

در آشپزخانه دکتر رادپویا

و دیگران...:

برای زنده ماندن هر موجودی، لازمه‌اش داشتن تنفس در هوای پاک، تغذیه مناسب و روحیه‌ای سالم است. این سه مورد همواره باید با موجود زنده همراه و دقیقاً تدوین گردد. یک وعده غذایی کم حجم و پُر انرژی، بهتر از پرخوری غذاهای متنوع است.

نکته قابل توجه این است که هدف از تغذیه مناسب عبارت است از:

برقراری و ایجاد وضع تغیه‌ای خوب.

رفع کمبودهایی که ممکن است بدن نیازمند آن باشد.

برقراری توازن خوراکی در بدن به تناسب اندام، وزن و عمر.

تغییر به‌هنگام نیاز در وزن بدن.

مثلاً باید بدانیم سویا اگر از نظر وزن با گوشت برابر باشد پروتئین آن بیشتر است. برای مصرف اندازه پروتئین باید این را بدانیم، زیرا حدود ۴۰٪ دانه های سویا را پروتئین خالص تشکیل می‌دهد.

اگر غذاهای گیاهی متنوع مصرف کنید بی شک پروتئین و دیگر مواد غذایی مورد نیاز بدن تأمین می‌گردد.

دانشمندان علوم تغذیه غذاهای قابل خوراک انسان را هفت گروه کرده‌اند:

یکم - رستنی های سبز و زرد رنگ مانند:

لوبیا، مارچوبه، تره، برگ چغندر، جعفری و همه سبزی ها.

دوم - مرکبات مانند: پرتقال، لیمو و هم‌خانواده‌اش، گوجه فرنگی، کلم و انگور.

سوم - میوه ها مانند: کلیه میوه های سردرختی و جالیزی، سیب زمینی، شغلم و سایر سبزی ها.

چهارم - شیر و مشتقات آن.

پنجم - گوشت، ماهی، پرند، تخم مرغ و حبوبات.

ششم - گندم و کل ذرت ها.

هفتم - روغن، کره و سایر چربی ها. اگر نیاز هست در آخرین مرحله تغذیه است.

ما در این بخش بیشتر خام گیاه خواری را در نظر داشته ایم، گو این که گهگاهی به آب پز کردن و... اشاره ای هم داشته ایم.

دکتر رادپویا در کتاب اعجاز مواد خام، دو روش تمام میوه و گیاه خواری را پیشنهاد داده که هر کدام پنج و ده روز مداومت در میوه و گیاه خواری به همراه فواصل مختلف است:

رژیم اول: پنج روزه است، روزی سه وعده میوه های آبداری که باهم سازگاری داشته باشند میل کنید. اگر گرسنگی فشار آورد می توانید از خرما، انجیر خشک، کشمش سالم خیس شده، برگه زردآلو، بادام و مانند اینها استفاده کنید و در بین غذا (البته با دو ساعت فاصله) آب عسل به همراه لیموترش تازه مفید است.

رژیم دوم: سالاد ده روزه است، که از گیاهان خام مصرف می شود. این سالاد را در اول غروب روز اول میل کرده و تا اول روز دوم بدن شما پاکسازی می شود... « سبزیجات خوردنی، کرفس، شلغم، کلم، گل کلم، ریحان، ترخون، گوجه فرنگی و...»

همه را رنده کرده، کمی روغن زیتون تصفیه نشده با لیموترش تازه مخلوط و هم بزنید، میل کنید. می توان از سیر، پیاز، تربچه، تره فرنگی نیز بهره ببرید.

روز دوم و سوم باز رژیم میوه را ادامه دهید. روزهای چهارم تا هشتم بدن شما درحالت پاکسازی کامل است و از کارهای سخت، ورزش و استرس پرهیز کنید.

دکتر رادپویا: می نویسد: روز دوم و سوم رژیم میوه را با یک نوع میوه انتخاب و شروع کنید، ولی می توانید برای پرهیز از دچار بیماری که این سینا گفته است به تداوم و به هفته ها این کار خوردن چند میوه ای را ادامه دهید و به یک نوع میوه بسنده نکنید.

(نظر ابن سینا: هیچ گاه به تداوم خوردن یک نوع میوه اقدام نکنید.)

اگر می خواهید انقلابی در خوراک به وجود آورید به کتاب اعجاز مواد خام مراجعه کنید.

پس از این که بدن را با رژیم متعادل کم کمک از غذای پختنی پاکسازی کردید، این غذاها را می توانید برای تکمیل انرژی میل کنید.

راه درست کردن نان از خمیر خام

آرد سبوس دار را با قدری آب و کمی نمک خوب مالش دهید تا به صورت خمیر درآید، کمی آرد خشک زیر و روی وردنه بریزید تا خمیر به وسایل نچسبد، خمیر را به تکه های کوچک ببرید و سپس آن را نورد دهید تا نازک شود. نان نازک را نیمه خشک کنید و برای وعده های بعد در یخچال نگهدارید.

نان روغنی: گندم جوانه زده را دوبار چرخ کنید، کمی روغن زیتون و کمی نمک به آن اضافه کرده خوب مالش دهید مانند خمیر بالا در آفتاب خشک کنید و نوش جان کنید. به خمیرها می توانید مواد دیگری مانند: کنجد خشک، کشمش، سبزی، کاکوتی و... اضافه کنید.

صبحانه

جوانه گندم دو استکان + یک قاشق سوپخوری عسل، یا چند دانه خرما، یا مقداری کشمش (بدون گوگردی) یک بشقاب سبزی خوردن. دسر: یک یا دو دانه سیب.

صبحانه دیگر: برنامه غذایی رادپویا طی هفته یکم از کتاب هم غذا هم درمان، حدود: ۲۰۰ گرم انگور یا قوتی، دوشاخه متوسط. یا ۳۰۰ گرم انار، یک دانه

عسل را با نان خالی میل نکنید بلکه همراه دانه‌ها و غلات، یا با پنیر مغز بادام، گردو و... باشد. هیچ‌گاه عسل را با میوه‌ها بخصوص خربزه میل نکنید. میوه‌های خام را دو تا سه ساعت پس از خوردن غذای اصلی میل فرمایید. کاهو و گوجه فرنگی یا خیار را حتماً در سالاد بگنجانید، به شرطی که پس از آن شیر نخورید. شیر را قبلاً به تنهایی میل نمایید.

صبحانه دیگر: یک لیوان آب را فراموش نکنید. هم‌چنین نرمش و ورزش و یک لیوان شیر بدون چربی. نیم ساعت بعد:

لوبیا سبز، سالاد سبزی با اسفناج، یک لیوان شیر، خرما، گوجه فرنگی، سیب، ۱۰ گرم چهار مغز.

صبحانه دیگر: آب، ورزش و نرمش، یک لیوان شیر بدون چربی. نیم ساعت بعد یک فنجان چای گیاهی بدون رنگ شیمیایی. شیرقهوه با کمی نان سبوس‌دار، یک تا دو دانه تخم مرغ آب‌پز و دانه‌های روغنی مغزدار مانند: تخم کدو، بادام و انگور. یک دانه سیب درشت و کمی عسل طبیعی با آب پرتقال (چای گیاهی از نعناع، کاکوتی، چای سبز، دم کرده دارچین چوب می‌توانید استفاده کنید).

صبحانه دیگر: پس از خوردن مایعات پاکیزه، نرمش ۱۵ دقیقه بخصوص نرمش شکم. انواع میوه و آب میوه سازگار با هم بخصوص انگور. نان سبوس‌دار. پنیر کم چرب و یک تا دو دانه تخم مرغ آب‌پز. شیر بدون خامه و چربی. غلات، حبوبات، دانه‌ها و مغزها هر روز صبحانه هشت تا ده دانه. چای یا قهوه کم رنگ بدون قند با خرما و قیسی توت. توجه کنید:

پیش از نرمش یک لیوان آب سالم بنوشید. (حدود یک ساعت پیش از صبحانه)

صبحانه دیگر: یک لیوان آب سالم، ۱۵ دقیقه ورزش، نیم ساعت بعد یک یا دو لیوان آب پرتقال، مغز گردو، بادام، پنیر یا ماست چکیده، رنده شلغم، کدو سبز و یک دانه سیب درختی.

یک دانه بزرگ یا دو دانه کوچک. (در این دستور صبحانه به‌روش دکتر، کمی تناسب بهم خورده، چرا که انار خوردن در صبح ناشتا تنها برای درمان است و غذایی نیستی ندارد). ۱۳۸۰ کالری انرژی، ۲۴ گرم پروتئین، ۶۹ گرم چربی، ۱۷۰ گرم مواد قند، نشاسته، ویتامین و مواد معدنی است.

صبحانه دیگر و برنامه غذایی «۲» نیم کیلو انگور است. ۱۸۰۰ کالری انرژی، ۳۱ گرم پروتئین و مقداری ویتامین و املاح است.

صبحانه دیگر در روش سوم، «۳» نیم کیلو سیب با پوست. (حدود ده تا متوسط). سپس ساعت ده ۱۰۰ گرم خرما میل کنید. ۲۱۸۰ کالری انرژی، ۵۷ گرم چربی، ۳۲۰ گرم مواد نشاسته‌ای، قند، ویتامین و املاح است.

صبحانه دیگر و برنامه «۴» ۱۰۰ گرم جوانه گندم + ۲۰۰ گرم سبزی. (کرفس و شاهی). به اضافه ۱۰۰ گرم سیب با پوست. حدود ۲۴۶۹ کالری انرژی، ۵۵ گرم پروتئین، ۱۲۱ گرم چربی، ۲۹۲ گرم نشاسته، قند، ویتامین و املاح است.

