

ویتامین A غنی است. چربیها ممکن است منبع گیاهی یا حیوانی داشته باشند. در چربیها گیاهی میزان چربی ۸۳ تا ۹۹ درصد است. روغنهای گیاهی بروش مکانیکی و شیمیائی استخراج می شود. میزان انرژی حاصله از صد گرم چربی گیاهی حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ کیلو کالری است.

در مورد انواع شیر و پنیر و فرآورده های دیگر شیر، پروتئینهای این گروه دارای ارزش غذایی زیادی هستند. این مواد غنی از ویتامین A و B_۲ و نیز کلسیم است. ضریب هضم این گروه تا ۹۸٪ می رسد. چربیها می توانند از کربوهیدراتها و کربوهیدراتها نیز از پروتئینها تولید شوند ولی پروتئینها منحصراً باید از پروتئینهای غذایی به بدن برسند.

Cholesterol ماده متبلوری از جنس چربیها که بمقدار کم در اکثر بافتها یافت می شود و معمولاً بحالت آزاد است. در متابولیسم نقش مهمی دارد و با فعال کردن آن می توان ویتامین D تهیه کرد. این ماده در سرخرگهای بافتهای سرطانی و غیره دیده می شود.

Carbohydrates کربوهیدراتها ترکیباتی از کربن، هیدروژن، اکسیژن و مولد حرارت بوده و شامل نشاسته ها، قندها، سلولز می شوند و به سه گروه منوساکارید، دی ساکارید و پلی ساکاریدها تقسیم می شوند. ضمناً منوساکارید، نوعی کربوهیدرات است که بوسیله هیدرولیز (هیدرولیز در این بحث یعنی تجزیه ماده مرکب به اجزاء آن با افزودن آب) کردن با اسید نمی توان آنرا به مواد ساده تری تجزیه کرد و دی ساکارید، هرنوع قند که در اثر هیدرولیز دو ملکول منوساکارید ایجاد می کند و پلی ساکارید، قندی که هر ملکول آن دارای تعداد زیادی (بیش از ده عدد) مولکول منوساکارید باشد.

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

جدول شماره ۱

کربوهیدرات (بدون فیبر) گرم	چربی گرم	پروتئین گرم	انرژی کالری	مواد گوشتی	کربوهیدرات (بدون فیبر) گرم	چربی گرم	پروتئین گرم	انرژی کالری	خشکیار
مقدار ناچیز (-)	۵/۳۰	۲۲	۱۳۶	ماهی آزاد	۲۳/۱	۴۰/۴۰	۲۹/۴۰	۵۷۳	تخم کدو
مقدار ناچیز (-)	۷/۲۰	۲۰	۱۴۵	گوشت گاو	۱۴/۲۰	۴۷	۲۸/۶۰	۵۹۴	بادام زمینی (بوداده بدون نمک)
مقدار ناچیز (-)	۸/۲۰	۱۸/۹۰	۱۴۰	ماهی سفید	۲۵	۴۱/۲۰	۲۲/۷۰	۵۶۲	تخم هندوانه
مقدار ناچیز (-)	۲۴/۸۰	۱۷/۴۰	۲۹۳	گوشت مرغ	۱۶/۹۳	۵۴/۵۰	۲۰/۹۰	۶۴۲	پسته (مغز بوداده)

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

دنباله جدول شماره ۱

خشکبار	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	مواد گوشتی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
	کالری	گرم	گرم	گرم		کالری	گرم	گرم	گرم
بادام (مغزبرداه)	۵۹۷	۱۷/۳۵	۴۷/۸۵	۲۴/۲۵	تخم مرغ (کامل)	۱۶۰	۱۲/۶۰	۱۱/۵۹	۱/۴۲
گردو (مغز خشک)	۶۸۸	۱۵	۶۲	۱۷/۵۷	گوشت گوسفند (دیزی)	۵۳۲	۱۱/۲۸	۵۴/۱۱	(-)

(۱): برای کسب اطلاعات بیشتر به جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - جدول اول - مواد غذایی خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران - شماره ۱۳۱ - تهران ۱۳۵۸ مراجعه گردد.

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

جدول شماره ۲

حبوبات	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	شیر و فرآوردههای آن	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
	کالری	گرم	گرم	گرم		کالری	گرم	گرم	گرم
باقلا سبز (خشک)	۳۵۷	۲۸/۹۰	۱/۵۷	۵۶/۷۸	پنیر تبریز	۲۴۶	۱۸/۲۸	۱۸/۳۲	۲/۰۸
عدس	۳۵۵	۲۳/۴۴	۱/۲۹	۶۲/۴۹	ماست پاستوریزه	۶۰	۴/۳۰	۲/۳۵	۵/۴۲
ماش	۳۸۸	۲۳/۰۸	۱/۰۴	۵۹	شیر گاو (خام) (با ۳/۵ درصد چربی)	۶۰	۳/۰۴	۳/۵	۴/۲۲
نخود	۳۶۶	۲۰/۹۰	۵/۶۰	۵۸/۰۷	شیر انسان	۶۳	۱/۵۰	۳/۲۰	۷/۰۰
لوبیای سفید و قرمز	۳۴۳	۱۹/۸۰	۱/۴۰	۶۲/۷۴	کره	۷۵۰	۱/۰۰	۸۲/۹۰	(-)

(۱) جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - مواد غذایی خام - انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران.

کربوهیدراتها و چربیها می‌توانند در بدن بطور کامل سوخته و به انیدرید کربنیک و آب تبدیل شوند در حالیکه پروتئینها بطور ناقص می‌سوزند و در اثر سوختن به اوره تبدیل می‌شوند. اوره حاصل مقداری انرژی است که بدن نتوانسته از آن استفاده نماید و از راه ادرار دفع می‌شود.

توضیح:

چربیهای حیوانی بیشتر از نوع چربیهای اشباع شده است که بر میزان کلسترول بدن می‌افزاید و در نتیجه قطر رگها را تنگ‌تر می‌سازد و اعضای حساس بدن را به علت کندی گردش خون از فعالیت لازم باز می‌دارد و حتی ممکن است جریان خون را بکلی قطع کرده باعث سکتة مغزی یا قلبی گردد.

چربی در حبوب و دانه‌های چرب گیاهی با تناسب و ترکیبات زنده هم‌آهنگ و برای بدن کاملاً سازگار است. در روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون تصفیه نشده، خشخاش، پنبه‌دانه، آفتابگردان، کنجد، گردو، بادام درختی و زمینی و سویا و غیره بیشتر دارای چربیهای اشباع نشده است که خوب در بدن می‌سوزد و ذخیره نمی‌گردد و در جدار رگها و عروق نیز رسوب نمی‌کند و خود سبب پاکسازی عروق از چربیها و املاح و کم شدن کلسترول بدن نیز می‌گردد.

غلات

غلات، حبوبات و فرآورده‌های آنها (مانند آرد نان) و ذرت و

برنج و غیر آنها منبع نشاسته و پایه غذایی اغلب ملل می‌باشد. غلات ۱ تا ۲۵٪ آب، ۷۰٪ مواد قندی، ۲ تا ۴٪ مواد چربی، ۱ تا ۱۲٪ پروتئین و غنی از فسفر و دارای ویتامینهای B_۱، B_۲ و PP و ۱ تا ۳٪ سلولز^۱ دارد. (آرد از آهن و سلولز فقیر است).

