

در نتیجه خوردن پاره‌ای از غذاها اشاره شده است .

غذا در وضع قیافه و زیبایی چهره که خواسته همگان می‌باشد موثر است (۱) و در حقیقت چون چهره گویای حالت درونی فرد است نوع تغذیه تا حد قابل ملاحظه‌ای می‌تواند در این عامل موثر افتد .

مرگ و نابودی همه بویژه کودکان هم در اثر سوءتغذیه قطعی است . به عقیده بعضی از پزشکان حماقت و سفاهت علل تغذیه‌ای دارد ، زیرا فعالیت مغزی نیز با غذا بستگی دارد و هم‌اکنون علم پزشکی به ۲۲ مورد نااهم‌آهنگی‌های مغزی پی برده که ریشه و علل اصلیش در تبدیل و استحاله غیر عادی مواد غذایی نهفته است (۲) . اگر نظری به طرز تغذیه و روحیه حیوانات گوشتخوار و علفخوار بیافکنیم متوجه می‌شویم که حیوانات گوشتخوار از قبیل شیر ، پلنگ ، گرگ ، کفتار و غیره دارای فرمول دندان‌ی و دستگاه گوارش مخصوصی

۱ - نویسنده این کتاب خود شاهد چند نمونه از بانوان بارداری بوده است که قبل و بعد از بارداری با روش صحیح خامگیا هخواری می‌کرده‌اند و علاوه بر اینکه وضع حمل عادی داشته و نوزادان آنان کاملاً "سلامت و تندرست" دنیا آمده و از نظر وزن و اندازه قد متناسب‌تر و از جهت زیبایی و انعکاس‌های رفتاری و درجه هوش نیز برتر از سایر کودکان هم‌سن خود بوده‌اند و در مراحل بعدی کودک هم این توفیق چشمگیر و محسوس دارا بوده‌اند و والدین آنها از این روش تغذیه که در سلامت خود و فرزندان خود کسب کرده‌اند بسیار راضی و خرسند می‌باشند .

۲ - بهداشت تغذیه در اسلام ، فلسفه روزه - خلاصه صفحات ۱۷ تا ۲۱ با اندک تغییری - دکتر سیدرضا پاک‌نژاد .

هستند که می‌توانند حیوانات دیگر را شکار کرده و گوشت ، پوست ، استخوان و رگ و پی شکار خود را یکجا بخورند . اندامهای آنان برای انجام اعمال درندگی ساخته شده است . میل تجاوز به حریم حیوانات دیگر و خلق و خوی وحشیگری جزء طبیعت و فطرت آنان شده است . حیوانات ضعیف‌تر را می‌کشند و می‌درند و می‌خورند بدون اینکه کوچکترین ناراحتی و یا شرمندگی در خود حس نمایند ، کم حوصله و بی‌طاقتند و جز کشتن حیوانات دیگر و خوردن آنها کار دیگری ندارند (۱) .

در مقابل حیوانات علفخوار با هم بجرا می‌روند ، با هم می‌خورند ، به یکدیگر در خوردن و تهیه خوراک تجاوز نمی‌کنند ، قانع ، صبور و بی‌آزارند و بندرت اتفاق می‌افتد بر سر خوراک با هم نزاع کنند ، رام و زحمتکش و مطیع اند بطوریکه یک کودک می‌تواند سر شتری را بگیرد و به هر جا که می‌خواهد ببرد ، این حیوان سواری می‌دهد ، بار می‌کشد و از شیر ، پوست ، پشم و گوشت آنها استفاده می‌کنند و فواید زیادی در انجام خدمات انسانی دارد .

ماحصل کلام آنکه نوع تغذیه‌ای که فرد انجام می‌دهد علاوه بر تغییرات فیزیکی بدن می‌تواند در رفتار و کردار او اثر گذارد و رفتار پرخاشگر و ناسازگار او را به روحیه آرام و سازگار تبدیل کند .

علاوه بر تاثیر نوع تغذیه بر جسم و روان آدمی عوامل مختلف دیگر از قبیل آب و هوای محیط جغرافیائی ، توارث ، بهداشت ،  
۱ - بعضی از درندگان از جمله گرگ ، خوی آنها کشتن است از این روی خیلی بیشتر از احتیاج خود می‌کشند .

تمرین بدنی (ورزش)، عادات اکتسابی از محیط و غیره نیز در روان و شخصیت ما اثر دارد. افراد از جهت روانی با هم دارای تفاوت‌های آشکارند و حتی همه افراد در بروز استعدادها یکسان نیستند و حتی در گروه‌های سنی مشابه بین زنان، کودکان، بزرگسالان این تفاوت‌های استعدادی آشکارا دیده می‌شود مثلاً "در مورد کودک از یکطرف ارتباط نزدیک او با دیگران در سالهای اول زندگی و امر و نهی والدین و بعداً" خو گرفتن با محیط‌های مختلف زندگی در مراحل گوناگون در وی اثر می‌گذارد و از طرف دیگر میراث حیاتی که از پدر و مادر خود توسط ژن‌ها (۱) دریافت داشته است و نیز سایر مسائل فردی از قبیل رعایت بهداشت، ورزش و غیره در خلق و خوی او اثر می‌کند و شخصیت و روحیه او را می‌سازد، عوامل فطری و محیطی هر دو در تکوین شخصیت و وضع روانی تاثیر دارد. محیط قبل از تولد هنگامیکه کودک در رحم مادر است، محیط بعد از تولد، محیط اجتماعی، عامل وراثت می‌تواند عوامل موثر و مهمی در سازندگی روان هر فرد باشد.

عمل هر فرد هم می‌تواند در افراد دیگر جامعه اثر کند و هم از جامعه متأثر گردد. از یکطرف تغذیه ناسالم، استعمال دخانیات و مواد محرک و مصرف نوشابه‌های الکلی و مضر و بکار بردن داروهای شیمیایی و از طرف دیگر کشمکش‌های روزانه حرص و فزون‌طلبی، شکست و ناکامیها، عصبانیت‌های بی‌مورد، نزاع و مناقشات

خانوادگی، رقابتها و چشم و هم‌چشمی، کمبودهای مالی و عدم بنیه اقتصادی و غیره جسم و روح انسان را تسخیر می‌کند و فشار بی‌اندازه بر اعصاب و روان وارد می‌آورد و نشاط و شادابی او را می‌گیرد و روز بروز وی را فرسوده‌تر می‌سازد. مرگ و میر در شهرها بیشتر معلول سوءتغذیه و مکانیزاسیون و تألمات روحی است. بنابراین هر کدام از این عوامل می‌تواند در ساختن و سلامت و سازندگی روان هر فرد تاثیر داشته باشد ولی عامل تغذیه ممکن است مهمترین عامل باشد که اینک به بررسی و ارزشیابی آن می‌پردازیم.

#### تغییرات روانی خامگیاهخواران:

با توجه به بحث‌هایی که تاکنون صورت گرفته است پی برده‌اید که شناسائی روان هر فرد به عوامل دیگر غیر از تغذیه نیز بستگی دارد و واضح است در معرفی روان اشخاص لازم است افرادی را انتخاب کرد که در یک مقطع زمانی دارای سن، وزن، سلامت، شغل، معلومات معینی باشند تا بررسی تا اندازه‌ای صحیح انجام گیرد و چون این امکان فراهم نبود بدون در نظر گرفتن این شرایط یک ارزیابی تجربی از دوران خامگیاهخواران کرده‌ایم که به شرح زیر بیان می‌شود:

ابتدا این سؤالات به ذهن می‌رسد:

آیا خامگیاهخواری در انسان حساسیت روحی و عصبی ایجاد

می‌کند؟

آیا خامگیاهخواران دچار غرور کاذب‌اند و احساس برتری‌طلبی می‌کنند؟

آیا خامگیاهخواران حساس و زودرنج می‌شوند؟

آیا خامگیاهخواران روحیه آرام و ملایمی دارند و در زندگی موفق‌ترند؟

آیا خامگیاهخواری در انسان جنب و جوش جوانی پدید می‌آورد و تمنییات جوانی را باز می‌گرداند؟

آیا خامگیاهخواران افرادی صلح‌جو، با گذشت و صبورند؟

آیا مصرف فرآورده‌های گوشتی و غذاهای پخته خصلت تهاجمی را در انسان افزایش می‌دهد؟

آیا خامگیاهخواران پرکارترند و دیر خسته می‌شوند؟  
و آیا ...

