

Veganismi hüved

OLLES VEGAN – HOIDES LOOMI, KESKKONDA JA TERVIST

Vegan on selline inimene, kes on teadlikult loobunud loomsete toodete (liha, piima, munade, karusnaha, naha, villa ja muu seesuguse) tarbimisest. Seda põhimõtet järgib ta nii oma menüü koostamisel kui ka kosmeetikatoodete, kodukeemia, riiete ja muu valimisel. Paljud veganid väldivad ka naha, karusnaha ja villa kandmist, sest nende toodete valmimise taga on tööstused, mis on seotud loomade vangishoidmise, väärkohtlemise ning surmamisega. Veganid püüavad hoida end kursis loomade tegeliku olukorraga nii toiduaine- ja rõivatööstuses kui ka loomkatsete ja meelelahutuse vallas. Sellest lähtuvalt on paljud inimesed teinud eetilise valiku oma tarbimisharjumuste muutmise kaudu loomade ärakasutamist mitte toetada, paljud on hakanud veganiks ka soovist tarbida keskkonnateadlikult ja tervislikult.

LOOMAD



„Vägivallatus viib meid kõrgema eetikani, mis ongi kogu evolutsiooni eesmärk. Seni, kuni me teeme halba teistele elusolenditele, oleme jätkuvalt metslased.” (Thomas A. Edison)

„Tuleb aeg, kui inimesed hakkavad looma tapmist nägema samaväärsena inimese tapmisega.” (Leonardo da Vinci)

„Hing on üks ja seesama kõikide elusolendite puhul, vaid keha on igaühel erinev.” (Hippokrates)

“Kui tapamajadel oleksid klaasist seinad, siis oleksime me kõik taimetoitlased.” (Paul McCartney)

Tänapäeval on loomakasvatus muutunud äriks, milles ei hoolita loomadest kui isikutest. Loomad on põllumajanduses pigem tooted või tootjad, kelle pealt püütakse võimalikult suurt kasumit teenida. Selle kasu nimel kasvatatakse loomi korruga võimalikult palju ning nad surutakse kokku kitsastesse ja ebaloomulikesse oludesse, näiteks farmides kasvatatavad sead ja kanad ei pruugi kogu elu jooksul näha päikesevalgust ega saa murul kõndida.

Kuna loomi on üheskoos palju, on ka haigused sagedased ning nende levimine lihtsam ja kiirem. Seetõttu võidakse loomatoidule järjepidevalt profülaktika mõttes lisada antibiootikume (Eestis on need lubatud, välja arvatud mahepidamise korral), et kohutavatesse oludesse surutud loomad kuni tapamajja viimiseni elus püsiksid. Mitmes riigis (sealhulgas USA-s) lisatakse loomasöödale järjepidevalt ka kasvuhormoone (Eestis on need keelatud), sest loom peab kiiresti suureks kasvama. Seda võtet rakendatakse näiteks broilerkanade puhul: nende kehad muutuvad nii raskeks, et lindude jalad ei pea enam keha massile vastu ja võivad murduda.

Munakanade kasvatuses on ühe kana jaoks pisikeses ühispuuris põrandapinda umbes A4-paberilehe suuruse lapikese jagu, see ei ole tiibu sirutada sooviva linnu jaoks kohe kindlasti mitte piisav, ühtlasi tekitab selline tihe kooselu ka palju stressi. Puurikanad peavad seesugustes kitsastes oludes veetma kogu oma elu.

Lehma organismis tekib piim ainult järeltulijate tarbeks. Selleks, et piimatootmine kestaks, peab loom saama igal aastal ühe järglase (farmides tehakse viljastamine enamasti kunstlikult). Looduses toidaks lehm vasikat umbes aasta, kuid piimatööstuses on see välistatud, sest inimene soovib piima juua aasta ringi. Vasikas eraldatakse emast tavaliselt kohe pärast sündi ja kogu piim kulub tööstuse vajaduse rahuldamiseks.

Loomad tunnevad rõõmu, valu ja mitmesuguseid muid emotsioone samamoodi nagu inimesedki. Paljud tarbijad ei kujuta ilmselt ettegi, millistes [oludes](#) loomad intensiivtootmise korral elama peavad. Selge on üks – tootjad ei ole huvitatud tarbijaid sel teemal valgustamast, lausa vastupidi! Kenasti kujundatud pakendiga püütakse ebaõiglase ja vägivaldse taustaga liha-, piima- ja munatootest luua tarbija silmis ilus ja uinutav kuvand. Puurikanade musta argipäeva ei kajasta keegi, küll aga näeme reklaame, milles on kujutatud rohelist muruplatsi, sinist taevast ja taluidüllit. Rääkimata karusnahapoodide glamuursetest kullatud ustega salongidest, kuhu sisse astudes ei oskaks arvatagi, et loomad, kelle karusnahast valmistatud kasukatega poe omanikud kasumit teenivad, elasid kogu elu kitsas traatpuuris, vaevlesid ravi saamata haiguste ja vigastuste käes, läksid hulluks ning said lõpuks suure tõenäosusega elusalt nülitud, sest kenake hulk [karusnahka](#) tuuakse sisse arengumaadest, kus loomi kaitsvaid seadusi kehtestatud ei ole.