برنامه صبحانه «۵» ۱۵۰ گرم جوانه عدس + ۲۰۰ گرم سبزی (گشنیز و شنبلیله) + ۱۰۰ گرم سیب با پوست. دارای حدود ۲۶۳۰ انرژی، ۷۱ گرم پروتئین، ۶۹ گرم چربی، ۴۳۳ گرم نشاسته، قند، ویتامین و املاح است.

برنامه صبحانه «۶» ۱۵۰ گرم جوانه گندم + شبت ۵۰ گرم و سیب با پوست ۲۰۰ گرم. که دارای ۲۸۰۰ کالری، ۷۷ گرم پروتئین و ۱۱۵ گرم چربی، ۳۹۶ گرم قند مواد نشاسته‌ای و املاح و ویتامین است.

برنامه غذایی «۷» به برنامه ششم ۱۰۰ گرم انجیر خشک اضافه کنید در فواصل غذا شامل ۳۱۵۲ کالری انرژی، ۸۱ گرم پروتئین، ۱۱۷ گرم چربی، ۴۷۶ گرم مواد قندی و نشاسته‌ای خواهد شد.

صبحانه دیگر: یک لیوان آب معدنی پاک. نرمش، ورزش ۱۵ دقیقه. یک لیوان شیر. سپس خوراک را نیم ساعت بعد میل کنید. خوراک: جوانه‌ی غلات و پنیر بدون چربی، قهوه، گوجه‌فرنگی، انگور، سیب درختی و عسل.

یک لیوان شیر، یک تکه نان سبوس دار، پنیر، انگور، غلات، حبوبات پودر شده، یا می‌توانید نخود و لوبیای پخته را با کمی سرکه میل کنید. اما دقت کنید که روش خام خوردن بهتر است. مثلاً نخود سبز تازه بخورید. و نخود و لوبیای خشک را بهتر است پودر کرده داخل غذا بریزید. **صبحانه:** آرد جمع غلات ۱۴۰ گرم به اضافه یک دانه پرتقال شیرین. **صبحانه برای سه نفر:** جو دوسر خرد شده دو فنجان. میوه خشکبار نصف فنجان. کشمش هم نصف فنجان. همه را با آب میوه مخلوط و نوش جان کنید. این صبحانه بدون افزودنی‌ها برای سه نفر کافی است.

ناهار

ناهار: جوانه عدس را با یک فنجان سر پُر سالاد فصل به همراه کاهو، گل کلم و کلم پیچ را با چاشنی نوش جان کنید. **ناهار دکتر رادپویا:** سالاد از چهار پنج نوع سبزی، یا بیشتر مانند کدو، کرفس، یا خیار با کمی روغن تصفیه نشده زیتون، پوست سبزیجات سخت را رنده کنید. یک استکان مغز خام از قبیل گردو، یا بادام یا تخم آفتابگردان یا مغز فندق (حتماً خام باشند) بصورت پودر روی سالاد بریزید و میل نمایید. (توجه کنید هر روز یک نوع مغز را انتخاب کنید) در فواصل غذاها چنانچه احساس گرسنگی کردید از برگه‌های خیس کرده هلو، زردآلو یا از میوه‌ها یا از دانه‌ها به تعدادی که رفع گرسنگی کند استفاده کنید.

برای تقویت نهار می‌توانید سه‌چهار قاشق کنجد آسیاب شده بروی سالاد بریزید. هم‌چنین می‌توانید وعده‌های غذا را اضافه کنید و یا از جوانه‌ها استفاده نمایید.

ناهار دیگر: ۳۰ گرم پنیر، دو دانه گوجه فرنگی، کمی کاهو، یک دانه پیاز کوچک، چهار حبه سیر رنده شده، ۵۰ گرم قارچ، یک فنجان کلم، فلفل سبز، کرفس و هویج و کمی ماست کم چربی.

چنانچه مایل بودید دارچین و یا پودر کاکوتی را در روی ماست بریزید، یک کف نان سبوس‌دار و یا ۱۰ گرم گندم خیس شده میل کنید.

ناهار مقوی دیگر: یک دانه مغز بزرگ کاهو، چهار دانه مغز گردو، یک گوجه فرنگی بزرگ، یک دانه کرفس یا ۵۰ گرم خرد شده آن، دو دانه تخم مرغ آب پز، ۵۰ گرم پنیر، دو قاشق غذاخوری پیاز، دو حبه سیر، یک کاسه ماست، یک قاشق روغن زیتون، کمی آب‌لیمو.

ناهار مقوی دیگر: یک فنجان هویج رنده شده، یک فنجان کرفس رنده شده، یک دانه خیار خرد شده، دو دانه گوجه فرنگی خرد شده، دو حبه سیر رنده شده، دو قاشق روغن زیتون، یک فنجان جوانه گندم یا جو، یک دوم قاشق غذاخوری کاکوتی و کمی جعفری، هشت تا ده دانه مغز بادام، هشت تا ده دانه مغز پسته و...

ناهار دیگر: صیفی‌جات، کشمش ۵۰ گرم، قارچ، ۱۰ گرم کدو سبز، تربچه دو دانه گردو، مغزهای بادام، پسته، فندق و ... تا ۲۰ گرم، یک دانه سیب، ۱۰ گرم سیب زمینی خام.

(سعی کنید صیفی‌جات با گوگرد خشک نشده باشند. طبیعی و بدون مواد خشک کننده، هم‌چنین مغزها هم نباید با مواد یا اسانس یا با آمونیاک خشک شوند که نه سود دارند بلکه بسیار مضر و سرطان‌زا می‌شوند.)

ناهار دیگر: پوره عدس، پوره نخود، سبزی‌های خام خوراکی، خیار، گوجه فرنگی، گندم دونیم شده، پنیر بدون چربی، کاهو، تخم مرغ آب پز، یک دانه سیب و ۱۰ گرم سیب زمینی خام.

برای خام‌خواری هنگام صبحانه ناهار محدودیتی نیست، بخورید تا هر جا که خسته شدید می‌توانید میل کنید، ولی برای شام دقت کنید از کلم و سیب زمینی و بادمجان پرهیز نمایید. (توجه کنید تخم مرغ جزو گیاه‌خواری نیست.)

ناهار دیگر: انواع سالادهای خام فصلی مانند: کدو سبز، کلم، چغندر، کمی پنیر، هویج، یکی دوتا گردو، سه تا چهار دانه خرما، کمی قارچ، اندازه ۱۰ گرم

سیب زمینی خام.

ناهار دیگر: جو، گندم سبوس‌دار نم‌شده، نخودسبز رنده شده، لوبیا سبز رنده شده، اسفناج و یک دانه گوجه‌فرنگی ۱۰ گرم سیب زمینی خام و چهار مغز. (غلات را حد اقل ۵ ساعت نم‌کنید)

ناهار دیگر: شلغم و پنیر رنده شده، سالادهای فصلی پروتین‌دار، قارچ، پوره کرفس، هویج، تره فرنگی، یک دانه بادمجان بدون تخم، دو دانه گردو و کمی کلم قرمز. اگر در نهار سیر نشدید می‌توانید از غلات، حتا کمی نان سبوس‌دار میل نمایید. در تمام خوراکی‌ها می‌توانید از ماست چکیده سفت استفاده کنید.

ناهار - شام، سالادهای مقوی: یک ونیم فنجان سیب رسیده زرد، یک پنجم قاشق پودر نارگیل، دو فنجان هویج رنده شده، یک فنجان آب سیب، دو دانه گردو خرد شده، کاهو، کلم، کدو سبز، کمی پیاز و دو حبه سیر، پودر دارچین چوب و فلفل سبز.

ناهار - شام، سالاد مقوی تر: کاهوی خرد شده دو فنجان، خیار یک دانه، اسفناج یک فنجان، گوجه فرنگی یک دانه، جوانه‌های حبوب (گندم، جو، عدس، ماش و شبدر نصف پیمانه) روغن زیتون یک چهارم پیمانه، لوبیا سبز، دانه کنجد، هویج، کرفس، گل کلم، کدوسبز، یک دانه سیر، کمی فلفل، آب-لیمو، سپس نمک را اضافه کنید و بقیه سبزیهای خوراکی به سلیقه اضافه و میل کنید.

کنلت برای شش نفر: شش پیمانه مغز نیم‌کوب گردو. تره، جعفری و گشنیز مساوی، شوید کمی بیشتر، نعناع، مرزه، ریحان و ترخون ریز شده برای هر نفر ۱/۵ پیمانه. دو دانه پیاز بزرگ، سیر، نمک، فلفل، زردچوبه، روغن زیتون، کاکوتی و دارچین به‌اندازه. شش دانه لیمو عمانی، شش قاشق غذاخوری زرشک و کمی سماق.

همه را با هم آسیاب کنید و به‌صورت خمیر درآورید و سپس سماق را روی آن بریزید و در دیس گذاشته با تریچه و سبزی جعفری تزیین کنید.

کوفته قلقلی: همین روش بالا را به‌صورت کوفته هم می‌توانید درآورید.

کوفته نخودچی: بر اساس رژیم اتکینز برای پهار نفر:

نیم کیلو قارچ ریزشده، صدگرم آرد نخود، دو قاشق پیازداغ، یک استکان آب نارنج، یکی دوفنجان آب، نصف قاشق چایخوری نعناع خشک، سه دانه گوجه فرنگی، سه قاشق روغن زیتون، نمک فلفل اندازه، نصف قاشق چایخوری زعفران ساییده.

