

Không còn một chút nghi ngờ nào rằng ăn chay sẽ trở thành xu hướng chủ yếu. Chỉ tính riêng ở Mỹ đã có hơn 12 triệu người ăn chay và mỗi tuần có hơn 19 000 người quyết định chuyển sang chế độ dinh dưỡng này. Nhiều người khác đã giảm lượng thức ăn có nguồn gốc từ động vật trong bữa ăn hằng ngày của họ một cách đáng kể.¹

Nhiều người ăn chay vì sức khoẻ. Theo tiến sĩ T. Colin Campbell thuộc Đại học Cornell thì: “Khoảng 80% – 90% các trường hợp ung thư, tim mạch và các dạng bệnh thoái hoá có thể ngăn ngừa được (tối thiểu là cho đến khi cao tuổi) chỉ đơn giản bằng cách ăn chay”.² Qua nhiều nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ thức ăn từ động vật sẽ dẫn đến bệnh tim, đột quy, ung thư, tiểu đường, viêm khớp và các bệnh khác. Nguyên nhân có thể là do động vật phải thường xuyên tiêu thụ các hormone tăng trưởng, chất kháng sinh, thuốc trừ sâu và những chất này được giữ lại trong cơ thể chúng và sẽ chuyển sang cơ thể con người khi chúng ta ăn thịt.

Những người khác ăn chay vì lòng nhân đạo đối với động vật. Hiện nay, trong các nông trại công nghiệp, động vật thường bị giam cầm trong những chuồng trại chật hẹp và bị giết chết một cách đau đớn. Ông George E. Brown – thành viên Ủy ban Nông nghiệp thuộc Hạ viện Mỹ – đã viết rằng “để giữ cho chuỗi sản xuất hoạt động, các công nhân lò mổ thường nhận ra họ đã có những hành động tàn bạo đến mức không thể tin được như đánh đập, siết cổ, gây bông, lột da và chặt các chi của những con vật còn đang sống”.³ Chỉ tính riêng ở Mỹ, mỗi năm có gần 9 tỉ động vật bị giết thịt.

Động vật không phải là nạn nhân duy nhất ở lò mổ. Những công nhân ở đó cũng thường xuyên bị các chứng rối loạn và căng thẳng như hội chứng xương cổ tay cũng như các chấn thương ở lưng, cổ, vai và tay. Theo Cục Thống kê Lao động, ngành công nghiệp lấy thịt là ngành có tỉ lệ chấn thương nghề nghiệp cao nhất.⁴

Giảm những nguy hiểm cho sức khoẻ và loại bỏ sự chịu đựng của động vật chỉ là hai trong những nguyên nhân để ăn chay, ngoài ra ăn chay còn có thể giúp bảo vệ môi trường và giảm nạn đói trên thế giới.

Luận cứ sinh thái học

Vào năm 1996, các nông trại công nghiệp ở Mỹ đã thải ra 1,4 tỉ tấn chất thải, nhiều hơn 130 lần so với chất thải của con người.⁵ Lượng chất thải tính riêng trong 1 năm có thể chứa đầy 6,7 triệu toa xe lửa – đủ để khoanh tròn Trái Đất 12,5 lần.⁶

Thật không may rằng đa phần các chất thải này sẽ đổ ra sông và suối. Theo Sở Bảo vệ Môi trường, nông trại công nghiệp đã gây ô nhiễm cho mạng lưới đường thuỷ ở Mỹ nhiều hơn tất cả các ngành công nghiệp khác cộng lại.⁷ Hậu quả thường là cái chết. Ví dụ như trên 7000 dặm vuông “khu vực chết” ở vịnh Mexico, không còn sinh vật dưới nước nào sống được vì sự ô nhiễm gây ra bởi các chất thải từ động vật.⁸ Các nhà khoa học nghi ngờ rằng chất thải của phân bón lấy từ nông trại nuôi gà và lợn là một trong những nguyên nhân chính gây ra sự bùng nổ vi sinh vật pfiesteria, đã giết chết hàng tỉ cá từ Delaware đến Alabama. Vi sinh vật pfiesteria cũng gây ra chứng mất trí nhớ, thương tổn da và mệt mỏi ở người.⁹

Việc nuôi động vật để lấy thịt cũng

gây hại cho rừng. Từ năm 1960, hơn ¼ rừng nhiệt đới ở Trung Mỹ đã bị tàn phá để làm đồng cỏ chăn nuôi gia súc và hơn 38% diện tích rừng nhiệt đới Amazon ở Nam Mỹ đã được sử dụng vào việc này.¹⁰ Rừng nhiệt đới đóng vai trò rất quan trọng cho sự sống trên trái đất vì nó cung cấp một lượng ôxi rất lớn. Các nhà khoa học cũng đang tăng dần những nghiên cứu của mình về tác dụng của cây rừng nhiệt đới trong dược phẩm điều trị các bệnh ở người.