Oluline on teada sedagi, et kõik põllumajandusloomad – isegi piimalehmad ja munakanad – tapetakse kohe, kui nad on tööstuse poolt liiga ära kurnatud. Loomad tapetakse enne, kui nad nii-öelda keskealiseks jõuavad saada.

Teadlikud tarbijad on hakanud kahtluse alla seadma inimeste „õigust“ pidada loomi kitsastes oludes ning tappa neid puhtalt oma soovide ja harjumuste tõttu.

Veganiks hakkamise põhjused on loomade seisukohast lähtudes veenvalt esile toodud dokumentaalfilmis [„Earthlings“](#).

KESKKOND



„Kariloomade pidamine on üks kõige olulisemaid praeguse aja tõsiste keskkonnaprobleemide põhjustajaid. Selles olukorras on vaja kohest tegutsemist.“ (Henning Steinfeld, ÜRO)

„Me peame mõistma, et püüd jätkata lihapõhist põllumajandust ning peamiselt karnivoorset dieeti on ökoloogiline enesetapp.“ (Michael W. Fox, Inhumane Society)

„Me ei mõista tihti, kui efektiivne vegani dieet on. Vähem maad, vähem vett, rohkem toitu meie kasvavale populatsioonile.“ (Ed Begley Jr)

Põllumajandusloomade pidamine kurnab loodust nii energia kui ka muude varude osas rohkem kui taimsete toiduainete kasvatamine. Loomasööt nõuab maad, vett, väetist ja muid vahendid, mida võiks kasutada otse toidu tootmiseks.

Umbkaudu on välja arvatud, et näiteks ühe kilogrammi riisi tootmiseks kulub 3000 liitrit vett, seevastu ühe kilogrammi sealiha tootmiseks kulub vett 5000 liitrit ja veiseliha jaoks 16 000 liitrit. Teise [allika](#) järgi kulub ühe kilogrammi nisu tootmiseks ligi 900 liitrit vett, seevastu ühe kilogrammi veiseliha saamisel on veekulu koguni kuni 100 000 liitrit.

Loomakasvatuse ja selle juurde kuuluvaga (sealhulgas söödapõllud) on hõivatud 45% Maa pinnast. Söödapõllud võtavad enda alla kolmandiku kogu viljakast maismaast. 60% kogu maailma sojaubadest ning 60% maisist ja odrast kasvatatakse loomasöödaks. Nende kogustega võrreldes saadakse lihana tagasi üksnes murdosa, ühtlasi kahjustab selline varusid raiskav tootmine tugevasti loodust. Peale suure vee- ja energiakulu kaasneb loomakasvatusega ka vihmametsade kõrbestumine: metsad võetakse maha ja nende viljakale pinnasele rajatakse loomasööda põlde. Suure reostuse allika moodustavad loomade väljaheidet, kasvuhoonegaasidest ei maksa rääkidagi – loomakasvatuse protsess tekitab neid rohkem kui kogu veonduktor kokku.

ÜRO Toitlus- ja Põllumajandusorganisatsiooni (*Food and Agriculture Organization, FAO*) [andmetel](#) toob põllumajandusloomade kasvatamine kaasa järgmised probleemid:

- kasvuhoonegaaside, sealhulgas lämmastikoksiidi, metaani ja süsinikdioksiidi eraldumine (raportis on ka kirjas, et loomakasvatus tekitab rohkem kasvuhoonegaase (FAO andmetel 18%) kui kõik autod, lennukid ja muud sõiduvahendid kokku; sama teemat on käsitletud ka värvikas ja mõtlemapanevus dokumentaalfilmis „[Meat the Truth](#)”);
- elupaikade hävimise ja ökosüsteemide kahjustamise tõttu bioloogilise mitmekesisuse vähenemine;
- põhjavee ammendumine;
- lämmastiku, fosfori ja pestitsiidide mõjul vee reostumine;
- mulla saastumine raskmetallidega;
- erosiooni tekkimine;
- ammoniaagi emissiooni põhjustatud happevihmade esinemine.