توضیح:

خامگیاهخواران از جوانه‌های غلات و حبوب استفاده می‌نمایند که در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیمهای مختلف در آن تولید می‌شود. ویتامین دانه‌ها هنگام جوانه زدن به چند برابر افزایش می‌یابد. قسمت اعظم نشاسته آنها تبدیل به قندهای ساده می‌گردد و مصرف آن برای کلیه سنین مناسب است. در نجات بدن از رخوت، سستی و ناتوانی اعجاز می‌کند. همچنین برای ناتوانی جنسی و نازائی، عوارض پیری زودرس، تقویت سیستم عصبی و غیره مفید است.

ویتامینها و املاح معدنی:

۱- ویتامینها: چون سلولهای بدن انسان قادر به سنتز^۲ ویتامینها نمی‌باشند، نیاز بدن به ویتامینها می‌بایست از محیط زیست مرتباً و بمقادیر لازم توسط مواد غذایی تأمین شود. با اینکه ویتامینها نقش

۱) Cellulose سلولز، شکل سازنده پلی ساکاریدها که اسکلت ساختمانی گیاهان را تشکیل می‌دهد.

۲) Synthesis ترکیب، ایجاد یک ماده از ترکیب چند عنصر که بطور مصنوعی و یا در طبیعت انجام می‌شود.

سازنده و تولید کننده انرژی را ندارند، اهمیت آنها در انجام پدیده‌های حیاتی باندازه‌ایست که فقدان یا کمبود هر یک از آنها موجب پیدایش اختلالات شدید در یک عضو و یا تمام بدن می‌گردد. ویتامینهای A، E، D، F و K محلول در چربی و ویتامینهای گروه B و ویتامینهای C محلول در آب هستند. بسیاری از ویتامینها بویژه در پخت طولانی مواد غذایی خاصیت ویتامینی خود را از دست می‌دهند و یا بهنگام پخت ویتامینهای محلول در آب در قسمت آبکی مواد غذایی وارد می‌شوند و ویتامین C در جریان پخت و یا در مراحل نگهداری غذا آسیب پذیری بیشتری دارد. از بین بردن پوست دانه‌های غلات موجب از میان رفتن قسمت بیشتری از ویتامینهای گروه B موجود در غلات می‌گردد.

۲- املاح معدنی: کلیه املاح معدنی از راه تغذیه تأمین می‌گردد و برای بدن نقش حیاتی دارند و بطور متوسط ۵ درصد وزن بدن هر شخص را ترکیبات معدنی تشکیل می‌دهد. آنچه از ترکیبات معدنی بطور مختصر مورد بحث است عبارتند از کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلر و آهن که مقدارشان نسبتاً در بدن فراوان است و آنچه بنام عناصر کمیاب است شامل ید، مس، روی، منگنز و غیره می‌باشد. بعضی عناصر معدنی مانند کلسیم، فسفر باعث استحکام استخوانها و دندانها می‌شوند و برخی عناصر معدنی مانند آهن برای تهیه رنگدانه گلبول قرمز خون انسان لازم است. در بدن یک شخص ۷۰ کیلو گرمی تقریباً ۳/۵ کیلو گرم مواد معدنی وجود دارد.

انسان روزانه بیش از ۲/۵ لیتر آب نیاز دارد. هر قدر آب در مواد غذایی بیشتر باشد ارزش حیاتی آن از نظر انرژی کمتر و نگهداری آن

مشکل تر است. راجع به این موارد در صفحه‌های بعد سخن به میان خواهد آمد.

انرژی ترکیبات مواد غذایی:

در رژیم غذایی دانستن حدود مقدار مختلف مواد غذایی کافی است. مثلاً شناسائی مواد غذایی کم انرژی برای درمان چاقی و دانستن مقدار کربوهیدرات، چربی و پروتئین غذاها برای درمان دیابت^۱ (مرض قند) یا شناختن اغذیه دارای پروتئین زیاد برای بیماران که دوره نقاهت را طی می‌کنند و بالاخره مواد غذایی کم سدیم برای مبتلایان به بیماری قلب و عروق دارای اهمیت است و در این موارد نیازی به دانستن مقدار دقیق این مواد نمی‌باشد. تقریباً بیشتر غلات دارای ترکیبات شیمیائی مشابه و ارزش برابر هستند. این مواد انرژی‌زا در بدن فعالیت بوجود می‌آورند و پروتئین آنها از نوع خوب است. غلات دارای کلسیم و آهن قابل توجهی می‌باشند ولی بیشتر املاح به علت اسید فیتیک^۲ موجود در پوسته غلات کمتر قابل جذب می‌باشند (جوانه غلات این عیب را ندارند). غلات ویتامین C و A ندارد و تنها ذرت است که مقداری کاروتن^۳ دارد ولی اغلب غلات دارای

1) Diabetes

۲) *Phytic - Acid* اسید فیتیک یا هگزافسفریک اسید در بسیاری از بافتهای گیاهی و حیوانی و در میکربها وجود دارد.

۳) *Carotene* کاروتن، لیپوکرم یا ماده رنگی که از هویج، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات، زرده تخم مرغ، چربی و شیر و سایر مواد بدست می‌آید. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

ویتامینهای گروه B با اندازه کافی می‌باشند. غلات دارای پروتئین نسبتاً خوب می‌باشند فقط مقدار لیزین^۱ (یکی از اسیدهای آمینه ضروری) در غلات کم و در ذرت نیز تریپتوفان^۲ کم است. سبزیجات تازه برای تأمین ویتامین C و کاروتن، و حبوب برای تأمین املاح زیاد و لیزین زیاد آنها مصرف می‌شود و کاملاً نیاز پروتئین انسان را مرتفع می‌سازد. درجه جذب غلات ۸۰٪ می‌باشد. غلات در بدن تولید اسیداوریک نمی‌کند و پروتئین خوبی برای افراد مبتلا به نقرس است. در سبوس غلات مقداری سلولز یافت می‌شود که خروج مدفوع را آسان می‌سازد و از جذب بعضی مواد مثل کلسترول جلوگیری می‌کند. پتاسیم زیاد موجود در غلات سبب دفع کلرور سدیم از بدن می‌شود و برای بیماران قلبی مفید است.

حبوب، آجیل و دانه‌ها:

حبوب دانه‌هایی می‌باشند که انواع آنها عبارتند از: نخود، لوبیا، عدس، سویا، باقلا، ماش، لپه و غیره. به علت کمی درجه جذب و ایجاد نفخ و عوارض دیگری که بعضی از این مواد خوراکی ایجاد میکنند مصرفشان کمتر از غلات است. هرگاه پوست حبوب جدا شود هضم آن آسان‌تر خواهد بود. بهتر است حبوب مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس شود و سپس آب آن عوض گردد و حبوب خیس‌انده شده جداگانه پخته شود و با مواد خوراکی دیگر مخلوط گردد. در این

1) Lysine

۲) Tryptophan یکی از اسیدهای آمینه طبیعی که برای متابولیسم بدن انسان ضروری است.

عمل مقدار زیادی از قندهای غیرقابل جذب و مواد سمی که موجب نفخ می‌گردند از حبوب جدا می‌شوند. بطور کلی در هر صد گرم حبوب خشک ترکیبات زیر موجود است:

آب ۸ تا ۱۵ گرم - انرژی ۳۲۰ تا ۳۵۰ کالری بزرگ، کربوهیدرات ۵۵ تا ۶۵ گرم، پروتئین ۲۰ تا ۲۷ گرم بیش از گوشت. چربی ۱ تا ۵ گرم، کلسیم ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم، آهن ۲ تا ۸ میلی‌گرم، کاروتن ۱۲ تا ۱۲۰ میکروگرم، تیامین^۱ ۰/۲ تا ۰/۶ میلی‌گرم، ریوفلاوین^۲ ۰/۱ تا ۰/۳ میلی‌گرم، اسید نیکوتینیک^۳ ۱/۵ تا ۳ میلی‌گرم...

