

آشپزی

بدون قابلمه

روش آماده‌سازی غذا برای خام‌پزها، گیاهخواران

تقدیم به علاقمندان به تغذیه طبیعی

محمد سخاوت‌پور

(سادمین)

سرشناسه :	سخاوتپور ، محمد، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدید آور :	آشپزی بدون قابللمه: روش آماده سازی غذا برای خام گیاه خواران و ... / محمد سخاوتپور (سادمین): با حمایت انجمن ترویج و توسعه تغذیه طبیعی سالم (خام گیاهخواران)
مشخصات نشر :	مشهد: محمد سخاوتپور ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری :	۵۵۹ص
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۱۰۰۶-۷ ریال ۶۵۰۰۰۰
وضعیت درست نویسی :	فیبا
موضوع :	آشپزی گیاه خواران
موضوع :	Vegetarian cooking
موضوع :	گیاه خورای
موضوع :	Vegitarianism
شناسه افزوده:	انجمن ترویج و توسعه تغذیه طبیعی سالم (خام گیاهخواران)
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ آ۵/س ۸۳۷ TX
رده بندی دیویی :	۶۴۶/ ۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی :	۲۹۸۷۲۰

آشپزی بدون قابللمه

نویسنده: محمد سخاوتپور

تایپ و صفحه آرایی : ابوالفضل قاسمی

تیراژ : ۱۰۰۰۰ جلد

قطع : رقعی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۷

قیمت: ۶۵ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده است

@sadman7 ارتباط با نویسنده : پیام رسان

تلفن : ۰۹۱۵۹۲۶۶۳۲۱ - ۰۹۱۵۵۱۰۳۴۶۶

Email: D.sadman7@gmail.com

فهرست

۳۸	نوشیدنی هویج و چغندر و سیب	۱۳	مقدمه
۳۹	کره نارگیل	۱۵	پیش سخن
۴۰	کره نارگیل و فندق	۱۷	تنوع غذایی
۴۱	کره کاکائو فندقی	۱۸	تغذیه انسان از طبیعت
۴۲	کره مغذی	۲۱	نکات مهم و اساسی در تغذیه
۴۴	کره بادام درختی و فندق	۲۳	شیر و مری لینی
۴۵	دوغ خام گیاهی	۲۴	شیرهای گیاهی
۴۶	کشک کدو	۲۴	شیربادام
۴۷	کشک بادامجان	۲۶	شیربادام مخلوط با انجیر
۴۸	کشک بادام	۲۷	شیرنارگیل
۴۹	بنه گیاهی	۲۸	شیربلوط
۵۰	ماست	۲۹	شیرکاکائو
۵۲	ماست خام گیاهی	۳۰	شیرپسته خامه‌ای
۵۳	ماست و خیار	۳۲	شیرگردو
۵۴	دمنوش گل گاوزبان	۳۲	شیرپسته
۵۵	دمنوش جعفری و گل سرخ	۳۳	شیر جو دوسر معمولی
۵۷	چای سبز	۳۴	شیرکنجد
۵۹	دمنوش چای ترش	۳۵	شیرنارگیل و بادام
۶۱	دمنوش گل رز	۳۶	کره بادام درختی
۶۲	دمنوش ضد درد میخک و زنجبیل	۳۷	شیرموز با انبه