Inimesed on hakanud tundma suuremat huvi keskkonnaprobleemide vastu ning veganism on üks võtmeteemasid, mis aitab paljusid mõtlematust ületarbimisest johtunud hädasid leevendada. ÜRO on esitanud seisukoha, et veganlikku elustiili järgides saaks söönuks palju enam inimesi, kui loomapidamisel põhinevale toitumisele tuginedes. Uuringutega on tõestatud, et näiteks 1992. aastal tarbitud toiduained (sealhulgas need, mis kulusid farmides loomasöödaks) oleksid puhtalt taimse toiduna tarvitatuna täitnud kõhu ligikaudu 6,3 miljardil inimesel (Peter Ulvin, The State of World Hunger, reported by UN FAO, 1993. Percentages by calories). Asi on selles, et ühe kilo liha saamiseks kulub taimset loomasööta sellest mitu korda rohkem. Kui selle taimekogusega, mis praegu kulutatakse loomasöödaks, toidetak inimesi, poleks maailmas näljahäda.

TERVIS



„Lihatööstus on põhjustanud ameeriklaste seas rohkem surmajuhtumeid, kui kõik sel sajandil toimunud sõjad ja autoõnnetused kokku. Kui loomaliha on sinu arvates “tõeline toit tõelistele inimestele”, siis oleks sul parem elada lähedal tõeliselt heale haiglale.” (Neal Barnard M.D. - Vastutustundliku Meditsiini Arstide Komitee asutaja ja president)

“Inimese keha ei vaja lehmapiima rohkem kui koera-, hobuse- või kaelkirjakupiima.” (Michael Klaper M.D)

„Ma ei tea meditsiinis midagi sellist, mis suudaks ligilähedaselt seda, mida taimne toitumine. Teoorias – kui igaüks läheks üle taimsele menüüle, siis usun tõesti, et suudaksime vähendada kulusid tervisele 70-80% ulatuses. Ja kõik, mida on vaja teha, on saada aru toitumisest, viia teadmine praktikasse ning vaadata tulemusi.“ (T. Colin Campbell, PhD)

Hulk teadlasi, sealhulgas loodusteadlasi (näiteks Charles Darwin), on üksmeel, et muistsed inimesed olid suures osas taimetoitlased, kes sõid puu- ja juurvilju ning pähkleid. Arvatakse, et alles viimasel jääajal, kui taimne toit muutus paljuski kättesaamatuks, olid inimesed elus püsimise nimel sunnitud toituma lihast. Pärast jääaja lõppu jäi lihasöömise harjumus paraku alles. Sellest hoolimata saab inimese organism edukalt hakkama ka taimse lihavaba söögiratsiooniga (seda meelt on ka mitmeid loodusteadlased, vaata näiteks seda [tabelit](#) ja loe lisa [siit](#)). Liha söömine võib mitmes aspektis tervisele lausa kahjulik olla.

Lihast on söödava looma organismi sattunud mürgiste taimekaitsevahendite kontsentratsioon mitu korda suurem kui taimedes endis, kuna toiduga loomadele sissesöödetud pestitsiidid ladestuvad nende lihas. Tootja lisab sellesse omalt poolt nitraate ja mitmesuguseid muid ained, mis aitavad säilitada liha punakat värvust ja varjata kiire roiskumisprotsessiga kaasnevat liha hallikasrohelist tõmbumist. Paraku võivad need lisatud ained mõjuda inimesele vähki tekitavalt. Liha söömisega satub inimese organismi ka looma toidu hulka haigestumise vältimiseks regulaarselt lisatud antibiootikumide jääke.

Munades on väga palju kolesterooli, mis soodustab liigtarbimisel südame ja veresoonehaiguste tekkimist.

Lehmapiimas sisalduv rasva- ja valgukogus on paras vasikatele, kuid liiga rikkalik inimesele. Vastuoluliselt piimatööstuse reklaamile, et luude tugevuse tagamiseks ja kaltsiumi saamiseks on vaja tarbida rohkesti piimatooted, on osteoporoos kõige sagedasem just nendes maades, kus piimatoodete tarvitamine on suurim. Ka eskimote hulgas on luude hõrenemine väga sage, kuigi nad söövad loomsest toidumisviisist johtuvalt suures koguses luid, millest nad saavad kõvasti kaltsiumi ja ka D-vitamiini, mis on oluline kaltsiumi omastamisel. Põhjus on selles, et loomsed valgud (sealhulgas piimavalk) on liiga happelised ning keha peab nende neutraliseerimiseks kulutama kehas olemas olevat kaltsiumi rohkem, kui ta seda toidust tagasi saab.