بنابراین برای بررسی وضع روانی خامگیاهخواران بهتر است آنها را به گروه‌های مبتدی، کم سابقه و پرسابقه تقسیم کنیم و منظور از این تقسیم‌بندی افرادی هستند که صد درصد خامگیاهخواری می‌کنند.

گروه مبتدی (که سابقه خامگیاهخواری آنها از ۱ ماه تا ۶ ماه است - می‌توان این دوره را بحران (۱) خامگیاهخواری نامید)

۱ - یعنی در این دوره است که معمولاً "خامگیاهخواری انسان تثبیت می‌شود یا از آن صرف‌نظر می‌کند.

باید اذعان کرد بدنی که در طول سالهای طولانی پخته‌خواری کرده و ذائقه بدن عادت کرده و از آن لذت برده در اثر تغییر روش از پخته‌خواری به خامگیاهخواری و عدم تطابق بدن با وضع جدید علاوه بر آنکه ممکن است واکنش‌هایی از نظر جسمی در شخص پیدا شود ممکن است در بعضی اشخاص در اثر دیدن، بوئیدن و یا امساک مداوم از غذاهای پخته حالت عصبی و تغییر ناگهانی در خلق و خوی آنان ایجاد گردد.

عده‌ای دیگر برعکس وابستگی شدید به غذاهای گوشتی و پخته ندارند و حتی در بعضی موارد حالت دلزدگی و واخوردگی نسبت به آن غذاها پیدا می‌کنند و گرایش آنان به میوه‌جات و سبزیجات زیاد می‌شود. اینگونه اشخاص یا واکنش روانی ندارند و یا واکنش آنها چندان محسوس نیست. گروهی دیگر با شروع تغذیه طبیعی و تغییرات خوب جسمی که در آنها پیدا می‌شود حالت آرامش و رفتار ملایمتری از گذشته نیز در آنها ظاهر می‌گردد. و ضرب‌المثل معروف "عقل سالم در بدن سالم است" مصداق پیدا می‌کند. این تغییرات و واکنش‌های گوناگون بعلاوه تفاوت‌های روانی فردی است که در هر کس بنوعی تجلی می‌کند از جمله خامگیاهخواری در جسم و روان نویسنده این سطور از همان روزهای اول تحول چشمگیری بوجود آورد. در مدتی کوتاه بتدریج رنگ چهره باز شد، خیزها و ررم صورت برطرف گردید، نشاط فراوان و آسانی حرکات و تحرک و نیروی بهتر بوجود آورد، خواب عمیق و شیرین و طولانی، بیداری

بی‌کسالت، میل بکار، امید بزندگی، رفتار ملایم با مردم، خوش‌بینی و میل به‌گذشت نیز از نتایج اولیه خامگیا‌ه‌خواری بود مضافاً "باینکه استعداد فکری هم روز بروز افزایش یافت.

دسته‌ای دیگر در ابتدا دچار غرور کاذب می‌شوند و احساس برتری‌طلبی در بین همگنان خود می‌کنند و بقول معروف خود را یک سر و گردن بالاتر از دیگران می‌پندارند، از دوستان پخته‌خوار خود می‌برند به جمع دوستان و رفقای جدید خامگیا‌ه‌خواری می‌پیوندند، در میهمانیهای فامیلی و آشنایان یا شرکت نمی‌کنند و یا کمتر رفت و آمد دارند و بقول معروف آفتابی نمی‌شوند.

گاهی اوقات بین فردیکه تازه خامگیا‌ه‌خوار شده است با سایر افراد خانواده که پخته‌خواری می‌کنند ناهم‌آهنگی و تضاد پیش می‌آید و هریک دیگری را تخطئه می‌کند و ممکن است باعث رنجش یکدیگر شوند، در هر محفل و مجلسی صحبت از تغذیه طبیعی می‌نماید و لاغیرو در اینصورت بخاطر تغییر روش غذایی از معنویات و حقیقت که اساس رابطه اشخاص است بدور می‌افتد و ناچار است منزوی گردد و یا النهایه ترک خامگیا‌ه‌خواری می‌کند و بروش سابق خود که پخته‌خواری بوده است برگردد.

جمعی دیگر از ابتدا، انسانهای منطقی، صبور باگذشت و در معاشرتهای خود اخلاق و رفتاری متعادل داشته و اکنون هم که خامگیا‌ه‌خواری می‌کنند این صفات را حفظ کرده‌اند، بنابراین تاثیرات اخلاقی در روش جدید در آنان چندان نمایان نیست.

بدیهی است افرادی که دچار بیماریهای گوناگون می‌باشند خواه ناخواه آنان را تندمزاج و عصبی کرده و حال چنانچه در بیماری آنان بواسطه این تغذیه تخفیفی حاصل گردد به تبع بهبودی جسم اخلاق و رفتار آنان نیز از حالت منفی به‌وضع مثبت‌تری گرایش می‌یابد.

تغییرات اخلاقی خوب یا بدیکه در تعدادی از افراد خامگیا‌ه‌خوار پیدا می‌شود نباید به‌همه خامگیا‌ه‌خواران تعمیم داده شود و آنها را الگوی تمام‌نمای کلیه افراد خامگیا‌ه‌خوار دانست، پاره‌ای از مسائل اجتماعی، خانوادگی، شغلی و غیره برای هر فرد پیش می‌آید که در روحیه او تأثیر می‌کند و وضع روان او را در هم می‌ریزد و فکر او را آشفته می‌نماید که اینگونه مسائل را نباید منتسب به خامگیا‌ه‌خواری دانست. هرکس در زندگی خصوصی خود مشکلاتی دارد، بنابراین شدت و ضعف تغییرات روانی در افراد مختلف متفاوت و معلول عوامل زیادی است که قسمتی از آنها قبلاً گفته شده است.

گروه کم‌سابقه (که سابقه خامگیا‌ه‌خواری آنان از ۱ سال تا ۳ سال است (۱)).

۱ - بین گروههای سنی از مبتدی تا کم‌سابقه و از کم‌سابقه تا پرسابقه فاصله زمانی وجود دارد که در اینجا در نظر گرفته نشده است. این فاصله‌ها مرحله انتقالی است که هنوز خصوصیات اخلاقی و رفتاری شخص شکل ثابتی نگرفته است.