۸۷	دناکس مرکبات	۶۳	دمنوش نعنا و پونه
۸۸	لیموناد اسطوخودوس	۶۴	دمنوش گل گاوزبان و بهارنارنج
۹۰	هلوناد آلبالو	۶۵	دمنوش تسکین اعصاب
۹۱	نوشیدنی انار برتقال	۶۶	دمنوش مخصوص درد مفصلی
۹۲	نوشیدنی کلم و لیمو	۶۷	دمنوش مخصوص بانوان
۹۴	نوشیدنی صیفی جات	۶۷	دمنوش زردان پوست صورت
۹۵	نوشیدنی اسگاویا	۶۹	دمنوش بابونه و بهارنارنج
۹۶	نوشیدنی چغندر با هویج	۶۹	دمنوش میوه گ و ادویه گ
۹۸	رانی آناناس	۷۱	دم کرده بادرنجبویه
۹۸	رانی سیب و گلابی	۷۲	دمنوش ریشه گل قاصدک
۹۹	رانی هلو	۷۳	دمنوش گل قاصدک
۹۹	نوشیدنی نکتار میوه‌ها	۷۴	دمنوش قهوه سبز
۱۰۰	نوشیدنی میوه	۷۵	دمنوش برای شادابی
۱۰۱	نوشیدنی استانبولی	۷۵	دمنوش جای کوهی
۱۰۱	روش تهیه گلاب	۷۶	دمنوش گزنه
۱۰۲	آب آلو	۷۷	دمنوش لاغری
۱۰۳	نوشیدنی میوه‌های فصل	۷۹	دمنوش آرام‌بخش
۱۰۵	نوشیدنی ترش آب زرشک	۷۹	دمنوش بادبان و لیموترش
۱۰۶	نوشیدنی انگور قرمز ترش و شیرین	۸۱	دمنوش نعنا و آلبالو و جای سبز
۱۰۸	نوشیدنی انار و لیموشیرازی	۸۲	دمنوش چربی‌سوز
۱۰۸	نوشیدنی اسطوخودوس با آب لیمو	۸۳	دمنوش زوفا و پتیرک
۱۰۹	نوشیدنی کلم سنگ و زردک	۸۵	دمنوش گل بهارنارنج
۱۱۱	نوشیدنی سیب و هل	۸۶	دمنوش پوست انار

۱۴۰	سالاد الویه	۱۱۲	نوشیدنی کرفس و سیب
۱۴۲	سالاد الویه اسپرولینا	۱۱۳	نوشیدنی آب انگور و سیب
۱۴۳	سالاد مخصوص میوه	۱۱۴	لیموناد بلوبری
۱۴۷	سالاد گل کلم و اسفناج	۱۱۵	لیموناد توت فرنگی
۱۴۸	سالاد تره‌فرنگی و اسپرولینا	۱۱۶	شرbet عسل و آب لیمو
۱۵۰	سالاد کدو و خیار	۱۱۸	شرbet پدربک و بهارنارنج
۱۵۲	سالاد کاهو و هویج	۱۲۰	دتاکس بلوبری
۱۵۳	سالاد کلم‌پیچ و هویج	۱۲۱	دتاکس گل بنیرک
۱۵۵	سالاد کاهو و پرتقال	۱۲۲	دتاکس درمان سنگ صفرا
۱۵۷	سالاد کاهو با انواع سبزیجات	۱۲۳	دتاکس میوه‌ها برای تناسل
۱۵۸	سالاد بادمجان و سیر	۱۲۴	دتاکس تمشک و سیب
۱۵۹	سالاد انار و اسفناج	۱۲۵	دتاکس خیار و نعنا
۱۶۰	سالاد میوه‌های زمستانی	۱۲۶	دتاکس سبزی، گندم یا سبزه شبدر
۱۶۲	سالاد تبوله	۱۲۷	دتاکس سنگ‌جبین
۲۰۵	آش جگرها	۱۲۸	دتاکس گریپ فروت و نعنا
۲۰۳	آش سفابخان سبزیجات کوهی	۱۳۰	پالوده سیب
۲۰۰	آش کلم	۱۳۱	پالوده مخلوط میوه‌ها
۱۹۸	آش رشته با سبزیجات تره‌فرنگی	۱۳۲	زیتون پرورده
۱۹۶	آش اسفناج	۱۳۳	سالاد مخصوص آووکادو
۱۹۴	آش رشته با مخلوط حبوبات	۱۳۴	سالاد مخصوص اسپانیایی
۱۹۳	آش شولی یزدی	۱۳۶	سالاد میوه‌های تابستانی
۱۹۲	آش کلم بروکلی	۱۳۷	سالاد تمشک و بلوبری و توت‌فرنگی
۱۹۰	شیربرنج	۱۳۹	سالاد هویج و اسفناج

