικής
Ρ	ωρίμανσης, προβλήματα στην επούλωση πληγών και αλλαγές στη γεύση και
Ο	την όσφρηση.
Σ	Πηγές
	οστρακοειδή, μαλάκια, κρέας, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, ξηροί καρποί [79].
Ω	συντίθενται στο σώμα και ενθαρρυντικές έρευνες δείχνουν ότι είναι ευεργετικά
Ζ	στη μείωση του κινδύνου για στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις.
Λ	Πηγές
ο	λιπαρά ψάρια όπως σολομός, λιμνήσια πέστροφα, ρέγγα και τόνος [91].
Σ	ο σίδηρος που περιέχεται στην αιμοσφαιρίνη συμμετέχει στη μεταφορά
Ι	οξυγόνου από τους πνεύμονες στους άλλους ιστούς, ενώ ο περιεχόμενος στη
Δ	μυοσφαιρίνη μεταφέρει και αποθηκεύει οξυγόνο στους μυες. Παράλληλα,
Η	συμμετέχει σε πολλές αντιδράσεις ως ένζυμο. Στα πρώιμα στάδια έλλειψης
Ρ	σιδήρου παρατηρείται αδυναμία, κόπωση και απάθεια, ενώ σοβαρή έλλειψη
Ο	οδηγεί σε σιδηροπενική αναιμία. Η υπερβολική πρόσληψη σιδήρου ή η
Σ	αιμοχρωμάτωση έχουν ως αποτέλεσμα αυξημένη απορρόφηση και αποθήκευση
	σιδήρου στο ήπαρ και το σπλήνα, όπου προκαλούν εκδηλώσεις τοξικότητας.
	Πηγές
	συκώτι, οστρακοειδή, κόκκινο κρέας, ψάρι, πουλερικά, βερίκοκα, εμπλουτισμένα δημητριακά, φασόλια σόγιας [79, USDA 1990]

Αναφορές

1. Mian N. Riaz, Muhammad, M. Chaudry "Halal food production" CRC Press, 2004 ISBN 1-58716-029-3
2. Nancy Collins, Liz Friedrich, Mary Ellen Posthauer "The Nutritional Melting Pot: Understanding the Influence of Food, Culture, and Religion on Nutrition Interventions for Wound Healing" Ostomy Wound Management, 2009

3. Κοράνι, (2:219), (4.: 43), (5:90-91)

4. Στ. Λ. Παπαλεξανδρόπουλος « Κείμενα Ιστορίας
Θρησκευμάτων. Τεύχος Ι: Ινδουισμός» Πανεπιστημιακές
Παραδόσεις, 2010

5. Helaine Selin, Hugh Shapiro , «Medicine Across Cultures:
History and Practice of Medicine in Non-Western Cultures»
Kluwer Academic Publishers. p 75-83, 2003 ISBN 1-4020-
1166-0.

6. G. Alan Marlatt «Buddhist philosophy and the treatment of
addictive behaviour» Cognitive and Behavioral Practice
Volume 9, Issue 1, Winter 2002, Pages 44-50

7. Brian Peter Harvey "An introduction to Buddhism : teachings,
history, and practices" Cambridge University Press 1990,
ISBN: 0-521-31333-3