آرد نخودچی را روی قارچ بریزید و آب را به‌تدریج اضافه کرده ورز دهید تا لطیف و نرم شده نچسبد. نمک فلفل را اضافه و گلوله‌ای مانند پرتقال درست کنید. سپس روغن، پیازداغ با آب گوجه‌ها و زعفران که در آب حل شده باشد بیامیزید، سپس نعناع خشک را روی همه آن مالیده بخارپز و نوش جان نمایید.

شام

شام، سالاد: سالاد فصل به‌اضافه پودر فندق خام، پودر بادام خام رنده شده یک خیار با پوست، پودر دانه‌ها (فندق، پسته، مغز گردو، بادام) رنده هویج، قارچ و گل کلم با یک دانه گوجه فرنگی و پیاز.

شام به رژیم دکتر رادپویا: آب انجیر خیس کرده شیرازی غلیظ، یا به صورت خشک حدود دو سه استکان + چند دانه خرما. دسر: یک یا چند دانه سیب. در فواصل از برگه‌های میوه خشک استفاده کنید.

توجه کنید که در مهمانی‌ها و مسافرتها همیشه مغزهای خام و جوانه‌ها را همراه داشته باشید.

توصیه دکتر رادپویا بر این است که:

« اگر در مهمانی‌ها برای خوردن شما مشکلی ایجاد شد، سعی نکنید خود را نگران و حاکم جلوه دهید، خیلی متین به غذا خوردن خاص خود ادامه دهید و بگویید این غذا برای مزاج من سازگارتر است و احساس رضایت می‌کنم.»

شام دیگر: سالاد قارچ، سالاد دلمه بادمجان، پوره هویج، پوره تخم مرغ آب پز، کمی کاهو، یک دانه گوجه فرنگی با کمی ادویه مانند: دارچین خوشمزه می شود.

شام دیگر: کمی کلم سبز، کرفس، کاهو، کدوسبز، دو دانه گردو، یک دانه پیاز کوچک سفید، کمی آب لیموی تازه و سالاد فصل با ماست. در همه وقت های شام می توانید دو سه گرم پوره سیب زمینی خام اضافه کنید.

شام دیگر: کدو حلوائی رنده شده ۵۰ گرم، سیر و پیاز رنده شده به همراه کلم قرمز و یک دانه گوجه فرنگی بزرگ با کمی پودر تخم مرغ آب پز و نمک و فلفل. از لیموترش در همه غذاها بخصوص تازه آن استفاده کنید.

شام دیگر: یک فنجان هویج رنده شده، دو دانه مغز گردو، یک دانه پیاز کوچک، مخلوطی از خیار، کاهو، گوجه فرنگی و کمی کلم سبز با فلفل دلمه ای.

شام دیگر: گوجه فرنگی، کرفس، پیاز، جعفری، فلفل سبز همراه با سالاد فصل، از جمله کاهو و سیب با چاشنی ها و کمی روغن زیتون.

شام دیگر: یک دانه سیب درشت درختی، قارچ، سیر رنده شده دو سه دانه، گوجه فرنگی، کاهو، و سالاد فصل با چاشنی آب غوره یا سرکه و نمک.

شام دیگر: هویج رنده شده، سیر، پیاز، کاهو، کرفس، کدو سبز و گل کلم، سیب درختی. از میوه ها حدود یک ساعت پیش از غذا استفاده کنید.

شام دیگر: این شام سبک، نصف فنجان جوانه ذرت و لوبیا است.

خوراک ساده با انرژی: یک لیوان انجیر خشک را یکی دو شب پیش خیس کنید و چند ساعت پیش از صرف کردن به آن مقداری پودر مغز گردو اضافه کرده و این غذای ساده و پر انرژی را نوش جان نمایید.

شام ساده: برنامه شماره ۱ از رادپویا. ۵۰ گرم شیر خرمای به همراه سه دانه پرتقال متوسط. (۳۰۰ گرم)

شام دیگر: برنامه شماره ۲. سالاد میوه شامل (هلو، سیب، گلابی، و هندوانه جمعاً تا ۴۰۰ گرم) + عسل بدون موم چهار قاشق غذاخوری.

شام دیگر: برنامه شماره ۳. ۵۰ گرم جوانه گندم (نصف پیمانه) انگور یا قوتی ۱۰۰ گرم. سیب با پوست ۱۰۰ گرم (چهاردانه متوسط).

شام دیگر: برنامه شماره ۴. ۱۰۰ گرم فندق و ۱۰۰ گرم سیب.

شام دیگر: برنامه شماره ۵. ۵۰۰ گرم پرتقال و ۱۰۰ گرم رطب تازه.

شام دیگر: برنامه شماره ۶. زردآلو، هلو، گلابی هر کدام ۱۰۰ گرم. + عسل موم دار + ۵۰ گرم کشمش آفتابی.

شام دیگر: برنامه شماره ۷. به برنامه ششم ۱۰۰ گرم انجیر خشک اضافه کنید. این برنامه های شماره دار را از کتاب دکتر رادپویا آوردیم و شما اگر احساس گرسنگی کردید می توانید در فاصله های غذا از دانه های قوی تر مانند پسته، بادام و... استفاده نمایید.

خوراکهای خام از سبزی،

ریشه، ساقه و...

خوراک سالاد آرتیشو: ته آرتیشوها را نازک بریده روی سالاد کاهو تقسیم می‌کنیم و با سلیقه می‌چینیم. سپس آب لیمو روی همه آنها چکانده قدری مایونز روی آن می‌ریزیم و با قارچ خام آنرا می‌آراییم. اگر کمی خشخاش به آن اضافه کنیم مقوی و آرام‌بخش می‌شود.

خوراک ترب: دو سه ترب را خوب شسته به ورق‌های نازک می‌بریم یا رنده می‌کنیم سپس با سس به هم می‌آمیزیم.

خوراک ترب با مغز گردو: نیم کیلو ترب را رنده کرده با ۲۵۰ گرم مغز گردو، پیاز با نمک اضافه و هرقدر میل داریم بلغور خیس کرده به آن می‌آمیزیم. این خوراک را در کرمان با نان می‌خورند.

خوراک تربچه: دو سه تربچه را از ریشه و برگهای درشت جدا کرده تربچه‌ها را رنده و برگهای کوچک را ساطوری کرده با سس معمولی می‌آمیزیم.

خوراک چغندر: نیم کیلو چغندر را با دو دانه سیب خوب شسته رنده می‌کنیم و سس بی چربی را به آن افزوده خوب به هم می‌زنیم.

خوراک چغندر باموز: یک موز را با پشت چنگال له کرده با قدری آب لیمو و

خوراک قارچ: در مصر باستان قارچ را خوراک خدایان می نامیدند، برای آن که فکر می کردند این غذا یک نیروی سحرآمیزی دارد. چرا که در مدت یک شب می روید. قارچ را هرگز در آب نگه ندارید.

از ساقه قارچ می توان غذای جداگانه درست کرد.

۱۰۰ گرم قارچ تازه و سفید بدون ساق، کمی پنیر تازه، ۵۰ گرم پودر سویا، چهاردانه برگ کاهوی ریز شده، یک دانه گوجه فرنگی رسیده، سه دانه رطب تازه، یک دانه موز رسیده و یک حبه سیر. داخل کلاهِک قارچ را تمیز کنید و سپس همراه گوجه فرنگی آن را ریز کنید، موز و سیر و رطب را نرم کرده با مواد دیگر مخلوط و پودر سویا را روی آن ریخته نوش جان کنید.

خوراک قارچ دیگر: پانزده دانه قارچ بزرگ بدون ساقه (کلاهِک)، ۲۵۰ گرم پنیر، یک حبه سیر، یک قاشق چایخوری پودر آویشن یکساله، یک تخم مرغ زده شده، یک فنجان بادام آرد شده، (یا چهار قاشق غذاخوری آرد سبوس دار)، سه قاشق روغن زیتون، نمک- فلفل به اندازه.

پنیر، سیر و آویشن را پودر کرده با نمک- فلفل مخلوط نمایید. خمیر به دست آمده را در کلاهِک قرار داده و در تخم مرغ زده شده و آرد بغلتانید. این کار را دوبار تکرار نمایید. سپس قارچها را در روغن زیتون کمی سر تفت داده نوش جان کنید. این کار را پخته خواری نمی گویند، به شرطی که مواد سرخ نشود.

خوراک کته استامبولی: برنج نم شده ی نرم پنج فنجان، پیاز رنده شده دو دانه، روغن زیتون یا آفتابگردان شش قاشق سوپ خوری، گوجه فرنگی له شده چهاردانه، و کمی هم نمک، اگر برنج ملایم نبود حدود یک فنجان آب به آن اضافه کنید. اگر این خوراک کمی گرم شود، یعنی با بخار ملایم شود موردی ندارد که خوشمزه تر هم می شود و نوش جان کنید.

خوراک کلم قمری: چهاردانه کلم قمری را پوست می کنیم، یا آن را رنده، یا ورقه ورقه نازک می بریم و با سُس و خرده پیاز آمیخته روی آن بادرنجبویه می پاشیم.

خوراک گل کلم: دو قاشق آبلیمو، دو قاشق شیر بادام، قدری نمک و عسل را در ظرف ریخته گل کلم کوچکی را در آن رنده می کنیم و خوب به هم می آمیزیم و در آخر کار دو قاشق خرده فندق روی آن می پاشیم.

خوراک کلم بروکلی: نیم کیلو کلم را پاک کرده می شویم و خیلی ریز خرد می کنیم و با سُس یا مایونز گردو می آمیزیم.