۲۱۲	سوپ جوانه گندم و گوجه‌فرنگی	۱۸۸	معجون الهه سبز اسپرولینا
۲۱۴	سوپ ذرت شیرین، جوانه شیدر، ماش	۱۸۷	نعنای پیاز و سیر روغنی
۲۱۶	سوپ شیرین کدو حلوائی	۱۸۶	حلوائ ماه رمضان
۲۱۷	سوپ پیاز و سبزیجات	۱۸۵	شکلات فندقی
۲۱۹	سوپ جوانه نخود و سبزیجات	۱۸۱	دسر مزه عسلی
۲۲۱	سوپ دال عدس	۱۸۲	دسر زلهام
۲۲۲	سوپ ذرت	۱۸۴	دسر حرمالو
۲۲۳	سوپ کرفس با گوجه‌فرنگی	۱۸۰	دسر توت‌فرنگی
۲۲۵	سوپ جو با ذرت	۱۸۰	دسر ساده
۲۲۷	نان صبحانه	۱۷۸	سالاد هویج و کدو
۲۲۹	نان محلی کرمان	۱۷۷	سالاد کلم بروکلی
۲۳۱	نان کشمش	۱۷۶	سالاد سیب فرانسوی
۲۳۲	نان کلوچه نارگیلی	۱۷۵	سالاد صیفی‌جات
۲۳۴	نان شیرین پانه‌ای	۱۷۳	سالاد لاغری
۲۳۵	نان مشهای	۱۷۲	سالاد سبز اووکادو
۲۳۸	نان جوانه خام پخته‌ای	۱۷۰	سالاد فصل با کاهوی برگ پیچ
۲۴۰	نان مغزی	۱۶۹	سالاد شلغم و هویج
۲۴۱	نان زعفرانی	۱۶۸	سالاد سبزیجات بهاری کوهی
۲۴۳	نان برنجی	۱۶۶	سالاد جوانه و سبزیجات
۲۴۵	بیسکویت میوه‌ای	۱۶۵	سالاد اسفناج و کدو
۲۴۸	نان جوی مغزی	۱۶۳	سالاد مخصوص کدو
۲۴۹	نان شیرینی مخصوص	۲۰۸	آش سبزیجات
۲۵۱	روش تهیه جوانه‌های غلات	۲۱۱	آش سلامت

۲۹۳	شیرینی معزیجات	۲۵۳	طرز تهیه ارد حیوانات
۲۹۴	روش آماده نودن ارده طبیعی	۲۵۶	نان میوه گیاهی
۲۹۵	سمنو	۲۵۷	جوانه شیدر
۲۹۶	بستنی یخی شاتوت، توت فرنگی	۲۵۹	شکلات صبحانه
۲۹۸	بستنی یخی پرتقالی	۲۶۰	کیک ناپلئونی
۲۹۹	بستنی خامه‌ای سریع	۲۶۳	شیرینی لای
۳۰۰	بستنی استوایی	۲۶۶	شیرینی منار
۳۰۰	یخ‌مک میوه‌ای	۲۶۹	کیک دو لای زعفرانی
۳۰۱	بستنی توت‌فرنگی و موز	۲۷۰	کیک صبحانه
۳۰۳	پودینگ تمشک	۲۷۲	آموزش سس شیرینی کش
۳۰۴	اسموتی چیست	۲۷۳	خامه گیاهی برای تزئین روی کیک
۳۰۵	اسموتی موز، گردو، انبه	۲۷۴	پای سیب
۳۰۶	اسموتی پسته و موز	۲۷۶	کاپ کیک هویجی
۳۰۷	اسموتی رز و بادام	۲۷۶	پنکیک موز و گردو
۳۰۸	اسموتی سبزی‌های تیره رنگ	۲۷۸	تارت چغندر و سیب
۳۱۰	اسموتی چربی‌سوز سیرونی و بلوبری	۲۸۰	کیک تر هویج
۳۱۱	اسموتی اسفناج و گوجه	۲۸۱	شیرینی نارگیلی با کدوخلوایی
۳۱۲	اسموتی انبه و پرتقال	۲۸۲	کیک قلبی
۳۱۴	اسموتی گلابی و دارچین	۲۸۴	خامه پرتقالی
۳۱۵	اسموتی سیب سبز	۲۸۵	شیرینی نخودچی
۳۱۶	اسموتی شاتوت و موز	۲۸۶	بیسکویت قلبی دو رنگ
۳۱۷	اسموتی‌های مخصوص بیماران سرطانی	۲۸۸	شیرینی سنجید و کنگد
۳۱۹	اسموتی پرتقال و انار	۲۸۹	شیرینی قطاب یزدی

