

Honoring God's Creation(하느님의 생명에 대한 존중)

우리는 성령께서 우리가 믿음에 기초한 부르심의 가치를 따라 살아가도록 우리를 감화시킨다고 믿는다. 우리는 기독교인이 세계의 기아와 인류의 번영과 환경 그리고 동물에 대해 종종 깊게 관심을 보인다는 것을 발견한다. 채식은 이러한 관심들의 주장을 지지하기에, 우리는 이것을 하나님께 영광을 돌릴 수 있는 기회라고 본다.

How is vegetarianism good stewardship? (채식주의 선한 청지기란 어떤 것인가?)

세계 기아- 예수님은 “내가 주릴 때에 너희가 먹을 것을 주었고 목마를 때에 마시게 하였고 나그네 되었을 때에 영접하였고, 너희가 여기 내 형제 중에 지극히 작은 자 하나에게 한 것이 곧 내게 한 것이니라”(마태복음 25.35,40)라고 하셨다. 그러나 기아로 한해에 수천만 명이 죽어가고 있고, 수십억이 영양실조로 고통 받고 있는 동안 세계의 수확된 곡물의 37%가 도살되기 위해 길러지는 동물의 먹이로 사용되고 있다.(미국에서는 그 수치가 66%에 이른다) 곡물을 고기로 변환시키는 것은 최고 곡물 단백질의 90% 와 다른 열량96%와 모든 섬유질을 잃게 한다. (낭비하게 한다) 일반적으로 육식을 하는 사람들을 먹이기 위해 훨씬 더 많은 곡물이 쓰이게 되고, 세계적 고기 소비는 곡물의 요구량을 증가시킨다. 요구가 증가할수록 가격이 상승하게 되고, 세계의 빈곤층은 더욱 더 어떤 종류의 음식도 공급할 수 없어진다.

Your Health (당신의 건강)

사도 바울은 우리의 몸은 성령의 전이라고 썼고(고린도전서 6:19), 이는 우리가 우리의 몸을 하나님께서 주신 선물로 여기며 보살펴야함을 말한다. 미국 영양학 협회의 과학적 소양의 이해하기 쉬운 고찰에 따르면, 채식은 비만, 심장질환, 고혈압, 당뇨병 mellitus, colon 암, 간암, 그리고 신장 질환을 줄여준다. 예수님이 먹었던 채식 위주의 지중해식 식이요법과는 반대로 동물성 제품이 많은 현대 서구식 식사는 사람들을 위협으로 몰고 있다.

예를 들어, 동물성 지방에 축적되어있는 구중계와 다이옥신은 육식을 하는 사람들에게 의해 소비되며, 암 발생률을 증가시킬 것이다. 물고기를 많이 먹는 사람들은 종종 위험한 blood mercury levels을 발전시킨다.(높인다. 심화시킨다.) 왜냐하면 사육되는 가축들은 빨리 자라도록 길러지며, 운동을 적게 하고, 그것들의 고기는 전형적으로 지방을 많이 함유하고 있고, 그것은 육식을 하는 사람들의 심장 질환 발생률을 증가시키며, 콜레스테롤 수위를 증가시킨다.

사육되는 동물들은 근육 발달을 강화하게 위해 종종 호르몬 주사를 투여 받는데, 이런 시행은 동물에게도 고통스러운 것이지만, 인간의 건강에도 악영향을 끼친다. 병원균 감염을 억제하기 위해 밀집된 공간에서 스트레스를 받고 있는 동물들에게 일상적으로 항생제를 투여하는 것은 박테리아에 대한 위험한 항생제 저항을 일으킨다. 게다가 고속 도살장의 이용은 고기가 쉽게 박테리아에 감염되는 원인이 된다.

1999년 CDC는 매년 미국인 76백만명 정도가 식중독에 감염되고, 약 5000명은 목숨을 잃고 있다고 추정하였다. 일년 이후 CDC는 조사된 식중독 발생의 약 86% 육류 음식 재료에서 기인된 것임을 밝혀냈다. 고기를 요리하면 박테리아를 죽일 수 있다. 그러나 그것은 암을 발생시키는 heterocyclic amines을 발생시킨다.

The Earth (땅)

창세기 2장 15절에서 하나님께서는 아담에게 에덴동산을 till 하고 지키도록 명하셨다. 그리고 유추하여 우리는 우리의 성스러운 과업으로써, 하나님의 창조물을 돌본다고 볼 수 있다. 전형적으로 육식하는 사람들은 채식보다 4배 이상의 물과 20배 이 상의 에너지를 소비해 버릴 수 있다. 사실 현재 땅과 물 그리고 에너지의 사용은 지속할 수 있지 않다. 왜냐하면 자원 고갈은 이 세기 인류의 고통의 원인이 되고 있다. 벌써 세계 농지 40%는 심각하게 훼손되었다.

