برای شروع گیاهخواری چه باید کرد؟

زمانی در کنفرانس یک نویسنده‌ی مشهور شرکت کردم. عنوان این کنفرانس چنین بود: "چگونه بنویسیم؟"

هدف من که همواره نوشتن را بخش جدایی ناپذیر زندگی خود دانسته و به آن عشق ورزیده بودم از شرکت در این کنفرانس این بود که بیاموزم برای آغاز به نوشتن چه باید کرد؟ در روز کنفرانس در سالن حاضر شدم. هزاران نفر برای شنیدن سخنرانی این نویسنده‌ی بزرگ در سالن کنفرانس گرد آمده بودند.

سخنران در میان هیاهو و کف زدنهای پرشکوه جمع عظیم شنوندگان وارد سالن شد. پشت میکروفون قرار گرفت و سخنرانی خود را اینگونه ارائه داد:

"برای نوشتن چه باید کرد؟ ای همه‌ی کسانیکه می خواهید بنویسید. پشت میز بنشینید. چند برگ کاغذ سفید جلوی خود بگذارید. قلمی در دست گرفته و شروع به نوشتن کنید. بنویسید. بنویسید."

و این همه‌ی سخنرانی او بود.

در این کنفرانس من بزرگترین درس زندگی خود را گرفتم. دریافتم که براستی آنچه که مرا از نوشتن باز می‌داشت نه نداشتن طرز نوشتن بلکه مسایلی دیگر مانند مسایلی مانند عدم اختصاص وقت و تن دادن به عادتهای اتوماتیک روزمره، عدم جدی گرفتن و از همه مهمتر عدم شروع در عمل بود.

و حال منهم به تبعیت از این معلم بزرگ زندگی در پاسخ به سوال مکرر "برای شروع گیاهخواری چه باید کرد" توصیه می‌کنم که گیاهخواری کنید. یعنی مصرف محصولات حیوانی را کنار گذارده گیاهخواری کنید!

برای شروع گیاهخواری یا خام گیاخواری برخی یکباره عمل می‌کنند که مواد حیوانی و یا مواد پخته را کاملا کنار بگذارند و شروع می‌کنند. برخی دیگر ترجیح می‌دهند که آهسته آهسته این پروسه را طی کرده غذاهای حیوانی یا غذاهای پخته را در رژیم غذایی خود کم و کمتر نموده و کاملا آنها را کنار بگذارند.

به نظر من روش اول روش بهتری است هرچند که برمبنای ذوق و سلیقه، باورها و عادتهای فردی می‌توان هر یک از این دو راه را انتخاب نمود.

قبل از همه چیز بسیار مهم است که ایمان کامل به راهی که انتخاب نموده‌ایم داشته باشیم و با بدست آوردن اطلاعات کافی از منابع قابل اعتماد در بحث‌ها و سوال و جوابهایی که به ناگزیر در ارتباطات اجتماعی پیش خواهد آمد شرکت نموده موضع و انتخاب خود را بعنوان انتخابی که در این برهه‌ی زمانی تاریخ بشر به بهبود مشکلاتی که گریبانگیر طبیعت و سلامت انسان و حیوان کمک نموده و برای آن ضروری می‌باشد ارائه دهیم.

پس از آن لازم است که یک نگاه کلی به عادتهای غذایی خود افکنده آنها را سبک و سنگین نمده تعیین کنیم که کدام مادهی غذایی یا کدام بخش غذایی را می‌خواهیم تغییر دهیم.

این مسئله از این نظر اهمیت دارد که دارای برنامه‌ی روشن و آگاهانه‌ای بوده در نتیجه به عادتهای روزمره در نغلطیم. مثلا اگر تصمیم گرفته‌ایم به جای شکر، خرما مصرف کنیم و یا به جای مصرف گوشت و مرغ از حبوبات و یا از توفو استفاده کنیم شکر را دور ریخته و دیگر گوشت و مرغ نخریم و به جای آنها در قفسه‌ها و در یخچال موادی را جایگزین کنیم که قصد داریم در رژیم غذایی جدید خود بگنجانیم.

زمان خستگی یا گرسنگی شدید زمانی است که شخص بیش از هر وقت دیگر تمایل به بازگشت به سوی عادتهای گذشته را خواهد داشت. بنابراین مهم است که همواره چند عدد میوه مثل یک سیب، یک موز، یک عدد گلابی و امثال اینها دردسترس داشته باشیم.

همیشه، همواره و همه‌ی اوقات غذا را با میوه شروع کرد. بخصوص هنگامی که شدیدا گرسنه هستیم. مصرف برشی از هندوانه یا طالبی، دو عدد موز یا پرتقال و یا یک [illegible] بلافاصله باعث کاهش گرسنگی می‌گردد.