8. Patricia M. Herbert "The life of the Buddha" The British Library
Board 2005, ISBN: 0-7649-3155-5

9. Myrtle Langley "Religion" Dorling Kindersley Limited 1999,
ISBN: 960-368-210-1

10. Gavin D. Flood "An introduction to Hinduism"
Cambridge University Press 1996, ISBN: 0-521-43878-0

11. Arye Forta "Judaism" Arye Forta 1995, ISBN: 0-435-
30321-x

12. Caesar E. Farah "Islam: beliefs and observances"
Barron's Educational Series, Inc 2003, ISBN: 0-7641-2226-6
13. Robert A. Baker, John M. Landers "A Summary of
Christian History" Broadman & Holman Publishers 2005,
ISBN: 080543288-4
14. Hanh, Thich Nhat "For a Future to Be Possible" Read
How you Want 2008, ISBN: 978-42708-837-6
15. Hyeon-Sook Lim, Sang-Ju Hwang, Sung Bae Park
"Buddha's Idea concerning Food and a New View of Nutrition"
International Journal of Buddhist Thought & Culture, February
2009, vol.12, pp.29-57
16. I.B Horner "Early Buddhism and the Taking of Life"
Buddhist Publication Society, 1967, BPS Online Edition ©
(2008)
17. Roel Sterckx "Food, Politics, and Religion in Traditional
China" of Tripod and Palate, Palgrave MacMillan, New York,
October 2005, ISBN: 1-4039-6337-1
18. Frederick J. Simoons "Eat not this flesh: food
avoidances from prehistory to the present" University of
Wisconsin Press 1961, ISBN: 0-299-14250-7
19. Williams Paul "Mahayana Buddhism: The Doctrinal
Foundations" 6th edition, Clays Ltd, England, 2008, ISBN:
0415356539
20. Sumalee Mahanarongchai, Richard Marranta "Buddhism,
Diet and Vegetarianism" Thammasat review, Volume 12 ,
No.1, p.1-8, December 2007
21. Sitansu S. Chakravarti "Hinduism: A way of life" 1991,
ISBN: 81-208-0899-1

22. Marvin Harris "India's sacred cow" Human Nature 1978, ISBN: 0-671-63577-8
23. Linda Civitello "Cuisine and culture: a history of food and people" John Wiley & Sons, Inc 2007, ISBN -13: 978-0-471-74172-5, ISBN -10: 0-471-74172-8
24. Madhu Gadia "New Indian Home cooking" Berkley Publishing Group 2000, ISBN: 1-55788-343-2
25. Carol Selva Rajac, Priya Wickramasinghe "Food of India" Murdoch books Pty Limited 2005, ISBN: 978-1-74045-472-8
26. Kittler Pamela Goyan, Kathryn Sucher "Food and culture" Thomson Learning 2007, ISBN -10: 0-495-11541-x, ISBN -13: 978-0-495-11541-0
27. Sunil Sehgal "Encyclopaedia of hinduism" Vol 3, Sarup & sons 1999, ISBN: 81-7625-064-3
28. Suresh Chandra "Encyclopaedia of Hindu gods and goddesses" Sarup & sons 1998, ISBN: 81-7625-039-2
29. Natalie M. Rosinsky "Hinduism" Compass Point Books 2009, ISBN: 978-0-7565-4238-2
30. Kenneth Sohoular, Susai Anthony "The Everything Hinduism Book: Learn the traditions and rituals of the "religion of peace" F+W Media 2009, ISBN -10: 1-59869-862-1, ISBN -13: 978-1-59869-862-6
31. Jeaneane D. Fowler "Hinduism: beliefs and practises" Sussex Academic Press 1997, ISBN: 1-898723-60-5
32. Samuel H. Dresner "The Jewish Dietary Laws" Rabbinical Assembly of America and United Synagogue Commission on Jewish education,1982
33. Zushe Yosef Blech "Kosher Food Production" 2008, ISBN: 978-0-8138-2093-4