Animal Welfare(동물 복지)

예수님께서는 하나님께서 공중의 새를 먹이시고(마태복음 6:26), 참새도 잊지 않으신다고 (누가복음 12:6) 말씀하셨다. 히브리 Writings(저서들) 은 동물을 비인간적으로 도살하고, 잔인하게 대하는 것을 금한다. 그러나 미국에서는 모든 음식들이 집약된 공장 방식 농법으로 길러진 동물들로 만들어진 것이다. 매해 약 백억의 육지 동물들이 도살되고, 매시간 백 만이상의 동물들이 도살되며, 음식용으로 도축되는 동물의 수는 훨씬 더 많다.

이런 동물들은 그들의 본성을 좌절시키는 스트레스가 심하고, 복잡하고 황량한 환경으로부터, 그리고 마취제를 사용하지 않고 부리와 뿔, 꼬리가 절단되며 거세당하는 것, 또한 다른 고통스러운 처리과정에 의해 괴로워하고 있다. These animals suffer greatly from stressful crowding, barren environments that frustrate their instinctive drives, amputations without anesthesia (including debeaking, dehorning, tail docking, and castration), and other pain procedures.

도살은 전형적으로 공포와 고통을 동반한다. 산업적 냉담함을 묘사함에 있어서, 동물들이 너무 아파서 걷지 못하는 것은 인간적인 안락사라기보다는 도살하게 위해 질질 끌고 가는 것이라 할 수 있다. 산업의 전형적 태도를 John Byrnes가 ‘ 돼지가 동물이라는 사실을 잊어라. 그것을 공장의 기계처럼 다루어라’라고 쓴 글에서 볼 수 있다.

사냥과 낚시 역시 잔인함을 지닌다. 물고기는 고리에 걸려서 혹은 그물에서 죽어가며 고통 받는다. 그리고 포획된 동물도 종종 고통 속에서 서서히 죽어간다.

성경은 채식주의를 지지하는가?

성경은 채식주의가 하나님의 이상으로 묘사하고 있으며, 그 식사법은 성경의 중심적 기초인 청지기적 의식으로 합치된다. 에덴동산에서 하나님께서는 인간과 동물들에게 모든 푸른 풀을 식물로 주신 후 곧 모든 것이 심히 좋았음을 보셨다. (창세기 1:29-31)

이사야 11:6-9 말씀처럼 여러 성경 말씀을 통해 늑대, 양, 사자, 소, 곰, 뱀 그리고 어린아이가 모두 평화롭게 공존하는 그런 채식 세상의 돌아 올 것을 예언하고 있다. 기독교 채식주의자들은 이사야서에서 예고하고 있는 조화로운 세상을 위해 우리가 노력해야 한다고 확신한다. 예수님께서 “뜻이 하늘에서 이룬 것같이 땅에서도 이루어지이다”라고 우리에게 가르쳐주신 기대대로 우리가 살기위해.

하나님께서 우리의 필요를 위해 동물을 여기에 두시지 않으셨는가?

아담의 동물에 대한 지배권은 하나님께서 보시기에 심히 좋았던 세상에서 채식 법을 규정한 즉시, 성스러운 청지기 의식으로 양도 되었다고 믿는다. 창세기 2:18-19에서는 “여호와 하나님이 가라사대 사람이 독처하는 것이 좋지 못하니 내가 그를 위하여 돕는 배필을 지으리라” 하시고 하나님께서는 동물을 창조하셨다고 한다. 이 구절은 동물은 아담의 동반자이고, 돕는 자고 지음 받은 것이지, 음식으로 지음 받지 않았음을 나타낸다. 하나님께서는 돼지와 가축, 양 그리고 길러지는 모든 동물들을 그들 고유의 욕구와 필요와 함께 부여하셨는데, 그것은 이런 동물들에게 삶을 즐길 수 있는 기회가 주어졌음을 명백히 하는 것이다. 예를 들어보면, 돼지는 회기심이 많고 사교적이고, 고양이나 개에 비해 똑똑하다. 돼지는 원숭이보다 더 video game을 잘할 수 있다. 비슷한 예로 닭은 다른 부리와 잘 어울리며, 먼지 목욕하고 곡식을 찾아다닌다. 예수님은 우리를 향한 그의 사랑을 어미닭의 병아리에 대한 사랑으로 비유하셨다. (누가복음 13:14)

왜 하나님은 노아에게 고기를 허락하셨나?

