

تغذیه گیاهی

(گیاه خواری)

سلامت و شادابی

آرامش روانی و جسمانی

تالیف: خدایار عینی فرح

کارشناسی بهداشت عمومی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تابستان ۱۳۹۱

تهران

سرشناسه	: عینی فرح، خدایار، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه گیاهی، سلامت و شادابی، آرامش روانی و جسمانی / تالیف خدایار عینی فرح.
مشخصات نشر	: تهران : چوگان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: 978-964-5682-48-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: گیاه خواری
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۷۵۹/۳۹۲TX
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۲۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۶۷۰۰۲

تغذیه گیاهی، سلامت و شادابی، آرامش روانی و جسمانی

تالیف : خدایار عینی

ناشر: چوگان

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

بهاء: ۳۹۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۸۲-۴۸-۲

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول تعاریف گیاه خواری و انواع گیاه خواران
۱۴	تعاریف گیاه خواری و انواع گیاه خواران
۱۴	تعریف گیاه خواری
۱۵	انواع گیاه خواران
۱۵	دسته اول وگان (وگانیزم)
۱۵	دسته دوم خام گیاه خوار (خام گیاه خواری)
۱۶	دسته سوم شیر گیاه خوار
۱۶	دسته چهارم زرده گیاه خوار
۱۶	دسته پنجم شیر زرده گیاه خوار (گیاه خواری حاوی شیر و تخم مرغ)
۱۷	نظر گیاه خواران در مورد لبنیات و تخم مرغ
۱۷	نظر گیاه خواران موافق مصرف لبنیات و تخم مرغ
۱۷	نظر گیاه خواران مخالف مصرف لبنیات و تخم مرغ
۱۹	فصل دوم تاریخچه گیاه خواری
۲۰	تاریخچه گیاه خواری

گیاه خواری در جهان	۲۰
گیاه خواری در ایران	۲۵
فصل سوم مهمترین دلایل فیزیولوژیکی و آناتومیکی گیاه خوار بودن انسان .	۲۹
مهمترین دلایل فیزیولوژیکی و آناتومیکی گیاه خوار بودن انسان	۳۰
فصل چهارم گیاه خواری و سلامت	۳۷
گیاه خواری و سلامت	۳۸
الف: مضرات گوشت و پروتئین های حیوانی	۳۸
بیماریهای قلبی عروقی	۴۱
فشارخون بالا	۴۳
بیماریهای سرطانی	۴۳
بیماریهای کلیوی	۴۴
چاقی	۴۵
مغذی و مناسب نبودن پروتئین کسب شده از گوشت برای انسان	۴۷
انتقال امراض و بیماریهای حیوانی به انسان	۴۸
بیماری کروتز فلت ژاکوب	۵۰
بیماری آنفولانزا	۵۱

۵۱	ممانعت از جذب کلسیم.....
۵۲	تغییر فلور میکروبی و سموم موجود دستگاه گوارش.....
۵۲	کمبود ویتامین (B12).....
۵۳	ترکیبات سمی PCBS9 منتقله از طریق گوشت.....
۵۳	مسمومیت با باکتری اشرشیاکلی.....
۵۴	مضررات گوشت ماهی و مسمومیت با جیوه.....
۵۴	ب: نقش تغذیه گیاهی در سلامت و کنترل بیماریها.....
۵۷	فصل پنجم اخلاق و گیاه خواری.....
۵۸	اخلاق و گیاه خواری.....
۷۰	اخلاق و گیاه خواری، از دیدگاه صادق هدایت.....
۷۳	فصل ششم طبیعت و گیاه خواری.....
۷۴	طبیعت و گیاه خواری.....
۸۳	فصل هفتم اقتصاد و گیاه خواری.....
۸۴	اقتصاد و گیاه خواری.....
۸۷	فصل هشتم گیاه خواری و کمبود تغذیه در دنیا.....
۸۸	گیاه خواری و کمبود تغذیه در دنیا.....

فصل نهم گیاه خواری و کلیات تغذیه انسانی	۹۱
گیاه خواری و کلیات تغذیه انسانی	۹۲
۱- پروتئین ها :	۹۴
۲- کربوهیدرات ها	۹۹
۳- چربی ها	۱۰۰
۴- مواد معدنی	۱۰۱
۵- ویتامین ها:	۱۰۲
۶- آب	۱۰۳
فصل دهم جواب سوالات متداول در باب گیاه خواری	۱۰۵
جواب سوالات متداول در باب گیاه خواری	۱۰۶
فصل یازدهم گفته های از بزرگان درمورد گیاه خواری	۱۰۹
گفته هایی از بزرگان درمورد گیاه خواری	۱۱۰
فصل دوازدهم ورزش و گیاه خواری	۱۱۷
ورزش و گیاه خواری	۱۱۸
منابع	۱۲۸
ضمائم و پیوست ها	۱۲۹

