

خلاصه

در جستجوی سلامت

# الفی رمغان

جمشید خداداد  
عضو جامعه مخترعین و مبتکرین ایران

با مقدمه دکتر محمدهادی مؤذن جامی

سرشناسه: خدادادی، جمشید، ۱۳۳۵ -

عنوان قراردادی: ارمغان الهی: غذاهای خام گیاهی. برگزیده

عنوان و نام پدیدآور: خلاصه ارمغان الهی / جمشید خدادادی؛ با مقدمه محمدهادی مؤذن جامی؛ [تألیف] محسن عموشاهی.

مشخصات نشر: تهران: ندای سینا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص: جدول؛ ۲۱×۱۴ س.م.

فروست: در جستجوی سلامتی؛ ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۹-۸-۰: ۱۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر خلاصه کتاب «ارمغان الهی: غذاهای خام گیاهی» اثر مؤلف است.

موضوع: گیاهخواری - موضوع: سلامتی - تأثیر تغذیه

موضوع: تغذیه - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: آشپزی گیاهخواران - موضوع: اسلام و پزشکی

شنا: افزوده: عموشاهی، محسن، ۱۳۵۰ -

اسه افزوده: مؤذن جامی، محمدهادی، ۱۳۴۲ - مقدمه نویسنده

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۴۰۱۳ الف ۴/خ TX۳۹۲

بندی: ۶/۲۶

شماره بایشناسی: ۴۲۲۶۳۳۱

## خلاصه ارمغان الهی

(ویراست - ید)

مؤلف: جمشید خدادادی

با مقدمه دکتر محمد مؤذن جامی

تألیف، آماده‌ساز و بازبینی: محسن عموشاهی

طراح جلد: سارا انصاری

امور هنری و صفحه‌آرایی: مریم شوش‌پرش

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۹-۸-۰

بها: ۱۶۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. ©

Printed in Iran



نشر ندای سینا

نشانی ناشر: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۵۵/۴۴۹ تلفکس: ۷۷۴۶۸۹۱۴

nedayesina\_pub@yahoo.com

مرکز پخش و توزیع: تهران، خیابان جمال‌زاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۹، واحد ۲

تلفن: ۶۶۱۳۱۷۹۷ - ۶۶۱۳۱۸۰۱ همراه: ۰۹۱۳۲۸۰۹۲۱۴

نشانی مؤلف: تهران، بزرگراه رسالت، روبه‌روی ایستگاه متروی علم و صنعت، خیابان دردمشت، بین

اخلاقی و خاموشی، پلاک ۴۴۴ تلفن: ۷۷۲۵۵۹۵



# فهرست

| تقریظ                                                    | ۱۹-۳۶ |
|----------------------------------------------------------|-------|
| اسلا و تغذیه                                             | ۱۹    |
| میوه‌ها و خوراکی‌های قرآنی                               | ۲۲    |
| گیاه‌خواری و انواع آن                                    | ۲۳    |
| گیاه‌خواری از دید علم تغذیه                              | ۲۵    |
| رژیم غذایی سالم گیاه‌خواری                               | ۲۹    |
| گیاه‌خواری و سلامت                                       | ۳۰    |
| تغذیه سالم گیاه‌خواران                                   | ۳۱    |
| سخن پایانی                                               | ۳۳    |
| پیش‌گفتار                                                | ۳۷-۴۶ |
| فصل اول: انسان و گیاه‌خواری                              | ۴۷-۷۸ |
| غذای انسان چیست؟                                         | ۴۷    |
| فواید خام گیاه‌خواری و قدرت مواد غذایی خام               | ۴۹    |
| نکاتی در مورد گیاه‌خوار بودن انسان                       | ۵۰    |
| تاریخ چه می‌گوید؟                                        | ۵۶    |
| پاسخ به ۳ سؤال مهم                                       | ۵۷    |
| سؤال اول: تضاد گیاه‌خواری با توصیه به مصرف غذاهای حیوانی | ۵۷    |
| سؤال دوم: امکان خام گیاه‌خواری برای بیماران              | ۵۹    |
| سؤال سوم: علت بیان غذاهای حیوانی در قرآن                 | ۶۱    |
| بررسی آیات مربوط به شیر و گوشت در قرآن                   | ۶۲    |
| عوارض مصرف لبنیات و شیر صنعتی                            | ۶۸    |
| ۱. کمک به ایجاد پوکی استخوان                             | ۶۸    |
| ۲. شرایط نامناسب تولید شیر                               | ۶۹    |
| ۳. پاستوریزه کردن شیر و مشکلات ناشی از آن                | ۷۰    |

- ۷۱ ۴. هوموئیزه کردن شیر و تغییر ساختار آن
- ۷۲ ۵. فرایند پرورش و نگهداری دام‌های شیرده
- ۷۳ ۶. افزودنی‌ها به لبنیات
- ۷۳ ۷. لزوم توجه به ساختار طبیعت
- ۷۴ ۸. شیر و بیماری‌ها
- ۷۵ ۹. شیر و اختلال در سیستم ایمنی بدن
- ۷۶ ۱۰. شیر و کاهش میزان ویتامین D
- ۷۷ ۱۱. سایر عوارض شیر

۷۹-۸۸

## فصل دوم: هرم غذایی انسان در قرآن کریم

- ۷۹ یا در تن هر انسانی چه آمده است؟
- ۸۰ هم تفک، ساز، د، غذای روزانه خود
- ۸۱ لزوم رشد جسمانی با آب باران
- ۸۱ غلات و حبوبات؛ این سطح هرم غذایی انسان
- ۸۲ قندها؛ دومین سطح هرم غذایی انسان
- ۸۴ چربی‌ها؛ سومین سطح هرم غذایی انسان
- ۸۶ ویتامین‌ها؛ چهارمین سطح هرم غذایی انسان
- ۸۶ تشخیص غذای مناسب توسط انسان