Chăn thả súc vật cũng gây nguy hiểm cho các loài cây ở Mỹ. Vụ Kế toán của Chính phủ cho rằng việc chăn thả vật nuôi đe dọa hoặc làm biến mất nhiều loại cây hơn bất kì nhân tố nào khác.¹¹ Và hơn 85% đất chăn thả ở miền Đông nước Mỹ đã bị huỷ hoại vì chăn thả quá mức.¹²

Vấn đề nhân đạo

Mỗi ngày trên thế giới có khoảng 840 triệu người bao gồm 200 triệu trẻ em lâm vào nạn đói.¹³ Trong khi đó, 40% lượng lương thực được dùng để nuôi gia súc chứ không phải con người.¹⁴ Chỉ riêng vật nuôi ở Mỹ đã tiêu thụ 1/3 lượng lương thực trên thế giới, cũng như 70% lượng lương thực ở Mỹ.¹⁵

Việc nuôi động vật để lấy thịt kém hiệu quả hơn trồng rau quả, lương thực hoặc đậu. Ví dụ, chăn thả 1 con bò trên 1 mẫu đất cung cấp đủ thịt để nuôi sống 1 người trong 2 tháng rưỡi, trong khi đó lượng đậu nành trồng trên cùng diện tích đất nói trên có thể nuôi sống 1 người trong 7 năm.¹⁶ Thịt bò trong 1 phần hamburger có thể được thay thế bằng lượng lúa mì dùng để làm 5 ổ bánh mì.¹⁷

Nhiều nhà nghiên cứu tin rằng ăn chay là cách duy nhất để có thể nuôi sống đủ số dân đang tăng trên thế giới. Cục Nghiên cứu Dân số khẳng định rằng “Nếu mọi người đều ăn chay và không lãng phí thức ăn thì trên lí thuyết, với tốc độ sản xuất lương thực hiện tại có thể cung cấp đủ cho 10 tỉ người – vượt quá dân số ước đoán vào năm 2050”.¹⁸

Chế độ dinh dưỡng nhân đạo và bảo dưỡng

Một chế độ ăn chay là sự lựa chọn tốt nhất và nhân đạo nhất cho động vật, con người và hành tinh. Để có được công thức ăn chay miễn phí và những chỉ dẫn về việc chuyển sang chế độ ăn chay, hãy liên hệ với PETA.

Nguồn tham khảo

¹ *Vegetarian Journal*, 16, Số 5 (1997), 21-22.

² Toni Apgar, “Advocacy Journalism,” *Vegetarian Times*, tháng 10 năm 1995 trang 108.

³ Ken Krizner, “Congressman Demands Enforcement of Humane Slaughter Legislation,” *Daily News*, ngày 14 tháng 4 năm 1998.

⁴ G. Pascal Zachary, “Nursing Homes Are Often Hotbeds of Injury for Aides,” *Wall Street Journal*, ngày 20 tháng 3 năm 1995, trang B1.

⁵ Debbie Howlett, “Lakes of Animal Waste Pose Environmental Risk,” *USA Today*, ngày 30 tháng 12 năm 1997, trang A7.

⁶ John Lang, “Environmentalists Rap Factory Farms for Manure Production,” *Scripps Howard News Service*, ngày 9 tháng 6 năm 1998.

⁷ Neal D. Barnard và Simon Chaitowitz, “Show You Care About the Earth, Go Vegetarian,” *Las Vegas Review-Journal*, ngày 23 tháng 4 năm 1998, trang B9.

⁸ Howlett.

⁹ Mary Hager và Larry Reibstein, “The ‘Cell From Hell,’” *Newsweek*, ngày 25 tháng 8 năm 1997, trang 63.

¹⁰ Jeremy Rifkin, “Big, Bad Beef,” *The New York Times*, ngày 23 tháng 3 năm 1992.

¹¹ Barnard và Chaitowitz.

¹² Rifkin.

¹³ Hearst News Service, “Diverse Diets, With Meat and Milk, Endanger World Food Supply,” ngày 8 tháng 3 năm 1997.

¹⁴ Brian Halweil, “The Bioethics of Barbecue: Environmental Consequences of Eating Massive Amounts of Meat,” MSNBC (Microsoft National Broadcasting Company), ngày 30 tháng 6 năm 1998.

¹⁵ Rifkin.

¹⁶ “Bessie vs. the Bean,” *Natural Health*, tháng 3-4 năm 1997.

¹⁷ Halweil.

¹⁸ Hearst News Service.