모든 식물이 홍수로 인해 파괴되었고, 노아가 먹을 수 있는 음식은 거의 없었다. 중요하게도 이 구절은 고기를 먹으라 명령하지도, 육식하는 것이 하나님 최고의 이상이라고도 말하지 않으셨다. 어쩌면 고기를 먹는 것은 용인된 것이었다. 사실 인류의 일반화된 폭력과 사악함이 홍수를 부추겼다(창세기 6:5, 13). 지금과 같은 성서 시대에, 사람들은 하나님의 높으신 뜻을 따라 살아야 한다고 했다. 예수님은 “ 그러므로 하늘에 계신 너희 아버지의 온전하심과 같이 너희도 온전 하라,”라고 말씀하셨다.

하나님은 동물들을 돌보시는가?

잠언 12:10은 “의인은 그 육축의 생명을 돌아보나 악인의 긍휼은 잔인이니라”라고 말씀하며, 시편 145:9에서는 “ 여호와와는 만유를 선대하시며, 그 지으신 모든 것에 긍휼을 베푸시는도다.”라고 우리를 일깨워준다.

성경에서 하나님의 동물을 향한 염려는 계속적으로 반복되고 있으며(마태복음 10:29, 12:11-12, 18:12-14), 잔인함을 금하고 있다.(신명기 22:10, 25:4) 중요하게도 홍수 이후에 하나님께서는 사람뿐만 아니라 동물들과 함께 다섯 번이나 언약을 맺으셨다. 모든 피조물들은 안식일을 누렸다. (출애굽기

20:10;신명기 5:14) 성경은 동물들이 하나님을 찬양함을 묘사하며, 동물의 영생을 보여주고 있고(이사야 65:25,레위기5:13), 하나님께서 동물들을 보호하고 확증하고 있다(시편 36:6;에베소서 1:10;골로새서1:20). 동물들과 인간은 양식(시편 104:27-31,147:9;마태복음 6:26;누가복음 12:6)과 구원(요나 3:7-9;로마서 8:18-23)을 위해 하나님을 바라보고 있다.

채식주의자들은 인간과 동물의 삶을 동등하게 보고 있나?

채식주의는 인간과 동물 그리고 자연에 이로운 것으로 단순히 피조물에 대한 존경을 나타내는 것이다. 예수님께서서는 “ 참새 다섯이 앓사리온 들에 팔리는 것이 아니냐? 그러나 하나님 앞에는 그 하나라도 잊어버리시는 바 되지 아니하는 도다..... 두려워 말라 너희는 많은 참새보다 귀하니라(누가복음 12:6-7)” 라고 말씀하셨다. 이 구절은 하나님께서 동물보다 인간에게 더 가치를 두시지만, 하나님의 모든 피조물에 대한 염려가 여전히 있음을 보여준다. 사실 창세기 9장에 소개된 모든 다섯 번의 하나님의 언약은 단지 인간과 함께한 것이 아니었고 동물과도 함께 한 것이다.

동물 제물들은 무엇인가?

성경은 하나님께서 동물 제물을 받으신 것을 보여주고 있다. 그러나 수번 뒤에 선지자들은 하나님께서 의를 더 좋아하심을 강조하면서 제사를 금지했다. 현재 동물 제물은 적어도 두 가지의 이유로 요구되지도 심지어 바래지지도 않는다. 첫째, 바울은 “너희 몸을 하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제사로 드리라. 이는 너희의 드릴 영적 예배니라”라고 자기 희생을 장려했다(로마서 12:1). 둘째, 예수님의 죽음은 더 이상의 동물 제물은 필요 없음을 보여주는 것이다. 그리스도 안에서 새로운 피조물이 된 신자들은 모든 피조물과 사랑의 관계를 맺음으로 예수님을 닮아가야 할 것이다. 사실 예수님께서서는 호세아서(6:6)를 두 번 인용하시며 ” 너희는 가서 내가 긍휼을 원하고 제사를 아니하노라 하신 뜻이 무엇인지 배우라(마태복음 9:13,12:7”라고 말씀하셨다.

예수님은 고기를 먹지 않으셨는가?