۸۹-۱۰۲

## فصل سوم: نوشیدنی‌ها (شربت‌ها)

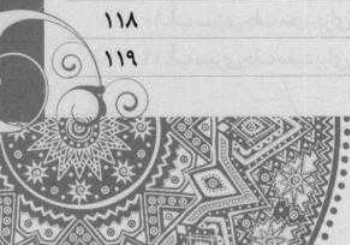
- ۸۹ شربت عسل
- ۹۰ شربت عسل با خیار
- ۹۰ شربت عسل با پذر فرج‌مشک
- ۹۱ شربت عسل با تخم شربتی
- ۹۲ شربت عسل با آب نارنج
- ۹۲ شربت عسل با آب گریپ‌فروت
- ۹۳ شربت عسل با سرکه سیب
- ۹۴ طرز تهیه عصاره گیاهان
- ۹۴ شربت عسل با عصاره لاواند
- ۹۵ شربت عسل با عصاره زرماری
- ۹۵ شربت عسل با عصاره والرین (سنبل‌الطیب)
- ۹۶ شربت عسل با عصاره ملیس (بادرنجبویه)
- ۹۷ شربت عسل با عصاره زرشک
- ۹۷ شربت عسل با عصاره هل

- ۹۸ شربت عسل با عصارة دارچین
- ۹۹ شربت عسل با عصارة زنجبیل
- ۱۰۰ شربت عسل با عصارة زعفران
- ۱۰۰ شربت عسل با آب انار ترش
- ۱۰۱ شربت عسل با خاکشیر
- ۱۰۲ شربت عسل با تخم مرو
- ۱۰۲ شربت عسل با تخم بالنگو

۱۰۳-۱۲۲

فصل چهارم: نکتار میوه‌جات با عسل

- ۱۰۳ نکتار چیست؟
- ۱۰۴ نکتار سیب
- ۱۰۴ نکتار گلابی
- ۱۰۵ نکتار به
- ۱۰۶ نکتار پسته
- ۱۰۷ نکتار نارنگی
- ۱۰۷ نکتار کرپ فر
- ۱۰۸ نکتار لیموشیرین
- ۱۰۹ نکتار توت‌فرنگی
- ۱۰۹ نکتار هلو / شلیل
- ۱۱۰ نکتار زردآلو
- ۱۱۱ نکتار گیلاس
- ۱۱۲ نکتار آلبالو
- ۱۱۲ نکتار زغال‌اخته
- ۱۱۳ نکتار انگور
- ۱۱۴ نکتار خرمالو
- ۱۱۴ نکتار انبه
- ۱۱۵ نکتار کیوی
- ۱۱۶ نکتار آلو سیاه
- ۱۱۷ نکتار قطره طلا
- ۱۱۷ نکتار طالبی
- ۱۱۸ نکتار دست‌انبو
- ۱۱۸ نکتار گرمک
- ۱۱۹ نکتار موز