لیزین موجود در حبوب زیاد است و با غلات مخلوط پروتئین خوبی می‌سازند. درجه جذب پروتئین‌های حبوب حدود ۸۰ درصد است. مواد معدنی حبوب زیاد و در پیشگیری بیماریهای قلب و عروق موثر است.

حبوب دارای مقدار زیادی ویتامینهای گروه B می‌باشد و با مصرف به اندازه آنها انسان از بیماری بری بری مصون می‌گردد. در بعضی از کشورهای آفریقا و آسیا که سبزیجات تازه کم است مسئولین رژیم غذایی، در بیمارستانها از حبوب جوانه‌زده استفاده می‌کنند (برای جبران کمبود ویتامین C). کسانی که معده ضعیفی دارند باید از مصرف حبوب امساک نمایند. در موارد خاصی آنرا پوست بکنند و بصورت بو داده بخورند. (خامگیاهخواران جوانه زده آنها را

۱) Thiamine (ویتامین B_۱) تیامین

۲) Riboflavin (ویتامین B_۲) ریوفلاوین

3) Nicotinic - Acid

با بعضی از چاشنیهای گیاهی یا همراه با ترکیبات غذایی خود مصرف می‌کنند).

لوبیای سویا هزاران سال است که در چین مصرف می‌شود. در نوع خشک آن حدود ۴۰ درصد پروتئین یافت می‌شود (تقریباً دو برابر گوشت و حبوب دیگر) و دارای ۲۰ درصد چربی است. بادام زمینی که به آن پسته شام یا آجیل میمون هم گفته می‌شود، دارای چربی زیادی (حدود ۴۰ درصد یا دو برابر چربی سویا).

آجیل:

این دسته از مواد خوراکی بیشتر بفرم تنقلات مصرف می‌شود و کمتر شکل غذایی دارند. معه‌ذا افرادی هستند که در گروهی از گیاهخواران (خامگیاهخوارن نیز این مواد را بجای مواد پروتئینی مصرف می‌کنند و یکی از غذاهای مهم و اساسی آنها می‌باشد) قرار دارند و بیشتر انرژی خود را از این ترکیب تأمین می‌کنند. اکثر آجیل‌ها دارای چربی و پروتئین فراوان است. بهترین اینگونه مواد عبارتند از:

پسته، بادام درختی، فندق، گردو، بادام زمینی و غیره است که دارای آهن و ویتامینهای گروه B می‌باشد. مقدار پروتئین این ترکیبات حدود ۲۱ درصد و چربی ۳۰ تا ۶۰ درصد، کربوهیدرات ۱۲ درصد، کلسیم ۱۵۰ میلی‌گرم درصد، آهن ۴ میلی‌گرم درصد، تیامین ۴/۰ میلی‌گرم، ریبوفلاوین ۸/۰ میلی‌گرم درصد و اسید نیکوتی‌نیک ۵/۴ میلی‌گرم درصد می‌باشد^۱.

۱) برای مقایسه ترکیبات آجیل‌های خام با مواد حیوانی گوشتی و لبنی

دانه‌ها:

بعضی از این دانه‌ها در آجیل‌ها دسته‌بندی شده‌اند مانند تخم هندوانه، کدو، خربزه که دارای پروتئین زیادی می‌باشند و امروزه در صدند از پروتئین آنها برای کودکان غذا تهیه کنند. در این دسته خوراکیها تخم آفتابگردان و کنجد را می‌توان نام برد، دانه‌های اخیر دارای چربی زیادی هستند.

انواع سبزیجات:

- ۱- سبزیجاتی که ریشه آنها مورد مصرف است مثلاً هویج، چغندر، شلغم، ترب، پیاز.
- ۲- سبزیجاتی که ساقه آنها خورده می‌شود مانند کرفس، مارچوبه و...
- ۳- سبزیجاتی که برگ آنها قابل استفاده است مثل کاهو، اسفناج کلم و...
- ۴- سبزیجاتی که میوه آنها برای تغذیه بکار می‌رود مانند خیار، گوجه فرنگی، کدو، بادنجان، لوبیای سبز و...
- ۵- سبزیجاتی که گل آنها به مصرف می‌رسد مثل گل کلم، کنگر فرنگی.
- ۶- انواع قارچهای خوراکی.

در بعضی از کشورها سبزی مورد لزوم هر خانواده در خانه کاشته می‌شود و به مصرف می‌رسد و این امر کمک موثری به بهداشت

بجداولی که در صفحه‌های قبل در همین فصل آمده است مراجعه فرمائید.

غذائی و اقتصاد خانواده می کند.

ارزش غذائی سبزیجات:

سبزیجات از نظر انرژی منبع فقیری هستند و اغلب آنها از هر صد گرم ۱۰ تا ۵۰ کیلوکالری انرژی فراهم می سازند. بدین ترتیب برای تأمین سه هزار کالری مورد نیاز ۶ تا ۹ کیلوگرم سبزیجات لازم است ولی بعلمت آنکه حجم زیاد و کالری کم دارند کمک به از بین بردن اشتها می کنند و در درمان چاقی مواد غذائی مناسبی بشمار می آیند. سبزیجات از نظر پروتئین فقیرند ولی شامل فیبرهای^۱ غذائی بوده که دفع مدفوع را آسان ساخته از یبوست جلوگیری می کنند. در سبزیجات علاوه بر سلولز، همی سلولز^۲ و پکتین^۳ است که جذب آنها بعید بنظر می رسد. درجه هضم سبزیجات خیلی کم است و قسمتی از ترکیبات آنها غیرقابل جذب می باشند. ولی کار دستگاه گوارشی را زیاد می کنند و در نتیجه زیاد شدن کار دستگاه گوارشی و عدم هضم قسمت قابل ملاحظه ای از سبزیجات مقدار مدفوع در رژیم گیاهی دو یا سه برابر حیوانی است. بیشتر سبزیجات دارای کلسیم و آهن فراوان است (بجدول مقایسه ای سبزیجات با شیر از نظر کلسیم، آهن و

۱) *Fiber* و *Fibre* فیبر - رشته، لیف، ساختمان طویل و نخی شکل بافتهای آلی.

۲) *Hemicellulose* همی سلولز ماده یاخته ای گیاهی مخصوصی است که از سلولز قابل حل تر است.

۳) *Pectin* محصول کربوهیدرات خالص شده شیره اسیدی قسمت داخلی پوست لیمو یا قسمت گوشتی سیب که بعنوان ماده جانشین شونده پلاسما و با بعنوان یک ماده ژله ای یا ایجاد کننده محلول تعلیقی بکار می رود.

ویتامین A در یکصد گرم آنها توجه فرمائید).

