

# نخود برتر از گوشت

تألیف:

دکتر رضا حق برست

دانشیار معاونت محترم به تحقیقات کشاورزی و دام

مدیر عامل سازمان مردم نهاد راز سلامت و زندگی

۱۳۹۶

۱۵۷۹۹۹۶

|                     |                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : حق پرست، رضا، ۱۳۴۶ -                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : نخود برتر از گوشت / تألیف رضا حق پرست؛ ویراستار علمی مهران نظری؛ |
|                     | : ویراستار ادبی مژگان مظفری.                                       |
| مشخصات نشر          | : تهران: شالان، ۱۳۹۷.                                              |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۵۲ص: مصور.                                                      |
| شابک                | : 978-600-6169-70-5                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                             |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                        |
| موضوع               | : نخود                                                             |
| موضوع               | : Peas                                                             |
| موضوع               | : اولویت های غذایی -- ایران                                        |
| موضوع               | : Food preferences-- Iran                                          |
| موضوع               | : نخود -- خواص درمانی                                              |
| موضوع               | : Peas -- Therapeutic use                                          |
| شناسه آروده         | : نظری، مهران، ۱۳۴۹ -، ویراستار                                    |
| شناسه افه           | : مظفری، مژگان، ۱۳۵۱ -، ویراستار                                   |
| رده بندی کنگره      | : ۳۵۰۹SB / ن ۷۳۹۷ ۱۳۹۷                                             |
| رده بندی دیویی      | : ۶۳۵/۶۵۰                                                          |
| شماره کتابشناسی     | : ۵۰۷۵۰۷۱                                                          |



کانال تلگرام: @porsemanpress

www.porsemanpress.ir

Email: info@Porsemanpress.ir

نخود برتر از گوشت

تألیف: دکتر رضا حق پرست

ویراستار علمی: مهران نظری

ویراستار ادبی: مژگان مظفری

ناشر: شالان

چاپخانه: کاری نو

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۶۹-۷۰-۵

آدرس: میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - کوچه صابر - پلاک ۱ - طبقه ۴.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۰۸۸۱

حق چاپ محفوظ است.

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۲  | پیشگفتار                                       |
| ۴  | ضرورت تغییر الگوی کشت و عادت غذایی             |
| ۶  | مصرف بیش از حد برنج در ایران                   |
| ۱۰ | مصرف بیش از حد گندم در ایران                   |
| ۱۱ | مصرف گوشت در ایران و جهان                      |
| ۱۲ | مضرات مصرف بیش از حد گوشت                      |
| ۱۶ | رابطه بیماریها باکتریهای روده                  |
| ۱۸ | چگونه باکتری های طبعی رود را حفظ کنیم؟         |
| ۲۰ | طرز تهیه نوشابه کامبوجا با آب میوه             |
| ۲۱ | مواد مضر در غذا های طبخ شده در سرجه حرارت بالا |
| ۲۳ | مصرف زیاد گوشت از عوامل مهم تخریب محیط زیست    |
| ۲۷ | چرا فائو سال ۲۰۱۶ را سال حیویات نامیده؟        |
| ۳۱ | نیاز آبی بالا برای تولید فرآورده های دامی      |
| ۳۶ | از فرو نشست اراضی در ایران پیشگیری کنیم        |
| ۳۹ | برنامه چین برای کاهش مصرف گوشت                 |
| ۴۱ | ایران و کنفرانس تغییرات اقلیمی پاریس           |
| ۴۴ | گیاخواری و حمایت بهتر از محیط زیست             |
| ۴۵ | حمایت تک نفری از خود و محیط زیست!              |
| ۴۸ | تولید گوشت در آزمایشگاه برای نجات طبیعت        |
| ۴۸ | ویتامین ب ۱۲ تنها سنگر بر علیه گیاخواران       |
| ۵۳ | کلسترول و منافع و مضرات آن                     |
| ۵۴ | گرفتگی رگ توسط کلسترول                         |