۱۲۰ نکتار انجیر

۱۲۰ نکتار قیسی

۱۲۱ نکتار گوجه سبز

**۱۲۳-۱۳۶ فصل پنجم: آب میوه جات با عسل**

۱۲۳ خواص آب میوه و تفاوت های آن با نکتار

۱۲۴ آب سیب و عسل

۱۲۵ آب بجز و عسل

۱۲۵ آب پرتقال با عسل

۱۲۶ آب لیمو شیرین با عسل

۱۲۷ آب انجیر با عسل

۱۲۸ آب گریپ فروت با عسل

۱۲۹ آب چند نوعه با عسل

۱۲۹ آب طالبی با عسل

۱۳۰ آب هلو یا شلیل با عسل

۱۳۰ آب انار با عسل

۱۳۱ آب به با عسل

۱۳۲ آب هندوانه با عسل

۱۳۳ آب آناناس با عسل

۱۳۴ آب پایا یا با عسل

۱۳۵ آب زرد آلو با عسل

**۱۳۷-۱۶۸ فصل ششم: آب سبزی جات مفید برای بیماری ها**

۱۳۷ ۱. آب سبزی جات مفید برای کبد و صفرا

۱۴۱ ۲. آب سبزی جات مفید برای کم اشتها

۱۴۲ ۳. آب سبزی جات مفید برای بیماری نفرس

۱۴۳ ۴. آب سبزی جات مفید برای عفونت های بدن

۱۴۴ ۵. آب سبزی جات مفید برای کاهش تب

۱۴۵ ۶. آب سبزی جات مفید برای سنگ کلیه و مثانه

۱۴۶ ۷. آب سبزی جات مفید برای بند آمدن خونریزی

۱۴۷ ۸. آب سبزی جات مفید برای از بین بردن ویروس ها

۱۴۷ ۹. آب سبزی جات مفید برای دیابت

۱۴۸ ۱۰. آب سبزی جات مفید برای قلب و عروق

۱۴۹ ۱۱. آب سبزی جات مفید برای کم خونی

۱۴۹. آب سبزی جات مفید برای کاهش چربی های مضر بدن
۱۵۰. آب سبزی جات مفید برای ضعف جنسی در مردان
۱۵۱. آب سبزی جات مفید برای سرماخوردگی
۱۵۱. آب سبزی جات مفید برای از بین بردن ورم های بدن
۱۵۲. آب سبزی جات مفید برای ریه
۱۵۲. آب سبزی جات مفید برای فشار خون
۱۵۴. آب سبزی جات مفید برای آرامش اعصاب و بی خوابی
۱۵۴. آب سبزی جات مفید برای اسیداوریک
۱۵۵. آب سبزی جات مفید برای رماتیسم
۱۵۵. آب سبزی جات مفید برای استخوان
۱۵۶. آب سبزی جات مفید برای معده و هضم غذا
۱۵۶. آب سبزی جات مفید برای کلیه ها و مثانه
۱۵۷. آب سبزی جات مفید برای پروستات
۱۵۷. آب سبزی جات مفید برای ورم غدد لنفاوی
۱۵۸. آب سبزی جات مفید برای سیستم دفاعی بدن
۱۵۹. آب سبزی جات مفید برای رفتگی عروق قلبی
۱۶۰. آب سبزی جات مفید برای اناء بیماری ها
۱۶۰. آب سبزی جات مفید برای ورم حلق و حنجره
۱۶۰. آب سبزی جات مفید برای امراض
۱۶۱. آب سبزی جات مفید برای آفت
۱۶۱. آب سبزی جات مفید برای یبوست مزمن
۱۶۲. آب سبزی جات مفید برای دفع انگل
۱۶۲. آب سبزی جات مفید برای کمبود پلاکت
۱۶۳. آب سبزی جات مفید برای طحال
۱۶۳. آب سبزی جات مفید برای کودکان لاغر
۱۶۴. آب سبزی جات مفید برای انعقاد خون
۱۶۴. آب سبزی جات مفید برای ضعف جسمانی
۱۶۵. آب سبزی جات مفید برای فعالیت های مغزی
۱۶۵. آب سبزی جات مفید برای کبد
۱۶۵. آب سبزی جات مفید برای بیماری های ویروسی
۱۶۶. آب سبزی جات مفید برای دید چشم
۱۶۷. آب سبزی جات مفید برای خانم های شیرده



۴۴. آب سبزی جات مفید برای پوست و مو

۱۶۷  
۱۶۹-۲۰۴

### فصل هفتم: لبنیات و شیرهای گیاهی

۱۶۹ لبنیات گیاهی چیست؟

۱۷۲ شیر بادام

۱۷۳ شیر فندق

۱۷۴ شیر پسته

۱۷۵ شیر گردو

۱۷۶ شیر چرب

۱۷۶ شیر تخمه خربزه

۱۷۷ شیر تخم کنجد

۱۷۸ شیر تلخ بادام، با فندق

۱۷۹ شیر مخلوط بادام و دو

۱۷۹ شیر مخلوط بادام اپست و فندق

۱۸۰ شیر چهار مغز (بادام، فندق، گردو، کنجد)

۱۸۱ شیر تخمه آفتابگردان

۱۸۱ شیر تخمه کدو

۱۸۲ شیر موز گیاهی

۱۸۳ شیر با طعم سیب

۱۸۴ شیر با طعم گیلاس

۱۸۵ شیر با طعم هلو

۱۸۶ شیر با طعم زردآلو

۱۸۶ شیر با طعم توت فرنگی

۱۸۷ شیر با طعم به

۱۸۷ شیر با طعم کیوی

۱۸۸ شیر با طعم آلبالو

۱۸۹ شیر با طعم زرشک

۱۹۰ شیر با طعم زغال اخته

۱۹۰ شیر با طعم انگور

۱۹۱ شیر با طعم گلابی

۱۹۲ شیر با طعم ازگیل

۱۹۲ شیر با طعم انار

۱۹۳ شیر با طعم انجیر

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۱۹۴ | شیر با طعم زالزالک             |
| ۱۹۴ | شیر با طعم گلابی وحشی          |
| ۱۹۵ | شیر با طعم عناب                |
| ۱۹۶ | شیر با طعم قیسی                |
| ۱۹۶ | شیر با طعم رطب                 |
| ۱۹۷ | شیر با طعم مویز سیاه بدون هسته |
| ۱۹۸ | شیر با طعم آلو                 |
| ۱۹۹ | شیر با طعم خرما                |
| ۲۰۰ | شیر با طعم نارگیل              |
| ۲۰۰ | شیر با طعم انبه                |
| ۲۰۱ | شیر با طعم تمشک                |
| ۲۰۲ | شیر با طعم شاه‌توت             |
| ۲۰۳ | شیر با طعم زعفران              |
| ۲۰۳ | شیر اکائو                      |

۲۰۵-۲۱۶

#### فصل هفتم: دمنوش‌ها و خامه گیاهی

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۲۰۵ | دوغ گیاهی                             |
| ۲۰۷ | آب‌دوغ خیار مخصوص                     |
| ۲۰۸ | دوغ غلیظ و چرب                        |
| ۲۰۸ | ماست گیاهی ساده                       |
| ۲۰۹ | ویژگی ماست گیاهی                      |
| ۲۰۹ | ماست و خیار مخصوص                     |
| ۲۱۰ | ماست و موسیر                          |
| ۲۱۱ | ماست و اسفناج / ماست و کنگر           |
| ۲۱۱ | خامه گیاهی چیست؟                      |
| ۲۱۲ | خامه گیاهی ساده                       |
| ۲۱۳ | خامه با عطر و طعم سیب                 |
| ۲۱۳ | خامه با عطر و طعم گیلان یا آلبالو     |
| ۲۱۴ | خامه با عطر و طعم گلابی               |
| ۲۱۴ | خامه با عطر و طعم زردآلو یا انواع آلو |
| ۲۱۵ | خامه با عطر و طعم هلو یا شلیل         |
| ۲۱۵ | خامه با عطر و طعم شاه‌توت             |
| ۲۱۶ | خامه با عطر و طعم انبه                |