خوراک کرفس: یک ریشه متوسط کرفس را پاک کرده رنده می کنیم و با سُس دلخواه و دو قاشق پودر فندق می افزایشیم. اگر خواستیم یکدانه سیب ترش را نیز با پوست رنده کرده به آن می افزایشیم.

خوراک مارچوبه: نیم کیلو مارچوبه را شسته پوست کنید، دو قاشق آب لیمو دو قاشق سسس مایونز (بهتر است بجای سس از چاشنی آبلیمو و نعناع یا کاکوتی استفاده کنید). با قدری شیربادام، کمی نمک و عسل و بالاخره قدری جعفری یا شوید یا بادرنجبویه روی آن بپاشید.

خوراک هویج: نیم کیلو هویج را پاک کرده دو سه قاشق آب لیمو، قدری نمک و دو قاشق قرمه جعفری یا تره را به آن افزوده و بلافاصله مصرف می کنیم. هویج را با یک سیب و ترب یا چند تربچه رنده کرده نیز می توان آمیخت.

خوراک یرالماسی: (سیب زمینی ترش) چند دانه یرالماسی را خوب شسته در سُس معمولی رنده می کنیم و قدری شیر بادام و سبزی خوردن خرد کرده به آن می افزایشیم.

خوراکهای میوه و سالادهای میوه

بارها گفته ایم بهترین طرز خوردن میوه آن است همان طور که طبیعت به ما آموخته و ارزانی داشته بخوریم، بخصوص اگر آن را تازه از درخت بچینیم. ولی برای آنها که مقید به تنوع هستند می توان با دخالت هایی در آنها خوراک های رنگارنگ ساخت. اینک چند خوراک را در زیر معرفی می کنیم: نخست با میوه بهشتی یعنی سیب شروع می کنیم:

سیب را بطور طبیعی می‌توان هر زمان، هر جا، با شکم خالی، پیش یا پس از صبحانه، بین غذاهای اصلی، پیش یا پس از نهار و شام و بالاخره پیش از خواب نوش جان کرد. بعضی ترجیح می‌دهند آن را رنده کرده صرف نمایند.

حقیقتاً سیب از بهترین میوه‌هاست، در ادبیات دنیا مدح آن بسیار رفته. و از خواص آن زیاد نوشته‌اند... یک مثل عامیانه انگلیسی می‌گوید:

"روزی یک سیب بخور، به پزشک احتیاج نداشته باش"

پوست سیب پر از ویتامین است، و سلولز آن برای تنظیم عمل روده بر همه روشن است.

سیب و آب پرتقال: ۱۲۵ گرم آب پرتقال و یک قاشق آب لیمو را مخلوط کرده سه تا سیب را با پوست در آن رنده می‌کنیم، سپس پنج خرما را ریز بریده، یک قاشق کشمش به آن می‌افزاییم و یک قاشق مغز گردو یا فندق خرد کرده روی آن می‌پاشیم.

خوراک موز ۱: چهار موز درشت را پوست کنده با چنگال له می‌کنیم و با دو قاشق آبلیمو می‌آمیزیم و یک قاشق مغز گردو یا فندق خرد کرده روی آن می‌پاشیم.

خوراک موز ۲: چهار موز درشت را پوست کنده با چنگال له می‌کنیم و با دو قاشق آبلیمو می‌آمیزیم. سپس یک قاشق سیب رنده کرده را با شیر بادام و کمی عسل خوب زده به آن می‌افزاییم. پس تمام مخلوط را در یخچال نگاه داشته هنگام کشیدن در ظرف آن را با توت فرنگی یا آلبالو یا انگور شاهانی می‌آراییم.

کف موز: چهار موز درشت را له کرده با یک فنجان کواکر یا بلغور خیس کرده می‌آمیزیم و با شیر بادام خوب می‌زنیم تا کف کند و روی آن گردو و یا بادام می‌پاشیم و با توت فرنگی یا مانند آن دایره‌وار می‌آراییم.

کف زردآلو: دویست گرم برگه زردآلو را تمام شب در آب پرتقال خیس کرده روز پس در مخلوط کن پوره می‌کنیم.

سپس با شیر بادام و یک قاشق عسل مخلوط کرده در جای خنک نگاه می‌داریم.

پرتقال و توت فرنگی: چهاردانه پرتقال آبدار را پوست کنده پره‌ها را از طول دولا ب می‌کنیم و مانند باد بزن کنار یکدیگر قرار داده قدری عسل روی آن می‌پاشیم. و یک ربع ساعت در جای خنک قرار می‌دهیم. پیش از خوردن ۲۰۰ گرم توت فرنگی را روی آن با سلیقه چیده شیره بادام روی آن می‌ریزیم.

خوراک خشکبار: برگه زرد آلو، آلو و کشمش از هر یک پنجاه گرم در مقداری آب گرم و عسل خیس کرده، روز پس با پوست لیمو یا پرتقال رنده کرده آن را خوشبو و خوشمزه می‌کنیم.

شیر بادام: ۱۰۰ گرم مغز بادام خام را پوست کنید و نصف استکان عسل، یک تا یک و نیم لیتر آب سرد در مخلوط کن بطور کامل نرم کرده به صورت محلول شیر درآورید.

برای راحت پوست کردن بادام، آن را در آب گرم خیس کنید.

برای مقوی کردن شیر بادام، آن را با کمی بادام هندی مخلوط کنید.

مفید کم خونی، و مفید کودکان در حال رشد است.

برای افرادی که چربی خون دارند مضر است.

برای درست کردن شیر گردو، شیر پسته، شیر فندق، شیر تخمه آفتابگردان، شیر نارگیل و... به همین روش کار کنید.

غذای زیتونی: برای نهار، سه قاشق پنیر رنده شده، یک قاشق نعناع خشک، یک قاشق پودر گردوی تازه یک‌ساله، دو قاشق روغن زیتون، پنج دانه میوه زیتون بی دانه، دو دانه خیار پوست نازک با پوست، دو ساقه کرفس هم وزن خیار. پنیر، نعناع و گردو را با روغن زیتون مخلوط کنید. ساقه‌های پهن کرفس و خیار را دونیم کرده و داخل هر کدام را گود و از مایه خمیر پر کنید و روی آن را با زیتون تزیین و بعد به قطعات کوچک بریده نوش جان کنید.

دلمه های خوراک میوه و سبزی

دلمه گوجه فرنگی: چهاردانه گوجه درشت و سفت را شسته قدری از ته آن را می بریم تا پس از پر کردن درپوشی برای آن باشد. سپس با دقت و احتیاط درون آن را با قاشق خالی کرده و جای آن را با مواد زیر پر می کنیم:

سبزی دلمه ساطوری شده ۲۵۰ گرم، مغز گردوی ریز کرده ۵۰ گرم، آب و یک لیموی تازه، روغن زیتون ۵۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، نمک و فلفل به اندازه دلخواه تان.

این مواد را با دست مدتی خوب بمالید، بهم بزنید تا جا بیفتد، پس از نیم ساعت که در جای خنک ماند می توانیم مصرف کنیم.

دلمه خیار: خیار را اگر بزرگ است پوست می کنیم، و گرنه با پوست از عرض به قطعاتی قطر دو سانتی متر می بریم و با قاشق مغز آن را در می آوریم. سپس با مخلوطی مرکب از گوجه فرنگی، پیاز، بی بر و شیر بادام و آب لیمو و نمک که قبلاً خوب بهم آمیخته باشیم پر می کنیم.

دلمه بی بی: چهار بی بر شیرین را از تخم های آن ها خالی کرده با همان مخلوطی که برای دلمه قبلی گفتیم باضافه قدری خیار رنده کرده پر می کنیم.

دلمه کلم قمری: کلم قمری جوان تر را پوست کنده، بخش های سخت آن را جدا می کنیم پس آن را دو نیم کرده، توی آن را هرچه ممکن است بیشتر در می آوریم و آنچه در آمد چرخ کرده با جعفری، تره شیربادام و نمک به هم آمیخته آنها را پر می کنیم و در آخر روی آن را با تربچه می آراییم.

دلمه سیب: چهار سیب درشت را پوست کنده به دونیم تقسیم می کنیم تخم و اطراف آنرا درآورده توی آن را طوری خالی می کنیم که یک دیوار به قطر نیم سانتی متر از آن بماند و برای این که گوشت سیب قهوه ای رنگ نشود آنرا فوراً با آب لیمو آلوده می کنیم.

سپس یک قاشق مغز گردوی کوبیده یا بادام، یک قاشق خرماي خرد کرده و یک قاشق کشمش ساطوری و دو قاشق شیربادام را با گوشت سیب که درآورده بودیم مخلوط کرده به درون سیب می ریزیم و پره های نارنگی یا پرتقال را روی آن می چینیم.

دلمه سیب زمینی - بادام: البته این دلمه تنها سیب آن پخته است. ۲۰۰ گرم سیب زمینی با پوست را فر پز کنید، ۲۵ گرم، بادام زمینی تازه با کمی نمک، یک دانه، گوجه فرنگی بزرگ خرد شده، فلفل سبز، کمی شاهی آبی و کاهو، یک قاشق آب لیموی تازه.

سیب فر پز را از وسط دونیم کرده کمی داخلش را خالی کنید، پودر بادام، گوجه خرد شده و کمی فلفل بریزید. برگ کاهو و شاهی را با آب لیمو را مخلوط و بطرز زیبایی در اطراف ظرف زیبا تزیین و میل کنید.

دلمه موز: چهاردانه موز بی لک را برداشته شکافی طولی به آن می دهیم و گوشت آنرا درسته با احتیاط بیرون آورده حلقه حلقه می بریم.