پیشگفتار

به نام خالق هستی بخش

داشتن یک زندگی سالم از نظر جسم و روان بدون داشتن یک تغذیه طبیعی، متعادل و متنوع امکان پذیر نمی‌باشد. به راستی اگر بتوانیم روی خوراکیمان تفکر کنیم، آنوقت است که خیلی از چیزهای را که فعلاً در سبد غذایمان قرار دارد کنار خواهیم گذاشت و هیچ وقت آنها را مصرف نمی‌کنیم. سپس دیدگاه ما، نه تنها نسبت به تغذیه، بلکه نسبت به کل هستی متحول خواهد شد. بنابراین اصلاح تغذیه و تغییر عادات غذایی غلط، برای انسان امروزی یک ضرورت اجتناب ناپذیر است. این کتاب حاوی دلائل مهمی است که نشان می‌دهد انسانی که ۴ میلیون سال سابقه زندگی بر روی کره خاکی را دارد، در چندین هزاره آخر زندگی خود به دلایلی از جمله یخ بدان‌های که بر روی زمین اتفاق افتاده است دچار انحراف غذایی شده و از تغذیه طبیعی و سالمی که تمام اعضای بدن برای آن رفتار تغذیه تکامل یافته‌اند دور افتاده و این انحراف نه تنها از نظر کمیت به جسم انسان صدمه زده بلکه از نظر کیفیت نیز یک موجود متفکر و مهربان را به حیوانی درنده‌خو تبدیل کرده که تمام هستی را در راه سیر کردن شکمش می‌بیند و اینجاست که روح و

وجدان انسانی، با این شیوه از زندگی منافات دارد و پارادوکس ایجاد شده مشکلات زیادی را بر سر راه بشر قرار داده است. امید است مطالعه این مجموعه فرصت مناسبی را برای خوانندگان گرامی ایجاد نماید که حداقل نسبت به تغذیه خود یک تفکر عمیق داشته باشند، و آنوقت با اطلاعاتی دقیق و با یک تصمیم گیری درست به طور جدی در مورد اصلاح تغذیه خود اقدام نمایند.

سالهای اول زندگی من از تولد تا کلاس پنجم ابتدایی در کنار طبیعت و حیوانات وحشی و اهلی در روستا گذشت، از همان ابتدای زندگی، مشاهده ظلم های را که بشر در حق حیوانات و طبیعت می کرد، موجب ایجاد و شکل گیری زمینه اعتقادات امروزی من شد. دیدن صحنه های از قبیل: شخم زدن با گاوهای زبان بسته ای که مجبور بودن با تازیانه صاحبان خودخواهشان، زمین سخت را چاک چاک کنند، سوار شدن برحیواناتی که گاهاً از فرط خستگی، بر روی زانوهایشان خمیده می شدند، و نفس نفس زنان انسانی یا شاید چندین انسان مدعی اخلاق و خداباوری را بر روی دوش های زخم شان حمل می کردند، کشیدن چاه های سنگین برای آسیاب کردن گندم و جو توسط حیوانات، بسته شدن حیوانات زبان بسته به افسار های بی رحم که اجازه هرگونه تحرک را از آنان می گرفت و گاهاً مجبورشان میکرد در زیر آفتاب سوزان چشم انتظار مالک سنگدلشان باشند، ذبح ناجوانمردانه حیوانات که دیگر بغض را در گلویم می ترکاند و یارای هیچ گفتنی را درموردش برایم باقی نمی گذارد، همه اینها اتفاقات یا به عبارتی جنایاتی بود که من هر روز از نزدیک شاهد رخدادشان بودم، سالهای سال گذشت ولی من خود نیز با وجود درک عمیقی که از این موضوع داشتم، با خوردن گوشت آن حیوانات و استفاده از خدماتشان، شریک در این جنایات بودم. شاید به این دلیل که راه برخورد با این مسئله را نمی دانستم، با شروع

تحصیلاتم در رشته بهداشت عمومی در دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی تهران، و کرمانشاه، احساسات من بیشتر به درک حیوانات تحریک می‌شد، ولی باز سالها گذشت و من هیچ حرکتی مثبت و محسوسی در این راه انجام ندم. تا اینکه روزی در کنار همسرم مصاحبه یک فرد گیاه خوار را از یک تلویزیون خارجی دیدم، که به کلی زندگی ما را تغییر داد. با توجه به رشته تحصیلی من و با کمک واحد های تغذیه ای که در دانشگاه پاس کرده بودم، درک این راه و مفید بودن آن برای سلامت انسان، خیلی زود برایم یقین شد. با تحقیقات و مطالعات گوناگونی که انجام دادم تقریباً صددرصد نتیجه گیری کردم که باید خوردن گوشت را بر خودم حرام کنم. از همان روز های اول این اتفاق میمون، تقویت جسم و روحم احساس عجیبی را در من ایجاد کرد که واقعاً قابل وصف نیست. احساس میکردم با میلیونها انسانی که هر روز دست شان به خون حیوانات الوده می شود فرق دارم. کسی این حال و هوا را درک نخواهد کرد مگر در این راه با تمام توان و قدرت قدم بگذارد، امیدوارم با نوشتن این مجموعه بتوانم، بر روی سایر همنوعانم تاثیری هرچند کوچک بگذارم. باشد که اجر و آرامش این کار طلب مغفرتی باشد بر اعمال گذشته ام در تضعیع حقوق حیوانات.

هدف مولف از تدوین این مجموعه ارائه حداقل اطلاعات برای علاقه مندان در این زمینه می باشد و بدون شک در چاپ اول عاری از عیب و نقص نیست لذا از کلیه خوانندگان صادقانه انتظار می رود که با اظهار نظر ها و انتقادات سازنده خود ما را در هر چه بهتر نمودن ویرایش و چاپ بعدی یاری دهند.

خدایار عینی فرح

Einy1979@yahoo.com