وقتی یک‌نفر خامگیا‌ه‌خوار مدتی به‌این روش ادامه می‌دهد کم‌کم خصوصیات اخلاقی و روانی او شکل ثابت و منسجم‌تری بخود می‌گیرد. این دگرگونی اخلاقی در چند ماه اول خامگیا‌ه‌خواری نوسان زیادی دارد زیرا هنوز دارای دو تصویر در ذهن او موجود است، یک تصویر از پخته‌خواری که سال‌های متمادی با آن خو گرفته و هم‌راز و هم‌فکر او بوده و تمام معیارهای فکری و ذهنی خود را در آن می‌بیند و تصویر دیگر که تازه خامگیا‌ه‌خوار شده است و از نظر فکری و رفتاری تابع الگوهای جدیدی شده است و اینجاست که گاهی تضاد در او ظاهر می‌شود. گاهی بطرف الگوی فکری که از پخته‌خواری کسب کرده و زمانی بسوی برداشتهای فکری و ذهنی که از روش تغذیه جدید بدست آورده کشیده می‌شود و هنوز خصائص و عادات هیچکدام را پیدا نکرده است بین ایندو قرار گرفته است ولی کم‌کم با شروع خامگیا‌ه‌خواری و گذشت زمان انسان خامگیا‌ه‌خوار خود را می‌یابد و گرایش اخلاقی و ذهنی او در این دوره تقریباً "وضع باثبات‌تری پیدا می‌کند، آن برتری‌طلبی‌ها و غرورهای بی‌دلیل که در بعضی افراد در کار و رفتارشان نمایان است بتدریج از بین می‌رود و نسبت به مسائل زندگی سخت‌گیری نمی‌کنند و انعطاف‌پذیرتر می‌شوند، حساسیت و زودرنجی و توقع و انتظارات بیجا که از بعضی مسائل داشته‌اند کم‌کم هویت خود را از دست می‌دهند و بجای آنها منطق و واقعیتها جایگزین می‌گردد.

یک دوست مطلع و تحصیل‌کرده و صاحب عنوان دانشگاهی

می‌گفت در اوایل خامگیا‌ه‌خواری چنان نسبت به خامگیا‌ه‌خواری تعصب داشتم که حاضر نبودم به‌رقیمتی شده است لقمه‌ای پخته بخورم تا بجائیکه یک شب خواب دیدم که یک پسته بوداده خورد‌هام، در خواب احساس ندامت و شرمندگی عجیبی به‌من دست داد و از شدت این ناراحتی در حالیکه آب دهن بیرون می‌انداختم از خواب بیدار شدم وقتی فهمیدم که خواب دیده‌ام و پسته بوداده نخورد‌هام و خیانت و جفا به خامگیا‌ه‌خواری نکرده‌ام احساس آرامش کردم و سپس بخواب عمیقی فرو رفتم.

شاید این اثر روانی ناشی از این باشد که وقتی فردی یک تصویر ذهنی خوبی از کسی یا چیزی دارد وقتی حس می‌کند که نسبت به آن کس یا چیز بی‌مهر و بی‌لطف شده یک احساس ندامت و شرمندگی به‌او دست می‌دهد و به اصطلاح بخود عناد می‌ورزد و خود را سرزنش می‌کند این اخلاق و رفتار در بسیاری از افراد جامعه وجود دارد. هنگامیکه فرزندان یا نزدیکان آنان که مورد محبتشان هستند دچار مشکلاتی می‌شوند و از دست آنها برای رفع آن مشکلات کاری ساخته نیست بخود عناد می‌ورزند و شروع به‌خودخوری می‌کنند و از غم و غصه گاهی مریض می‌شوند.

باری: بنظر عده‌ای عقیده به‌یک چیز تعصب می‌آورد، فکر نزدیک‌بین می‌گردد و قوه تفکر و منطق تابع احساس می‌گردد، به همین جهت در خامگیا‌ه‌خواری نباید تعصب داشت و همه چیز را از خامگیا‌ه‌خواری بخواهیم و همه تغییرات نیکو را به‌غلط به‌آن نسبت

دهیم و یا با بی مهری نفی کنیم و یا بی جهت اغراق بگوئیم چون در اینصورت خود این روش بی اعتبار می گردد .

هر روشی برای خود محاسنی دارد و خامگیاهخواری هم هیچ منافاتی با برنامه‌های خودسازی دیگری که در مسیر برقراری سلامت تن و روان است ندارد بلکه کمک‌کننده بسیار موثری خواهد بود .

**گروه پرسابقه (که سابقه خامگیاهخواری آنان از ۵ سال به بعد است)**

در این گروه یک خامگیاهخوار واقعی تقریباً "اخلاق و رفتارش وضع ثابتی بخود گرفته است ، قرارها ، رفتارهای اجتماعی ، شوخیها ، غم و غصه ، شادی و نشاط ، زودرنجیها ، جبهه‌گیریها ، فشار داخلی تحمل و بردباری و غیره برمبنای الگوی خاصی است که مختص خود اوست . وسوسه پخته‌خواری در او از بین رفته و بندرت ممکن است هوس غذای پخته نماید ، در رفتارهای اجتماعی ملایم و صبور است و چون در طول مدت خامگیاهخواری اثرات نیکو حیات‌بخش این روش را دیده و به فلسفه آن آگاهی یافته است تلقینات منفی دیگران و فشارهای داخلی که از اطراف برای بازگشت به پخته‌خواری به او تحمیل می شود اکنون تاثیری در او ندارد . در مقابل مشکلات زندگی و سخنان ناخوشایند دیگران جبهه‌گیری نمی کند و در برخوردهای اجتماعی انعطاف معقولی نشان می دهد ، صلح‌جو و باگذشت است ، خصلت‌های تهاجمی ندارد ، دارای خوئی نرم است ، با مشکلات زندگی گلاویز می شود و آنها را براحتی حل می کند ، جنب و جوش

جوانی بیشتر از گذشته در خود احساس می کند ، تمنییات جوانی را بازیافته است و احساس می کند تولد نوئی یافته و از زندگی تمتع بیشتری می برد و از کار کردن کمتر خسته می شود و اعتماد بنفس زیادتری دارد ، شوق زندگی در او شعله‌ور است و در رفتارها و هوسهای فیزیولوژیکی خود حالت کنترل و تعادل کامل‌تری دارد و شادان و خندان سبک‌بال به پیش می رود .

**نتیجه کلی :**

غذاهای گوشتی و پخته بدن را دچار کمبودهایی می کند و رنجور می نماید ، اعمال فیزیولوژیک (۱) بدن را نیز مختل و بر اعصاب و حرکات شخص اثر می گذارد و موجب عصبانیت و تندخوئی وی می گردد . یکی از خامگیاهخواران می گوید من زیاد عصبانی بودم و به کوچکترین عمل ناخوشایندی از جا در می رفتم و کارها و اعمالی انجام می دادم که فقط از دیوانگان سر می زد اکنون که خامگیاهخوار شده‌ام این مسأله از بین رفته و بر اعصاب خود مسلط و بر وجود خود حاکم هستم و خوش‌خلقی من زبانزد دیگران شده است .

نگارنده خود شاهد چنین افرادی بوده است که حتی در مواردی افرادی بوده‌اند که قصد خودکشی داشته بعد از اینکه این نوع تغذیه را وارد زندگی خود کرده و مدتی ادامه داده‌اند مجدداً تعادل روحی خود را بازیافته و به زندگی امیدوار شده‌اند و سرانجام با

بدست آوردن امید تولد دیگری یافته‌اند .