سپس ۲۵۰ گرم توت فرنگی را با پشت چنگال له کرده با چند قاشق گندم خیس کرده و کوبیده، و قدری بادام یا مغز گردو، نصف پوست پرتقال رنده کرده، قدری عسل و شیربادام مخلوط نموده توی پوست موز می ریزیم و موزهای بریده را روی آن می چینیم.

دلمه گلابی: چهاردانه گلابی بزرگ و یکاندازه را پوست کنده دو نیم می کنیم و از تخم و غیره آنها را پاک کرده در ظرفی بلوری قرار می دهیم و روی آنرا آب نصف یک گریپ فروت می ریزیم.

سپس چهار قاشق آناناس خرد کرده در روی آنها ریخته، بالای آنرا با بادام پوست گرفته و خرد کرده می آراییم.

دلمه هلو: چهار دانه هلو درشت و رسیده را دونیم کرده هسته آنها را دور می ریزیم و با ۱۲۵ گرم شیر و پنجاه گرم خرده بادام پر می کنیم بطوری که از سطح مقطع هلو هم بالاتر بیاید. روی هر یک از آنها را با یک خرماي خرد کرده و چند لپه بادام پوست گرفته می پوشانیم.

دلمه زردآلو: هشت تا زردآلوی درشت و رسیده را دونیم کرده هسته آنها را در می‌آوریم. یک سیب کوچک را با پوست رنده کرده بلافاصله با آبلیمو و قدری عسل آغشته با ۳۰ گرم بادام پوست گرفته خرد کرده زردآلوها را پر می‌کنیم.

دلمه پرتقال: چهاردانه پرتقال درشت را دونیم کرده، گوشت آنها را با احتیاط بطوری که پوست پرتقال پاره نشود خارج کرده در ظرفی می‌ریزیم، سپس آنها را ریز بریده با شیر و قدری عسل مخلوط توی پوست‌ها را پر می‌کنیم و روی آنها دانه‌ی انگور می‌چینیم.

دلمه گریپ فروت با سالاد میوه: دو تا گریپ فروت را دو نیم کرده گوشت آن‌را با احتیاط خارج می‌کنیم، سپس یک موز له کرده، یک گلابی و یک هلوی پوست کنده و خرد کرده را با آب لیمو، قدری عسل و یک قاشق فندق کوبیده و قدری شیربادام مخلوط کرده در پوست‌های گریپ فروت می‌ریزیم و در جای خنک می‌گذاریم. می‌توان روی آن را به دلخواه با میوه آراست.

دلمه گریپ فروت با شیر و مغز گردو: دو دانه گریپ فروت را دو نیم کرده، گوشت‌های آن‌را بیرون آورده خرد می‌کنیم. سپس یک استکان شیربادام را خوب می‌زنیم تا کف‌کند، نصف پوست لیموترش را رنده کرده، همه را با دو قاشق مغزگردو، قدری عسل در پوست‌ها پر می‌کنیم. این دلمه برای گرفتاران بیماری قند بسیار مناسب است.

دلمه طالبی: یک طالبی رسیده را بریده، و تخم‌هایش را بیرون کنید. سپس گوشت‌های آن‌را در آورده در جای خنک بگذارید.

میوه‌هایی مختلف مانند هلو، گلابی، گیلان، موز، توت فرنگی، آناناس و غیره را آن طوری که باید آماده کرده با گوشت‌های طالبی مخلوط و کمی آب سیب و عسل به آن بی‌افزاید و نوش جان کنید.

غذاهای مناسب با کاهو: سیب زمینی، جوانه گندم یا جو، پنیر، سیر، برنج، ورمیشل، زیتون، لیمو، گوجه فرنگی، هویج، شلغم، لوبیا، خیار، کرفس، فلفل سبز، بادام، فندق، پیاز.

سوپ‌های خام

سوپ آب انار: صدگرم بَنه (پسته کوهی) یا پنجاه گرم مغز پسته را کوبیده با دو استکان آب انار می‌آمیزیم (در صورتی که از بنه استفاده می‌کنیم باید پس از کوبیدن یکی دوبار آن را در آب ریخته از الک رد کنیم تا پوستهای آن گرفته شوند). دو قاشق مغز گردوی خرد کرده و یک قاشق مرباخوری پیاز رنده کرده با مقدار دلخواه بلغور به آن افزوده و روی آن جعفری یا نعناع یا سبزی دیگر به سلیقه خود می‌پاشیم.

« بنه، در کرمان و بلوچستان به طور وحشی می‌روید و شبیه پسته است »

و سوپش "به‌روش بالا" نیز در کرمان معمول و با نان خورده می‌شود.

سوپ آب سبزی: ۲۵۰ گرم آب سبزی یک هشتم لیتر شیر بادام یک نوک قاشق پیاز رنده کرده، یک قاشق مرباخوری قرمه جعفری یا تره را به این ترتیب با هم می‌آمیزند:

آب سبزی را با شیر و پیاز خوب مخلوط کرده سپس جعفری یا تره را روی آن بپاشند.

سوپ بادام - سبزی: ۴۰ تا ۵۰ گرم بادام خام، کمی روغن زیتون، ۷۵ گرم کرفس خردشده، یک دانه فلفل سبز، چهار حبه سسیر، یک دانه گوجه فرنگی متوسط، کمی ریحان تازه، ۱۰۰ گرم پودر سویا، یا ۱۰۰ گرم آب‌پز سویا، کمی فلفل سیاه. همه را در مخلوط کن نرم کنید و سپس قدری جوانه گندم روی آنها بپاشید و با دو سه شاخه ریحان و یا جعفری تزیین کرده نوش جان نمایید.

سوپ بلال: دو فنجان دانه بلال، یک چهارم فنجان جعفری، یک دوم فنجان کرفس، یک قاشق سوپ خوری پیاز رنده شده، دو فنجان آب، کمی نمک، دو قاشق سوپ خوری آرد، یک دوم فنجان شیر، و یک دوم فنجان خامه ترش.

بلال، کرفس، جعفری و پیاز ریز شده را در مخلوط کن با آب و نمک بیامیزید و سپس آرد را با کمی شیر به مخلوط اضافه کنید و آن گاه خامه ترش را با بقیه شیر به آن اضافه و نوش جان کنید.

سوپ بلغور گندم: یک قاشق بلغور نم وله کرده با یک فنجان شیر بادام و یک قاشق مربا خوری عسل را خوب مخلوط کرده پس از نیم ساعت پوست لیمو ترش و پوست پرتقال را روی آن رنده می کنیم.

سوپ سبزی اینتالیایی: یک دانه پیاز رنده شده، دو دانه هویج متوسط، و دو دانه زردک متوسط، یک لیوان آب گوجه فرنگی، ۵۰ گرم کلم خرد شده، نمک، فلفل و آبلیمو به اندازه و نصف استکان جعفری خرد شده.

همه مواد را رنده کنید و با کمی روغن زیتون مخلوط کرده، نمک فلفل و آبلیمو را به آن بیفزایید و نوش جان کنید.

توجه: اگر سوپ شما سفت شده بود، می توانید آب طالبی یا آب میوه ملایم دیگر به آن اضافه نمایید.

سوپ هایی که از میوه ها و سبزی، یا آب آنها آماده می شوند بسیار مفرح، مغذی و سبک هضم می باشند. ولی آب های سبزیجات یا میوه هایی که برای آنها به کار می بریم باید خیلی تازه باشند و بلافاصله پیش از خوردن آنها را گرفته باشیم.

سوپ سویا: یک لیتر آب را با پودر سویا در هم حل کنید. یک دانه سیر ۱۵ دنده، یک دانه پیاز، پنج شاخه جعفری، شش شاخه گشنیز، یک قاشق مرباخوری فلفل قرمز تند سلییده، (اگر حساسیت نداشته باشید).

کمی برگ نعنا خرد شده، کمی برگ ریحان خرد شده، و یک قاشق پودر کاری فراهم کنید.

سیر و پیاز را پوست کنید و سبزی های خرد شده را با هم در سویای حل شده بریزید و بخار پز کنید.

این سوپ بسیار مفید است، بخصوص استنشاق آن برای سینوس ها و گرفتگی بینی ها مفید و مؤثر است.

سوپ قارچ: برای چهار نفر، ۷۵۰ میلی لیتر آب سبزی، ۱۵۰ گرم قارچ خرد شده، یک دانه پیاز، یک دانه پرتقال درشت شیرین، ۳۰ گرم گشنیز تازه خرد شده، ۲۰۰ گرم هویج رنده شده یا کمی آب پز، نمک و فلفل سیاه به اندازه، همه را در مخلوط کن بریزید تا یک دست شوند، سپس غذا را در ظرف بلورین بکشید و کمی جعفری در کنار آن بگذارید و نوش جان کنید. برای چاشنی اگر زنجبیل تازه در دسترس بود استفاده کنید.

سوپ کواکر: دویست گرم کواکر: چهار قاشق کشمش، دو قاشق عسل، ۲۵۰ گرم شیر بادام را برداشته نخست کشمش ها را با کواکر مخلوط می کنیم سپس عسل را به آن افزوده در چهار ظرف می ریزیم آنگاه شیر را روی آن ریخته روی هر دسر یک قاشق خرده گردو می پاشیم.

سوپ گندم: این سوپ برای سه نفر است. سه مشت معمولی گندم جوانه زده، سه دانه گوجه فرنگی رسیده درشت، گندم و گوجه ها را رنده و ریز کنید، سپس در بشقاب گود بریزید. بعد هویج، چغندر، خیار با پوست پیاز هر کدام یک دانه، همه را ریز و چرخ کنید و جدا بگذارید. سه حبه سیر، یک دسته شوید، و یک دانه خیار را با هم چرخ کنید. نصف فنجان روغن، زیتون کمی نمک فلفل، و کمی کاکوتی را به مواد اضافه نمایید. سپس نوش جان کنید. اگر در فصل تابستان هستید کمی آب سرد و یا یک تکه یخ به آن اضافه کنید.