Allpoolkirjeldatud uuringute põhjal esineb neis riikides, kus lihatarbimine on suurim, kõige rohkem vähki ja südamehaigusi. Mida aeg edasi, seda rohkem on leidnud tõendeid ja teadlaste hulgas tunnustust arusaam, et loomsete rasvade ja valkude tarbimine on seotud Lääne ühiskonnas laialt levinud südame ja veresoonehaiguste, käärsoole- ja kopsuvähi, osteoporoosi (luukoe hõrenemise), diabeedi (suhkurtõve), neeruhaiguste, hüpertoonia (kõrgvererõhktõve), rasvumise ja mitme muu haigusega.

Mitmekesine taimne toitumine vähendab kõigi eespool nimetatud haiguste tekkimise ohtu. Tervislik veganitoit on vähese rasvasisaldusega, kuid kiudaine- ja toitainerikas. Kõik vajalik saadakse kätte taimsetest allikatest: valgurikkad on näiteks kaunviljad (näiteks oad, samuti sojaoast valmistatud tofu) ja pähklid, kuid valku sisaldavad ka teraviljatooted (näiteks riis, mais, täisteraleib ja -makaronid); kaltsiumi on spargelkapsas, lehtkapsas, tofus, mandlites, rikastatud mahlades ja sojapiimas, rauda peedis, tatra, kikerhernestes, spinatis, valgetes ubades ja sojatoodetes ning B₁₂-vitamiini sellega rikastatud toiduainetes või toidulisandites.

Hästi planeeritud, tervisliku ja tasakaalustatud taimetoitluse on inimese jaoks igati täisväärtuslikuks hinnanud hulk uuringuid ning mitu toitumis- ja terviseorganisatsiooni. Samuti järeldub neist, et ka haiguste vältimises omab lisaks tervislikule eluviisile (nt füüsiline aktiivsus ning alkoholist ja suitsetamisest loobumine) ka tervislik toitumine väga olulist rolli.

- **Briti Meditsiiniassotsiatsioon** (*British Medical Association*, BMA) oli üks esimesi, kes juhtis 1986. aastal tähelepanu taimetoidu kasulikkusele. Laiapõhjalise uuringu tulemustele toetudes järeldas BMA, et taimetoitlaste (väljaandes "*Diet, Nutrition and Health*" on kasutatud üldmõistet *vegetarian*) puhul ei ole väiksem mitte üksnes vere kolesteroolisisaldus, vaid ka oht haigestuda südame ja veresoonkonna haigustesse, rasvumisse, kõrgvererõhktõppe ja teatud vähivormidesse ning kannatada jämesoole häirete ja sapikivide käes.
- 1983. aastal alustas USA Cornelli ülikooli biokeemiaprofessor **T. Colin Campbell PhD** laiaulatuslikku uuringut, mis on maailmas tuntuks saanud [China study](#) ('Hiina uuring') nime all. Uuringus osales 6500 inimest ning see kajastas nende söömisharjumusi, elustiili ja terviseseisundit, uuring viidi samal ajal läbi nii Hiinas, Suurbritannias kui ka USA-s. Esimesed tulemused tehti teatavaks 1989. aastal, need olid täiesti üheselt mõistetavad: mida vähem liha tarbida, seda väiksem on oht haigestuda Lääne ühiskonnas levinud kroonilistesse haigustesse (vaata eelmise punkti haiguste loetelu). Uuring kummutas ka Lääne ühiskonnas kanda kinnitanud müüdi, et liha on oluline rauaallikas. Selgus, et hiinlased, kes tarbivad valdavalt taimset toitu, said rauda toidust kaks korda rohkem kui keskmised ameeriklased. Campbell toob uuringu tulemusena esile ka seose lehmapiima ja sellest valmistatud toodete tarbimise ning luude seisukorra vahel - *In these studies, Campbell found that Asians, who consume far less dietary calcium than Americans, have one-fifth the bone fracture rate of Americans -* [öeldes](#) järgmist: *Those countries that use the most cow's milk and its products also have the highest fracture rates and the worst bone health ... In Asian countries, people can get all the calcium their bodies need from plant sources such as leafy green vegetables ... Americans have weak bones not because they drink too little milk but because they drink too much ... Animal protein, such as the protein in milk, makes blood and tissues more acidic, and to neutralize this acid, the body pulls calcium, which is a very effective base, from the bones. Because dairy products contain substantial amounts of animal protein, drinking milk actually robs the bones of calcium. The more meat and milk Americans eat, he says, the more calcium they need to consume to process that protein.* Kokkuvõtvalt tähendab see, et loomse valgu, sh lehmapiima tarbimine tekitab kehas happelist keskkonda ning selle neutraliseerimiseks kasutatakse luudes olevat kaltsiumi. Statistika kinnitab, et neis riikides, kus lehmapiima ja liha tarbimine on kõrgeim, on inimestel luude seisukord kõige kehvem.
- Campbelli uuringu põhjal toodi 2011. aastal linale ka [dokumentaalfilm](#) "**Forks Over Knives**" ("Kahvliga skalpelli vastu"), kus saavad sõna ka USA edukaima südamekliiniku arst Caldwell Esselstyn MD ning Vastutustundliku Meditsiini Arstide Komitee asutaja ja president Neal Barnard MD (loe neist alljärgnevalt). Film kajastab muuhulgas südame- ja diabeedihaigete teekonda taimse menüü abil paranemise suunas ning selgitab mitmete vähi liikide seost loomse toidu söömisega. Film sai USA-s ja Kanadas suure vaatajamenu osaliseks, andes teaduspõhiselt ning samas vaatajale huvitavalt väga hea ülevaate sellest, miks on iseenda tervisest lähtudes parem loomsed ained menüüst välja jätta ning asendada need taimsetega; loe filmi kohta eestikeelsel lehel [siit](#). Campbelli uuringu tulemuste kohta saab vaadata ka põhjalikku [videoloengut](#).