ترکیبات مواد غذائی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

شرح نمونه	کلسیم میلی گرم	آهن میلی گرم	ویتامین A میکروگرم
شیر بز	۱۴۲	۰/۱۰	۲۵
شیرگاو (خام با ۳/۵ درصد چربی)	۱۰۱	۰/۲۵	۳۲
شیرگاو (باستوریزه)	۱۳۱	۰/۲۱	۳۲
پونه (خشک)	۲۶۲۸	۳/۵۰	۲۵۸
جعفری	۲۴۹	۴/۳۵	۱۱۴۸
تره کوهی (خشک)	۱۲۷۶	۴۹/۱۵	۱۶۲
ترخون	۱۸۵	۷/-	۴۵۶
شنبلله	۲۰۷	۴/۸۴	۸۰۷
ریحان	۲۰۴	۲/۶۰	۴۳۲

(۱) - استخراج و مقایسه از جدول ترکیبات مواد غذائی ایران - جلد اول: مواد غذائی خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذائی ایران - شماره ۱۳۱ - تهران

تمام سبزیجات مقداری از ویتامینهای گروه B را دارند. برگ سبزیجات منبع مناسبی برای ریوفلاوین است. مهمترین و اصلیترین ماده غذایی موجود در سبزیجات بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، اسید اسکوربیک^۱ و اسید فولیک^۲ است. اسید فولیک بویژه برای زنان آبستن ضروری است. غلات و حبوب از این ویتامینها فقیرند. لذا مصرف توأم غلات، حبوب و سبزیجات بخش عمده کمبودهای بدن را جبران می کند. سلولز سبزیجات تا حدودی قابل جذب است (در روده بزرگ به کمک باکتریها).

هرچه سبزیجات تازه و جوانتر باشند سلولز آنها کمتر است بنابراین بهتر هضم می شود ولی سبزیجات که سرخ می شود دیر هضم می گردد. گیاهان دریائی کمتر از یک درصد چربی دارند ولی مقدار قابل توجهی پروتئین و املاح معدنی دارند و قرنهایست که بوسیله چینیها مصرف می شود.

توضیح :

۱- کلروفیل^۳ (سبزینه گیاهی) فراوان در سبزیجات نیز روی قلب و عروق اثر نیکو می کند و آن را سالم نگه می دارد. مصرف کردن

۱) *Ascorbic - Acid* اسید اسکوربیک، اسیدی است بفرمول $C_6H_8O_6$ در بیشتر سبزیجات و میوهها یافت می شود و یک عنصر اصلی در رژیم غذایی انسان و حیوانات دیگر می باشد.

۲) *Folic - Acid* اسید فولیک، اصطلاحی است که برای ترکیبات مختلفی که شباهت ساختمانی با ویتامینهای B دارند بکار می رود.

۳) *Chlorophyll* سبزینه، ماده رنگی سبزرنگی که در گیاهان عمل فتوسنتز (*Photosynthesis*) را میسر می سازد.

سبزیجات باعث جلوگیری از کم خونی، جذب بهتر پروتئین و فشار خون متعادل و... می گردد. سبزیجات و میوهجات خام و طبیعی تازه برای بیماریهای دستگاه گوارش، کم اشتها، دفع سنگهای مجاری ادرار، چاقی، یبوست، اکزما^۱، زیاده فشار خون، تصلب شرایین^۲، نارسائیهای قلبی و غیره مفید و گاهی شفا دهنده اند.

۲- در مورد ویتامین B_{۱۲} (ب ۱۲) پس از جذب از دستگاه گوارش به مقادیر زیاد در کبد ذخیره می شود و سپس به آهستگی به مقدار مورد نیاز مغز و استخوان و بافتهای دیگر بدن آزاد می گردد. مقدار کل ویتامین B_{۱۲} که بطور روزانه برای حفظ بلوغ گوچههای سرخ مورد نیاز است کمتر از یک میکروگرم بوده و ذخیره طبیعی آن در کبد حدود هزار برابر این مقدار است. بنابراین جذب معیوب ویتامین B_{۱۲} باید چندین ماه ادامه یابد تا منجر به آنمی ناشی از بالغ نشدن گوچههای سرخ گردد^۳.

۳- باید گفت سبزیجات دارای مقدار فراوان اسید فولیک است که می تواند برای جبران کمبود ویتامین B_{۱۲} مصرف گردد.

۴- مضافاً به این که برخی از ویتامینها منجمله ویتامین B_{۱۲} از طریق ریوفلاوین (ویتامین B_۲) در رودهها ساخته می شود.

۱) *Eczema* اکزما، بیماری التهابی پوست که با ضایعات متنوعی مشخص می شود.

۲) *Atherosclerosis* آترواسکلروز، حالتی است که با استحاله، و سختی و تصلب دیوارههای سرخرگها و گاهی دریچههای قلب مشخص می شود و *Arthrosclerosis* تصلب مفاصل، سفت و سخت شدن مفاصل را گویند.

۳) فیزیولوژی پزشکی - پرفسور گایتون - مترجم: دکتر فرخ شادان - انتشارات شرکت سهامی چهر (سه جلدی) صفحه ۱۸۶۶

۵- بطور کلی در غذاهای خامگیاهخواران که از انواع خشکبار، حبوب، غلات، جوانه‌ها، آجیل، تخمه‌ها و دانه‌های روغنی، مواد قندی، میوه‌جات و سبزیجات و سایر مواد خام است، همه‌گونه مواد بحد و فور یافت می‌شود و کمبودی حاصل نمی‌گردد.

۶- بهترین دلیل این که با آزمایشاتی که از ترکیبات خونی و ادراری و سایر ترکیبات دیگر از خامگیاهخوارانی که با روش صحیح و حساب شده تغذیه می‌کنند بعمل آمده حتی بعد از سالهای طولانی که به انجام این روش پرداخته‌اند هیچگونه کمبودی مشاهده نشده است و همگی ترکیبات متعادل بوده و شمارش گلبولهای قرمز آنها نیز کاملاً طبیعی و متوازن بوده است و این خود یکی دیگر از دلایلی است که خامگیاهخواران از جهت ویتامین B_{۱۲} نیز مشکلی ندارند.

قارچ‌ها:

در مصرف این مواد خوراکی احتیاط لازم است زیرا بیشتر آنها موجب مرگ شده است. میزان پروتئین قارچ در حدود ۳ درصد و چربی کمتر از یک درصد و کربوهیدرات بیش از دو درصد می‌باشد و از هر صد گرم قارچ حدود ۴۰ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود و املاح معدنی در قارچها حدود یک درصد است.

ادویه:

در تمام نقاط دنیا انسان برای تغییر مزه و طعم غذاها از ادویه استفاده می‌کند. این ترکیبات غذاها را خوش منظرتر و معطر و خوش طعم می‌کند. نعناع، آویشن، ریحان، سیر، گلپر، جعفری، اکلیل

کوهی، فلفل، زردچوبه، دارچین، هل، وانیل و زنجبیل و... بعلت مصرف کم آنها می‌توان از میزان انرژی و ترکیبات آن در جیره‌های غذایی صرفنظر کرد.

میوه‌جات:

از ابتدای خلقت و تمدن بشر میوه‌جات جای خود را بین خوراکیها یافته‌اند. یکی از فواید برجسته میوه‌جات داشتن آب، املاح و ویتامینهای زیاد می‌باشند. میوه‌جات در حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد و حتی ۹۵ درصد آب دارند و بعلت داشتن آب زیاد، مدر بوده و بدن را تر و تازه می‌کند و باعث دفع سموم و مواد زائد خون می‌شود. ارزش غذایی میوه‌جات با هم تفاوت دارند. میوه‌جات مانند سبزیجات دارای پروتئین کم است^۱. ولی دارای سلولز و دیگر فیبرهای غذایی می‌باشند. بعلت آنکه میوه‌جات بیشتر بصورت خام خورده می‌شود تمام ویتامینهای موجود در آن به بدن می‌رسد.