우리는 오늘날 동물을 다루는 방법이 하나님의 그들에 대한 사랑을 조롱하는 것으로 생각한다. 2000년 전, 지중해의 물고기를 잡던 공동체의 식사법에서, 예수님께서 무엇을 드셨나 하는 것은 오늘날 우리가 무엇을 꼭 먹어야한다고 지시하는 것은 아니다. 이것은 예수님께서 어떤 옷을 입었느냐 하는 것이 현재 우리가 어떻게 입어야만 하는지 말하지 않는 것과 같다. 우리는 에덴에서와 같이 건강에 좋고, 맛이 있고, 편리한 다양한 채식으로 복을 받고 있다.

사도행전 10:13,11:7에서 베드로가 모든 피조물을 죽이고 먹으라고 한 것은 무엇을 말하는 것인가?

계속 읽어 나가면서, 우리는 이 말씀이 단순히 글자 그대로 모든 동물을 소비하라는 것이 아님을 발견할 수 있다. 베드로는 이 환상의 의미를 고심했고, 그가 복음을 이방인들에게도 전해야만 한다고 결론을 내렸다(사도행전 10:28,11:18). 그러나 이 말씀이 오늘날 우리가 고기를 소비할 것을 장려했던 것은 아니라고 해석한다.

디모테 전서 4:4에서 “ 하나님의 지으신 모든 것이 선하매 감사함으로 받으면 기도로 거룩하여짐이니라”라고 한 말씀은 무엇을 의미하는가?

약 2000년 전, 바울은 모든 음식을 감사함으로 받아먹는 것을 목과했다(고린도전서 10:25). 그러나 현대 축산업은 인간이 만들어 낸 것이며, 그것은 인간과 동물 그리고 땅을 해롭게 한다. 우리는 하나님께 음식을 즐길 수 있게 해 주심에 감사하면서, 또한 우리에게 맛있는 채식의 선택권을 주심에도 감사해야 한다. 사실 많은 기독교 채식주의자들은 매끼의 식사가 하나님의 은혜와 선하심을 일깨워 주는 기도와 같은 것으로 여긴다. 각 채소 음식은 이사야서에 나타난 마지막 때에 모든 피조물들이 조화롭게 살아갈 것을 그들에게 일깨워 준다. 마치 에덴에서와 같이.

채식주의자들의 믿음은 약한가? (로마서 14:1)

바울은 로마인들에게 “연약한 자는 채소를 먹느니라(로마서14:2)”라고 편지했다. 당시 유대인들은 로마로부터 금지 받고 있었고, 유대인 율법에 맞는 도살자들은 육에 갈취되었다. 유대인 율법에 맞는 고기를 구할 수 없던 많은 유대인들은 이방신들에게 받쳐진 고기를 먹는 것을 두려워하여, 함께 고기를

먹는 것을 삼갔다. 바울은 고기가 비록 이방신들에게 받쳐진 것일지라도 육식이 약한 사람들을 감사하게 못하는 영적인 문제가 아니라고 지지했다. 바울은 육식하는 자들이 육식을 삼가는 자들을 비난해서는 안 된다고 했으며, 삼가는 자들도 육식하는 자들에게 그렇게 하지 말라고 했다(14:3). 그러나 이것이 육식하는 것을 민족적인 증립으로 만들지는 않는다. 그러한 식사법(육식)이 불필요한 고통을 가져오기에, 기독 체식주의자들은 고기가 자비로운 선택이 아니라고 제안한다.

고기를 먹는 것은 죄를 범하는 것인가?

성경적 증거에 의해서, 육식이 본질적으로 죄를 범하는 것은 아니다. 역사적으로 많은 사람들은 영양 섭취를 위해서 고기를 필요로 했다. 그러나 성경은 우리가 예수님의 순수한 사랑과 연민의 길을 따를 것을 말씀하신다. 야고보는 그가 “사람이 선을 행할 줄 알고도 행치 아니하면 죄니라(야고보서 4:17)”라고 썼을 때, 그는 이것을 알고 있었다.

많은 기독 체식주의자들이 있어왔는가?

Desert Fathers¹¹ 를 포함하여, 많은 Christian들은 체식 주의자였다. 그 이후로 Seven-Day Adventists처럼, Trappist, Benedictine, 그리고 Carthusian은 체식을 독려했다. 19세기에 Bible Christian 종파의 사람들이 영국과 미국에서 첫 번째 체식주의 단체를 설립했다. Basil 가와 John Chrysostom, Tertullian, Origen, 온건한 Alexandria, John Wesley(감리교파의 창시자), Ellen G. White(Seved-Day Adventists 의 창시자), 구세군을 창시자 William과 Catherine Booth, Leo Tolstoy, 그리고 노벨 평화상 수상자인 슈바이처 박사가 음악가 Moby처럼 체식주의자가 된 사람들이다.