- USA ühe edukaima südamekliiniku, Clevelandi Kliiniku arst **Caldwell EsselstynMD** on väga selgesti esile toonud seose Lääne ühiskonnas epideemiaks kujunenud südame ja veresoonekonna haiguste ning loomse toidu söömise vahel, öeldes, et veresoonte seintele kolesterooli ladestumine (see lõpeb südameataki saamise või surmaga ning on lääneriikides sagedasim surma põhjus) ei ole vältimatu. Ta koostas uurimustulemuste põhjal spetsiaalse taimse toidu dieedi, mille abil raviti hiljuti südame ja veresoonekonna haigusest terveks näiteks USA endine president [Bill Clinton](#), kes on alates sellest ajast enda tervise huvides vegan ehk täistaimetoitlane, vaata ka CNN'i pikemat ja teaduslikult selgitavat [videot](#). Esselstyni uuringu tulemuste hulka kuulus ka erakordne avastus, et spetsiaalse taimse dieedi järgimine aitab suures osas lahti saada juba varem veresoonte seintele ladestunud kolesteroolist. Seesuguse puhastumise saavutamiseks tuleb mõne kuu vältel toituda üksnes taimsest ning loobuda igasugusest lihakraamist, piimatoodetest ja munadest, aga ka nii mõnestki rikkalikust taimsete rasvade allikast, näiteks avokaadost, pähklitest ja taime- (sealhulgas oliivi-) õlist. Selle temaga lähemalt tutvumiseks on soovitatav vaadata Esselstyni [videoloengut](#).
- Ka **Ameerika Toitumisassotsiatsioon** (*American Dietetic Association*, ADA), mis on toitumisteemaliste soovitude andjana väga lugupeetud, on oma ametliku seisukohana öelnud, et tasakaalustatud taimne ehk veganlik toitumine on inimesele täiesti piisav hoolimata eest ja kehalisest seisundist – veganism sobib nii raseduse kui ka imetamise ajal ja nii väikelapse- kui ka täiskasvanueas. [Raportis](#) (2003) on see ingliskeelsena kirjas nii: *Well-planned vegan and other types of vegetarian diets are appropriate for all stages of the life cycle, including during pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence*. Ühing on esile tõstnud ka taimetoitluse tervislikke külgi, näiteks on sellise eluviisi järgijate kolesteroolisisaldus väiksem ja vererõhk madalam ning tõenäosus mitte haigestuda südame ja veresoonekonna haigustesse, diabeeti ja teatud vähivormidesse suurem. Hästi planeeritud vegan-dieedi piisavust ja kasulikkust kinnitab ka ADA 2009. aastal ilmunud [raport](#) (otse pdf kujul avamiseks klikki [siia](#)), mis on lisaks välja toonud ka vegan dieedi sobivuse atleetidele ning kus on *position statement*na kirjas järgmine: *It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the lifecycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes*. Raportis on ka täpsustatud, et mõiste *vegetarian* all mõeldakse sh vegan dieeti: *In this article, the term vegetarian will be used to refer to people choosing a lacto-ovo-, lacto-, or vegan vegetarian diet unless otherwise specified*.
- **Maailma Terviseorganisatsioon** (*World Health Organization*, WHO) avaldas 1990. aastal [raporti](#) (millele ilmus 2003. aastal ka samanimeline [järg](#)), milles ta mitte ainult ei kinnitanud BMA ja Campbelli *China study* tulemusi - *Diets associated with increases in chronic diseases are those rich in sugar, meat and other animal products, saturated fat and dietary cholesterol* -, vaid väitis ka, et rohkesti valku sisaldavad dieetid soodustavad näiteks osteoporoosi (luude hõrenemise) tekkimist, [lk 82](#): *High protein and high-salt diets, for example, are known to increase bone loss*. WHO läks koguni nii kaugele, et ennustas