سوپ گوجه فرنگی: یک هشتم لیتر آب گوجه با دویست گرم خود گوجه را مانند سوپ آب سبزی و با همان اجزاء که در بالا ذکر شد آماده می کنیم.

سوپ سرد گوجه فرنگی: یک کیلو گوجه فرنگی بی پوست را در مخلوط کن پوره می کنیم یا از الک در می کنیم سپس آب نیم گریپ فروت را با یک

قاشق پیاز زنده کرده یک نوک کارد بی بر (فلفل سبز) و یک نوک کارد نمک و گلپر به آن اضافه می کنیم و خوب به هم زده قدری قرمه جعفری یا تره روی آن می پاشیم.

پالوده ها

یا سوپ های خنک تابستانه

پالوده ها یا سوپهای خنک، تهیه شده از میوه های خام، مفید گرما است. مخصوصاً در تابستان لذت خاصی دارد. این پالوده ها مغذی سبک و تسکین دهنده تشنگی است و برای بچه ها که در تابستان بی اعتنا به غذا می شوند، بهترین وسیله جهت آوردن آنها به سر سفره می باشند.

پالوده سیب: دو دانه سیب، دو قاشق آب لیمو، نیم لیتر آب سیب و مقدار کافی عسل با ۲۰۰ گرم توت فرنگی یا گیلاس را برمی داریم. ابتدا سیب ها را با پوست رنده می کنیم و سپس بلافاصله با آب لیمو می آمیزیم آن گاه آب سیب و عسل را روی آن ریخته توت فرنگی یا گیلاس را به آن می افزاییم و فوراً مصرف می کنیم.

پالوده موز: سه موز را به حلقه های نازک می بریم و در ظرفی بلوری می ریزیم سپس پنج موز دیگر را با پشت چنگال له کرده با یک چهارم لیتر آب انگور خوب هم می زنیم و قدری آب پرتقال یا آب لیمو برای خوشمزه کردن به آن می افزاییم و روی حلقه های موز می ریزیم و خنک به مصرف می رسانیم.

پالوده توت فرنگی: چهار صد گرم توت فرنگی شسته و پاک کرده را با چنگال یا در مخلوط کن له کرده ۷۵۰ گرم شیر با قدری عسل روی آن ریخته خوب هم می زنیم، سپس خنک کرده نوش جان می کنیم.

پالوده تمشک: ۳۰۰ گرم تمشک را با نیم لیتر شیر طبق دستورنی که برای پالوده توت فرنگی گفته ایم آماده می سازیم.

پالوده گیلاس: ۵۰۰ گرم گیلاس را از هسته جدا کرده له می‌کنیم، و با ۲۵۰ گرم آب انگور و ۲۵۰ گرم شیر خوب مخلوط می‌کنیم و در چهار دسر می‌ریزیم، در هر دسر چند دانه گیلاس با هسته قرار داده روی هر یک نیم قاشق خرده بادام می‌پاشیم.

پالوده زردآلو: ۳۰۰ گرم زردآلو را از هسته جدا کرده له می‌کنیم، یا از الک در می‌کنیم و با ۷۵۰ گرم شیر خوب درهم آمیخته دو قاشق خرده بادام روی آن می‌پاشیم.

پالوده هلو: ۳۰۰ گرم هلوی پوست کنده را حلقه حلقه می‌بریم و ۳۰۰ گرم دیگر هلو را در مخلوط‌کن پوره می‌کنیم و با دو سوم لیتر آب انگور خوب آمیخته روی حلقه‌های هلو می‌ریزیم و در آخر دو قاشق خرده بادام (پودر) یا خرده بادام زمینی روی آن می‌پاشیم.

پالوده طالبی: مقدار دلخواه طالبی را با قدری عسل شیرین می‌کنیم و در یخچال خنک کرده هنگام خوردن با قدری آب معدنی می‌آمیزیم.

پوره‌ی میوه و سبزیجات

پوره گوجه فرنگی: دو دانه گوجه‌فرنگی، کمی آب‌لیمو، کمی عسل، کمی نمک و فلفل سبز، یک قاشق مربا خوری قرمه جعفری را به ترتیب زیر بهم می‌آمیزیم:

گوجه را در مخلوط‌کن بصورت پوره درآورده، بقیه اجزا را به آن می‌آمیزیم و در گیلاس ریخته یک تکه یخ در آن می‌اندازیم و نوش جان می‌کنیم.

پوره پرتقال، لیمو و نارنگی: نیم‌لیوان آب پرتقال، نیم‌لیوان آب نارنگی، و یک قاشق آب‌لیمو را با قدری عسل مخلوط کرده با یک تکه یخ در گیلاس می‌ریزیم.

پوره موز: یک دانه موز، آب یک پرتقال، یک قاشق آب لیمو، یک قاشق هویج رنده کرده با قدری عسل را به این ترتیب درست می‌کنند: نخست موز را با پشت

پوره سیب: نیم فنجان سیب خرد کرده با نیم قاشق قهوه خوری آب لیمو، یک قاشق شیر بادام را با سه چهارم لیوان آب سیب آمیخته قدری عسل به آن اضافه می‌کنند تا شیرین شود پس همه را در گیلاس ریخته روی آن قدری هم مغز گردوی خرد کرده می‌پاشند.

باید مراقب بود که سیب را بلافاصله پس از خرد کردن با آب لیمو آمیخت. **پوره پرتقال و سیب:** نیم فنجان خرده سیب را با نیم فنجان آب پرتقال فوراً به هم آمیخته، در صورت لزوم قدری عسل به آن اضافه کرده یک پره پرتقال را به لب گیلاس برای تزیین سوار می‌کنیم.

پوره گریپ فروت: نصف گریپ فروت را گرفته گوشت آن را خارج می‌کنیم و ریز ریز کرده با یک قاشق قورمه کرفس، یک قاشق آب لیمو، قدری عسل و دو قاشق شیربادام درهم می‌آمیزیم و چند برگ کوچک کاهو برای تزیین در آن قرار می‌دهیم.

پوره طالبی: نیم فنجان طالبی خرد کرده، و نیم فنجان آب پرتقال (رو)، آن بریزید و یک آلبالو روی آن قرار دهید و میل نمایید.

پوره هویج: نیم فنجان آب هویج تازه، یک قاشق مربا خوری ابلیمو، یک فنجان شیر نارگیل را سریع درهم می‌ریزیم، هم می‌زنیم و روی آن خرده بادام می‌پاشیم.

توضیح: مقصود از شیر بادام و شیرنارگیل مایع درون نارگیل نیست، بلکه خلال آن است که با آب در مخلوط‌کن بصورت شیر در می‌آید.

گرچه قبلاً گفته شده باز تأکید می‌کنیم که تمام مواد به ویژه آب‌میوه و سبزی بلافاصله پیش از مصرف باید تهیه شود و به هیچ وجه نباید آب میوه یا آب سبزی را مدتی نگاه داشت حتی در یخچال و گرنه ارزش آن از دست می‌رود.

پوره سیب: یک دانه سیب درشت و رسیده، یک قاشق عسل، ۲۵ گرم گردو

سیب را شسته خرد کرده با سایر اجزاء در مخلوط کن پوره می کنیم.
پوره کلم قمری: یک فنجان کلم قمری خرد کرده، یک قاشق مربا خوری جعفری و برابر آن تره، یک قاشق مربا خوری روغن و قدری شیربادام را در مخلوط کن می ریزیم و پس از بیرون آوردن از مخلوط کن قدری بلغور ذرت به آن می افزاییم.

پوره هویج و سیب: مقداری هویج و نصف آن سیب، یک قاشق آبلیمو و کمی هم شیربادام یا بجای آبلیمو و شیربادام، آب یک پرتقال را در مخلوط کن ریخته پس از مخلوط شدن به مقدار دلخواه کواکر به آن می افزاییم.

پوره چغندر و سیب: یک فنجان چغندر خرد کرده و برابر آن سیب خرد کرده، یک قاشق چایخوری پیاز ریز کرده، یک نوک قاشق زیره با یک قاشق مربا خوری اب لیمو و قدری شیر را در مخلوط کن پوره کرده، بلغور به آن می افزاییم.

پوره لوبیا: یک فنجان لوبیای سبز خرد کرده را با مرزه و نیم قاشق مرباخوری پیاز و جعفری خرد کرده را با قدری آب در مخلوط کن پوره می کنیم و کمی مارگارین به آن می افزاییم.

پوره چند سبزی با مایونز: کرفس، اسفناج، کاهو با مایونز و چند تا بادام رنده کرده. یا گوجه فرنگی، کرفس، کاهو و قدری مایونز با جعفری. یا بادرنجبویه ساطوری. یا گوجه فرنگی، گل کلم، کلم بروکلی و قدری مایونز با چاشنی های گیاهی مختلف. یا کلم قمری، کرفس، کلم بروکلی و کمی مایونز با چاشنی های گیاهی و قدری مرزه.

سس، یا چاشنی های طبیعی

همه می دانند و احتیاجی به گفتن نیست، کیفیت و خوشمزگی هر سالاد یا هر خوراکی دیگر بسته به چاشنی آن است. درساخت و پرداخت آن باید از بهترین روغن ها کار کرد مانند: روغن تخم آفتاب گردان، روغن زیتون و مانند آنها

شیر- آبلیمو یا عسل- آبلیمو و غیره استفاده کرد.
روغن زیتون، لیموترش تازه، سیر تازه، نمک، ارده، سرکه، آبغوره، عسل، جعفری، کتیرای گل پونه، نعناع خشک، هویج، پودر خردل، پیاز، ترشی سیر مخصوص گوجه فرنگی، انواع فلفل و زعفران و... از مواد ساخت سس ها است.