مواد تازه و خام دارای انرژی مخصوصی هستند که در اثر فتوسنتز (۱) در مقابل خورشید بدست می‌آید که می‌تواند این چنین تغییرات بزرگی در بدن انسان ایجاد نماید . آنها تمام ویتامینهای لازم بدن را بحد وفور دارد ، نمک و آلبومین (۲) زیاد و وجود کلروفیل فراوان در سبزیجات و املاح معدنی ، آنزیمهای گوارشی و پروتئین‌های نباتی و . . . و آنچه برای تندرستی انسان ضروری است در مواد خام یافته می‌شود و این مواد گذشته از اینکه سمی وارد بدن نمی‌کند باعث می‌شود فضولات و سمومی که در بدن انباشته شده است دفع گردد . در نتیجه علاوه بر اینکه حالات فیزیکی بدن تغییر می‌کند و بنیه و انرژی انسان زیاد می‌شود و زندگی تازه می‌بخشد ، تغییرات روانی نیز به تبع سلامت جسم در شخص بوجود می‌آید ، دلهره و تشویش کم می‌گردد ، افکار منفی که قبلاً "گناه گاهی ایجاد می‌شد به افکار مثبت تبدیل می‌گردد و میل کمک به دیگران تقویت می‌شود ، در مقابل سخنان نامطبوع دیگران واکنش ملایمتری دارد ، در صحبت با دیگران اعتماد بنفس دارد ، خوش‌قلب و معاشرتی بیشتری دارد ، نشاط و شادی فراوان از خود نشان می‌دهد ، خواب عمیق و شیرینی دارد ، فعالیت‌های فکری و بدنی زیادتر می‌شود ، احساس سبکی می‌نماید و در کارهای روزمره کمتر دچار خستگی

می‌گردد ، خلاقیت پیدا می‌نماید ، در مقابل بیماریها و سرماخوردگی مقاومت بیشتری پیدا می‌نماید و در زندگی آرامش و آسایش بیشتری در خود احساس می‌کند و چون خامگیاهخواران از مواد محرکه نظیر چای ، قهوه ، سیگار ، نوشابه‌های الکلی منع شده‌اند و این مواد روی اعصاب آنها تاثیر نکرده و این خود یکی دیگر از مواردی است که به آرامش فکر و سلامت نفس آنها می‌افزاید .

یک ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید "عشق را از راه شکم بسازید" از قدیم هم گفته‌اند "برای راه‌یافتن در دل مردان کوتاه‌ترین راه شکم آنهاست" بهمین جهت بعضی از پخته‌خواران اسیر شکم خود هستند و شکم بر آنها حکومت می‌کند و حتی اگر مدتی کوتاه از وعده خوردن غذای آنان بگذرد و دیر شود عصبانی و ناراحت و دچار تشنج می‌شوند و تمام بدن آنها می‌لرزد ، چشمانشان تار می‌شود و سرشان گیج می‌رود و رنگشان زرد ، بی‌حوصله و ایرادگیر و بهانه‌جو می‌شوند و چه بسا عکس‌العمل‌های تنیدی هم از خود نشان می‌دهند . در صورتیکه خامگیاهخواران چنین نیستند ، آنان گاهی با خوردن یک وعده صبحانه تا ساعت ۴ الی ۵ بعد از ظهر بدون اینکه خسته و یا ناراحت شوند بکار ادامه می‌دهند و حتی دیده شده است که خامگیاهخواران با خوردن فقط یک وعده غذای کامل و غنی طبیعی روزانه ۱۸ ساعت فعالیت سنگین و مستمر داشته‌اند بدون اینکه احساس ناراحتی نمایند زیرا در غذاهای خام با اینکه حجم غذای خورده شده کم است ولی از نظر تولید کالری و انرژی و

تأمین مواد لازم بدن به مراتب از کیفیت بهتر و بالاتری از پخته دارد و آرامش فکری زیادی به انسان می‌دهد. حتی ورزشکارانی که از پروتئین گوشتی بالایی از حیوانات مصرف می‌کنند و وقتی به روش خام می‌روند نه فقط قدرت بدنی آنها کم نمی‌شود بلکه عملاً نمایش قدرت بدنی آنها هم ترقی می‌کند.

اما اینکه گاهی اوقات دیده می‌شود یک فرد خامگیا‌هخوار که ممکن است سابقه زیادی هم در خامگیا‌هخواری دارد هنوز عصبی مزاج است این بدان علت است که اولاً "او در زمان پخته‌خواری هم بسیار عصبی مزاج بوده و هنوز این عادت ناهنجار بکلی در او ترک نشده است و به مدت زمان طولانی‌تری احتیاج دارد تا کاملاً این حالت برطرف گردد ثانیاً "شاید غذای کامل و متعادل نمی‌خورد و بدنش دچار کمبودهایی گردیده که این چنین حالات در او بروز می‌کند و یا ممکن است رفتار معاشرین و عدم امکانات دلخواه زندگی او طوری است که وی را سخت تحت تأثیر قرار داده و تندخو کرده است. هر کس شرایطی دارد که بایستی بر مبنای آن ارزیابی گردد. اگر یک خامگیا‌هخوار از خود حالات عصبی و نابهنجار نشان دهد عوامل ریشه‌ای و یا موقعیتی خاص باعث بروز چنین رفتاری شده است والا نوع تغذیه طبیعی طوری است که در اثر ادامه آن شخص را بسوی کمال می‌برد و تشنجات روحی او را تسکین می‌دهد و شکوفائی خاصی به او می‌بخشد، هنگامیکه صبح از خواب بیدار می‌شود احساس تازگی می‌کند و نسبت به زندگی نیز احساس خوبی دارد و کارهای خود را

نیز با رضایت خاطر دنبال می‌کند، سلامت حقیقی خود را بدست می‌آورد و هر قدر سالهای بیشتری از زمان خامگیا‌هخواری او بگذرد مقاومتش در مقابل بیماریها زیادتر و قدرت و سلامت بهتری کسب می‌نماید و حتی دیده شده است افرادی که این نوع تغذیه را دارند و تزکیه نفس می‌کنند در آنها ادراکات حسی دیده شده است و آنها را به مرحله هیپنوز (۱) و تله‌پاتی (۲) می‌رساند و برخی به مراحل بالای عرفان دست یافته‌اند.

1- Hypnosis (Hypnos).

2- Telepathy.

فصل چهارم

الفبای خامگیامخواری (تغذیه طبیعی)

برای مبتدیان و علاقه مندان

اکنون هم در جستجوی این حقیقت است که آلام و دردهای جسمانی و روحی خود را شفا دهد و کلید سلامتی و خوشبختی را بدست آورد اما این اشرف مخلوقات با همه خصوصیات ممتازی که دارد اغلب دچار ناراحتی‌هایی است که منشاء آن تغذیه ناصحیح و زیانبار است بطوریکه امروزه در کمتر خانواده‌ای تندرستی می‌توان یافت و اغلب افراد یک خانواده به‌بیماری‌هایی نظیر امراض قلبی، دردهای مفاصل، فشار خون، تصلب شرائین، بیماری‌های عصبی، بیخوابی و سایر امراض مشابه دچارند و نشانه و علائم آن ازدحامی است که در اتاق انتظار پزشکان، بیمارستانها، کلینیک‌ها، درمانگاهها و آسایشگاهها و سایر مراکز درمانی بچشم می‌خورد که خلق‌الله با نگاههای بی‌فروغ و تن‌بی‌رمق خود تقاضای ملاقات با پزشکان را دارند و یا با چشمان غمناک خود درخواست دارو از داروخانه‌ها را دارند. در صورتیکه برای درمان تمام این بیماریها راه دیگری باید پیمود و آن پیشگیری و درمان با تغذیه صحیح است ولی متأسفانه ما هنوز از تغذیه درست خود بی‌خبریم و از بیماران درس عبرت نگرفته‌ایم و تنها وقتی به‌اشتباه خود پی می‌بریم که بیمار شده و در بستر بیماری خوابیده‌ایم و بهر امکان و وسایلی متوسل می‌شویم تا شفا یابیم و گاهی اوقات هم این تلاش بی‌ثمر است و آب رفته را نمی‌توان بجوی بازگردانید و پشیمانی هم سودی ندارد.