juba tollal laialdast vähki haigestumist, mida põhjustab eelkõige liha suur osatähtsus lääneriikide toidulaual, [lk 157](#): *Dietary factors are now known to influence the development of a wide range of chronic diseases, e.g., coronary heart disease, various cancers, hypertension, cerebrovascular disease, and diabetes. These conditions are the commonest cause of premature death in developed countries and they impose major burdens on society. On current projections, cardiovascular diseases and cancer will emerge, or be established, as substantial health problems in virtually every country in the world by the year 2000.* WHO kritiseeris üsna otsekoheselt ka valitsusi, et need rõhutavad liha- ja piimatoodete vajalikkust, ning nõudis tungivalt, et riiklikulgi tasandil seataks siht taimse menüü suunas ja jäetaks loomsed saadused tagaplaanile, [lk 160 p15](#): *Policies should be geared to the growing of plant foods, including vegetables and fruits, and to limiting the promotion of fat containing products.*

- Taimse toitumise teemal on sõna võtnud ka **Vastutustundliku Meditsiini Arstide Komitee** (*Physicians Committee for Responsible Medicine, PCRM*), sellesse kuulub väga palju USA arste, sh kardioloogiaajakirja *The American Journal of Cardiology* toimetaja William Roberts. PCRM vaatas läbi rohkem kui sada üle kogu maailma avaldatud uuringut ning kinnitas, et märkimisväärselt väiksem haiguste tõenäosus on otseselt seotud taimse toidu dieediga. 1995. aastal avaldatud raportis rõhutas PCRM, et USA valitsus peaks komitee tulemustest lähtudes uuendama ametlikku toitumisalast poliitikat. Järgmisel aastal kajastas valitsus antud teemat esimest korda oma seisukohavõttudes, öeldes, et taimne dieet on tervislik, vastab soovitatavatele päevastele normidele ja sisaldab piisavalt valku.
- PCRM kodulehel on pikemalt kirjas [taimetoidu eelistest](#)- seal on kasutatud küll üldmõistet *vegetarian*, siiski käsitleb suurem osa tekstist aga just vegan toitumist. Antud lehe sissejuhatuses on kirjas, et teaduslikud uuringud näitavad, et kasud tervisele suurenevad sedavõrd, mida rohkem loomsed allikad menüüs vähenevad ning et seega on vegan dieet kõige kasulikum üldse: *Scientific research shows that health benefits increase as the amount of food from animal sources in the diet decreases, so vegan diets are the healthiest overall.* Lisaks: sarnaselt eespoolkirjeldatud Esselstyni uuringu tulemusega toob ka PCRM samuti välja selle, et taimetoit võib lääne heaoluühiskondades nii levinud terviseprobleemi nagu kolesterooli ladestumist veresoonte seintele (lõppedes südameatakiga, on see lääneriikides sagedasim surma põhjus) isegi tagasi pöörata: *Studies have demonstrated that a low-fat, high-fiber, vegetarian or vegan diet combined with stress reduction techniques, smoking cessation, and exercise, or combined with prudent drug intervention, could actually reverse atherosclerosis - hardening of the arteries.* Antud lehel on kirjeldatud ka liha- ja piimatoodete tarbimise mõju erinevate vähivormide tekke tõenäosusele. PCRM koduleht pakub värsketele taimetoitlastele ka nn "infot alustajatele", mille leiab [siit](#); kuigi sealgi on kasutatud üldmõistet *vegetarian*, räägitakse sisuliselt peamiselt veganismist ehk täielikust taimetoitlusest.
-
- 1980-ndate aastate esimesel poolel viidi läbi ka **Oxfordi uurimus** ([The Oxford Study](#)), millesse oli kaasatud rohkem kui 11 000 inimest. See uurimus ei kinnitanud mitte üksnes varasemast teada-tuntud seisukohta, et taimetoitlaste (nii *vegetarian* kui vegan) hulgas

on oht haigestuda südamehaigustesse, diabeeti, vähki ja muudesse haigustesse väiksem, vaid ka seda, et varajasi surmasid on taimetoitlaste seas 20% vähem.