میوه‌جات را مسهل‌های طبیعی می‌دانند. اغلب میوه‌جات دارای

۱) در هر ۱۰۰ گرم سیب ۰/۲۱ گرم پروتئین است که با یک محاسبه ساده معلوم می‌گردد که یک فرد ۷۰ کیلوگرمی که ۷۰ گرم مواد پروتئینی لازم دارد باید ۳۳ کیلو روزانه سیب بخورد تا تنها مواد پروتئینی بدنش تأمین گردد. در مورد خیار و سایر میوه‌جات آبدار وضع کم و بیش بهمین نحو است. بایستی در ترکیب مواد غذایی خامگیاهخواران تعادل بین مواد ضروری بدن رعایت گردد و اکتفا به میوه‌جات و یا سبزیجات نشود. باید همه‌گونه مواد اعم از مواد پروتئینی گیاهی و میوه‌جات، سبزیجات، جوانه‌ها و مواد قندی و غیره به نسبت فعالیت و تحرک روزانه و نیاز بدن مصرف کرد تا بدن دچار کمبود مواد غذایی نگردد.

بتا کاروتن و ویتامینهای گروه B می‌باشند. اسیدهای آلی میوه‌جات در بدن به انیدرید کربنیک تبدیل شده و قلیائی آنها موجب قلیائی شدن بدن می‌شود. برخی میوه‌جات در گروه غذائی انرژی‌زا می‌باشند (خرما، انجیر خشک، شاه بلوط، گردو و غیره). میوه‌جات دارای اسیدسیتریک^۱ نظیر مرکبات بخصوص لیموترش برای دیابتی‌ها (مرض قند) جهت دفع مواد ستونی مفید است.

توضیح:

میوه‌جات به علت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی مخصوصاً املاح پتاسیم، کلسیم، منیزیم فراوان ادرار را زیاد می‌کند و از این راه موجب دفع سموم و فضولات بدن می‌گردد و در نتیجه در درمان بسیاری از عفونتهای روده‌ای، کلیوی، کبدی، رماتیسم، سنگ کلیه و نقرس موثر است. بعضی از میوه‌جات بواسطه ترکیبات مناسبی که دارند برای درمان برخی از بیماریها مفید و گاهی اعجاز می‌کند و از طرفی چون حالت قلیائی دارند باعث می‌شود اسیدهای بدن خنثی گردد و در مدتی کوتاه رنگ چهره باز شده، جوشها و خیزها و پف‌های صورت برطرف شود و پوست با طراوت شده حالت نشاط و شادی در انسان ایجاد گردد و از طرفی این غذاها می‌توانند برطرف کننده تشنگی، محرک و مسکن شده و بعلت داشتن بو و عطر اشتها آور نیز باشند و در دستگاه گوارش بسهولت جذب شوند. قند میوه‌جات دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای کبد و نافع برای قلب

۱) Citric - Acid اسید سیتریک، جوهر لیمو، اسیدی است متبلور بفرمول $C_6H_8O_7$ که از میوه‌ها بدست آمده و بعنوان چاشنی غذاها بکار می‌رود.

است و این قند طبیعی با جذب مستقیم دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای کبد و نافع برای قلب است و این قند طبیعی با جذب مستقیم و فوری در بدن و سوختن در بافتها انرژی مورد احتیاج را تأمین می‌نماید. ولی قند کارخانه که با حرارت زیاد می‌جوشانند و با اضافه شدن مواد شیمیائی تهیه می‌گردد از صورت طبیعی خارج می‌شود و ویتامینها و املاح خود را از دست می‌دهد و در نتیجه یک ماده مضر برای بدن تبدیل می‌گردد. در صورتیکه با مصرف میوه‌جات شیرین، دیگر انسان هیچگونه نیازی به مصرف قند و شکر ندارد و می‌تواند بجای آنها از مواد قندی طبیعی مانند عسل، خرما، کشمش، انجیر، توت خشک و غیره مصرف کند که هم دارای انرژی بیشتر و هم سالمتر و مفیدتر می‌باشد.

چای و قهوه که جزء عادات غذائی اغلب ملل است دارای برخی اثرات فیزیولوژیکی است. افراط در آنها مخصوصاً موجب تحریک عصبی، افزایش فشار خون، ازدیاد حساسیت و افزایش ضربان قلب می‌شود. زیاد کننده ادرار، کم اشتها و ایجاد اختلالات در خواب از عوارض دیگر آن است. همچنین ممکن است مصرف الکل مخصوصاً افراط در آن منجر به بیماری کبدی و کمبود ویتامینهای گروه B گردد. بعلاوه ارزش بیولوژیکی^۱ سایر مواد غذائی را نیز کاهش می‌دهد و بهتر است از اینگونه نوشیدنیها، حتی به مقدار کم پرهیز گردد و بجای آنها از نوشیدنیهای طبیعی تازه و سالم، مانند انواع آب میوه‌جات و سبزیجات لذیذ و خوش طعم استفاده گردد که در تحلیل

۱) Biology زیست‌شناسی، علمی که به پدیده‌های حیاتی موجودات زنده می‌پردازد.

و جذب مواد غذایی نقش اساسی دارند و از سوخت و ساز بهتر و با صرفه‌تری برخوردار است.

نیاز بدن انسان به انرژی:

تعداد کالری مورد نیاز روزانه برای مرد از ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ و برای زن از ۱۶۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلو کالری می‌باشد. مقداری از این کالری صرف تأمین متابولیسم پایه می‌شود (متابولیسم پایه عبارت از مقدار کالری است که یک فرد در شرایط استراحت کامل درازکش، بیدار با آرامش کامل عصبی و روانی و حرارت محیط ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد در حالت ناشتایی به مدت ۱۲ تا ۱۶ ساعت احتیاج دارد. انرژی مصرف شده در حالت پایه به مصرف انقباض عضلات قلب و عروق و کار دستگاههای گوارشی و تنفس می‌رسد. متابولیسم پایه اگر بر حسب یک متر مربع بدن محاسبه شود در یک فرد بالغ تقریباً ثابت و برابر ۴۰ کیلو کالری برای یک متر مربع در یکساعت محاسبه می‌شود. لذا برای ۲۴ ساعت برای یک شخص متوسط که سطح بدنش برابر ۱/۷ متر مربع باشد، این مقدار برابر ۱۶۰۰ کیلو کالری است.) هورمونهای تیروئیدی^۱ متابولیسم پایه را می‌تواند تا ۴۰ درصد کاهش دهد. در کودکان متابولیسم پایه بیش از بزرگسالان است^۲.

۱) *Hormone* ماده شیمیائی که در بدن به وسیله عضو یا سلول‌هایی از یک عضو ساخته می‌شود و عمل تنظیم‌کننده اختصاصی بر فعالیت عضو خاص دارد.

۲) *Thyroid* غده تیروئید

در نژادهای گونه‌گون نیز متابولیسم پایه تغییر می‌کند. یک کارگر ساده با کار سبک مثل خیاط یا کفاش ۴۰ تا ۸۰٪، یک مکانیک ۱۴۰٪ و یک هیزم شکن ۳۹۰٪ درصد بیش از حد متابولیسم پایه خود به کالری نیاز دارد.

از آنجائیکه شرایط زندگی و کار بسیار متغیر می‌باشد برای هر نوع فعالیت کالری مورد نیاز در مدت یک دقیقه محاسبه شده است.