سرچشمه شاید گرفتن به بیل چوپر شد نشاید گذشتن به پیل (۱)

## فصل چهارم

### الفبای خامگیاهخواری:

منظور از نوشتن الفبای خامگیاهخواری برای افراد مبتدی و تازه‌کار این است که آنها را متوجه عواقب نامطلوب پخته‌خواری کرده و به‌خواص غذاهای طبیعی آشنائی و آگاهی دهیم تا آنان بتوانند تجدیدنظری در تغذیه خود بنمایند و پیش از آنکه مریض شوند و به‌پزشک و دارو پناه ببرند با این روش جلوی بیماری‌های خود را بگیرند و چنانچه ناراحتی دارند بوسیله آن درمان نمایند. شکی نیست که بشر همواره بدنبال کشف تازه‌ای بوده تا بتواند از راه تلاش و کنکاش هرچه بیشتر و بهتر به طبیعت و محیط اطراف خود مسلط گردد و از مواهب و نعمات بی‌پایان آن بنحو دلپذیرتری استفاده نماید و اکسیر جوانی و راز بقای طول عمر خود را بیابد و بر یکی از آرزوهای دیرین خود جامه عمل بپوشاند و با بدست آوردن آن بتواند نیرومندتر، سالمتر و بارفاه و آسایش بیشتری عمر طولانی داشته باشد.

اثرات مفید تغذیه طبیعی :

پروردگار توانا همه‌گونه محصولات و نعمات فراوان طبیعی را مطابق احتیاجات بدن انسان در پرتو اشعه‌های بخش خورشید ساخته و پرداخته و به‌رایگان در اختیار بشر قرار داده تا آنرا بدون دخل و تصرف به سلولهای خود برساند و تخطی از قانون طبیعت نکند که موجب خطا و خسران خواهد شد :

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا توانی به کف آری و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

تغذیه با مواد طبیعی مانند سبزی، میوه، حبوب، غلات و دانه‌های روغنی از قبیل فندق، گردو، بادام و غیره و همچنین مواد قندی طبیعی نظیر کشمش، خرما و عسل تغذیه سالم است و به هیچ عنوان ضرری ندارد. میوه دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای کبد و قلب است و این قند طبیعی با سوختن در بافتها انرژی مورد احتیاج ما را تأمین می‌کند در صورتیکه قند کارخانه که با حرارت و اضافه کردن مواد شیمیائی تهیه می‌گردد از صورت طبیعی خارج شده و ویتامینها و املاح خود را از دست داده و در نتیجه به یک ماده مضر برای کلیه نسوج بدن تبدیل می‌گردد و دیگر از خواص

لازم به تذکر است که در این فصل کتاب از سایر آثار نویسنده بویژه کتاب راهنمای

تغذیه طبیعی با تجدید نظری در آن بهره‌گیری شده است .

مواد طبیعی آنست که در بیشتر میوه‌جات و سبزیجات املاح معدنی نظیر آهن، کلسیم، منیزیم، روی، نیکل، فلوئور و... و ویتامینهای مختلف موجود است که هر کدام برای بدن ضرورت دارد و کلروفیل (سبزینه گیاهی) در سبزیجات نیز روی قلب و عروق اثر می‌کند و آنها را سالم نگه می‌دارد. همینطور چربی در حبوب و دانه‌های روغنی با تناسب و ترکیبات زنده هم‌آهنگ می‌باشد و برای ارگانهای بدن کاملاً سازگار است و روغنهای گیاهی از جمله روغنهای اشباع نشده است که خوب در بدن می‌سوزد و فضولاتی هم بجا نمی‌گذارد تا باعث فشار خون و تصلب شرائین و غیره گردد اما چربیهای حیوانی در جدار عروق رسوب می‌کند و باعث تنگی آنها می‌گردد، بالنتیجه سکنه‌های قلبی و مغزی بروز می‌کند.

این طبیعت مهربان این کیمیاگر زبردست در غذاهای خام و تازه همه‌گونه مواد مانند قند، چربی، پروتئین، مواد معدنی فلزها و شبه‌فلزهای لازم، آب، سلولز، آنزیمها و ویتامینها و غیره را بحد وفور و به‌نسبت لازم و مناسب بودیعت گذاشته که یکدیگر را متقابلاً تقویت می‌نماید.

تمام دانشمندان پزشکی و شیمی‌دانهای جهان با آنهمه تجهیزات قادر نخواهند بود حتی یکدانه لوبیا و یا یکدانه خشخاش با آنهمه نیروی نهفته در آن بوجود آورند و یا اسانسهاییکه بطور طبیعی در سبزیجات و میوه‌جات است و فقط از راه سنتز (۱) در مقابل اشعه

خورشید بدست می آید بوجود آورند و این تنها دست طبیعت است که می تواند موادیرا پرورش دهد که برای انسان این چنین مفید است .

غذاهای طبیعی و خام سبک و هضم آن آسان و با تعادلی که در آن است با بدن سازگارتر و چاق کننده نمی باشد و اعمال حیاتی بدن بهتر و باصرفه جوئی کاملتر انجام می گیرد .

امروزه ثابت شده که طول عمر بستگی به عمل صحیح ارگانهای بدن ما دارد که فقط با تغذیه طبیعی حاصل می گردد و این منظور در عالم حیوانات صادق است و بدینجهت بعلت قدرت دفاعی قوی ، میکروبها (۱) ، باکتریها (۲) و ویروسها (۳) در آنها کمتر اثر می گذارد و دیرتر مریض می شوند و احتیاج زیادی به دارو و پزشک ندارند .

اگر سوابق تاریخی تغذیه بشر اولیه را مورد بررسی قرار دهیم مشاهده خواهیم کرد که آنان نیز مانند سایر جانوران غذای خود را به موجب غریزه از محیط اطراف می گرفتند و بدون دخالت و یا تغییری بصورت طبیعی می خوردند اما با پیدایش آتش آنرا پخته و خورده است و بدین ترتیب پخت و پز در زندگی انسان جای مخصوصی را گرفته است تا بدانجا که امروز آشیزی رکن اصلی و اساسی زندگی انسان را تشکیل می دهد به طوری که وی تقریباً "با غذاهای طبیعی

1- Microbes.

2- Bacteria.

3- Viruses.

بیگانه شده است غافل از آنکه پختن موجب از بین بردن بعضی مواد و بهم زدن تعادل برخی دیگر می شود و کمبودهایی را باعث می گردد که خود عامل بسیاری از بیماریهاست در صورتیکه در مواد خام که تعادل ترکیب کلیه مواد برقرار است نه کمبودی ایجاد می کند و نه سمومات مضرى در بدن به جا می گذارد .

در حقیقت برای بدن زنده غذای زنده لازم است نه غذای پخته و بی اثر .

ذات نایافته از هستی بخش

کی تواند که شود هستی بخش

### مضرات پخته خواری

عده ای معتقدند غذای بدون گوشت بنیه را ضعیف می کند در صورتیکه قدرت در گیاهان به مراتب بیشتر از گوشت است مضافاً " به اینکه این گوشت است که اغلب بیماریهای بشر را باعث می شود . گوشت مانند قهوه و چای ایجاد تحریک می کند و باعث می شود که انسان بیشتر بخورد و به علاوه گوشت اسید اوریک بدن را زیاد می کند و در نتیجه پختن هم مقداری از مواد آن از بین می رود و چربی آنها در رگها می ماند و تولید سکنه های مغزی ، قلبی و ناراحتیهای دیگری از این قبیل می کند . پخت و پز هم بو و مزه به غذا می بخشد ولی تعادل مواد مورد احتیاج سلول را بهم می زند و کمبود حاصل می کند که برای جبران این کمبود ناچار از همان غذای نامتعادل

بیشتر می‌خوریم که این خود بی‌اعتدالی زیادتری را سبب می‌گردد از همین جا امراض خطرناکی ایجاد می‌گردد.