(※ 단편나 사람에 관해서 우리말로 뭐라 하는지 알 수 없습니다. internet 상에서 정보를 살펴보고 첨가해드리겠습니다.)

범이 사육되는 동물들의 복지를 보증하고 있지 않는가?

미국을 포함한 몇 개국에서는 농장에 대한 표준 시행에서, 그것이 가져오는 아픔과 고통을 무시한 채, 특별히 인도적 법률을 제외시켰다. 만약 개나 고양이에게 신체적 절단을 가했다면, 그것은 동물학대 혐의의 근거가 되지만, 돼지나 닭에게 시행한다면 그것은 완전히 합법적이다. 도살장에서 “인도적 도살”에 관한 법적 규제는 약하며, 돼지나 가축 그리고 양에게는 불완전하게 집행된다. (조류 도살은 완전히 면제된다) 우리는 도살장의 환경 개선을 지지한다. 그러나 우리 스스로도 하지 않을 수 있는 일을 다른 사람들이 행하도록 주위를 끌지 않는 우리 바람을 포함한 많은 이유로, 우리는 체식주의자가 되길 강요받다고 느낀다.

축산업에 종사하는 사람들의 생계에는 어떤 일이 발생하는가?

만약 그러하다면, 체식주의 세계에서 전 통은 아주 천천히 일어날 것이며, 불리한 영향은 거의 받지 않을 것이다. 그들은 단순히 다른 직업을 택할 것이다.

동물들도 서로 잡아먹는데, 인간이 육식을 하는 것이 무슨 문제가 있는가?

기독교인들은 정결의 법칙을 따라 살라고 부르심을 받은 것이 아니라, 하나님의 창조물에 대한 연민과 자비로운 마음과 존경하는 마음을 가진 예수님을 따라라고 부르심을 받았다.

인간은 본성적으로 육식 동물이 아닌가?

인간이 육류를 소화할 수 있다할지라도, 우리의 조상들은 아주 적은 양의 고기를 소비했으며, 우리의 인체는 체식 동물들의 그것과 훨씬 더 많이 닮았다. 예를 들어 초식 동물들처럼 (육식동물들과는 달리) 우리의 결장(結腸)은 단순하지도 짧지도 않고, 복잡하고 길다. 육식동물과는 달리 우리의 침에는 소화효소가 포함되어 있으며, 우리의 치아는 체식 동물의 것과 닮았다. 예를 들면, 우리의 송곳니는 길고 날카롭고, 구부러져 있지 않으며, 짧고 뭉툭하다.

체식주의자가 아닌 사람들보다 더 오래 살 경향이 있는, 수백만의 체식주의자들은 고기가 필요하지도, 심지어 먹고 싶은 마음도 들지 않는다고 한다.

어떻게 기독교 채식주의자들은 휴일을 즐기나? (※우리나라의 기독교 문화와는 매우 다름)

채식주의자들은 고기를 소비하지 않으면서도, 풍족하고 즐겁게 보낸다. 수많은 요리책들은 빠르게 요리할 수 있는 것에서부터 그리고 쉬운 것에서 복잡한 것, 훌륭한 것까지 맛있는 채식 요리를 소개해주고 있다.

만약 내가 채식주의를 우선하지 않는다면?

건강한 채식주의를 받아들이는 것은 약간의 과외의 시간 또는 헌신(책임,commitment)을 요구하며, 채식주의 하는 사람의 잘 사는 삶(well-being)에 대한 감각을 향상시켜 준다. 아무나 이전과 같은 일을 지속하면서 이 식사법을 택할 수 있다.

나는 무엇을 해야 하는가?

만약 당신이 채식주의를 택했다면, 당신은 확실히 인간, 동물 그리고 환경을 돕고, 세계적인 끔찍한 문제들을 줄이고 있는 중이다. 기독교인으로서 우리는 성령에 감화된 우리의 핵심 가치에 따라 신실해지기 위해 부르심을 받았다. 신실해진다는 것은 역시 사랑하고 인정 많은 모습을 보이는 것을 포함한다. 채식은 청지기의식을 고취하면서도, 맛있고 편리하고, 영양분이 많은 식사법이다.

채식 영양

모든 식사법처럼 채식법도 최적의 영양을 위한 알맞은 계획이 요구된다. 아래 소개되어 있는 영양소는 사람들이 가장 많이 물어보는 질문에 대한 것이거나, 순수한 채식에서 필요로 하는 구체적인 주의사항이다. (예를 들어, 채식은 모든 육식 제품을 배제하는 것이다.)