34. J.M. Regenstein, M.M. Chaudry, and C.E. Regenstein "The kosher and Halal Food Laws" Comprehensive reviews in food science and food safety Vol. 2, 2003
35. Michael C. Latham "HUMAN NUTRITION IN THE DEVELOPING WORLD" Food and Agriculture Organization of the united nations(FAO), 1997, ISBN 92-5-103818-X
36. Aliya S. Haq "REPORT ON SOMALI DIET: Common Dietary Beliefs and Practices of Somali Participants in WIC Nutrition Education Groups" 2003
37. Wan Melissa Wan-Hassan, Khairil Wahidin Awang "Halal Food in New Zealand Restaurants: An Exploratory Study" Int. Journal of Economics and Management 3(2): 385-402, 2009, ISSN 1823 - 836X
38. Suzanna Eddyono "Halal Food and Identity" Vol. 2, 2007, ISSN: 1907-4115
39. Margaret Puskar-Pasewicz "Cultural Encyclopedia of vegetarianism" Greenwood Publishing Group 2010, ISBN: 978-0-313-37557-6
40. Susan Jean Armstrong, Richard George Botzler "The animal ethnics reader" Routledge 2003, ISBN: 0-415-27588-1 (hbk), ISBN: 0-415-27589-x (pbk)
41. Jeremy MacVeigh "International cuisine" Delmar 2009, ISBN -10: 1418049654, ISBN -13: 978-1418049652
42. Patricia A. Curtis "Guide to food laws and regulations" Blackwell Publishing 2005, ISBN: 0-8138-1946-6
43. Paul Fieldhouse "Food and Nutrition: customs and culture" Croom Helm Ltd 1986, ISBN: 0-7099-1042-8

44. Michael Keene "New steps in religious education"
Nelson Thomes Ltd 2003, ISBN: 0-7487-7159-x
45. Terri Sievert "Ramadan: Islamic Holy Month" Capstone
Press 2006, ISBN -10: 0-7368-6935-2, ISBN -13: 978-0-
7368-6935
46. Joseph B. Tammey "Fasting and Dieting: a Research
Note" Review of Religious Research, 1986, Vol. 27, No 3, p:
255-262
47. David Bridger, Samuel Wolk "The New Jewish
encyclopedia" Behram House 1976, ISBN: 0-874-41120-3
48. Adrian Fortescue "The Orthodox Eastern Church" The
Catholic Truth Society 2004, ISBN: 1432622412
49. Margaret M. Andrews, Joyceen S. Boyle "Transcultural
concepts in nursing care" Wolters Kluwer Health / Lippincott
Williams & Wilkins, 2008, ISBN -10: 0-7817-9037-9, ISBN -
13: 978-0-7817-9037-6
50. J. Gordon Melton "Encyclopedia of Protestantism" 2005,
ISBN: 0-8160-5456-8
51. Hugh Wybrew "Orthodox Lent, Holy Week and Easter:
liturgical texts with commentary" S.P.C.K 1995, ISBN: 0-
88141-162-0
52. Jana Riess, Christopher Kimball Bigelow "Mormonism for
dummies" Wiley Publishing, Inc, 2005, ISBN: 978-0-7645-
7195-4
53. Marc Cels "Life in a Medieval Monastery" Crabtree
Publishing Company 2005, ISBN: 1-800-387-7650

54. John Anthony McGuckin "The Orthodox Church: An Introduction to Its History, Doctrine, and Spiritual culture" John Wiley & Sons Ltd, 2011, ISBN: 978-1-4443-3731-0
55. Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein "Nutrition" Jones and Bartlett Publishers, LLC, 2011, ISBN: 978-0-7637-7663-3
56. Wayne Weiten "Psychology: Themes and Variations" Cengage Learning 2010, ISBN -10: 0-495-60197-7, ISBN -13: 978-0-495-60197-5
57. Paul Rozin "Why We Eat, What We Eat, and why We Worry About it" American Academy of Arts and Sciences 1997, Vol 50, No 5
58. D. Usha Rani, M.V. Udhakara Reddy, M. Sreedevamma "Nutrition and Religion" Discovery Publishing House 2003, ISBN: 81-7141-648-9
59. Michael C. Latham "Human nutrition in the developing world" Food and Agriculture Organization of the United Nations 1997, ISBN: 92-5-103818-x
60. Richard Shepherd "Social determinants of food choice" Proceedings of the Nutrition Society (1999), **58**, 807-812
61. Lori Ernsperger, Tania Stegen-Hanson "Just Take a Bite: Easy, Effective Answers to Food Aversions and Eating" Future Horizons, INC, 2004, ISBN: 1-932565-12-4
62. A. Drewnowski "Taste Preferences and Food Intake" Annual Review of Nutrition 1997, Vol. 17: 237-253