در یک عده دلبستگی به غذاهای پخته آنقدر زیاد است که دل کردن از آنرا محال می‌دانند. این عده معتقد به تندرستی و طول عمر نیستند فقط پخته‌خواری را ولو به‌قیمت از دست دادن جان خود طالبند و به اصطلاح عرض زندگی را خواستارند بهمین دلیل در پی تغذیه سالم نیستند و "بخورد آنچه در میان آید" و سازندگان مواد غذایی هم با علم به ذائقه منحرف مردم به کیفیت فرآورده‌های خود اعتنائی ندارند و فقط آنرا برای خوش‌آمد ذائقه آنها می‌سازند و می‌پردازند در صورتیکه فقط مواد طبیعی است که در آن تعادل برقرار است و می‌تواند مورد احتیاج سلولهای بدن ما را تأمین نماید.

باید دانست کلیه دردهای جسمی و ناراحتیهای روحی ناشی از عدم اطاعت از قانون طبیعت است، آنچه پخته می‌شود غذا نیست و گوشت هم یک خوراک طبیعی انسان نمی‌باشد، بهمین جهت تولید ناراحتی و اغتشاش در عملیات بدن می‌کند.

غذاهای پخته متابولیسم بدن را از نظم خارج می‌کند زیادی مواد غذایی بصورت چربی و سموم در بافتها جایگزین می‌شود و باعث سنگینی وزن می‌گردد که بر روی ستون فقرات و قلب و کف پا و ارگانهای مختلف فشار می‌آورد و انواع و اقسام ناراحتیها و کندی جریان خون در رگها می‌شود و شخص را از تحرک و فعالیت لازم

باز می‌دارد.

دکتر نواب می‌نویسد:

بطور کلی تغذیه پخته در ایجاد لااقل این سه گروه بیماریها موثر است و ظهور و بروز آنها را تشدید می‌کند.

۱- بیماریهای دستگاه گوارش از قبیل: پوسیدگی دندانها، زخم معده، فتق هیاتوس(۱)، بیماریهای کیسه صفرا ضایعات روده بزرگ و تحریک‌پذیری قولون، کولیت، سرطان روده بزرگ، آپاندیسیت (۲)، فیستول (۳) مقعدی، بواسیر و بالاخره یبوست.

۲- بیماریهای متابولیک (۴) از قبیل: نقرس، اورمی (۵)، دیابت، فشار خون، آرتریواسکلروز (۶) و چاقی.

۳- بیماریهای عروقی از قبیل: عروق قلب، واریس سطحی و عمقی، تورم شریان و ورید ترمبوز (۷) عروق (۸).

کوتاه سخن آنکه در نظام آفرینش میلیونها از انواع حیوانات زمینی، هوایی، دریائی وجود دارند که طبق غریزه همان غذایی را می‌خورند که با ساختمان و نیاز بدنشان متناسب است و طبیعت در اختیار آنها قرار داده است ولی تنها انسان است که پا از حد

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1- Hiatus.     | 2- Appendicitis.     |
| 3- Fistula.    | 4- Metabolic.        |
| 5- Uremia      | 6- Arteriosclerosis. |
| 7- Thrombosis. |                      |

خود بالاتر نهاده و از غریزه طبیعی سر پیچیده غذای خود را با دخالت‌های گوناگون مانند پختن تغییر می‌دهد و خاصیت طبیعی و زنده را از آن می‌گیرد و در نتیجه دچار کمبودها و بیماری‌هایی می‌شود که بخشی از آن را در بالا ذکر کردیم. پس به‌غذای اصلی خود یعنی تغذیه طبیعی برگردیم که تندرستی در آنست.

### چه باید خورد و چگونه باید خورد؟

برنامه‌های غذایی که در این کتاب آمده است به‌خاطر ویژگی‌های فردی و عادات شخصی و شرایط زندگی هر فرد با فرد دیگر ممکن است متفاوت باشد و به‌هیچ وجه نمی‌تواند قانون یکسانی برای همه باشد فقط ممکن است راهنما باشد. هر کس باید بنا بر اشتها و بر حسب جنس، سن و موقعیت جغرافیایی محیط خود و نوع سازگاری غذا با ارگان‌های بدن او و فعالیتی که انجام می‌دهد از غذاهایی که طبیعت در اختیار وی قرار داده برگزیند و در این انتخاب اندازه خوراک شبانه‌روز خود را طوری تنظیم نماید که علاوه بر اینکه مواد مورد نیاز بدن از نظر تأمین انرژی و ترمیم سلولی و رشد بدن کافی باشد، سلامت بدن نیز تأمین گردد.

یک کارگر با یک کارمند، یک فرد سالمند با یک جوان یا کودک، یک زن و یک مرد میزان غذایشان نمی‌تواند یکسان باشد. ترکیب و تعادل غذای انسان باید طوری باشد که هم از نظر مواد پروتئینی، قندی، چربی، املاح و ویتامین‌ها و غیره کافی باشد و هم این غذا بتواند تکافوی نیازهای بدن را بنماید و حالت اسیدی و قلیایی بدن نیز تأمین گردد.

در ترکیب غذاهای مخلوط باید سعی گردد از غذاهاییکه با هم می‌سازند و سازگارند استفاده شود و برای اینکه تا اندازه‌ای زمینه ذهنی و آگاهی از این نوع تغذیه فراهم گردد و در آغاز کار

افراط و تفریطی پیش نیاید نمونه‌هایی از برنامه غذایی در یک شبانه روز را که خود نیز آزموده‌ام و با رعایت سازگاری غذاها با یکدیگر تنظیم گردیده است به‌آگاهی می‌رسانم . با اعتقاد به اینکه تغذیه طبیعی تغذیه تندرستی است با ایمان و اراده قوی آن را ادمه دهید و بعدها با مطالعه کتبی که درباره این طرز تغذیه نوشته شده است بیشتر با آن آشنا شوید . معذالک چنانچه اشکالی در طرز شروع به این روش پیش آید با آنان که مدت‌ها به این روش عمل کرده و همه‌گونه تجربه و مطالعه دارند مشورت کنید تا از کم و کیف غذاهای خام و طرز تهیه آن آگاه شوید .

ضمناً در صورتیکه برنامه‌های پیشنهادی برای علاقه‌مندان مطبوع نباشد می‌توان با افزودن چاشنی‌های دیگر گیاهی و یا تغییر و تبدیل و جابجا کردن آنها غذا را خوشمزه کرد و به آن تنوع داد و مطابق مذاق خود ساخت .

مهم آن است که غذا به شما احساس رضایت خاطر بدهد و از نظر مزه و بو برای شما خوشایند باشد .

در تهیه غذاهای خام سعی نمائید از چاشنی‌هایی که به‌ذائقه شما مطبوع است استفاده نمائید و طعم خام مواد را بوسیله آنها از بین ببرید و غذا را خوشمزه و خوش‌بو و خوش‌رنگ بسازید .

### برنامه‌های غذایی

#### برنامه غذایی شماره (۱) :

برنامه شامل حدود ۱۳۸۰ کالری انرژی، ۲۴ گرم پروتئین، ۶۹ گرم چربی و ۱۷۰ گرم مواد قندی و نشاسته‌ای و مقادیری مواد معدنی و ویتامینهاست .  
پیمانه برابر پیمانه پلوپز = دو استکان معمولی  
صبحانه :

۲۰۰ گرم انگور یا قوتی (دو شاخه متوسط) یا ۳۰۰ گرم انار (یک عدد بزرگ یا دو عدد کوچک) .

ناهار :

سبزیجات ریشه‌ای (ترجیحاً قرمز، چغندر، شلغم، پیازچه، هویج) هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا "نیم کیلو (حدود دو پرس) به صورت طبیعی یا رنده شده + ۱۰۰ گرم فندق مغز (یک پیمانه پلوپز یا دو استکان معمولی)

شام :

۳۰۰ گرم پرتقال شمال (۳ عدد متوسط) + ۵۰ گرم شیر + خرما (۳ قاشق غذاخوری) .