دستور:

روغن زیتون نصف لیوان، ارده سه قاشق غذاخوری، آبلیمو نصف استکان، کمی سرکه سیب، یک حبه سیر، کمی فلفل قرمز، کمی نمک، و پودر پونه کوهی یک قاشق مرباخوری، کمی پودر یا پوره هویج، دو قاشق عسل، نعناع ^{چاشنی یا سس معمولی سرکه به همراه ادویه جات دیگر نصف فنجان، یا کمی خردل هم بیفزایید.} خردل کوبیده و نرم یک تا دو قاشق مرباخوری، سیر له شده یک حبه، کمی سرکه تمشک (دو قاشق غذاخوری) و کمی هم ترخون. همه را در مخلوط کن به صورت خمیر در آورید و مصرف کنید.
زمان نگهداری این سس در یخچال تا دو سه روز است.

چاشنی، سس مقوی: بادام هندی خام نصف فنجان، فلفل قرمز شیرین ۱۰ گرم. آبلیمو یک چهارم فنجان. مخمر غذا سه قاشق غذاخوری. پودر پیاز نصف قاشق غذاخوری، پودر سیر یک چهارم قاشق مرباخوری، آب یک ونیم فنجان. همه را در مخلوط کن له کنید که به صورت سس نرم درآید و نوش جان کنید. پوره سبزی بروکلی که نوعی کلم سبز شبیه کلم سنگ است برای سس ها، چاشنی خوبی به حساب می آید.

چاشنی ساده سالاد: دو قاشق روغن، یک قاشق آبلیمو، کمی عسل و یک قاشق مربا خوری پیاز رنده کرده با هم مخلوط می شوند.

چاشنی سبزی: دو قاشق روغن، یکی دو قاشق آب لیمو قدری عسل قدری

اول سُس را خوب مخلوط باید کرد سپس سبزی‌ها را در آن ریخت.
چاشنی شوید: همان چاشنی ساده سالاد است که در بالا گفته شد به اضافه قدری شوید خرد کرده.

چاشنی لیمو ترش: سه قاشق روغن، دو قاشق آبلیمو، یک قاشق چای‌خوری عسل یا عسل، قدری نمک و پودر فلفل سبز را در ظرفی در بسته خوب تکان می‌دهیم تا همه اجزاء با هم درآمیزند.

این سُس به ویژه برای سالاد سبزی مناسب است.

چاشنی گوجه فرنگی: سه تا گوجه بزرگ رسیده را پوست کنده خرد می‌کنیم و با سه قاشق شیر بادام، یک قاشق آبلیمو، کمی عسل و قدری پیاز رنده شده در مخلوط کن ریخته چند لحظه می‌زنیم.

چاشنی نارنگی: سه قاشق روغن، دو قاشق شیر بادام، یک قاشق مربا خوری آبلیمو، کمی نمک و ادویه، یک قاشق خرده بادام، یک یا دو نارنگی خرد کرده و بی هسته را برداشته به این ترتیب آماده می‌سازیم:

نخست آبلیمو و شیر بادام را درهم کرده، روغن را قطره قطره به آن اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم، نمک و ادویه و غیره را نیز به همین ترتیب کم‌کم در آن می‌ریزیم و بعد آن را می‌چشیم، اگر خوشمزه شده در آخر بادام و نارنگی را به آن می‌افزاییم. ولی اگر دوست داشتیم ادویه‌های دیگری نیز اضافه می‌کنیم.

چاشنی سالاد میوه: آب یک پرتقال با نصف لیموترش، دو سه قاشق آب آناناس، دو قاشق روغن اعلا و یک قاشق مربا خوری عسل را در ظرفی در بسته ریخته خوب تکان می‌دهیم تا مخلوط شوند. سپس روی سالاد می‌ریزیم.

چاشنی سالاد میوه کم چرب: آب یک پرتقال با دو سه قاشق آب گریپ فروت، قدری عسل، قدری رنده پوست پرتقال و لیمو، دو قاشق مربا خوری شیربادام. همه را خوب بهم می‌زنیم تا مخلوط شوند.

مایونز بی تخم مرغ: دو قاشق آرد سویا، شش قاشق آب، قدری نمک، یکصد

گرم روغن، یک قاشق آبلیمو را با یکدیگر مخلوط کرده روی آن ترخون یا مرزنگوش می‌پاشیم.

مایونز گردو: یک قاشق خاک گردو یا بادام روغن و آب لیمو در حد لزوم قدری پیاز و برای خوشمزه کردن قدری آب گوجه فرنگی به آن می‌افزاییم.

سس جوانه‌ها

سس جوانه‌گندم نصف بیشتر لیوان، روغن زیتون یک استکان، آبلیموترش به اندازه، کمی نمک، کمی فلفل قرمز، هفت قاشق جوانه گندم، سرکه سیب چهار قاشق. همه را در مخلوط‌کن بریزید طوری که همه حل گردند و نوش جان کنید.

می‌توانید یک حبه سیر، یا کمی نعناع خشک، یا یک قاشق چای‌خوری گل محمدی اضافه کنید.

در این جا به تولید جوانه‌های غذایی اشاره می‌کنیم که بیشترین و مفیدترین مواد درغذاها هستند. اگر توجه داشته باشید، حیواناتی که از سرشاخه‌های درختان تغذیه می‌کنند، از چابک‌ترین، هوشیارترین و تیزترین هم‌نوعان خود هستند. شما هم به پیروی از طبیعت از جوانه‌ها استفاده کنید...

و این هم دستور تولید جوانه‌ها

اکنون دریافته‌ایم که جوانه‌ها مهمترین غذای پروتئینی سالم هستند، و برای دستیابی به مقدار زیاد روشهای زیر توصیه می‌شود:

گندم و جو یا هر غله دیگر را خوب بشوید (چندبار) سپس در آب ولرم حدود ۴۸ ساعت خیس کرده و هر روز آب آن را عوض کنید.

بهتر است از سینی جوانه زنی باغبانی استفاده شود، چرا که آب‌های اضافی آن راحت تر خارج می‌شود.

دانه‌ها را در شب خیس کنید و سپس آنها را خوب آبکش نمایید.

آنها را روی دستمال نازک سفید نخ‌پهن کنید و در سینی قرار دهید.

در جای نسبتاً گرمی نگهداری کنید.

جوانه‌ها را می‌توان همراه مواد دیگر آسیاب کرده و در همه خوراکی‌ها از آن استفاده کنید.

هر وعده آنها را مورد بازرسی قرار دهید، اگر آب زیاد است کم کنید و اگر خشک شده آب دهید که روی دانه‌ها خیس باشد.

دانه‌هایی مانند بقولات را روزی دو-سه بار زیر رو کنید تا گیاهان خفه نشوند. روی دانه‌ها را حتی‌المقدور با پارچه سبز بپوشانید.

پس از نیش زدن برای یک روز یا کمی بیشتر آن را در آفتاب قرار دهید. بعد آن‌ها را در صافی بریزید و آبکش کنید.

پس از خشک شدن آن‌ها را در ظرف بدون هوا و یا یخچال نگهداری کنید.

خواص جوانه‌ها

جوانه گندم: سرشار از ویتامین E است.

جوانه جو: سرشار از ویتامین گروه B است. مفید اعصاب، ضد سرطان، ضد چروک پوست و ضد پروک صورت، مفید برای رویش مو، و تنظیم کننده گوارش است.

جوانه ماش: سرشار از ویتامین K است.

جوانه عدس: ضد صفرا و مفید برای سرد مزاج است.

جوانه بندر بونجه: معجزه در درمان خونریزی است.

جوانه نخود: دارای املاح روی و مفید هورمون مغز و مفید برای کمبود انرژی.

توجه! جوانه‌های مضر را مصرف نکنید مانند:

جوانه سیب زمینی، گوجه فرنگی، تاجریزی، لوبیای قرمز، باقلی...

و از جوانه‌های مفید استفاده کنید مانند: عدس، شنبلیله، نخود، تربچه، گندم، جو، لوبیای سویا و کنگد. از حبوبات و دانه‌ها، هر وعده جوانه آن ۳ تا

۴ لیوان برای تغذیه و ۳ تا ۴ قاشق برای دسر...

روش دیگر برای استفاد از دانه‌های روغنی و پروتئینی

جوانه‌ها مهم‌ترین بخش از دانه‌های پروتئینی است که برای دستیابی به مقدار زیاد روشهای زیر توصیه می‌شود:

۱- بهتر است برای تولید جوانه از سینی باغبانی استفاده شود.

۲- دانه‌ها را شب خیس کنید و خوب آنها را آبکش نمایید.

۳- آنها را روی دستمال نازک سفید پهن و در سینی قرار دهید.

۴- در جای نسبتاً گرمی بگذارید.

۵- هر روز به آنها سر بزنید، از کم و زیاد آب خبر بگیرید (به طوری که روی آن را آب فرا گرفته باشد)

۶- دانه‌هایی مانند بقولات را روزی سه بار زیر رو کنید تا خفه نشوند.

۷- روی دانه‌ها را حتی‌المقدور با پارچه سبز بپوشانید.

۸- پس از نیش زدن برای ۳۰ ساعت آن را در آفتاب قرار دهید.