단백질

채식주의자들은 건강한 몸을 유지하기 위해서 매일 0.4g의 단백질은 먹어야한다. 만약에 채식주의자들이 충분한 열량과 다양한 음식을 매일 섭취한다면, 그들은 역시 충분한 단백질도 섭취해야한다. 완전한 단백질 섭취를 위해 매 번의 식사를 책과 비교할 필요는 없다.

식물성 고단백 식품들		
	servings	단백질(g)
두부	1/2 cup	10-20
식물성 버거(veggie dog/burger)	1	6-18
대두	1/2cup	14.3
대두 단백질(Textured soy protein)	1/2cup	11
두유	1cup	5-10
렌즈콩(Lentils: 요리된 것)	1/2cup	8.9
땅콩 버터	2Tbsp.	8.0
병아리콩(이집트 콩,chickpeas: 요리된 것)	1/2cup	7.5
해바라기 씨앗	2Tbsp.	5.0
갈색 쌀 (Brown rice)	1cup	4.9

칼슘

국립 과학 연구소(National Academy of Science)에 의해 만들어진 적정섭취량은 50세 이상의 경우 1,200mg., 19세에서 20세까지는 1,000mg, 9세에서 18세까지는 1,300mg이며, 4세에서 8세까지는 800mg, 1세에서 3세까지는 500mg이다.

식물성 고 칼슘 식품		
	servings	칼슘(mg)
강화 오렌지 주스	1cup	250-300
강화 두유	1cup	200-300
Blackstrap molasses	1Tbsp.	187
Collard greens(cooked)	1/2cup	178
말린 무화과	6	165
Navy beans(cooked)	1/2cup	64
아몬드	2Tbsp.	50
요리된 브로콜리	1/2cup	50
케일	1/2cup	47

철

성인 남자와 postmenopausal 여성의 경우, 일일권장량(Recommended Daily Allowance)은 14.4mg이고, premenopausal 여성은 32.4mg이다. 채식주의자는 비 채식주의자들보다 철 부족으로 오는 빈혈로부터 고통을 덜 받을 것이다. 식물에서 나오는 철은 육류에서 나오는 철만큼 흡수가 잘 되지 않지만, (만약 비타민 C와 같이 먹으면), 비타민 C가 철 흡수를 촉진시킨다. 그래서 순수 채식주의자들은 철과 비타민 C를 많이 흡수하려는 경향이 있다.

식물성 고 철분 식품		
	servings	철(mg)
Grape-nuts	1/2cup	16.2
Bran Flakes	1cup	11
요리된 대두	1/2cup	4.4
Blackstrap molasses	1Tbsp	2.5
요리된 병아리 콩(Chickpeas)	1/2cup	2.4
Pinto beans(cooked)	1/2cup	2.2
말린 Apricots	1/4cup	1.5
요리된 시금치	1/2cup	1.5
건포도	1/4cup	1.1

아연

성인 남자의 일일 권장량은 11mg이고, 성인 여성의 경우는 8mg이다. 몇몇의 순수 채식 요법에서는 아연이 일일권장량보다 낮을 수 있으나, 순수 채식주의자들에게서는 비 채식주의자들보다 결핍 증상이 덜 나타난다. 강낭콩, 옥수수, 완두콩, cashews, 땅콩, 땅콩버터, 호박씨 그리고 헤바라기 씨에 많이 들어있다. 그리고 종종 씨리얼은 아연이 강화되어있다.

비타민 D

비타민 D는 햇빛 차단제를 바르지 않은 상태로 햇빛을 받으면 생성된다. 밝은 피부를 가진 사람들의 경우는 일주일에 두 세 차례, 10분에서 15분 정도 손과 얼굴에 햇빛을 쬐어줄 필요가 있으며, 어두운 피부를 가진 사람의 경우 같은 정도로 일주일에 최고 여섯 차례정도 햇빛을 쬐어 줄 필요가 있다. 차고 흐린 기후에 사는 사람들은 강화된 음식과 보충제를 통해 흡수할 필요가 있다. 북쪽 기후에 살고 있는 순수 채식주의자의 뼈의 밀도는 하루에 5mcg씩 보충제를 먹음으로 강화되고 있음을 보여준다.

비타민 B12

비타민 B12는 영구 신경 손상을 막아주고, 소화기관을 건강하게 하며, homocysteine 수치를 낮춰 심장 질환 발생을 줄여준다. 결핍 증상은 종종 피로와 손발의 저림을 포함한다. 미역과 템페(콩을 거미줄 곰팡이속(黴)의 균에서 발효시켜 만든 인도네시아의 음식)를 포함한 강화된 식물성 음식이 중요한 비타민 B12의 공급원이다. 순수 채식주의자들은 강화된 음식을 통해서 매일 3mcg를 섭취해야 하거나, 보충제를 통해 적어도 하루에 10mcg를 섭취해야 한다.