#### برنامه غذایی شماره (۲) :

برنامه شامل حدود ۱۸۰۰ کالری انرژی، ۳۱ گرم پروتئین و

مقادیری املاح معدنی و ویتامینهاست .

صبحانه :

نیم کیلو انگور (حدود ۴ تا ۵ شاخه)

ساعت ۱۰ :

۱۰۰ گرم گلابی یا سیب با پوست (دو عدد متوسط)

ناهار :

سالاد (هویج ، کاهو ، کرفس ، گوجه فرنگی ، خیار) هر کدام

۱۰۰ گرم جمعا "نیم کیلو (حدود دو پرس) + ۱۰۰ گرم بادام

درختی (یک پیمانه پلوپز) .

عصر :

۱۰۰ گرم گلابی یا سیب با پوست (دو عدد متوسط)

شام :

سالاد میوه (هلو ، سیب ، گلابی ، هندوانه) هر کدام ۱۰۰ گرم

جمعا " ۴۰۰ گرم (حدود یک پرس کامل) + عسل بدون موم ۱۰۰

گرم (چهار قاشق غذاخوری) .

برنامه غذایی شماره (۳) :

برنامه شامل ۲۱۸۰ کالری انرژی ، ۵۷ گرم پروتئین ، ۷۵ گرم

چربی ، ۳۲۰ گرم مواد نشاسته‌ای و قندی و مقادیری املاح معدنی و

ویتامینهاست .

صبحانه :

نیم کیلو سیب شمیرانی با پوست (حدود ۱۰۰ عدد متوسط)

ساعت ۱۰ :

۱۰۰ گرم خرما (۱۰ دانه)

ناهار :

بادام زمینی (پسته شام) ۱۵۰ گرم (یک پیمانه و نصف پیمانه)

سالاد (کاهو ایرانی و گوجه فرنگی تازه) هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا "

۲۰۰ گرم (حدود یک پرس) + ۲۰۰ گرم سیب با پوست (۴ عدد

متوسط) .

عصر :

۱۰۰ گرم خرما (۱۰ دانه)

شام :

جوانه گندم ۵۰ گرم (نصف پیمانه)

انگور یا قوتی ۱۰۰ گرم (یک شاخه متوسط)

سیب با پوست ۱۰۰ گرم (۴ عدد متوسط)

برنامه غذایی شماره (۴) :

این برنامه شامل ۲۴۷۰  $\neq$  ۲۴۶۹ کالری انرژی ، ۵۵ گرم پروتئین ،

۱۲۱ گرم چربی و ۲۹۲ گرم مواد نشاسته‌ای و قندی و مقادیری املاح

معدنی و ویتامینهاست .

ناشنا (یکی دو ساعت قبل از صبحانه) :

۵۰ گرم عسل بدون موم (دو قاشق غذاخوری)

صبحانه:

۱۰۰ گرم جوانه گندم (یک پیمانه) + سبزیجات (کرفس و شاهی)  
هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا " ۲۰۰ گرم (یک پرس و نیم) + ۱۰۰ گرم  
سیب با پوست (دو دانه متوسط)

ساعت: ۱۰:

۲۰۰ گرم هویج ایرانی (۶ عدد متوسط) بصورت طبیعی یا رنده  
شده و یا آب گرفته

ناهار:

سبزیجات (خیار، جعفری، گوجه فرنگی تازه) هر کدام ۱۰۰ گرم  
جمعا " ۳۰۰ گرم (حدود دو پرس) + ۱۰۰ گرم بادام درختی  
(یک پیمانه)

عصر:

۱۰۰ گرم برگه هلو (یک پیمانه و  $\frac{1}{4}$  پیمانه)

شام:

۱۰۰ گرم فندق مغز (یک پیمانه) + ۱۰۰ گرم سیب (دو عدد  
متوسط)

برنامه غذایی شماره (۵):

برنامه شامل ۲۶۳۰ تا ۲۶۳۴ کالری انرژی، ۷۱ گرم پروتئین،  
۶۹ گرم چربی و ۴۳۳ گرم مواد نشاسته‌ای و قندی و مقادیری املاح  
معدنی و ویتامینهاست.

صبحانه:

جوانه عدس ۱۵۰ گرم (یک پیمانه و نصف پیمانه) + سبزیجات  
(کشنیز، شنبلیل) هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا " ۲۰۰ گرم (حدود  
دو پرس) + ۱۰۰ گرم سیب با پوست (دو دانه متوسط).

ساعت: ۱۰:

۱۰۰ گرم برگه زردآلو (یک پیمانه و  $\frac{1}{4}$  پیمانه) بصورت خشک  
یا خیس کرده.

ناهار:

گردو ۱۰۰ گرم (مغز خشک)، (یک پیمانه و  $\frac{1}{4}$  پیمانه)  
اسفناج ۱۰۰ گرم (یک پرس)  
لیموترش ۱۰۰ گرم (۶ تا ۷ عدد)

عصر:

۱۰۰ گرم توت سفید خشک (یک پیمانه و  $\frac{1}{4}$  پیمانه)

شام:

پرتقال شمال ۵۰۰ گرم (۵ عدد متوسط)  
خرما ۱۰۰ گرم (۱۰ عدد)

برنامه غذایی شماره (۶):

برنامه شامل ۲۸۰۰ کالری انرژی، ۷۷ گرم پروتئین، ۱۱۵ گرم  
چربی و ۳۹۶ گرم مواد نشاسته‌ای، قندی و مقادیری املاح معدنی  
و ویتامینهاست.

صبحانه :

جوانه گندم ۱۵۰ گرم (یک پیمانه و نصف پیمانه) + شبت (شوید)  
۵۰ گرم (نیم پرس) + ۲۰۰ گرم سیب با پوست (چهار عدد متوسط)

ناهار :

سبزیجات (ریحان، ترخون، پیازچه، خیار، کرفس) هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا "نیم کیلو (حدود دو پرس) + ۱۰۰ گرم لیموترش (۶ تا ۷ عدد) + ۲۰ گرم سیر (۵ حبه متوسط) + ۲۰ گرم فلفل سبز (۶ دانه) + ۲۰۰ گرم پیسته مغز (دو پیمانه) .

شام :

میوه جات (زردآلو، هلو، گلابی) هر کدام ۱۰۰ گرم جمعا " ۳۰۰ گرم (یک پرس) + عسل موم دار ۱۰۰ گرم (۵ قاشق غذاخوری) + ۵۰ گرم کشمش (نصف پیمانه)

برنامه غذایی شماره (۷) :

چنانچه برنامه شماره (۶) در فوق مقدار ۱۰۰ گرم انجیر خشکه (یک پیمانه و  $\frac{1}{4}$  پیمانه) برای استفاده در فواصل غذاها اضافه گردد برنامه شامل ۳۱۵۲ کالری انرژی، ۸۱ گرم مواد پروتئینی، ۱۱۷ گرم چربی و ۴۷۶ گرم مواد قندی و نشاسته ای خواهد شد (۱) .

(۱) :

الف - محاسبه هریک از ارقام برنامه های غذایی مندرج در این فصل از روی

◆◆◆◆

چند نکته :

۱- اکثر خامگیا هخواران در ترکیب سالادهای خود از روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش استفاده می نمایند .

۲- برای اجرای روش خامگیا هخواری لازم نیست بودجه زیادی صرف خرید مواد آن گردد با هر قدر درآمد می توان به این روش ادامه داد . خامگیا هخواران می توانند بیشتر از جوانه ها بویژه جوانه گندم و یا تهیه نان از آن و خرما و میوه جاتی از قبیل سیب و سایر سبزیجات که نسبته "ارزان است به تناسب میزان فعالیت و نیاز بدن خود مصرف نمایند .