۹- سپس آن را در صافی بریزید و آبکش کنید.

۱۰- پس از خشک شدن آنها را در ظرف بدون هوا در یخچال نگهداری و سپس مصرف کنید.

ویتامین‌ها و

پروتئین‌های کامل

به نوشته دکتر صادق رجحان در کتاب خوراک درمانی: هرگاه پروتئینی هشت نوع اسید آمینه های ضروری را به مقدار کافی و متناسب با بدن داشته باشد و بخوبی آن را منتقل کند کامل و درجه یک است...

از جمله: کشک، پنیر تبریزی، نخود، لوبیا سفید، ماهی، تخم مرغ، شیر، و بعضی از دانه های روغنی پروتئین کامل دارند.

آلبومین: گوشت، تخم مرغ و ماهی دارای مواد آرتنه یا پروتید (آلبومین) می باشد کلیه اعضاء بدن احتیاج به این ماده اساسی دارد (پروتید) پس از دوره رشد برای نگهداری و بازسازی سلولها ضروری است. بخصوص در موارد جراحات، سوختگی و ضایعات بدن که احتیاج به اصلاح دارند (پروتید) مواد ضروری حفظ سلامت بدن است.

بتاکاروتن: در گریپ فروت سرشار است و در بدن تبدیل به ویتامین A می-شود، این ماده در نوع تو سرخش ۴۰ برابر گریپ فروت زرد است.

پتاسیم: در طبیعت هیچ چیز به اندازه زیتون پتاسیم ندارد. اما این خوراکی ها هم به ترتیب دارای پتاسیم هستند لوبیا، گوجه فرنگی، عدس، بادام، فندق، گندم، جو، انجیر، سیب زمینی، کاهو، چغندر، شلغم، هویج، کرفس، گردو، شاهی، گیلاس، لیمو ترش، سیب، برنج.

معادل‌های غذایی برای ۲۰ گرم پروتئین: ۱- ۶۰۰ گرم ماست، ۱۲۵ گرم گوشت گوسفند، ۱۱۰ گرم گوشت گاو، ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ، ۹۰ گرم پنیر، ۳۵ گرم کشک. که هر کدام به تنهایی ۲۰ گرم پروتئین دارند.

۲- ۲۳۰ گرم نان/۳۰۰ گرم برنج/۸۰ گرم عدس و حبوبات دیگر معادل ۲۰ گرم پروتئین است.

پروتئین‌های گیاهی: گندم، برنج، ذرت، جو، چاودار، نخود، عدس، لوبیا، و ماش، حاوی پروتئین گیاهی هستند که همانند پروتئین حیوانی کامل نیستند. ترکیبات لوبیا و ذرت در پروتئین گیاهی به صورت مخلوط بهتر جذب بدن می‌شوند.

سولفورافان: ماده‌ای است که در کلم برگ، کلم بروکلی وجود دارد و برای پیشگیری از سرطان‌ها کاربرد خوبی دارد.

مواد خوراکی کالری‌زا: که به ترتیب دارای بالاترین کالری هستند:

نخود، لوبیا سفید، نان لواش، نان تافتون، کشک، پنیر تبریزی.

مواد خوراکی کلسیم‌دار: آنهایی که به ترتیب دارای بالاترین مواد کلسیمی هستند:

کشک، پنیر تبریزی، نعناع، جعفری، شیر پاستوریزه، و ماست غیر پاستوریزه. پودر پوست تخم مرغ سرشار از کلسیم است که برای بیسارهای زیر مفید است:

ریزش و کم پشتی مو، شکنندگی ناخن‌ها، پوسیدن دندانها، و راحت خوابیدن، تعادل اعصاب، احساس توانایی قلب، پیشگیری از خونریزی نامتعادل، پیشگیری از کهیر و اگزما.

پوست تخم مرغ را بشوید و خشک کنید و سپس پودر کرده با کمی آب و یا داخل غذا، مصرف کنید. حداکثر ماهی سه یا چهار بار از این مواد مصرف کنید.

حفظ ویتامین‌ها و ارزش مواد خوراکی

دانش نگهداری ویتامین‌ها و مواد خوراکی بستگی به آگاهی و شناخت مواد در بین برداشت محصول تا سر سفره است. در این فاصله چندین بار دگرگونی انجام می‌شود. از جمله حمل، نگهداری در انبارها، پس از آن پخت و نگهداری در فریزر و زمان مصرف که باید بدانید چه تغییراتی انجام می‌شود و این یکی از ضروری‌ترین دانش تغذیه است.

آفتاب، سایه، باد، هوا، گرما و سرما همه در تغییرات مواد غذایی بی تأثیر نیست.

مثلاً شیر که پاستوریزه شده مقدار زیادی ویتامین C را از دست داده است، اما در مقیاس با بیماری‌های دامی این کار حتماً باید انجام و شیر پاستوریزه شود. ویتامین C مواد پر ارزش و حساسی است که به راحتی با تغییرات جزئی از میوه‌ها و غذاها، حذف می‌شود. دانستن و شناخت آن بسیار ضروری است.

برای مثال:

کاهو باید هرچه زودتر پس از برداشت تمیز شود و در یخچال گذارده تا ویتامین او به خوبی حفظ شود. سبزیجات برگی هم مانند کاهو است.

گوجه فرنگی سفت و تازه را می‌توان چند روز نگهداشت ولی اگر رسیده باشد و بماند ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد. اگر سیب زمینی در برابر تابش نور قوی قرارگیرد (آفتاب یا زیر نور چراغ قوی) لکه‌های سبزی را ایجاد می‌کند که سمی است، بنا بر این توصیه می‌شود از خوردن آن خودداری و دور ریخته شود. هم‌چنین مواد منجمد خریداری شده را هر چه زودتر به فریزرتان منتقل کنید. هیچ مواد غذایی را در زیر تابش نور قرار ندهید.

برنج پس از بوجار شدن قسمت عمده ویتامین B خود را از دست می‌دهد.

برنج سالم برنج قهوه‌ای است که کلیه ویتامین آن به‌هدر نرفته است.

پختن مواد غذایی مانند: گوشت با آب، اکثر مواد و ویتامین آن B و C محلول در آب می‌شود و مقداری کمی در خود گوشت می‌ماند.

یا این‌که برنج را آبکش کردن بیشترین ویتامین B آن را به هدر دادن است. بسیاری از موارد نقص در بدن مانند: کوتاهی قد، کم‌هوشی، رشد ناکافی در دوران بلوغ، کم‌خونی، پوکی استخوان، اختلالات عصبی و انبوهی از بیماریها، ناشی از سوء تغذیه است. بیشتر بیماران پوکی استخوان، اختلالات عصبی، کم‌خونی و کمبود آهن‌ها را بانوان تشکیل می‌دهند. خوردن غذاهای غیر طبیعی و غیر بهداشتی، چربی زیاد، گوشت قرمز و... باعث همین بیماریها می‌گردد.

نداشتن آگاهی و اطلاعات درست در مورد احتیاجات بدن و نداشتن آگاهی به مواد غذایی، وجود عادت و سنت‌های غلط در بسیاری از خانواده‌های مصرف کننده یا حتا نادان و فقیر باعث همین گرفتاری‌ها می‌گردد.

شما که علاقه به سلامت خود و خانواده دارید تنها با کمی دقت، کمی صرف وقت که آن‌هم به نفع شماست از سرگردانی در بیمارستان و ویزیت پزشک در امان بمانید. گامی در راه سلامت خود و خانواده بردارید.

ویتامین‌ها

یکی دیگر از مواد مرکب کننده غذاها ویتامین‌ها می‌باشند. ویتامین‌ها موادی هستند که مقدار کم آن‌ها برای رشد و نمو و سالم بودن لازم است و بدون وجود آن‌ها در غذاها نتیجه مطلوب حاصل نشده و اختلالات گوناگونی پدید خواهد آمد.

درمیان انواع گرسنگی‌ها، کمبود و یا فقدان ویتامین، نشانه متفاوت تر و گوناگونی در سایر نوع گرسنگی‌ها دارد.

از زمان‌های بسیار دور، حدود یکصد سال پیش دانشمندان علم پزشکی و فیزیولوژی، بیماری‌های بی‌شماری را شناختند که علت آن بر آنان ناپیدا بود. سپس متوجه شدند که:

بعضی مواد برای نگهداری و تنظیم اعمال حیاتی بدن انسان بسیار نیاز است، ولی آن‌ها را نمی‌شناختند. این دانشمندان از بعضی بیماری‌ها مانند: اسکوربوت، بری‌بری و بیماری پوستی «پلاگر» و غیره اطلاعاتی داشتند اما نمی‌دانستند که این بیماری‌ها به واسطه کمبود بعضی از مواد غذایی در بدن است. علاوه بر مواد لازم جهت تأمین کالری و انرژی بدن، مواد دیگری نیز برای سلامت بدن لازم و بلکه بسیار ضروری می‌باشند، و فقدان آن‌ها اختلالات گوناگون و مبهم در وجود انسان تولید می‌نماید و آن کمبود ویتامین‌ها در بدن است.

نام ویتامین را در سال ۱۹۱۲ دکتر فانک FUNK از دو کلمه ویتا که به معنی زندگی و حیات است و آمینه AMINE به وجود آورد. این دانشمند برای درمان بیماری BERIBERI از پوسته دور ریخته برنج ماده شفاف بیرون آورد که دانه‌های متبلور آن دارای مقداری ازت بودند، و سپس در سال ۱۹۲۰ پروفیسور پروفیسور دراموند DRUMMOND پیشنهاد کرد واژه ویتامین VITAMIN مورد استفاده و قبول قرار گیرد.