چند نکته در مورد مصرف لبنیات و خامه‌های گیاهی

۲۱۶

۲۱۷-۲۳۴

فصل نهم: بستنی‌های گیاهی

۲۱۷

بستنی چیست؟

۲۱۸

بستنی سنتی زعفرانی

۲۱۸

بستنی سیب

۲۱۹

بستنی انبه

۲۲۰

بستنی زردآلو

۲۲۰

بستنی هلو یا شلیل

۲۲۱

بستنی گلاس یا آلبالو

۲۲۲

بستنی زغال‌انگور

۲۲۲

بستنی آله

۲۲۳

بستنی شاه‌توت

۲۲۴

بستنی ازگیل

۲۲۴

بستنی موز

۲۲۵

بستنی آناناس

۲۲۶

بستنی پاپایا (خربزہ درختی)

۲۲۶

بستنی طالبی

۲۲۷

بستنی انگور یاقوتی

۲۲۷

بستنی‌های یخی

۲۲۸

بستنی یخی لیمویی

۲۲۸

بستنی یخی با طعم سیب

۲۲۹

بستنی یخی با طعم انبه

۲۲۹

بستنی یخی با طعم موز

۲۳۰

بستنی یخی با طعم زردآلو / آلوزرد

۲۳۰

بستنی یخی با طعم شاه‌توت

۲۳۱

بستنی با طعم توت

۲۳۱

بستنی یخی با طعم طالبی

۲۳۱

بستنی یخی با طعم نارگیل

۲۳۲

بستنی یخی با طعم هل و گلاب و تخم‌شربتی

۲۳۳

بستنی یخی با طعم هل و گلاب و بذرها

۲۳۵-۲۴۲

فصل دهم: انواع مارمالاد گیاهی

۲۳۵

مارمالاد انجیر

مارمالاد آلو قطره طلا/ آلو سیاه

۲۳۶

مارمالاد گلابی

۲۳۷

مارمالاد هلو / شلیل

۲۳۷

مارمالاد زرد آلو

۲۳۸

مارمالاد سیب

۲۳۸

مارمالاد گلابی وحشی

۲۳۹

مارمالاد انبه

۲۳۹

مارمالاد پاپایا

۲۴۰

مارمالاد گیلاس / آلبالو

۲۴۰

مارمالاد قیسی

۲۴۱

مارمالاد شاه توت / توت

۲۴۱

مارمالاد تمشک

۲۴۲

### فصل پنجم: دسره‌های خام گیاهی

۲۴۲-۲۵۸

دسره‌های گیاهی

۲۴۳

شکلات صبحانه (۱)

۲۴۳

شکلات سه تانه (۲)

۲۴۴

شکلات صبحانه (۲)

۲۴۴

شکلات صبحانه (۱)

۲۴۵

شکلات صبحانه (۵)

۲۴۵

دسر رطب سیاه یا طلایی

۲۴۶

رنگینک (۱)

۲۴۶

رنگینک (۲)

۲۴۷

رنگینک (۳)

۲۴۸

رنگینک (۴)

۲۴۹

رنگینک (۵)

۲۵۰

رنگینک (۶)

۲۵۰

شله زرد

۲۵۱

هل و گلاب

۲۵۲

شیر برنج

۲۵۲

دسر توت سفید

۲۵۳

دسر انجیر سفید

۲۵۳

دسر انجیر سیاه

۲۵۴



|     |                   |
|-----|-------------------|
| ۲۵۵ | دسر پای سیب       |
| ۲۵۵ | دسر زردآلو        |
| ۲۵۶ | دسر خیار سبز      |
| ۲۵۷ | دسر هلوی هسته جدا |
| ۲۵۷ | دسر قیسی          |

### فصل دوازدهم: دسرهای لوز گیاهی ۲۵۹-۲۶۶

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۲۵۹ | دسر لوز بادام و نارگیل |
| ۲۶۰ | دسر لوز گردو و نارگیل  |
| ۲۶۰ | دسر لوز پسته با نارگیل |
| ۲۶۱ | دسر لوز بادام و نارگیل |
| ۲۶۱ | دسر لوز بادام و نارگیل |
| ۲۶۲ | دسر لوز چهارمهر        |
| ۲۶۳ | دسر لوز پنج‌مهر        |
| ۲۶۳ | دسر لوز هفت‌مهر        |
| ۲۶۴ | دسر لوز روغنی مخصوص    |
| ۲۶۵ | دسر لوز زعفرانی        |
| ۲۶۵ | دسر لوز کنجد پوست‌کنده |
| ۲۶۶ | دسر لوز نارگیل         |

### فصل سیزدهم: انواع رولت خام گیاهی ۲۶۷-۲۷۴

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۲۶۷ | رولت چیست؟                    |
| ۲۶۸ | رولت خامه‌ای گیاهی            |
| ۲۶۹ | رولت خامه‌ای زعفرانی          |
| ۲۷۰ | رولت رطب طلایی                |
| ۲۷۱ | رولت کبکاب                    |
| ۲۷۲ | رولت با مغز مارمالاد انجیر    |
| ۲۷۳ | رولت با مغز مارمالاد آلو سیاه |
| ۲۷۴ | رولت با مغز مارمالاد انبه     |

### فصل چهاردهم: انواع معجون گیاهی ۲۷۵-۲۸۲

|     |                   |
|-----|-------------------|
| ۲۷۵ | معجون گیاهی چیست؟ |
| ۲۷۶ | معجون شماره (۱)   |
| ۲۷۶ | معجون شماره (۲)   |
| ۲۷۷ | معجون شماره (۳)   |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| ۲۷۸ | معجون شماره (۴) |
| ۲۷۹ | معجون شماره (۵) |
| ۲۸۰ | معجون شماره (۶) |
| ۲۸۱ | معجون شماره (۷) |