میوه‌ها نه تنها بهترین و آسان هضم‌ترین غذا برای انسان هستند بلکه به دلیل داشتن قند و مواد مغذی دیگر حس گرسنگی را تعدیل نموده به شخص فرصت می‌دهند تا غذای گیاهی خود را آماده نموده و با اشتها نوش جان کند.

یک رژیم غذایی گیاهی بطور کلی باید [illegible] حداقل ۸۰ درصد مواد [illegible] گیاهی یعنی سبزیها [illegible] میوه‌ها تشکیل شده باشد، خام گیاهخواران البته صددرصد غذای [illegible] گیاهان و [illegible] خام مصرف [illegible] اما اگر فرد تمایل به خام گیاهخواری صد در صد ندارد باید حداقل ۸۵-۸۰ درصد [illegible] خود را بصورت خام، یعنی [illegible] حرارت ندیده و تغییر شکل نیافته مصرف کند.

و اما توصیه‌های روزانه‌ی یک رژیم غذایی [illegible]

یک وعده در روز، ترجیحاً صبحانه، فقط میوه مصرف [illegible]ید. این وعده غذا شامل میوه ایست که در آنروز حس می‌کنید تمایل به مصرف آن دارید. چند عدد پرتقال، گریپ فروت، آناناس، توت فرنگی و سایر میوه‌های "اسیدی" بهترین میوه‌ها برای صبحانه هستند. هرچند اگر تمایل به میوه شیرین دارید می‌توانید از موز به هر تعداد که می‌خواهید، خرما و انواع توت و یا طالبی و هندوانه و امثال اینها استفاده کنید. انگور یکی از بهترین و مغذی ترین میوه ها برای صبحانه است.

برخی از بیماران من که رژیم غذایی گیاهی را انتخاب می‌کنند مخلوطی از موز، خرما و مثلا توت فرنگی را در مخلوط کن ریخته به صورت یک لیوان مخلوط خوشمزه میوه‌ها مصرف می‌کنند که هم مقوی است و هم مغذی.

شیر بادام خام که در خانه تهیه کرده‌اید و تا سه یا چهار روز در یخچال تازه می‌ماند نیز انتخاب خوبی برای صبحانه می‌باشد. صبح وقتی گرسنه شدید و خواستید روزه شبانه خود را بشکنید یک لیوان شیر بادام را آهسته آهسته نوش جان کنید پس از یک ساعتی می‌توانید چند عدد میوه هم برای رفع گرسنگی مصرف کنید.

بهترین غذا برای ناهار اول چند عدد میوه و سپس یک سالاد بزرگ مخلوط از سبزیهای مختلف است. اگر خام خوار نیستید و تمایل به مصرف نان دارید یک تکه کوچک نان سبوس دار همراه سالاد خود مصرف کنید. سالاد را خوب بجوید. جایگزین خوب نان به همراه سالاد چند عدد گردوی خیس داده، مقداری دانه کنجد یا شاهدانه، تعدادی بادام مقداری کشمش و امثال اینهاست.

من هرچند گاهی یک مشت اسفناج، یک یا دو عدد موز یخ زده را به همراه چند عدد توت فرنگی یا مقداری آناناس و یا انبه در مخلوط کن می‌ریزم و یک لیوان غذای مغذی و مقوی و بسیار خوشمزه برای خودم درست می‌کنم. هرچند که همان مصرف سالاد از سبزیهای مختلف بهترین و کاملترین غذاست.

در بین غذاها اگر احساس گرسنگی کردید می‌توانید میوه‌های تازه، یا کشمش و بادام و توت و امثال اینها استفاده کنید.

برای شام از سبزیهای بخارپز، حبوبات، برنج قهوه‌ای، سیب زمینی، کدوحلوایی، لبو، شلغم، آش، مخلوط حبوبات مانند ماش و عدس، همراه گل کلم و هویج که همه و همه غذاهای کامل و سالم و رضایت بخش گیاهی می‌باشند می‌توانید استفاده کنید.

فراورده‌های سویا از قبیل شیر سویا، [illegible] سویا و امثال اینها [illegible] دوره گذار مناسب هستند ولی پس از آنکه با رژیم غذایی جدید خود خو گرفته و غذا[illegible] گیاهی جدید[illegible] وارد رژیم [illegible]ذایی روزمره خود نمودید مصرف سویا و فرآورده‌های آن را به حداقل برسانید.

بطور خلاصه:

صبحانه میوه، یا مخلوطی از میوه‌ها در مخلوط کن با [illegible]ها و کشمش، شیر بادام، و اگر تمایل به غذای پخته دارید عدس و برنج قهوه‌ای و هویج پخته، یا سایر حبوبات. باز هم یادآوری می کنم که بهترین غذا برای صبحانه میوه است.