در حالت خواب ۱/۲ تا ۱/۵ - بیداری (درازکش) ۱/۳ تا ۱/۸ - نشسته ۱/۳ تا ۲ - ایستاده ۱/۴ تا ۲/۲ - پیاده‌روی (۲ کیلومتر در ساعت) ۲/۲ تا ۲/۵ و (۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت) ۶ - دویدن ۱۰ تا ۱۵ - کار سبک ۲/۵ - کار ملایم ۵ - کار عضلانی ۷/۵ - تلاش شدید عضلانی ۱۰ کیلو کالری در دقیقه.

همانطوریکه ملاحظه شد فعالیت‌های مختلف نیاز به انرژی را تغییر می‌دهد عوامل دیگر که احتیاج به انرژی را تغییر می‌دهد بشرح زیر است:

الف - اثر سن: با افزایش سن مقدار انرژی مورد نیاز از دو طریق کاهش می‌یابد:

۱- افراد مسن کارهای سبکتری را انجام می‌دهند.

۲- استراحت دارند.

ب- اثر آب و هوا: هوای سرد اشتها را زیاد و انجام کار را آسان و بعکس هوای گرم اشتها را کم و انجام کار را دشوار می‌سازد. متابولیسم نیز در هوای گرم کاهش می‌یابد. در هوای گرمتر ۲۵ درجه

→ (۳) برای اطلاع بیشتر در این موارد به کتاب خام یا پخته مؤلف صفحه‌های ۵۵ تا ۵۷ مراجعه فرمائید.

حدود ۱۰ درصد انرژی کمتر محاسبه می‌شود.

انرژی برای فعالیتهای + انرژی برای متابولیسم پایه = انرژی دریافتی مختلف

علاوه بر نیازهای فوق مقداری انرژی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال ناشناخته دیگر لازم است که آنرا عمل دینامیکی خاص گویند.

همچنین انرژی مصرفی کودکان در سنین مختلف برای رشد مطلوب و ترمیم ساختمان بدنشان و همچنین میزان فعالیت مشخص آنان باید منظور گردد. در دوران بارداری مقداری انرژی اضافی برای رشد جنین، جفت و نسوج ضمیمه لازم است. و نیز در مرحله شیردهی مقداری انرژی اضافی باید منظور شود...

چاقی:

هرگاه مقدار انرژی که از جیره غذایی حاصل می‌شود بیش از مقدار انرژی مورد نیاز بدن بوده باشد فرد چاق خواهد شد. یک کیلوگرم افزایش وزن از نظر میزان انرژی معادل با ذخیره ۹۰۰ کالری مواد چربی، ۱۲۰۰ کالری مواد پروتئینی و ۲۰۰۰ کالری کلیگوزن^۱ می‌باشد.

عادت به پرخوری، کمی فعالیتهای جسمانی و یا اختلالات متابولیسمی، همچنین عوامل ژنتیکی^۲ از علل چاقی می‌باشد. با

۱) *Glycogen* گلیکوژن، کربوهیدراتی است بفرمول $C_6H_{10}O_5$ که

در کبد و بافتهای دیگر موجود است.

۲) *Genetic* مربوط به ژن، منتقل شده بوسیله ژنها.

تصحیح عاداتهای غذایی، استقرار برنامه‌های ورزشی، استفاده از جیره‌های غذایی کم کالری و داروهای کاهش دهنده اشتها یا مانع شونده از جذب مواد غذایی می‌توان وزن افراد چاق را کاهش داد (بهترین و موثرترین روش برای لاغر شدن اجرای صحیح روش خامگیاهخواری است که بدن را بدون هیچگونه عوارضی در مدت کوتاهی بوزن متعادل می‌رساند).

بدن انسان به هنگام پرهیز غذایی مقداری انرژی مصرف می‌کند و بعلاوه از راه ادرار و مدفوع مقادیری مواد آلی و مواد معدنی دفع می‌نماید ولی طولانی شدن مدت پرهیز غذایی و مصرف نکردن مواد لازم برای بدن ممکن است موجب مرگ گردد. مثلاً انسان بالغ ۵ تا ۶ هفته - سگ دو هفته - موش ۳ روز - نوزادان ۳ روز می‌توانند در مقابل پرهیز غذایی مقاومت نمایند.

جیره غذایی:

کلیه مواد خوراکی که یک فرد در ۲۴ ساعت مصرف می‌نماید تا نیازمندیهای بدن او برآورده شود و کمبودی نداشته باشد به جیره غذایی متعادل معروف است پس جیره غذایی برحسب شرایط مختلف از نظر سلامت، جنس، سن، وضع رشد، حالات فیزیولوژیکی و نوع کار، متفاوت می‌باشد^۱.

۱) مطالب این فصل غیر از مواردی که در متن به صورت توضیح یا داخل پرانتز یا پاورقی توسط نویسنده این کتاب توضیح داده شده است، بقیه از کتاب راهنمای تغذیه و علوم غذایی تألیف دکتر حسن محمدیها استاد دانشکده پزشکی تهران و همچنین از کتاب گروه بیوشیمی دانشگاه تهران اقتباس و خلاصه شده است.

فصل دوم

جوانه‌ها و طرز تهیه آنها

جوانه‌زنی

گیاه زنده قادر است صخره‌ها را بشکافد و کوه‌های بی‌حرکت را بحرکت درآورد. پس تو ای انسان چرا از غذاهای بر آتش کشیده شده و بی‌حرکت گشته تغذیه می‌نمائی؟!

جوانه‌ها کاملترین و حیات‌بخش‌ترین خوراک انسان است و برای فقیر و غنی هیچ هدیده‌ای ارزانتر از جوانه‌ها نیست. جوانه‌ها از مواهب بزرگ الهی است، گوئی مائده‌ایست که از بهشت نازل گردیده است باید آنرا خورد و بآن عادت کرد.

جوانه‌ها در هر آب و هوائی می‌توانند رشد نمایند و از نظر ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌کنند. جوانه‌ها شامل اسیدهای آمینه ممتاز و متعادل، اسیدهای چرب و قندهای طبیعی، املاح غنی بوده و ارزانترین شکل غذایی می‌باشند.

جوانه‌ها دینامهای کوچکی هستند که هریک بمشابه یک

صندوقچه‌ای از گنجینه انرژی پنهانی است که بصورت پروتئینها، چربیها، کربوهیدراتها و ویتامینها و املاح معدنی می‌باشند. جوانه‌ها وقتی جوانه می‌زنند، ویتامینهای آنها به طور شگفت‌انگیزی افزایش می‌یابد. برای مثال حجم ویتامین B_۲ جوهای دوسر تقریباً به محض این که شروع به جوانه زدن می‌کند، تا ۱۳۰۰ درصد زیاد می‌شود و دیگر ویتامینهای B نیز به طور محسوسی افزایش می‌یابد، بیوتین^۱ (ویتامین H) ۵۰ درصد، اسید پانتوتنیک^۲ (یکی از ویتامینهای گروه B می‌باشد) ۲۰۰ درصد، پیریدوکسین^۳ (ویتامین B_۶) ۵۰۰ درصد، اسید فولیک (ویتامین B_۹) ۶۰۰ درصد. ویتامین C در لوبیای سویا در مدت سه روز جوانه زدن ۵ برابر زیاد می‌شود. در حقیقت تنها یک قاشق سوپخوری از جوانه‌هایی که شامل لوبیا سویا می‌باشد برای تأمین نصف روز ویتامین C یک فرد بالغ توصیه می‌گردد. در گندم جوانه زده حجم ویتامین شش برابر است، تیامین (ویتامین B_۱) ۳۰ درصد، ویتامین B_۲ (ریبوفلاوین) ۲۰۰ درصد، نیاسین^۴ (اسید نیکوتینیک) ۹۰ درصد، اسید پانتوتنیک ۸۰ درصد، بیوتین و پیریدوکسین ۱۰۰ درصد افزایش می‌یابد. هیچ منبع غذایی دیگری در طبیعت پیدا نمی‌کنید که بتوان با آن، چنین تغذیه‌ای با کیفیت بالا و هزینه کم انجام داد.