۲۸۳-۳۰۲

### فصل یازدهم: سالادهای گیاهی

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| ۲۸۳ | سالاد فصل (۱)           |
| ۲۸۴ | سالاد فصل (۲)           |
| ۲۸۵ | سالاد فصل (۳)           |
| ۲۸۵ | سالاد فصل (۴)           |
| ۲۸۶ | سالاد شیرازی            |
| ۲۸۶ | سالاد سبزی جات          |
| ۲۸۷ | سالاد کرفس              |
| ۲۸۸ | سالاد ...               |
| ۲۸۸ | سالاد مارچوبه           |
| ۲۸۹ | سالاد ... گندم          |
| ۲۹۰ | سالاد جوانه - ه ش       |
| ۲۹۱ | سالاد جوانه‌ها          |
| ۲۹۲ | سالاد مرکبات            |
| ۲۹۲ | سالاد سیب               |
| ۲۹۳ | سالاد خیار              |
| ۲۹۴ | سالاد میوه‌های تابستانی |
| ۲۹۵ | سالاد گل کلم            |
| ۲۹۶ | سالاد انواع کلم         |
| ۲۹۷ | سالاد به                |
| ۲۹۷ | سالاد میوه (۱)          |
| ۲۹۸ | سالاد میوه (۲)          |
| ۲۹۹ | سالاد میوه (۳)          |
| ۳۰۰ | سالاد فصل پاییز         |
| ۳۰۱ | سالاد انار              |

۳۰۳-۳۱۲

### فصل شانزدهم: سس‌های گیاهی

|     |             |
|-----|-------------|
| ۳۰۳ | سس پیاز (۱) |
| ۳۰۴ | سس پیاز (۲) |



|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۳۰۵ | سس خُمص (جوانه نخود)          |
| ۳۰۵ | سس جوانه گندم                 |
| ۳۰۶ | سس ترکیبی (جوانه گندم و نخود) |
| ۳۰۷ | سس صورتی                      |
| ۳۰۸ | سس هزار جزیره                 |
| ۳۰۸ | نوع دیگر سس خُمص              |
| ۳۰۹ | سس خردل                       |
| ۳۱۰ | سس زنجبیل تازه                |
| ۳۱۰ | سس آویشن                      |
| ۳۱۱ | سس آغادو                      |
| ۳۱۱ | سس گوجه فرنگی                 |

۳۱۲-۳۲۴

#### فصل هفتم: ترشی‌جات طبیعی

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۳۱۳ | ترشی‌جات و جاگاه‌ها در سبزی |
| ۳۱۴ | سرکه سیب                    |
| ۳۱۵ | خیارشور                     |
| ۳۱۶ | برگ مو شور                  |
| ۳۱۶ | گل کلم شور                  |
| ۳۱۶ | موسیر شور                   |
| ۳۱۷ | کلم برگ شور                 |
| ۳۱۸ | بامیه شور                   |
| ۳۱۸ | شور مخلوط                   |
| ۳۱۹ | ترشی بامیه                  |
| ۳۱۹ | ترشی گل کلم                 |
| ۳۱۹ | ترشی موسیر                  |
| ۳۲۰ | ترشی برگ مو                 |
| ۳۲۰ | ترشی کلم برگ                |
| ۳۲۱ | ترشی هویج                   |
| ۳۲۱ | ترشی سیر لپته               |
| ۳۲۲ | ترشی پیاز                   |
| ۳۲۲ | ترشی لپته مخلوط             |
| ۳۲۳ | ترشی آلبالو یا گیلاس        |
| ۳۲۴ | ترشی زغال اخته              |

۳۲۴

ترشی گوجه سبز

۳۲۵-۳۲۲

فصل هجدهم: جوانه‌ها

۳۲۶

جوانه گندم

۳۲۸

جوانه ماش

۳۲۸

جوانه عدس

۳۲۹

جوانه بذر یونجه

۳۳۰

جوانه بذر شبدر

۳۳۱

جوانه نخود سفید

۳۳۲

جوانه سنگک

۳۳۳-۳۴۶

فصل نوزدهم: انواع سوپ گیاهی

۳۳۳

سوپ کرفس

۳۳۴

سوپ جوانه گندم

۳۳۴

سوپ عدس

۳۳۵

سوپ مارچوبه

۳۳۶

سوپ بذر یونجه

۳۳۶

سوپ جوانه ماش

۳۳۷

سوپ بذر یونجه

۳۳۸

سوپ گوجه‌فرنگی

۳۳۸

سوپ سبزی جات

۳۳۹

سوپ اسفناج

۳۴۰

سوپ تره‌فرنگی

۳۴۰

سوپ کدو سبز

۳۴۱

سوپ بادمجان

۳۴۲

سوپ ریواس

۳۴۳

سوپ یونجه / شبدر تازه

۳۴۴

سوپ ترخون یا گشنیز و جعفری

۳۴۵

سوپ شاهی

۳۴۷-۳۴۶

فصل بیستم: غذاهای خام گیاهی

۳۴۷

دلمه برگ مو

۳۴۸

دلمه انواع فلفل دلمه

۳۴۹

دلمه بادمجان

۳۵۰

دلمه گوجه‌فرنگی



|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۳۵۱ | دلّمه کلم برگ          |
| ۳۵۲ | دلّمه خیار سبز         |
| ۳۵۲ | کنتلت گیاهی خام        |
| ۳۵۳ | کباب کوبیده گیاهی خام  |
| ۳۵۴ | کباب برگ خام گیاهی     |
| ۳۵۵ | کباب خام انگشتی        |
| ۳۵۶ | کباب خام لقمه          |
| ۳۵۷ | برگر خام               |
| ۳۵۸ | لوله کباب خام گیاهی    |
| ۳۵۹ | نوراک بریانی مخصوص خام |
| ۳۶۰ | کوفته گیاهی (۱)        |
| ۳۶۱ | کوفته گیاهی (۲)        |
| ۳۶۲ | کوفته گیاهی (۱')       |
| ۳۶۳ | کوفته گیاهی (۴)        |
| ۳۶۴ | کوفته گیاهی (۵)        |
| ۳۶۵ | خوراک فسنجان گیاهی     |
| ۳۶۶ | خوراک املت گیاهی       |
| ۳۶۷ | آش دوغ                 |



## تقریظ

### اسلام و تغذیه

نقش غذا در سلامت جسم و روح انسان، به حدی است که در قرآن، بارها بر آن تأکید شده است. تغذیه، به عنوان مهم‌ترین عامل سلامتی، تأثیر بسزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد و رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تداوم آن و ... همه به نوعی و امدار تغذیه سالم است؛ از این رو نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته است.