- **Maailma Vähiuuringute Fondi** (*World Cancer Research Fund*) ja **Ameerika Vähiuuringute Instituudi** (*American Institute for Cancer Research*) koostööna valminud, 1997. aastal avaldatud [raport](#) (selle lugemiseks tuleb lehel registreeruda) esitab kogu maailma hõlmava ülevaate dieedi ja vähi seoste kohta, ühtlasi jagatakse vähi ärahoidmiseks rakendatavaid toitumisjuhiseid, antakse soovitusi valitsustele ning esitatakse põhjalik teadusliku tõendusmaterjali loetelu. Selle raporti puhul saab esile tuua kolm peamist leidu:
 1. rohke loomse valgu sisaldusega toidu tarbimine võib suurendada pärasoole-, rinna- ja emakavähki haigestumise tõenäosust;
 2. liigne loomse rasva tarbimine võib suurendada kopsu-, käärsoole-, pärasoole-, rinna-, emaka- ja eesnäärmevähki haigestumise tõenäosust;
 3. palju piimatoteid kaasav dieet võib suurendada eesnäärme- ja neeruvähki haigestumise tõenäosust.
- Teose „*Baby and Child Care*” autor **Benjamin Spock**, keda peetakse beebide ja väikelaste hooldamise alal üheks autoriteediks, on antud raamatu 1998. aasta väljaandes öelnud: „Kui ema joo lehmapiima – seda ma ei soovita –, jõuab osa piimas sisalduvast valgust rinna kaudu ka lapseni ja võib ärritada tema kõhtu. ... Imetava ema dieet peaks sisaldama järgmisi toiduaineid: 1) rohkesti juurvilju, 2) värsked puuvilju, 3) ube, herneid ja läätsesid ning 4) täisteravilja. Üks hea põhjus, miks hankida vajalikud toitained just taimsetest allikatest, on ka see, et loomade puhul kogunevad lihasse ja piima pestitsiidid ja muud kemikaalid. ... Nende ainete jäägid võivad liha ja piima tarbimisel kergesti ka imetava ema piima sisse sattuda. Taimsed toidud sisaldavad saasteaineid palju vähem – isegi need, mis ei ole orgaaniliselt kasvatatud” (lk 113-114 ingliskeelses väljaandes). Antud teemale on põhjalikult viidatud ka ühes eestikeelses allikas [siin](#).

Teades liha- ja piimatööstuse kasu saamise huvi, ei pane sugugi imestama, et need on juba aastakümneid oma toodangut reklaamides püüdnud seda igati kasulikuna näidata. Selle tagajärjel on tarbijate teadvuses kujunenud lihast raua ja lehmapiimast kaltsiumi sünonüüm. Kuid laiapõhjaliste teaduslike uuringute ja suurte terviseorganisatsioonide toel on liha- ja piimatööstuse eksitavatele kampaaniatele vastukaaluks leitud muu hulgas tunnistust sellele, et lehmapiima tarbimine on seotud luude hõrenemisega ning loomse toidu tarbimine suurendatud ohuga haigestuda tänapäeva heaoluühiskonnas niivõrd laialt levinud südame ja veresoonkonna haigustesse ja mitmesse vähivormi, kui ka sellele, et inimene saab taimsest toidust kätte kõik vajaliku.

Miks aga riikide valitsused oma toitumisalases poliitikas sellist teaduspõhist infot valdavalt eiravad?

Kaks eelpoolnimetatud terviseorganisatsiooni (WHO ja PCRM) on vastavad soovitusel nt USA valitsusele toitumisalase poliitika muutmiseks ka esitanud, mispeale WHO ettepanekule järgneval aastal heakskiitev seisukoht taimetoidu osas USA valitsuse poolt ka realselt välja öeldi. Põhjuseks, mis riikide valitsused tervislikuma menüü suunas aga ise teed näitama ei kipu, on üheltpoolt majanduslik seotus liha- ja piimatööstusega (seni tehtud riiklikud toetused tootjatele

kui ka sealt tulev maksutulu), mida on mugavam senisel moel jätkata, kui taimset menüüd soovitates ringi struktureerima hakata. Lisaks ei tasuks otsuste tegemise juures alahinnata ka suhteõrgustike mõju liha- ja piimatööstuse lobitöö näol. Olgu riiklike poliitikate kaasajastamisega terviseorganisatsioonide seisukohtadele vastavaks, kuidas on - õnneks sõltub otsus oma isiklikku menüüd muuta vaid igaühest endast.