آزمایشات نشان می‌دهد سطوح پروتئین با جوانه زدن بالا می‌رود. جوانه‌ها دارای هضم بهتر و از هنگام رشد دارای مواد مغذی مفیدی می‌باشند. جوانه‌ها از هر غذای طبیعی شناخته شده دیگری مواد مغذی

1) Biotin

2) Pantothenic - Acid

3) Pyridoxine

4) Niacin

بیشتری را اندک اندک در خود تهیه می‌کنند. جوانه‌ها برای معالجه بیماریها منجمله سرطان مصرف می‌گردد و عامل جوان کننده نیز می‌باشد^۱.

با جوانه زدن حبوب و غلات تمام نیروی آن بسیج می‌شود و آنزیمها در آن بوجود می‌آید که با خوردن آنها اولاً مقدار زیادی مواد حیاتی وارد بدن می‌کنیم و ثانیاً از تولید آنزیم جهت هضم غذا بی‌نیاز می‌شویم. جوانه‌ها سرشار از آلبومین^۲، چربیها، ویتامینها و املاح معدنی است و دارای ویتامین B و ویتامین E و منیزیم است که برای ناتوانی جنسی و نازائی، عوارض پیری زودرس، تقویت سیستم عصبی و غیره مفید است. کسانیکه دچار فقر غذایی هستند و یا در جاهائی زندگی می‌کنند که سبزی تازه در دسترس نیست می‌توانند از جوانه گندم بطور مرتب استفاده نمایند و کمبود مواد غذایی، ویتامینها و املاح معدنی را بدینوسیله جبران کنند.

در نشریه جمعیت گیاهخواران آمده است:

اولین بار ماهونگ چینی پیش از بوجود آمدن تمدن غرب جوانه زنی را بوجود آورد و خود ۲۵۷ سال عمر کرد و نیز یکی از امپراطوران چینی پنجهزار سال پیش کتابی در خواص جوانه‌ها نگاشته است که در تاریخ چین ضبط است.

۱) انرژی مواد خام - مؤلفان لسللی و سوزانا کنتن - ترجمه و نگارش نویسنده این کتاب اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۵۹.

۲) $Albumen = Albumin$ آلبومین، دسته‌ای از پروتئین‌های ساده که در آب محلولند و بوسیله حرارت منعقد می‌شوند و توسط محلول اشباع شده سولفات آمونیوم ته نشین می‌شوند.

هنگام جوانه زدن قسمت اعظم نشاسته آنها تبدیل به قندهای ساده می‌گردد و مصرف آنها برای کلیه سنین مناسب است. در نجات بدن از رخوت، سستی و ناتوانی اعجاز می‌کند مضافاً اینکه جوانه‌ها به کودهای حیوانی یا سموم شیمیائی آمیخته نگردیده و لازم نیست مانند هر محصول دیگری برای بهره‌برداری آن ماهها انتظار کشید بلکه در عرض چند روز جوانه‌های بدست آمده قابل استفاده است. از مهمترین و بهترین جوانه‌ها، جوانه یونجه و بعد از آن شبدر، جعفری، گشنیز، کنجد، تخم آفتابگردان، غلات و حبوب را می‌توان نام برد. معجزه خلقت در این است که آب، هوا، نور و نیروی خورشید و مواد کانی قابل ترکیبند و از ترکیب آنها حیات بوجود می‌آید که ما می‌توانیم با مصرف کردن آنها حیات، نور و نیروی خورشید را بدرون خود منتقل سازیم و با این انتقال بنحو عالی به حیات خود ادامه دهیم. بایستی دست از تغذیه گذشته برداریم و با شناخت روشهای عالی زندگی سلامت از دست رفته را بازیابیم^۱.

طرز تهیه جوانه‌ها:

برای بدست آوردن جوانه گندم باید گندم زنده یعنی با پوست و بی‌عیب باشد. بقدر نیاز آن را در ظرفی قرار می‌دهیم. پس از شستن آنقدر آب بر روی آن می‌ریزیم تا تقریباً نیم سانتیمتر روی آن بایستد (معمولاً ظرف جوانه را می‌گذاریم یک تا سه روز بماند - البته بستگی به فصل دارد - در زمستان که هوا سرد است ظرف را در جای گرمی

(۱) اقتباس و خلاصه از نشریات جمعیت گیاهخواران ایران.

قرار می‌دهیم تا زودتر جوانه بزند) پس از آنکه جوانه‌ها نرم شد، آب اضافی آنها خالی کرده و دستمال پاک و تمیزی روی آن می‌کشیم و می‌گذاریم تا نیش بکشد و قابل مصرف گردد. برای نگهداری و جلوگیری از رشد زیاد جوانه می‌توان آن را در سبزی ریخت و خوب شست و سپس در کیسه متقالی ریخت و در آنرا بست و در نایلونی پیچید که هوا نبیند و سپس در یخچال گذاشت و برای روزهای بعد مورد استفاده قرار داد.

روش دیگر این است که سه کاسه کوچک سفال بالعبابی رنگ انتخاب کنید و گندم را بشوئید و در دستمال مرطوبی در کاسه اولی بگذارید. روز دوم همین کار را در کاسه دومی بکنید و آنرا روی کاسه اولی قرار دهید و روز سوم کاسه سومی را از دستمالی که گندم در آن ریخته و پیچیده شده و مرطوب است بهمان نحو قبلی روی کاسه دومی قرار دهید و مراقبت کنید که محتوی کاسه‌ها مرتباً مرطوب باشد یعنی باید آب بزنید و آنرا در جای گرم قرار دهید. روز چهارم گندمهای محتوی کاسه اول جوانه زده و حاضر برای مصرف است آنرا خالی کنید و دوباره از گندم تازه پر کنید و روی کاسه سومی قرار دهید و این کار را هر روز تکرار کنید تا همیشه جوانه گندم سه روز پیش را در اختیار داشته باشید.

طریقه دیگر تهیه کردن جوانه گندم اینست که در بشقابی که ته آن گود است دستمالی بیندازید و گندم سالم و تازه را در آب بشوئید و آنرا در دستمال وسط بشقاب بریزید و گوشه‌های دستمال را جمع کنید و آنرا آب بزنید تا کاملاً مرطوب باشد و در جای خیلی گرمی بگذارید. روز دوم روی آن دستمال، دستمال دیگری بگذارید و دوباره گندم را بشوئید و در آن بریزید و گوشه‌های آن را جمع کرده

و روی آن آب بپاشید تا کاملاً مرطوب باشد و گندمها جوانه بزنند. روز سوم دستمال دیگری روی دستمال دوم بگذارید و در آن گندم شسته را بریزید و گوشه‌های دستمال را جمع کنید و آنرا مرطوب سازید تا گندمهای داخل آن جوانه بزنند. روز چهارم محتوی دستمال اولی را که در زیر قرار گرفته است از دستمال خارج کنید و مورد مصرف قرار دهید و دوباره آن دستمال را روی دستمال سوم قرار دهید و در آن گندم بریزید تا هر روز جوانه گندم تازه داشته باشید^۱.