지방

땅콩과 씨앗, avocados, 그리고 약간의 식물성 기름(특히 canola와 올리브)같은 고 지방 식품은 건강한 식이요법의 한 부분이 되어야만 한다. 이런 음식들은 어린이의 칼로리 섭취를 위해 특별히 중요하다.

채식주의자들은 linolenic 산(필수 오메가-3 지방산)을 매일 포함시켜야 한다. (Vegetarians should include a daily source of linolenic acid (the only essential omega-3 fatty acid). 모든 오메가-3 지방산은 anti-blood-clotting, anti-inflammatory 그리고 콜레스테롤을 낮추는 요소를 가지고 있다. 채식주의자들은 하루 2000칼로리인 경우, 약 2.2g정도 섭취하도록 해야한다. Linolenic acid는 호두(1.9g/oz)와 두부 그리고 대두(0.8-1.0g/cup), canola 기름(1.6g/Tbsp), 아마씨 기름(2.5g/tsp)에 있다. 순수 채식주의자들은 자연 식품과 청과물 가게에서 냉장 보관되어 팔리는 아마씨 기름을 차 손가락으로 한 스푼 먹으면 가장 쉽게 오메가-3을 섭취할 수 있다. 아마씨 기름은 따뜻한 음식에 넣을 수 있으나, 요리에 의해 Linolenic acid가 파괴된다.

요오드

식물성 음식에서의 요오드의 양은 매우 다양하기 때문에 순수 채식주의자들은 며칠마다 약 75에서 150mcg의 요오드 보충제(supplement)를 적당하게 섭취해야 한다.

Poor Nutrition(영양 결핍): The Atkins Diet²¹

이 식이요법(Atkins Diet)은 장기간 이루어질 수 없으며, 심각한 건강의 위험을 가져온다. 미국 식이요법 협회(American Dietetic Association), 미국 건강 협회(American Heart Association) 그리고 나머지 의학 제도는 이 식이요법이 심장 혈관과 신장 질환, 동풍, 변비의 원인이 되는 것으로 비난했다. 단백질을 많이 섭취하면 소변 칼슘 손실을 가져오며, 골절 위험을 상승시키는 것과는 관련이 있다. 비록 Atkins 식이요법이 초기에는 몸무게를 줄이지만, 이 식이요법의 탈락률이 거의 100%에 가깝다.

순수 채식주의자의 일일 권장 섭취량		
		상한선
칼슘	1,000-1,300mg	2,500mg
비타민 B12	3-100mcg	없음
비타민 D	5-15mcg (200-600IU)	50mcg (2,000IU)
요오드	75-150mcg	1,100mcg

오메가-3 지방	2.2-3.3g	알려지지 않음
----------	----------	---------

무엇을 먹을까?

당신의 식사법을 바꿀 때, 새로운 음식을 찾고, 일상의 식사관습을 개발하는데 시간이 걸릴 것이다. 고를 수 있는 음식은 아주 다양하다 당신 개인의 기호를 찾기 위해 계속 실험해 보라.

당신은 일반적으로 supermarket, 자연 음식 가게 그리고 co-ops에서 채식 음식을 구입할 수 있다. Papa John's, Pizza Hut, Subway, 그리고 Taco bell 뿐만 아니라, 중국, 인도, 이탈리아, 멕시코, 동남아, 타이 그리고 소수민족의 식당에서도 채식주의자를 위한 selection이 제공된다. -물어 보라!

대체식품 가이드

당신은 간단한 대체식품을 이용해서 당신의 가장 좋아하는 음식을 계속 준비하고, 육류 제품을 피할 수 있다.

유제품 - 대두나 쌀 또는 땅콩으로 만든 우유, 치즈, 크림, 요쿠르트와 얼린 후식을 사용하라. 영양 효모(Nutritional yeast)는 음식에 치즈 향을 가미한다. 올리브 기름 또는 trans-fat-free 마가린을 버터 대용으로 이용하라.

달걀 - 빵을 구울 때, Ener-G 달걀 대용품(건강음식점에서 판다), 또는 달걀 한 개를 바나나 반개로 대체하거나, 물 2큰술을 넣은 옥수수 녹말이나 대두가루 1작은 술을 이용한다.

고기 - textured 식물성 단백질, seitan 또는 Morningstar Farms Ground Meatless 같은 가짜 고기를 이용하라.