- ۵۶ هوموسیستئین خطرناک تر از کلسترول
- ۵۸ نقش ویتامین ب۶ در بدن
- ۵۹ ویتامین ب ۹ یا فولات (اسید فولیک)
- ۶۰ منابع اسید فولیک
- ۶۲ هوموسیستئین و کبد چرب
- ۶۴ پاتریک بابومیان گیاهخوار، قوی ترین مرد آلمان
- ۶۶ کارل لویز، دیگر قهرمان معروف گیاهخوار
- ۶۶ نخود و پیشگیس از بیماریها
- ۶۷ تبدیل محصولاتی غذایی با ارزش به گوشت
- ۶۹ اهمیت نخود در امنیت غذایی و شرایط اقلیمی ایران
- ۷۴ حبوبات منبع تأمین پروتئین انسانی و اکریبیت
- ۷۵ نخود هم غذاست و هم دارو
- ۷۸ آنتی اکسیدان بیشتر در نخود های تیپ دسی
- ۷۹ اهمیت الیاف غذایی در نخود و سبزی جات و غلات
- ۸۲ نخود و عنصر روی
- ۸۳ نخود ضد پوکی استخوان
- ۸۸ تعادل اسید و باز بدن و سمردایی
- ۹۲ مقایسه نمایه گلاسیمیک نخود با برنج و نان سفید
- ۹۳ رفع عوامل ضد غذایی در نخود
- ۹۴ هرم غذایی ایران و جزیره اکیناوا
- ۹۶ هرمهای غذایی جدید
- ۹۸ هرم غذایی و بشقاب غذای سالم دانشگاه هاروارد
- ۱۰۰ مصرف و تجارت نخود در ایران و جهان
- ۱۰۴ چگونه سرانه مصرف نخود و حبوبات را افزایش دهیم؟

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۰۵ | افزایش مصرف نخود بدون تغییر چندان در عادت غذایی   |
| ۱۰۶ | روش کاهش نفخ ناشی از مصرف نخود                    |
| ۱۰۷ | بیشتر به فکر امنیت « واقعی » غذایی باشیم          |
| ۱۰۹ | ضایع کردن محصولات غذایی با خوردن بیش از حد آنها!! |
| ۱۱۳ | بیابان غذا در آمریکای شمالی                       |
| ۱۱۵ | اصلاح فرهنگ غذایی سخت نیست، اگر...                |
| ۱۱۸ | طرز تهیه و مصرف جوانه خود                         |
| ۱۲۰ | فلافل بدون سرخ کردن                               |
| ۱۲۱ | شیر موز نخود                                      |
| ۱۲۲ | شکلات صبحانه با جوانه نخود                        |
| ۱۲۲ | هُموس یا حُمص                                     |
| ۱۲۴ | خوراک نخود ایرانی بجای ذرت مکزیکی                 |
| ۱۲۶ | اضافه کردن نخود به انواع غذا های متداول ایرانی    |
| ۱۲۵ | گارسون، نوشابه رژیمی لطفا!!                       |
| ۱۲۸ | پنیر نخود ( توفو )                                |
| ۱۳۱ | پاستا یا ماکارونی نخود                            |
| ۱۳۳ | منابع مورد استفاده                                |

## پیشگفتار

بحران کم آبی و اثرات منفی تغییرات اقلیمی در ایران از چالشهای عمده برای تأمین غذا برای جمعیت در حال رشد است. یکی از روشهای مقابله با این پدیده ها اصلاح الگوی کشت و همچنین اصلاح فرهنگ غذایی مردم است. برای تأمین امنیت و غذایی و کاهش وابستگی به سایر کشورها برای تأمین غذا، سبذ غذایی در هر کشوری باید با محصولاتی پُر شود که با شرایط اقلیمی آن کشور سازگار باشد. متأسفانه در حال حاضر این موضوع در ایران رعایت نشده است و در سفره مردم ایران محصولات غذایی بیشتر مصرف می‌شود که نیاز آبی بالا و ارزش غذایی کمی دارند. به‌عنوان مثال برنج و گوشت که نیاز آبی بالایی بعد از گندم دارند، نقش مهمی در سفره غذایی مردم ایران باز می‌کنند و محصولاتی مانند نخود، دیگر حبوبات، سبزی جات و میوه ها که ارزش غذایی بالایی دارند و تولید مقداری بیشتری از آنها با آب بسیار کمتر امکان پذیر است، نقش پندانه در سبذ غذایی مردم ایران ندارند. مصرف بیش از حد گندم، برنج و گوشت در ایران و عدم وجود منابع کافی برای تأمین نیاز داخلی در بسیاری از سالها باعث شده است که ایران جزو کشورهای رتبه اول در خصوص واردات این محصولات باشد و با فشار زیاد بر محیط زیست، مزارع و منابع آبی نیز مقداری از نیازهای داخلی را تأمین نماییم. آکیر مصرف انواع گوشت به‌عنوان منابع تأمین پروتئین بویژه گوشت گاو، باعث شده است که میزان مصرف سرانه داخلی بیشتر از توصیه های بخشهای سلامت باشد و موجب بروز شدید بسیاری از بیماریهای غیر واگیر از جمله بیماریهای قلبی و سرطان شود، در صورتی که جمع گیاهی مانند حبوبات بویژه نخود منبع سالمتری برای تأمین اسید آمینه های ضروری (غیر ضروری) (پروتئین) و در عین حال کربوهیدرات و الیاف گیاهی محلول و نامحلول در آب، مینها و املاح هستند. نخود در ایران عمدتاً در شرایط دیم کشت می‌شود و تولید آن نیاز آبی کمی دارد و در عین حال به تنهای غذایی کاملی می‌باشد. به عبارت بهتر مصرف نخود به تنهای می‌تواند جایگزین برنج، نان، گوشت، لبنیات برای تأمین پروتئین، الیاف گیاهی، املاح معدنی مانند کلسیم و منیزیم و کربوهیدرات گردد و در عین حال تولید آن به آب خیلی کمتری نسبت به این محصولات نیاز دارد و حداقل فشار را بر محیط زیست دارد و محصولی سالم است، اما بر اساس منابع علمی، صنایع تولید گوشت علاوه بر نیاز آبی بالا نقش مهمی در آلودگی هوا و افزایش گازهای گلخانه‌ای و تخریب جنگلها و مراتع دارد. با اضافه کردن نخود، عدس و دیگر حبوبات به سبذ غذایی مردم ایران، می‌توان گامی مؤثر در جهت مقابله با بحران کم آبی و همچنین افزایش سلامتی مردم