از جمله، حدود دویست و پنجاه آیه قرآنی و دهها روایت از معصومین (علیهم‌السلام) در مورد غذا و تغذیه وارد شده است. همچنین نام‌گذاری پنج مینبوره قرآن کریم به نام مائده (سفره غذایی)، از صفات خداوند رزاق و مطعم بودن سوگند خداوند متعال به غذا (والتین والزیتون)، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی (ع) در خواست غذا توسط حضرت موسی (ع) و حضرت ابراهیم (ع)، هر کدام مهر تأییدی بر اهمیت تغذیه می‌باشد.

همچنین، مطابق سوره قریش، خداوند بر اهل مکه به دو چیز منت نهاده است: «غذا» و «امنیت».

نخستین نکته در تغذیه، توجه به این حقیقت است که در نظام آفرینش، «خوردن»

ابزاری برای زندگی است و نه زندگی ابزاری برای «خوردن»؛ چنان که در حکمتی منسوب به حضرت علی(ع) آمده است: «زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه!»

بسیاری از مردم، سلامت، شادابی و زندگی خود را فدای شکم می‌کنند، از این رو توجه به اینکه «چه، چگونه و چه مقدار بخورند» ندارند و گرفتار انواع بیماری‌ها می‌شوند. حضرت علی(ع) در این رابطه می‌فرمایند: «هر کس در دل خود، درخت علاقه به انواع میوه‌ها را بکارد، میوه انواع بیماری‌ها را از آن می‌چیند.»

در آیات قرآن، ه احادیث نبوی، آنچه لازمه زندگی دیروز و امروز است، بیان شده که از آن جمله می‌توان مقوله تغذیه صحیح اشاره نمود. احادیث متعددی درباره شیوه تغذیه، انواع میوه‌ها و آداب خوردن از امام صادق(ع) موجود است.

به عنوان نمونه، می‌توان به حائشی در مورد تقسیم‌بندی مواد غذایی بر اساس مبدأ تولید آن‌ها اشاره نمود به حضرت ضمن اشاره به دو تقسیم‌بندی بزرگ غذایی «حلال و حرام»، مختصراً به شرح غذاهای حلال شده بر انسان پرداخته است، و دوباره آن‌ها را به دو دسته بزرگ تقسیم می‌نماید: آن‌ها که از زمین روئیده و خارج می‌شوند و آن‌ها که از حیوانات فراهم می‌شوند. سپس آن‌هایی را که از زمین خارج می‌شوند، به چهار دسته حبوبات و غلات، میوه‌جات و سبزی‌جات تقسیم می‌کنند، که مطابق با تقسیم‌بندی کتب و علوم نوین در زمینه تغذیه است.

قرآن، در مورد غذای انسان توصیه‌هایی دارد و در مجموع منابع دینی، بیش از هر چیز به استفاده از سبزی و میوه‌ها و غذاهای طبیعی که بیشترین فواید را دارند سفارش شده است. یازده درخت در قرآن ذکر شده است که این یازده درخت یازده نوع میوه دارد که مواد غذایی آن از همه میوه‌ها بیشتر است؛ در بین این‌ها، خربزه، زیتون و انجیر، میوه‌هایی هستند که ارزش غذایی بالایی دارند.

قرآن کریم، به روشنی در آیاتی از قبیل ﴿وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا﴾ و ﴿رِزْقًا لَّكُمْ﴾، از گیاهان به عنوان نعمت، روزی و برکت یاد می‌کند. گیاهان هم نعمت مادی زندگی انسان‌ها هستند و هم نعمت معنوی.

در کمتر از صد سال اخیر، صدها هزار - اگر نگوییم میلیون‌ها - تحقیق و آزمایش در مورد غذای مورد نیاز بشر، ترکیبات و مواد سازنده آن به عمل آمده و جالب این که طی همین مدت، انواع بیماری‌های مختلف ناشی از تغذیه نادرست مانند دیابت، چاقی، بیماری‌های قلب و عروق، انواع سرطان‌ها، بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش از جمله

سوءهاضمه و بیماری کبدچرب، کلسترول بالا، بیماری فشارخون، پوکی استخوان و ... افزایش روزافزون داشته است.

در حقیقت، هیچ موجودی در طبیعت به اندازه انسان در مورد غذای مناسب خود دچار سردرگمی نیست و هیچ موجودی نیز در طبیعت به اندازه انسان بیمار نیست. بهراستی، آیا اندیشیده‌ایم که این تناقض و مشکل از کجا برمی‌خیزد؟ چگونه است که انسان با صرف این همه سرمایه و این همه انرژی جهت تحقیقات غذایی، روز به روز بیمارتر می‌گردد؟

آیا جز این است که انسان همچون سایر امورات زندگی، در تغذیه نیز قوانین طبیعت را زیر پا نهاده، از غذای اصلی خود دور افتاده و از موادی تغذیه می‌کند که در طبیعت برایش مقید نگردیده است و غذای اصلی او نیست؟

اجازه ما در طبیعت، گردآورندگان میوه‌ها، سبزی‌ها و دانه‌ها بودند و این مواد بخش اعظم غذای آن‌ها را تشکیل می‌داده است و تقریباً تمامی این مواد را به‌صورت خام مصرف می‌کرده‌اند نه به‌نظر می‌رسد رژیم غذایی مناسب برای بدن انسان همین شیوه باشد.