میوه بهترین و مغذی ترین و رضایت آورترین غذا برای انسان است.

ناهار: اول یکی دو عدد میوه، سپس یک ظرف بزرگ سالاد از کاهو، اسفناج، گل کلم، براکلی، جعفری، گشنیز و سایر سبزیها همراه با مقداری از دانه‌ها یا مغزها

شام (تا قبل از ساعت ۶ بعد ازظهر میل شود): حبوبات، سبزیجات بخاردیده، غده‌های گیاهی مانند سیب زمینی، چغندر، شلغم، سیب زمینی ترشی و امثال آن، گاها برنج قهوه‌ای.

مجالس میهمانی: برای تهیه خورشهای مختلف ایرانی. به جای گوشت یا مرغ از فراورده‌های سویا و قارچ استفاده نمائید.

به جای تخم مرغ در کوکوها می‌توانید از تخم کتان خیس داده و از توفوی نرم استفاده کنید.

غذاهایی که برای تنوع در مخلوط کن می‌توانید تهیه کنید:

اسفناج، موز یخ زده و توت فرنگی

اسفناج، آناناس، انبه، چند عدد یخ اگر تمایل به جایگزین برای بستنی دارید

گشنیز، اسفناج و آووکادو با اندکی آب لیموترش و حبه ای سیر

سیب و کرفس و مقداری جعفری

بطور کلی اگر ۸۵-۸۰ درصد غذای خود را بصورت خام، یک وعده غذای خود را بطور کامل از میوه و یک سالاد بزرگ در یک وعده غذایی خود مصرف کنید همه مواد مورد نیاز برای رشد و نمو و ترمیم و سلامتی بدن را بدست خواهید آورد.

بهترین منبع کلسیم انجیر و کنجد و سبزیهای با برگهای پهن و سبز می‌باشند.

بهترین منبع آهن جوانه عدس و سایر حبوبات، براکلی، لوبیای سبز، سبزیجات سبز تیره می‌باشند.

منبع روی: انواع حبوبات و غلات

یک فرد وگن که از فراوردهای غذایی سالم، دست نخورده، تغییرشکل نیافته و به مقدار فراوانی مواد خام و حرارت ندیده استفاده می‌کند نباید نگران هیچگونه کمبود مواد غذایی ویتامینها یا مواد معدنی باشد بلکه برعکس بهترین رژیم غذایی را به بدن خود هدیه می‌کند:

توصیه می‌شود که هر دو سال یکبار ویتامین ب ۱۲ خود را اندازه گیری کنید. بهترین روش برای اندازه گیری ویتامین ب۱۲ بدن آزمایش "متیل مالونیک اسید" (Methyl Malonic Acid) در ادرار یا خون می‌باشد. به همراه این آزمایش "هوموسیستئین" خون خود را هم اندازه بگیرید. هر دوی این آزمایشها با نسخه‌ی دکتر و در آزمایشگاه توسط آزمایش خون انجام می‌شود.

سبزیها و میوه‌های مختلف به همراه مغزها و دانه‌های خام به شکل طبیعی، کامل و دست نخورده اساس یک رژیم غذایی خام گیاهخواری را تشکیل می‌دهند. اینها از غلات و حبوبات جوانه زده نیز استفاده می‌کنند.

گیاهخوارانی که تمایل به مصرف مواد پخته نیز دارند می‌توانند از حبوبات غده‌ها و ریشه‌های گیاهی پخته شده نیز البته به مقدار کم استفاده کنند. در هیچیک از این دو رژیم غذایی جایی برای مواد ناسالمی مانند نوشابه، چیپس، انواع

شیرینی‌های مصنوعی، انواع شکلاتهای مصنوعی، موادی که با مهندسی ژنتیک تهیه گردیده (ذرت و سویا غیرارگانیک، روغن دانه‌ی پنبه، روغن ذرت و روغن سویا)، آرد سفید، شکر و سایر مواد مصنوعی غذایی وجود ندارد.

غذا باید در طبیعی‌ترین و ساده ترین شکل ممکن مصرف گردد.

اینها البته اصول کلی است. در موارد جزیی تر به چگونگی ترکیب مواد غذایی مختلف با یکدیگر، میزان مصرف از هر ماده غذایی، زمان مصرف، روزه آب (یا آبخواری)، مصرف آب سبزیها و میوه‌ها، تهیه شیر یا پنیر از دانه‌ها و مغزها و اصول دیگری نیز توجه می‌شود که بحث آن از حوصله این مطلب بیرون بوده ولی در مباحث دیگر به آنها پرداخته شده یا می‌گردد.