۳۴۰	بستنی شاتوت زردآلو	۳۲۰	اسموتی اسپرولینا جعفری با خیار
۳۴۲	اسموتی موز و زنجبیل	۳۲۱	اسموتی هندوانه، گوجه و لیموترش
۳۴۳	اسموتی آناناس و موز	۳۲۲	گرانیتای شلیل و موز
۳۴۴	اسموتی انبه و موز یا جنسینگ	۳۲۳	کوکتل چند میوه
۳۴۵	اسموتی هویج و آناناس	۳۲۴	پارچه توپ فرنگی با گردو
۳۴۶	اسموتی طالبی و الورا	۳۲۵	دله ر
۳۴۷	اسموتی سیب و موز	۳۲۶	نوشیدنی تخم شربت با سفزه
۳۴۹	اسموتی انگور و انجیر	۳۲۷	شربت آب لیمو نعنا
۳۵۱	اسموتی سنجد با آناناس	۳۲۸	شربت خاکشیر
۳۵۲	اسموتی پرتقال و انگور	۳۲۸	شربت بارهنگ و نعنا
۳۵۳	اسموتی زردآلو و هلو	۳۲۹	اسموتی شیربادام و خرما
۳۵۴	اسموتی گریپ فروت و آناناس	۳۳۰	اسموتی سبزیجات و میوه جات
۳۵۵	اسموتی رای ورزشکاران	۳۳۱	اسموتی انجیر و شیربادام
۳۵۶	اسموتی جیر سفناج و گلابی	۳۳۲	اسموتی سان فروت
۳۵۸	اسموتی سیب فروت و سیب سبز	۳۳۲	اسموتی انبه و اسفناج
۳۵۹	رولت مغزی	۳۳۳	اسموتی انجیر و گردو
۳۶۰	لقمه کاهو	۳۳۴	اسموتی کدوتنبیل و موز
۳۶۱	رولت میوه ای	۳۳۵	شیره خرما و انگور طبیعی
۳۶۲	لوز بادام با سس مخصوص	۳۳۶	حلیم
۳۶۴	سس شیرینی	۳۳۷	سیب طعم دار
۳۶۴	رولت خرمایی	۳۳۸	نوشیدنی های سازگار با هم
۳۶۷	شکلات مغزیجات	۳۳۹	بستنی میوه ای