هرگونه عدول از این قانون طبیعی و کلی، می‌تواند سلامتی بدن را به مخاطره اندازد. مصرف مواد حیوانی و نیز انواع مواد اصلاح خوراکی‌های مصنوعی، آن هم به‌صورت روزمره و مستمر، یکی از بزرگ‌ترین عوامل بیماری‌های معاصر بشر از جمله بیماری‌های قلب و عروق، آرتروز، سوءهاضمه‌ها، بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش، بیماری‌های کبدی و حتی انواع سرطان‌ها است.

مواد حیوانی، با اسیدی کردن محیط داخلی بدن، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف را فراهم می‌آورند. در زمینه ارتباط مصرف مواد حیوانی، با ابتلا به بیماری‌های گوناگون در بدن، صدها جلد کتاب و هزاران پژوهش مختلف صورت گرفته و چاپ رسیده است. مثلاً در آزمایش‌های کلینیکی، به‌طور مداوم نشان داده شده که غذای حیوان به‌خصوص اگر عمده غذای آن‌ها از سبزی‌ها و میوه‌ها تشکیل شده باشد، به‌طور قابل‌توجهی سالمت‌تر از گوشت‌خواران و همه چیزخواران هستند. حضرت علی (ع) فرموده‌اند: سگ، حیوانی است که گورستان حیوانات قرار ندهید.

علاوه بر مواد حیوانی، مصرف غذاهای پخته نیز در اسیدی نمودن و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها نقش دارد. غذاهای تغییر شکل یافته، بسته‌بندی شده، کنسروها، گوشت‌ها و مواد حیوانی سرخ‌شده، آب‌میوه‌های مصنوعی و صنعتی و نوشابه‌هایی که در

شیشه‌ها و قوطی‌های مختلف در بازار عرضه می‌شوند، همگی با اسیدی نمودن محیط داخلی بدن، زمینه‌ساز اختلالات هضم و جذب و از بین رفتن تعادل دستگاه گوارش و نهایتاً بالانس بدن می‌باشند.

استفاده از نمک زیاد، شکر، هرگونه ماده شیمیایی که به اصطلاح «خوراکی» نامیده می‌شود (مانند شکرهای مصنوعی)، انواع غذاهای چرب، اضافه کردن چربی و روغن به غذا، پرخوری، مصرف هرروزه غذاهای پخته شده همه و همه، انرژی حیاتی بدن را کاهش می‌دهند و با ایجاد التهاب باعث بروز بیماری‌های مختلف می‌گردند.

این رو، غذای طبیعی انسان غذاهای گیاهی است، آن هم به صورت خام. میوه‌ها و سبزی‌ها بهترین، سالم‌ترین و قابل هضم‌ترین غذا برای انسان می‌باشند. آن‌ها را به صورت خام مصرف کنید تا بهترین مواد غذایی را در دسترس بدن قرار داده باشید.

### میوه‌ها و خوراکی‌های خالص

در قرآن کریم، آیات زیادی در مورد غذای مجزبه وجود دارد. خداوند در ۱۱۸ آیه در مورد غذا و خوردن غذا با ما سخن گفته است. در این میان، ۱۹ مورد لفظ میوه (فاک‌هه و اشتقاقات آن) استفاده شده است که خود می‌تواند دسته‌ای روشن در مورد ارزشمندی میوه‌ها از نظر غذایی برای انسان باشد.

به جز آیاتی که موضوع میوه به طور کلی در آن مطرح شده است، در بررسی آیات بشارت دهنده قرآن کریم، به ترسیم تصاویری از الطاف و نعمت‌های بهشتی برمی‌خوریم که خداوند رحمان، ضمن برشمردن ویژگی افراد مؤمن، آن را به برخورداران از نعمت‌ها از جمله میوه‌های بهشتی بشارت می‌دهد.

قرآن کریم، بهشت را بیشتر با کلمه «جَنَّت» به معنی بستانی که درختان و پیچیدگی شاخه‌های آن‌ها، سایه و پوشش مخصوصی برای سطح آن ایجاد کرده است، یاد می‌نماید. خداوند، در سه مورد به صورت دستور به اهل بهشت می‌فرماید: «بخورید و بیاشامید، نوش جان شما باد، این پاداش اعمال نیکی است که در دنیا انجام داده‌اید.» ۱ اما آنان چه چیزی را باید بخورند؟

آنچه قرآن به عنوان اولویت بدان تصریح می‌کند، یک ماده مهم غذایی است به نام میوه و گیاهان. قرآن کریم، با آن که عموماً خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های حلال را شرح می‌دهد، برخی از آن‌ها را به طور خاص ذکر می‌کند که مسلماً نشان از اهمیت و برتری

آن‌ها بر دیگر خوراکی‌ها دارد.

درباره حبوبات و سبزی‌های بهشتی نیز، به جز آن‌چه از آیاتی چون: «هر چه بخواهید در اختیار شما قرار می‌گیرد» (ق/۳۵)، استفاده می‌شود که همه انواع سبزی‌ها در بهشت برای اهل آن فراهم است. قرآن هم می‌فرماید: «دانه‌های (غذایی) که همراه با ساقه و برگ است و به صورت نرم درمی‌آید و نیز گیاهان خوش‌بو و معطر، در اختیار اهل بهشت قرار داده می‌شود.» (الرحمن/۱۲)

در آیات ۲۴ تا ۳۲ سوره عبس، به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته شده است که حاکی از اهمیت و اولویت گیاهان و میوه‌ها در تغذیه انسان‌هاست. تأکید بر اوایل برخی آیات بر زمین و روئیدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر گوشت‌ها، دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی است.