۳- چند نوع از غذاهای ترکیبی گیاهی در این بخش از کتاب درج گردیده است تا علاقه مندان از آنها استفاده کنند و خود بتوانند

جدول ترکیبات مواد غذایی خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران (دانشکده علوم تغذیه) خلاصه صفحات ۳۴ تا ۵۸ اقتباس شده است .

ب - بعلت در دسترس نبودن نسبت درصد پروتئین جوانه گندم و جوانه عدس از گندم و عدس معمولی و بجای بادام زمینی و پسته و فندق خام از بوداده آنها در این محاسبه استفاده شده است و مسلماً "جوانه و خام آنها دارای درصد پروتئین زیادتری می باشد .

ج - در این برنامه ها مقداری جیره غذایی نیز در فواصل غذاها ساعت ۱۰ صبح و عصر منظور شده است که عمل کردن بدانها چندان لزومی ندارد و این برای کسانی است که صبحانه یا ناهار غذای کافی نمی خورند زیرا عده ای غذای اصلی خود را در ناهار بصورت کامل صرف می کنند و دو وعده دیگر یعنی صبحانه و شام را از غذاهای سبک می خورند و بعضی دیگر غذای اصلی و مهم خود را صبحانه قرار می دهند و نیازی به مختصر غذای ساعت ۱۰ و عصر ندارند .

با ابتکار شخصی نظیر آنها را بسازند .

۴- برای اطلاع از چگونگی مواد خام و مقایسه آنها با مواد گوشتی و لبنی و میزان درصد مواد پروتئینی، کالری انرژی، چربی و کربوهیدرات هر یک از مواد به جدول شماره ۱ و ۲ صفحات ۱۷۱ الی ۱۷۳ در آخر این فصل مراجعه فرمائید .

#### بهنگات زیر توجه فرمائید :

۱- عده‌ای از خامگیاهخواران ترتیب معینی برای غذا خوردن خود قرار نمی‌دهند، یک وعده را منحصر "میوه می‌خورند، و عده دیگر آجیل با سالاد و شب هم مقداری جوانه‌گندم با سبزی یا سالاد - یا صبحانه را از انواع جوانه‌ها بصورت مخلوط با یک چاشنی و چند دانه سیب، ناهار سالاد و کمی گردو، عصر تعدادی خرما و شام هم یک لیوان آب هویج یا گریپ‌فروت یا یک یا چند دانه سیب - عده‌ای دیگر صبحانه جوانه‌گندم همراه با عسل یا کشمش ناهار سالاد همراه با پودر انواع تخمه‌ها (آفتابگردان، کدو، هندوانه، خربزه) و شام میوه و در فواصل غذاها در صورت نیاز از مواد قندی مانند خرما یا از میوه‌جات یا خشکبار بصورت طبیعی یا خیس کرده استفاده می‌کنند - گروهی دیگر هر وقت گرسنه شوند غذا می‌خورند و گاهی وعده‌های متعدد غذاهای مشابه می‌خورند و یا بجای سه وعده ۴ یا ۵ وعده و هر وعده به مقدار کم می‌خورند زیرا با کم خوردن بدن بهتر می‌تواند غذا را هضم و جذب نماید .

۲- کسانی که احتیاج به مصرف جیره غذایی کمتر یا بیشتری دارند می‌توانند مواد غذایی برنامه‌های ارائه شده را بهمان نسبت کم یا زیاد نمایند و یا برای تنوع جای وعده‌های غذا را تغییر دهند و یا از مواد دیگری که نخورده‌اند و یا مطابق فصل در اختیار آنهاست جانشین نمایند .

ضمناً "سعی نمائید در تابستان که میوه‌جات و سبزیجات تازه فراوان است بیشتر مصرف شود و در زمستان از غذاهایی که انرژی زیادی دارد استفاده نمائید .

۳- سعی نمائید موادی که برای تغذیه خود انتخاب می‌کنید بدون استفاده از مواد شیمیائی و با کودهای طبیعی پرورش داده شده و چیزی به آن اضافه نشده باشد و مواد رنگی به آن زده نباشند، گندیده و فاسد نباشد، رسیده و تازه و در عین حال خوشمزه و لذیذ باشد، از نظر زیبایی نیز راضی‌کننده باشد .

۴- در صورتیکه اشتها به غذا ندارید یک یا دو نوبت بخوردن سالاد یا میوه اکتفا کنید و یا یکی دو روز روزه بگیرید تا هم رفع کسالت شود و هم اشتهای طبیعی شما دوباره ظاهر شود .

۵- هیچ بیماری‌یی را به سهولت چاقی نمی‌توان درمان کرد . اشخاصی که زیاد چاق هستند و میل دارند سریع‌تر از معمول لاغر شوند بایستی بدواً "از مواد نشاسته‌ای و قندی و چربی کمتر و از میوه‌جات و سبزیجات بیشتر استفاده نمایند تا بدن مجبور باشد برای تولید انرژی و حرکت از مواد چربی ذخیره بدن بسوزاند و

آنها را زودتر و سریع تر لاغر نماید بعدها که چاقی بیش از حد آنها مرتفع شد می‌توانند مجدداً از همه‌گونه مواد به مقدار نیاز بدن مصرف نمایند .

### جوانه‌ها:

با جوانه زدن حبوب و غلات تمام نیروی آن بسیج می‌شود و آنزیمها در آن به وجود می‌آید که با خوردن آنها اولاً "مقدار زیادی مواد حیاتی وارد بدن می‌کنیم و ثانياً" از تولید آنزیم جهت هضم غذا بی‌نیاز می‌شویم . جوانه‌ها سرشار از آلبومین ، چربیها ، ویتامینها و املاح معدنی است و دارای ویتامین B (ب) و ویتامین E (ا) و منیزیم است که برای ناتوانی جنسی و نازایی ، عوارض پیری زودرس ، تقویت سیستم عصبی و غیره مفید است . کسانی که دچار فقر غذائی هستند و یا در جاهائی زندگی می‌کنند که سبزی تازه در دسترس نیست می‌توانند از جوانه‌گندم بطور مرتب استفاده نمایند و کمبود مواد غذائی ، ویتامینها و املاح معدنی را بدینوسیله جبران کنند . در نشریه جمعیت گیاهخواران آمده است :

اولین بار ماهونگ چینی پیش از بوجود آمدن تمدن غرب جوانه‌زنی را بوجود آورد و خود ۲۵۷ سال عمر کرد و نیز یکی از امیراطوران چینی پنجهزارسال پیش کتابی در خواص جوانه‌ها نگاشته است که در تاریخ چین ضبط است . ویتامین دانه‌ها هنگام جوانه‌زدن به چند برابر افزایش می‌یابد . 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 "به اینکه جوانه‌ها بکودهای 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 جوانه‌یونجه و بعد از آن دانه‌های شبدر ، جعفری ، گشنیز ، کنجد ، تخمه آفتابگردان و غلات و حبوبات یاد کرده است .

معجزه خلقت در این است که آب ، هوا ، نور و نیروی خورشید و مواد کانی و جنینی قابل ترکیبند و از ترکیب آنها حیات به وجود می‌آید که ما می‌توانیم با خوردن آنها حیات ، نور و نیروی خورشید را به درون خود منتقل سازیم و با این انتقال به نحو 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 جوانه‌گندم باید گندم زنده یعنی با پوست و بی‌عیب باشد که بقدر نیاز آن را در ظرفی قرار می‌دهیم پس از شستن آنقدر آب بر روی آن می‌ریزیم تا تقریباً "نیم سانتی متر آب