63. Adam Drewnowski, Cheryl L. Rock "The influence of genetic taste markers on food acceptance" *American Journal of Clinical Nutrition* 1995, Vol 62, 506-511
64. Adam Drewnowski "Taste, Genetics and Food choices" *Food selection: from genes to culture*, 2002, pp 27-38
65. Robert J. Harrington "Food and Wine Pairing: A Sensory Experience" John Wiley & Sons, Inc, 2008, ISBN: 978-0-471-79407-3
66. Wanda Cobb Finnen "Talking drums: reading and writing with African American stories, spirituals, and Multimedia Resources" Greenwood Publishing Group 2004, ISBN: 1-59158-057-9
67. Frances Sizer, Ellie Whitney "Nutrition: concept and controversies" Cengage Learning 2008, ISBN -10: 0-495-39065-8. ISBN -13: 978-0495-39065-7
68. Lucinda Holdforth " Why Manners Matter: The Case for Civilized Behavior in a Barbarous World" Amy Einhorn Books/G.P. Putnam's Sons, 2009, ISBN: 0399155325, 9780399155321
69. R. Michael Anson, Zhihong Guo, Rafael de Cabo, Titilola Iyun, Michelle Rios, Adrienne Hagepanos, Donald K. Ingram, Mark A. Lane, Mark P. Mattson "Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake" *PNAS* 2003, p: 6216–6220, Vol 100, No 10

70. Fuhrman Joel "Fasting and Eating for Health: A Medical Doctor's Program for Conquering Disease" St. Martin's Griffin 1995, ISBN: 0312130716
71. Katerina O. Sarri, Siobhan Higgins and Anthony G. Kafatos "Are Religions "Healthy"? A Review on Religious Recommendations on Diet and Lifestyle" Kamla-Raj 2006, Human Ecology Special Issue No. 14, p: 7-20
72. Kamal Mohmoud Saleh Mansi "Study the Effects of Ramadan Fasting on the Serum Glucose and Lipid Profile among Healthy Jordanian Students" Science Publications 2007, American Journal of Applied Sciences 4 (8): 565-569
73. K.Y Mustafa, N.A Mahmoud, K.A Gumaa, A.M.A Gader "The effects of fasting in Ramadan: Fluid and electrolyte balance" Br. J. Nutr. 1978, 40, 583-589
74. Amanda J. Cross, Michael F. Leitzmann, Mitchell H. Gail, Albert R. Hollenbeck, Arthur Schatzkin "A Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk" Plos Medicine 2007, Vol 4, Issue 12, p: 1974-1982
75. Ute Nöthlings, Lynne R. Wilkens, Suzanne P. Murphy, Jean H. Hankin, Brian E. Henderson and Laurence N. Kolonel "Meat and Fat Intake as Risk Factors for Pancreatic Cancer: The Multiethnic Cohort Study" Journal of the National Cancer Institute, Vol. 97, No. 19, 2005
76. Park SY, Murphy SP, Wilkens LR, Henderson BE, Kolonel LN "Fat and meat intake and prostate cancer risk: the multiethnic cohort study" Int J Cancer 2007, 121(6):1339-45