جوانه سایر دانه‌ها مانند عدس، ماش، نخود، لوبیای سویا و غیره کم و بیش بهمین ترتیب بدست می‌آید منتها با مدتی کمتر یا بیشتر. فی‌المثل برای سویا لازم است که قبلاً چند روز در آب باشد تا کمی نرم گردد و برای جلوگیری از بو گرفتن آن باید هر روز یک یا چند مرتبه آب آنرا عوض کرد^۲ و در سایر جوانه‌ها نیز بهتر است بهمین ترتیب عمل شود و یا هنگام گرمای تابستان چندین بار آب آنها عوض شود تا لعاب حاصل از جوانه‌ها کاملاً از بین برود.

در مورد تهیه جوانه‌های ریز مانند یونجه (آلفا آلفا^۳) یا خشخاش، ابتدا دستمال خیس کرده و تمیزی را در قسمت ته سبد مشبکی بهین نموده سپس تخم یونجه یا خشخاش یا شبدر یا شنبلیله و... را که قبلاً

۱) دو روش اخیر در مورد تهیه جوانه گندم از کتاب خوب بخورید و جوان بمانید، به ترجمه مهدی نراقی از کتاب دکتر ریمون باریو صفحه‌های ۱۸۵ و ۱۸۶ خلاصه و نقل شده است.

۲) لوبیای سویا را بعد از کمی نرم شدن در آب در پارچه نرم و خیس شده بصورت دولا قرار دهید زیرا در اینصورت سریع‌تر جوانه خواهد زد.

3) Alfalfa

پاک کرده و شسته شده است هر کدام به تنهایی یا مجموع آنها را بطور جداگانه روی دستمال مزبور بطور یکنواخت بپاشید بعد پارچه خیس کرده تمیز دیگری روی آن بیاندازید و هر روز چند مرتبه بصورت آبپاش بآن آب بریزید بطوریکه همیشه مرطوب باشد. بعد از چند روز جوانه خواهد زد و همچنین بعد از چند روز دیگر جوانه‌ها بلند خواهد شد که می‌توان همراه سالاد یا بطور جداگانه و یا مصارف دیگر مورد استفاده قرار داد.

جوانه پسته:

نویسنده در فصل تابستان مقداری پسته دهان بسته خام سالم را در حدود مدت هشت روز در یک کاسه کوچک آب سرد و بهمین مدت در پارچه نرم و خیس شده تمیز قرار داد و هر روز آنرا مرطوب نگاهداشت تا جوانه زد این جوانه بسیار خوش طعم است. البته پسته دهان باز زودتر جوانه خواهد زد.

فصل سوم

رژیم‌های درمانی
در پیشگیری و درمان بیماریها
با
خامگیاهخواری

به نکات مهم زیر توجه فرمائید

رژیم‌های درمانی که در این فصل کتاب آمده است متکی به تجربیات زیادی است که نویسنده خود آزموده و نتایج عملی است که از بهبودی بیماران بدست آورده است.

مع الوصف لازم است هر فردیکه می‌خواهد با اینگونه روشها آشنا گردد و به درمان بپردازد (به ویژه افرادی که به چند نوع بیماری مبتلا می‌باشند، چون ممکن است مواد مورد مصرف برای یک بیماری، موجب تشدید بیماری دیگر آنان گردد) باید تحت نظر پزشک علاقه‌مند و آگاه به این روش و یا متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت این امور را انجام دهد.

واکنش‌های اولیه:

در خامگیاهخواری نیز ممکن است بدن گاهی واکنش‌های نامطبوعی نشان دهد که در اشخاص مختلف این واکنش‌ها متفاوت

است زیرا بدنی که در طول سالهای زیادی پخته‌خواری کرده و مسموم گردیده است باید مدتی صبر کرد تا آثار مسمومیت برطرف شود. از جمله عوارض مزبور این است که ممکن است در بعضی اشخاص در اثر امساک مداوم از غذاهای پخته و در ابتدای خامگیاهخواری حالت عصبی و تغییر ناگهانی خلق و خوی ایجاد گردد و یا سردرد، پادرد، دل درد، بی‌اشتهائی، نفخ شکم، احساس گرسنگی، ضعف، اسهال، خارش دست و پا و غیره عارض گردد و حتی در بعضی موارد درد یا ناراحتی وی شدت بیشتری یابد که این گونه ناراحتی‌ها نگرانی ندارد و علایم و واکنش در مقابل دفع سموم از بدن است و پدیده‌هائی زودگذر، و بی‌اهمیت می‌باشد و در مدت کوتاهی خودبخود برطرف خواهد شد ولی عدم آگاهی بیمار از اینگونه عوارض موجب خواهد شد که وی آنها را از نتایج بد خامگیاهخواری بداند در صورتیکه این آثار در نتیجه خارج شدن سموم و مواد زائد بدن است و عکس‌العملی شفافبخش می‌باشد. دیگر آنکه در اثر تلقین اطرافیان ناآگاه حتی عوارضی را که به هیچوجه مربوط به خامگیاهخواری نیست به آن منتسب نماید که شخص نباید تحت تأثیر این تلقینات قرار گیرد و به وسوسه بیافتد و خود را از این نعمت بزرگ محروم نماید بلکه با عزمی راسخ و استوار پیش برود و از اصول ثابت و لایتغیر طبیعت پیروی کند که ثمره آن سلامت و خوشبختی است.

اما ممکن است عده‌ای هم هیچگونه واکنش نامطبوعی نداشته باشند و حتی نسبت به وضع گذشته هم احساس رضایت بیشتری نمایند.

عده‌ای هم ممکن است در اثر اجرای این روش بواسطه ضعف

معدده یا ترک عادت چندین ساله پخته‌خواری و عدم تطابق بدن با مواد خام یا عدم رعایت سازگاری غذاها، یا بمناسبت شرایط سنی و روحی بیمار شوند و با توجه به نوع بیماری احتمالاً وضعیت اورژانس و یا ناراحتیهای پیش‌بینی نشده پیش آید که لازم است در مراحل اجرای این روش همواره از پزشک یا متخصص درمان طبیعی خود علت را جویا شوند و در رفع آن بکوشند.

و نیز دیده شده است بعضی صرفاً بخاطر لاغر شدن یا تخفیف در بیماری را علاج خود که آنانرا بستوه آورده بدون اعتقاد و مطالعه مشورت و صرفاً از روی لاعلاجی به خامگیاهخواری روی آورند و به محض اینکه کاهشی در بهبود بیماری خود یافتند و یا از شر بیماری رهائی یافتند به روش سابق خود بازگردند در صورتیکه تغذیه با مواد خام گیاهی تغذیه سالم است و همه‌گونه مواد لازم برای بدن بحد و فور و به نسبت لازم و مناسب در آنها وجود دارد و به هیچ عنوان ضرری ندارد و در پیشگیری و درمان بیماریها نیز اثر معجزه‌آسا دارد.

چگونه خامگیاهخواری را شروع کنیم؟

ممکن است اجرای این رژیم بصورت صددرصد برای عده‌ای مشکل و حتی محال باشد. اگر طالب سلامت خود هستید باید قدری زحمت بکشید و با کمی اعمال اراده و اتخاذ تدابیر لازم بر عادت چندین ساله‌ای که به غذای پخته داشته‌اید غلبه نمائید و مداومت در این کار موجب خواهد شد که خوردن غذاهای خام جان‌نشین غذاهای پخته شود به گونه‌ای که بعدها هرگز ترک نگردد.

برای مدتی جدا از سایر اعضاء خانواده و قبل از آنها غذا صرف