۴۰۱	حریره هویج و سبزیجات	۳۶۷	ترافل
۴۰۲	پیراشکی سبزیجات	۳۶۸	حریره معجون مخصوص
۴۰۴	بورانی کلم بروکلی	۳۶۹	شیرینی عنب و گردو
۴۰۵	بورانی خیار	۳۷۱	شکلات مغزدار
۴۰۶	املت گوجه فرنگی	۳۷۲	کیک میوه‌ای
۴۰۸	حلیم بادمجان	۳۷۴	کیک توت
۴۰۹	پاستای چفندر	۳۷۶	کیک انجیر کلاهی
۴۱۰	پاستای کدو	۳۷۸	کیک شکلاتی
۴۱۲	کشک بادمجان	۳۸۰	حلوای توت و انز ف مغزدار
۴۱۴	بورانی اسفناج	۳۸۲	حلوای نارگیل خرمایی
۴۱۶	کوکوسبزیجات کوهی	۳۸۴	حلوای شیرینی زنجبیلی
۴۱۷	کوکو اسفناج با سبزی	۳۸۵	حلوای خرمایی
۴۱۹	کرکته قلقلی	۳۸۶	کراکر شویدی
۴۲۲	کوکوسبزی	۳۸۷	کراکر بادام
۴۲۴	املت جوجه‌ها	۳۸۹	بیسکویت نارگیلی
۴۲۶	کوفته با سیب‌زمینی و هویج	۳۹۰	بیسکویت سیب‌سودار
۴۲۸	کوفته تبریزی	۳۹۱	نوتلا طبیعی خام گیاهی
۴۳۰	پیراشکی	۳۹۲	رولت مغزی مخصوص
۴۳۲	سوسیس خام گیاهی	۳۹۳	رنگینک اصل جنوب
۴۳۵	فلافل خام گیاهی	۳۹۴	فاووت کرمانی
۴۳۷	رول بادمجان	۳۹۷	شله زرد
۴۳۹	دلمه کدو لاغری	۳۹۸	فرنی
۴۴۰	ساندویچ برگر	۳۹۹	اسنگ سبزیجات با برگ کلم

۴۸۱	سس کرفس و خیار	۴۴۲	پیتزا ساده جوانه‌ها و سبزیجات
۴۸۲	سس گوجه‌فرنگی و سبزیجات تند	۴۴۳	پیتزا قارچ و اسپرولینا
۴۸۳	سس سفید	۴۴۵	لازانیا
۴۸۴	سس تند گوجه	۴۴۷	ساندویچ سبزیجات
۴۸۶	سس انبه	۴۴۸	خوراک ارچ و جوانه‌ها
۴۸۷	سس خیار	۴۵۰	کنکلت برگ
۴۸۹	سس تند با خامه گیاهی و ارده	۴۵۳	چیپس کیوی و میوه‌ها
۴۹۰	لواشک میوه‌ای	۴۵۳	کوبیده مغزباجات
۴۹۱	سس سیر	۴۵۶	کنکلت لقمه
۴۹۲	سس مخصوص میوه ترش	۴۵۷	خوراک بامیه و گوجه‌فرنگی
۴۹۳	سس سبز کیوی	۴۶۰	کوکلی کدوسیر
۴۹۵	سس جعفری	۴۶۱	کنکلت زعفرانی
۴۹۵	سس زرشک	۴۶۳	کوکوسبزی
۴۹۶	سس و	۴۶۵	دلمه سنتی خام گیاهی
۴۹۷	سس تمبه‌ای	۴۶۶	دلمه گوجه فلفل و بادمجان دلمه‌ای
۴۹۸	پوره یا رب گوجه‌فرنگی	۴۶۸	دلمه برگ مو یا کاهو
۴۹۹	سس خرما	۴۷۰	هوموس
۵۰۰	سس کنجد	۴۷۳	کوکلی توت فرنگی
۵۰۱	سس گوجه‌فرنگی مخصوص	۴۷۴	سس گوجه
۵۰۲	کنکلت مخصوص نخود	۴۷۵	پنیر
۵۰۴	کنکلت لقمه‌ای جنوبی	۴۷۹	سس سفید یا مایونز
۵۰۶	همبرگر لقمه‌ای	۴۸۰	سس گوجه و سبزیجات