77. Snowdon DA, Phillips RL, Fraser GE "Meat consumption and fatal ischemic heart disease" *Prev Med.* 1984, (5):490-500
78. Peggy Stanfield, Y. H Hui "Nutrition and Diet Therapy: Self-Instructional Approaches", Jones and Bartlett Publishers, LLC, 2010, ISBN -10: 0-7637-6137-0, ISBN -13: 978-0-7637-6137-0
79. Κατσιλάμπρος Νικόλαος "Κλινική Διατροφή" ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ 2006, ISBN: 960-8071-74-7
80. Karen P. Penner, Mary P. Clarke "Red meats: Nutrient Contributions to the Diet" *Foods and Nutrition* 9, 1990
81. Joseph Kerry, John Kerry, David Ledward "Meat processing: improving quality" Woodhead Publishing Limited 2002, ISBN: 1-85573-583-0
82. C. S. Williamson, R. K. Foster, S. A. Stanner and J. L. Buttriss "Red meat in the diet" British Nutrition Foundation 2005, *Nutrition Bulletin* **30**, 323–355
83. Edward Giovannucci, Eric B. Rimm, Meir J. Stampfer et al "Intake of Fat, Meat, and fiber in Relation to Risk of Colon Cancer in Men" *Cance Res* 1994, 54: 2390-2397
84. P B Disler, S R Lynch, R W Charlton, J D Torrance, T H Bothwell, R B Walker, F Mayet "The effect of tea on iron absorption" *GUT* 1975, 16: 193-200
85. Itske M. Zijp; Onno Korver; Lilian B. M. Tijburg "Effect of Tea and Other Dietary Factors on Iron Absorption" *Food Science and Nutrition* 2000, Vol 40, Issue 5, p: 371-398

86. Angeliki Papadaki, Constantine Vardavas, Christos Hatzis and Anthony Kafatos "Calcium, nutrient and food intake of Greek Orthodox Christian monks during a fasting and non-fasting week" The authors 2007, Public Health Nutrition: 11(10), 1022-1029
87. France Bellisle, Regina Mcdevitt, Andrew M. Prentice "Meal frequency and energy balance" British Journal of Nutrition (1997), 77 (Suppl. I), S57-S70
88. John M. de Castro "The time of day and the proportions of macronutrients eaten are related to total daily food intake" British Journal of Nutrition (2007), 98: 1077-1083
89. Harold George Koenig "Is religion good for your health?: the effects of religion on physical and Mental Health" Haworth Press, Inc, 1997, ISBN: 0-7890-0166-7
90. Katerina O. Sarri, Manolis K. Linardakis, Frosso N. Bervanaki, Nikolaos E. Tzanakis and Anthony G. Kafatos "Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete" The Authors 2004, British Journal of Nutrition (2004), 92, 277-284
91. Robert P. Harris "Omega 3 Fatty Acids" Novinka Books 2006, ISBN: 1-59454-690-8
92. Briony Thomas, Vacki Bishop "Manual of Dietetic Practise" Blackwell Publishing 2007, ISBN: 978-1-4051-3525-2
93. Jane Wadle, Anne M. Haase, Andrew Steptoe, Maream Nillapun, Kiriboon Jonwutiwes, France Bellisie "Gender

differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting" Volume 27, Number 2, 107-116

94. Μαρία Χασαπίδου, Άννα Τσιλιγκίρογλου-Φαχατίδου "Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό" University Studio Press 2002, ISBN: 960-12-1130-6
95. I. Elmadfa "Diet diversification and health promotion" Karger AG 2005, ISBN: 3-8055-7872-5
96. Wurtman Judith "Carbohydrate Craving, Mood Changes, and Obesity" *Journal of Clinical Psychiatry* 49 (Suppl.) 37-39, 1989
97. Carol Ann Rinzler "Nutrition for Dummies" Wiley Publishing, Inc 2011, ISBN: 978-0-470-93231-5
98. K.K Carroll "Diet, Nutrition and Health" Royal Society of Canada 1989, ISBN: 0-7735-0741-8
99. Judith E. Brown "Nutrition now" Thomson Learning Inc, 2008, ISBN -13: 978-0-495-11769-8, ISBN -10: 0-495-11769-2
100. Alan J. Buglass "Handbook of Alcoholic Beverages: Technical, Analytical and Nutritional Aspects" Wiley & Sons Ltd, 2011, ISBN: 978-0-470-51202-9
101. Arnold von Eckardstein "Atherosclerosis: diet and drugs" Springer 2005, ISBN -10: 3-540-22569-2, ISBN -13: 978-3-540-22569-0