HUVITAVAT LUGEMIST, VAATAMIST JA KUULAMIST

VEGANLIK ELUVIIS JA TERVIS

- [Põhjalik teaduspõhine ülevaade taimetoitluse kasudest tervisele](#) (Vegetarian and Vegan Foundation)
- [Health effects of vegan diets](#) (The American Journal of Clinical Nutrition)
- [Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets](#) (Nutrition in Clinical Practice)
- [Teavet taimetoitluse kohta](#)
- [Tsitaate veganismi teemal](#), vaata ka [siin](#) ja [siin](#).
- [Teos „Vegan – The New Ethics of Eating“](#)
- [Kaltsiumi paradoks](#) ja [Kaltsiumist](#)
- [Päikesetoit](#) (palju kasulikke ja huvitavaid tervise- ja toortaimetoitluse teemalisi artikleid, loe ka [blogi](#) - autor Sille Poola on toitumisenõustaja, mitu aastat taimetoitlane ning Cornelli Ülikooli sertifitseeritud taimedel põhineva toitumise instruktor)
- Caldwell Esselstyni (MD) videoloeng [Make Yourself Heart Attack Proof](#)
- T. Colin Campbelli (PhD) videoloeng [Animal Protein – Meat and Dairy – Cause Cancer](#)
- Neal Barnardi (MD) videoloeng [Chocolate, Cheese, Meat and Sugar – Physically Addictive](#)
- John McDougalli (MD) videoloeng [The Perils of Dairy](#)
- Peter Singeri videoloeng [The Ethics of What We Eat](#)
- [Dr. Michael Greger \(MD\) videoloeng](#) (kaasahaarav ja huvitavat avastamist pakkuv videoloeng uue aja teadusavastustest - kuidas vegan dieet aitab vältida ja parandada mitmeid üldlevinud tõsiseid haigusi ja terviseprobleeme)
- James Wildman'i (The Animal Rights Foundation of Florida) videoloeng [101 Reasons to Go Vegan](#)
- Gary Yourofsky [videoloeng](#)

LOOMAD

- [Earthlings](#) (auhinnatud dokumentaalfilm „Maalased“, mis käsitleb loomade kasutamist nii toitumise, meelelahutuse, rõivatööstuse kui ka loomkatsete objektina)
- [www.meat.org](#)(dokumentaalsed kaadrid loomade eluolu ja tapamajade kohta)
- [From Farm to Fridge](#) (dokumentaalsed kaadrid loomade eluolu ja tapamajade kohta)
- [Slaughterhouse – The Task of Blood](#) (BBC dokumentaalfilm, mis sisaldab nii tapamajades filmitud kaadreid kui ka töötajatega tehtud intervjuusid)
- [Slaughterhouses – Animal Equality investigation](#) (dokumentaalsed kaadrid Hispaania tapamajade kohta)

KESKKOND

- [Meat the Truth](#) (värvikas ja mõtlemapanev dokumentaalfilm, mis käsitleb põllumajandusloomade mõju kliimasoojenemisele)
- [Killing Fields](#) (mõtlemapanev dokumentaalfilm selle kohta, kuidas Lõuna-Ameerikas sunnitakse kohalikke elanikke kodukohast lahkuma, et teha ruumi üha suurematele söödapõldudele)
- [Global Warning: Climate Change and Farm Animal Welfare](#) (*Compassion in World Farming* ametlik raport, käsitleb loomakasvatuse mõju keskkonnale); vaata ka seda [raportit](#) ja teisi [siit](#).
- [Livestock's Long Shadow – Environmental Issues and Options](#) (põhjalik ÜRO Toitlustus- ja Põllumajandusorganisatsiooni raport, mis selgitab loomakasvatuse mõju keskkonnale)
- [Climate Change and Animal Welfare](#) (*Eurogroup for Animals* dokument)
- [Livestock and Climate Change](#) (*World Watch*)
- [Which is Better for the Environment, Local or Vegetarian?](#) (artikkel uurimuse kohta, mille järgi toidu tootmine mõjutab keskkonda palju enam, kui toidu transportimine; loe ka [seda](#))
- [Crops for animal feed destroying Brazilian savannah, WWF warns](#) (artikkel, milles *World Wildlife Fund* selgitab, kuidas loomasöödapõldude rajamine hävitab Lõuna-Ameerikas, eelkõige Brasiilias kohalikke ökosüsteemi, näiteks on kadumas hulk taime- ja loomaliike ning kemikaalid ohustavad kohalike elanike tervist)
- [UN urges global move to meat and dairy-free diet](#) (artikkel, milles ÜRO annab teada, et loomse toidu tarbimise vähenemine on hädavajalik, et päästa meie planeet kliimasoojenemise halvimatest tagajärgedest ning samuti näljast, öeldes välja, et globaalselt tuleb seada siht vegan dieedi suunas)