۵۲۲	دلمه گوجه‌فرنگی	۵۱۰	سس خامه گیاهی
۵۲۵	عصاره هسته زردآلو	۵۱۱	کراکر با تخم کتان
۵۲۷	نکات مهم در کاهش وزن	۵۱۲	خورشت قورمه سبزی
۵۲۹	برنامه کامل طبیعی برای کاهش وزن	۵۱۴	خورشت کرفس
۵۳۴	برنامه غذایی پیشنهادی دوره بیست روزه	۵۱۵	نان پیتزا غذای فانتزی
۵۴۰	برنامه ۱۰ روزه با ۴۰ قانون مهم	۵۱۶	خورشت سبزیجات
۵۴۶	یک روش پیشنهادی و رژیم ساده برای شروع خام گیاه خواری	۵۱۸	سس کنه
۵۵۲	روش تهیه روغن‌های گیاهی	۵۱۸	پلو
۵۵۳	خواص روغن‌ها	۵۲۰	دلمه لقمه کاهو و کلم بر

مقدمه:

وقتی به جهت رهایی یافتن از انبوه بیماری‌ها به تغذیه طبیعی رو آوردم اولین سؤالی که برای من پیش آمد این بود که چه غذاهایی را جایگزین غذاهای گذشته‌ام بنمایم؟ اصلاً چه بخورم؟ چگونه انرژی خود را تأمین نمایم؟ با پیشنهاد دو برنامه غذایی که شامل ۶۰ درصد میوه‌ها، ۲۰ درصد سبزیجات و ۱۰ درصد حبوبات و غلات و ۱۰ درصد آب بود را شروع نمودم اما جالب این بود که باید به طور سری‌سری قابلمه را کنار بگذارم و این شد که آشپزی بدون قابلمه در برنامه زندگی من مطرح گردید و دیدن این برنامه را شخصاً اجرایی می‌نمودم چون در این مسیر علی‌رغم داشتن خانواده و همسر هیچکس همراهم نبود و همه در مقابلم با مخالفت گام برمی‌داشتند. آشپزی بدون قابلمه حرکتی نو به جهت تأمین و آماده‌سازی غذای مورد نیاز خودم آغاز شد اما به لحاظ این که این تجربه می‌تواند برای دیگر دوستان و خام گیاهخواران مورد استفاده قرار گیرد در این کتاب تجربیات خود را در اختیار مردم ایران قرار دادم. غذاهایی که در این کتاب روش آماده نمودن آن توضیح داده شده علاوه بر افراد خام گیاه‌خوار می‌تواند برای سایر افراد نیز خیلی مفید و مقوی باشد و خام

گیاه‌خواران چون با روش طبیعی زندگی می‌نمایند و تغذیه طبیعی را در برنامه غذایی خود اجرا می‌نمایند و سالم‌ترین مواد تازه و مقوی را مورد استفاده قرار می‌دهند برای سایرین قطعاً نسبت به غذاهایی که با روش پخته تهیه می‌گردد مفیدتر و بهتر است و از تنوع غذایی بیشتری برخوردار می‌باشد. البته من در اینجا همه پخته‌خواران توصیه می‌نمایم که برای حفظ سلامتی و احتمالاً در صورت مبتلا شدن به انواع بیماری و رهایی یافتن از آن بدن خود را عادت دهید که گاهگاهی غذای گیاهی، خام گیاهی را مصرف نموده برای بدست آوردن سلامتی بیشتر و رفع بیماری‌هایی مثل دیابت، چربی و فشار خون، آرتروز و بیماری‌های قلبی و عروقی لازم است دنیای غذاهای مناسب با ذائقه‌تان را آماده کنید تا بتوانید این سبک زندگی را ادامه دهید و به سلامتی کامل دست یابید. با خام گیاه‌خواری قوای بدن تقویت و روند پیری اعضای بدن کند می‌شود و بیماران می‌توانند به درمان و شفای مطلق برسند. کسانی که نمی‌توانند به طور کامل خام گیاه‌خوار شوند و یا درصدی خام گیاه خوارند می‌توانند با کمی حرارت دادن با بخارپز کردن غذاها آن را تبدیل به غذاهای گیاه‌خواری کنند ولی بیماران خاص تا مدتی باید خام گیاه‌خوار مطلق باشند و به غذاهایشان

حرارت ندهند و با مشاوره می‌توانند راه خود را ادامه دهند. توجه شود که فقط نان‌ها، غذاها، سوپ و آش خام گیاهی به پخته گیاهی تبدیل می‌شوند.