간단한 식단

아침

- 팬 케이크
- 대두 요쿠르트
- 과일 스무디
- Bagel 또는 젤리 곁들인 토스트
- 오트밀 또는 다른 뜨거운 씨리얼
- 씨리얼 또는 비유제품 우유를 곁들인 granola

점심/저녁

- 채식주의자 핫도그
- 구운 템페 또는 두부 샌드위치
- Mock lunchmeat sandwich (가짜 lunchmeat 샌드위치-***말이 너무 이상함!!**)
- 곡류 또는 콩 버거
- Seitan casserole

Bean burrito-TORTILLA 빵의 일종 ((보통 고기와 치즈를 얹어서 요리한))

두부 lasagna- 라자냐 ((파스타 치즈 고기 토마토 소스 등으로 만든 이탈리아의 요리))

파스타 또는 토마토 소스 수프 또는 chili 두부, 템페 또는 seitan stir-fry

굽고, 으깨거나, 튀긴 감자

간식/후식

프레첼, 팝콘, 또는 칩

땅콩, 씨앗, 또는 trail mix 파이, 쿠키, 또는 케이크, 비유제품 아이스 크림, 신선하거나 말린 과일, Energy bar

채식 요리법

옥수수와 야생 쌀 샐러드

요리하지 않은 야생 쌀 1 1/2 컵

신선하거나 얼린 옥수수 알 2 컵

곱게 다진 샐러리 1컵

자른 당근 3/4 컵

말린 월귤 또는 체리 3/4 컵

해바라기 씨앗 또는 굵고 염장되지 않은 호박 씨앗

곱게 다진 붉은 양파 1/2 컵

라즈베리(나무딸기) 식초 또는 라즈베리 vinaigrette 샐러드 드레싱 1/4

올리브 오일 1큰 술(만약 샐러드 드레싱을 사용한다면 적게)

간장 (저염(low-sodium)을 사용해도 된다) 한 큰 술

오렌지 껍질 간 것 1작은 술

고춧가루 1/2 작은 술

쌀을 소금과 지방을 뺀 채로, package 순서에 따라 요리하라. 옆에 두고 차게 한다. 요리된 쌀과 옥수수 그리고 남아있는 재료를 그릇에 섞는다. 샐러드를 덮고 차게 한다. **Makes 8 one cup serving(우리말로 어떻게 번역할지 몰라 그냥 듭니다. 확인해 주세요)**

Curried Garbanzo Beans (우리말로 하면 너무 우스꽝스러워 그냥 듭니다.)

다진 큰 양파 1개

야채 즙(broth) 1/2 컵

마르고 부분적으로 으갠 병아리콩 (garbanzo beans) 2 캔

카레 파우더 1 작은 술

coriander(고수풀-미나리과) 한 작은 술

cumin(커민-미나리과) 한 작은 술

망고 처트니 ((달콤하고 시큼한 인도의 조미료))

정육가형 모양의 토마토 자른 것 2캔

채소 broth 안의 Saute 양파, 콩, 향료, 처트니, 그리고 토마토를 잘 섞는다. 갈색 쌀이나 파스타 위에 올린다.

※ 뒤의 세 바다 정도는 우리 문화와의 내용 관련성이 너무 희박해서 번역하지 않습니다. 뒤에 소개된 책이랑 사이트는 어떻게 할까요?

1) 2세기 말 이래로 중동 사막지대에서 기거하던 초기 기독교 수도승들. 그들을 일컬어 "Deserts Fathers"라고 한다. (The earliest Christian monks inhabited the desert land of the Middle East from the end of the second century AD onwards. Known as the "Desert Fathers")

<http://www.christdesert.org/noframes/fathers/introduction.html>

2) '황제 다이어트'라는 이름으로 알려져 있다. 이 방법의 골자는 지방 저장에 관여하는 인슐린 분비를 자극하는 탄수화물의 섭취를 최대한 줄이는 것. 대신 지방과 단백질 섭취를 늘리면 포도당 대신 이들 지방과 단백질을 에너지로 이용하게 된다. 이 과정에서 식욕을 억제하는 케톤이라는 물질이 생성된다. 결국 적게 먹어 빼는 방법이다. 그러나 피 속에 케톤이 많아지면 수분이 부족해 신장에 부담을 줄 수 있고 섬유질과 비타민 E, A, B₁, B₆ 및 엽산 결핍 마그네슘 전해질 등의 결핍을 초래할 수 있다. 또 포화지방산과 콜레스테롤 섭취량이 많아져 심장 혈관 질환이 발생할 위험이 높다