و حفظ محیط زیست برداشت. البته در عنوان این کتاب نخود نماینده سایر محصولات است که تولید آنها نیاز آبی کمتری دارند و فشار کمتری بر محیط زیست وارد می‌کند، ولی ارزش غذایی بالایی دارد و گوشت نیز نماینده محصولاتی است که تولید آنها علاوه بر داشتن نیاز آبی بالا، هزینه زیادی برای محیط زیست دارد و در عین حال ارزش غذایی کمی دارند و مصرف زیاد آنها سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد. لازم به ذکر است که من با هدف داشتن زندگی سالمتر و همچنین کمک به حفظ محیط زیست، چهار سال است که از رژیم تغذیه طبیعی خام گیاه خواری پیروی می‌کنم، اما مدفم از نوشتن این کتاب ترویج فرهنگ تغذیه طبیعی خام گیاه خواری یا گیاه خوار مطلق نیست. هدف اصلی این کتاب ترویج فرهنگی است که با رعایت آن مردم به غذای خود با تن بیشتر بنگرند و با کمتر مصرف کردن گوشت و برنج و نان و مصرف بیشتر حبوبات، میوه و سبزیجات به حفظ سلامتی خود و در عین حال به حفظ محیط زیست بیشتر کمک کنند. بنابراین در این کتاب دستورات غذایی ارائه خواهد شد که از اصول رژیم غذایی خام گیاه خواری تبعیت نمی‌کند. در کتاب بعدی که در دست نگارش دارم مزایای تغذیه طبیعی خام گیاه خواری و نقش آن در پیشگیری و درمان بیماریها، البته بر اساس مستندات علمی و تجربیات بهبود یافتگان توضیح خواهم داد. کتاب حاضر صرفاً جهت ترویج مصرف بیشتر نخود، عدس، حبوبات و البته محصولات دیگر که ارزش غذایی بیشتر و نیاز آبی کمتر دارند، نگاشته شده است، تا این محصولات در سبد غذایی مردم در مقایسه با گوشت، نان، قند و برنج بیشتر مصرف گردند. در این کتاب از منابع علمی معتبر و جدید و نظرات ارزنده کارشناسان کشاورزی، محیط زیست، تغذیه و پزشکان متخصص استفاده کرده‌ام، چون بر این باورم که با ارائه شواهد و مستندات علمی مردم آگاهانه تر و در نتیجه سریعتر فرهنگ غذایی خود را در راستای حفظ تندرستی خود و محیط زیست و کمک به رعایت غذایی و ملی اصلاح خواهند کرد. مردم اگر آگاه شوند اصلاح عاداتهای غذاییسان سخت نیست و حیف است که مردم فهیم ایران از این شواهد و مستندات آگاه نباشند.

رضا حق پرست ۱۲ آذر ۱۳۹۶