پیش سخن

انسان ذاتاً لذت‌جوست و از جمله لذت‌های دنیا، خوردن است و برای این کار منابع طبیعی را آن‌گونه که دوست دارد طعم و مزه می‌بخشد و بدون اندیشه از مضرات آن، بیماری‌ها را به جان می‌خرد.

مزه غذاهای پخته با مزه غذاهای خام گیاهی قابل مقایسه نیست؛ بهتر است بدانید اگرچه چربی‌ها و شیرین‌ها، دمنما، قسم خورده سلامتی‌مان هستند از دست دادن سلامتی بیشتر از لذت‌جویی در غذاهای گوشتی پخته می‌باشد.

دوستان عزیز!

در دنیا غذای خام گیاهی شناخته نشده است و تاکنون برنامه‌ای درباره شیوه درست کردن این نوع غذا درست نشده و می‌توان گفت غذای خام گیاهی جای خود را هنوز در میان انواع غذا باز نکرده و ناشناخته مانده است.

به طور حتم داروهای کشف نشده و ناشناخته‌ای در ترکیب مواد طبیعی نهفته است که برای درمان بیماری‌های لاعلاج و صعب‌العلاج مؤثر می‌باشد و در واقع

بشر هنوز خواص درمانی و عناصر موجود در نعمت‌های بکر طبیعت را به طور کامل کشف نکرده است.

شما می‌توانید با ابتکار خود بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را برای خود و خانواده‌تان آماده کنید و صاحب سبک شوید.

تمها را نمی‌گرم کردن سوپ‌ها و غذاها مزاجتان را که به غذاهای پخته عادت کرده، آماده پذیرش غذا با سبک خام گیاهی کنید و کم‌کم این عادت را هم کنار بگذارید و منابع طبیعی را به صورت خام و تازه میل کنید.

مطلب مهم دیگری که یادآور می‌شوم این که خوردن این نوع غذاها نیاز به گذشت زمان و عادت دارند تا منابع اصلی، غذاهای پخته و گوشتی را فراموش کند بعد از مدتی، وقتی تنوع غذای خام گیاهی را افزایش دادید و اطلاعات بیشتری درباره غذاهای گیاهی به دست آورید این نوع غذاها بهتر از خوراکی‌های پخته شده مضر، لذت خواهید برد.

دیگر این که، این راه نیاز به بردباری و صبوری دارد. کسی که سلامتی و تن‌درستی می‌خواهد باید طعم جدید، عطر و بوی غذاهای طبیعی و زنده را تجربه کند و از آن‌ها لذت ببرد.

به جای بادزدن گوشت‌های هورمونی روی منقل و درست کردن غذاهای سرطان‌زا، انواع بیماری‌ها را از زندگی خود دور کنید و از شر آن‌ها راحت شوید و زندگی بهتر و نوینی را پیش روی خود بکشایید.

آنچه مهم است

پیدا نمودن ابزارات آگاهی‌های جدید در تغذیه به جهت جایگزینی برنامه غذایی نو می‌باشد که باید تا در حفظ سلامتی خود پایدار بمانید و به جای انواع داروهای شیمیایی و سیم درمانی و احتمالاً جراحی‌های غیر ضروری با این نوع غذاها بتوانید سلامتی خود را تأمین و حفظ نمایید. اگرچه بسیاری از داروها از همین منابع در ساخت آنها استفاده می‌شود پس چه بهتر که از منابع اصلی برای درمان خود استفاده کنید.

تنوع غذایی

در برنامه غذایی خام‌گیاخواری تنوع غذایی به مراتب بیشتر می‌باشد و در این برنامه انرژی حاصل از مصرف غذا درصد بیشتری به مصرف بدن و فعالیت‌های عمومی می‌رسد اما با توجه به این موضوع که براساس عادات افراد و عدم اطلاع با این نوع غذاها افراد آشنایی ندارند.