همچنین ذکر مکرر میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نفس آن‌ها در مایعات و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است که نه تنها از نظر علمی، بلکه در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است. میوه‌هایی چون انگور، زیتون، خرما، سیب، انجیر و ... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات نیز به آن‌ها اشاره شده است.

## گیاه‌خواری و انواع آن

گیاه‌خواری، نوعی رژیم غذایی و به معنای پرهیز از خوردن گوشت جانوران است که ممکن است شامل پرهیز از غذاهایی مانند مواد لبنی که خاستگاه جانوری دارند نیز بشود. با این‌که در پیش گرفتن رژیم گیاه‌خواری به دلایل گوناگونی امکان‌پذیر است، اما وجه مشترک تمام این شیوه‌ها، پرهیز از خوردن گوشت حیوانات خون‌گرم است.

چندین نوع گیاه‌خواری وجود دارد که بسته به نوع آن، به آئین‌های گیاه‌خواران در برابر دام‌ها و فرآورده‌های دامی متفاوت است. گیاه‌خواران در کنار حبوبات و یا کمتر خوردن فرآورده‌های جانوری، با آزار و کشتار آن‌ها نیز مخالفت می‌کنند. برخلاف گیاه‌خواران، از پوشیدن لباس‌هایی مانند چرم، ابریشم و خز که از کشتن جانوران به دست آمده نیز پرهیز می‌کنند.

در «گیاه‌خواری کامل»، از همه فرآورده‌های جانوری، چه از کشتن جانوران به دست آمده باشند و چه با بهره‌گیری از آن‌ها (مانند لبنیات، تخم‌مرغ، و ...)، پرهیز می‌شود.

امروزه در همه کشورهای جهان، گیاهخواران وجود دارند و در بعضی کشورها همانند هند، گیاهخواری دارای ریشه‌های تاریخی و مذهبی است.

گیاهخواران بر اساس نوع طرز فکر و هدفشان از گیاهخواری، به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند:

### ● دسته اول: خام گیاهخواری (وگانیزم)

گیاهخواری یا وگانیزم (Veganism)، یک روش تغذیه و زندگی است که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی است. مهم‌ترین دلایل گیاهخواری این افراد (کسانی که به وگانیزم اعتقاد دارند) حفظ سلامتی، مسائل اخلاقی، موی یا مذهبی یا رعایت حقوق حیوانات و حفاظت از محیط‌زیست است.

بسیاری از افراد به‌دلیل با پرورش صنعتی حیوانات و آزمایش روی حیوانات مخالفت می‌کنند. از مهم‌ترین محصولات حیوانی که گیاهخواران (وگان‌ها) از مصرفشان خودداری می‌کنند، می‌توان به لبنیات (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و ...)، لبنیات، تخم‌مرغ، ابریشم، چرم، حریر ... اشاره کرد و نیز محصولات دیگری که در آن‌ها از فرآورده‌های حیوانی (مانند ژله به از ژلاتین) استفاده شده است.

در این روش تغذیه، گوشت و لبنیات و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ مطلقاً مصرف نمی‌شود. خام گیاهخواران، از مصرف مواد محرک مانند قهوه، چای، الکل یا سیگار خودداری می‌کنند و آن‌ها را به کار نمی‌برند. غذای آن‌ها شامل انواع میوه‌جات، سبزی‌جات و یا سالادها، آجیل و خشکبار مانند گردو، هسته، فندق، بادام، کنجد و انواع جوانه‌ها از قبیل جوانه گندم، عدس، ماش، نخود، ریح و مواد قندی نظیر عسل، کشمش، خرما، انجیر و شکر قهوه‌ای و غیره است که به صورت خام و طبیعی مصرف می‌کنند و می‌توان آن‌ها را به صورت غذاهای ترکیبی درآورد و مصرف قرار داد.

برخی از گیاهخواران محض، صرفاً میوه‌خوارند، یعنی تنها از میوه‌ها و محصولات گیاهان استفاده می‌کنند. آن‌ها بر این باورند که حیات گیاهان نیز به اندازه حیات حیوانات محترم است، پس علاوه بر این که از مصرف محصولات حیوانی اجتناب می‌کنند، آن دسته از محصولات گیاهی که باعث مرگ و یا آسیب دیدگی گیاهان می‌شود را نیز مورد استفاده قرار نمی‌دهند.

### ● دسته دوم: شیر گیاهخواری

شیر گیاهخوار یا لاکتو وگان (lacto vegetarian): گیاهخوارانی هستند که انواع

گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و ...) و تخم‌مرغ مصرف نمی‌کنند، اما مصرف لبنیات مورد منع ایشان نیست.

#### ● دسته سوم: زرده گیاه‌خواری

زرده گیاه‌خوار یا اوو وگان (Ovo vegetarian): گیاه‌خوارانی هستند که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و ...) و لبنیات مصرف نمی‌کنند، اما تخم‌مرغ مورد مصرف آنها است.

#### ● دسته چهارم: شیر زرده گیاه‌خواری (گیاه‌خواری حاوی شیر و تخم‌مرغ)

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و ...) مورد مصرف آنها نیست، اما تخم‌مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند.

#### ● دسته پنجم: نیمه گیاه‌خواران

که خود را دسته ...

الف) آنها که گوشت، قرمز مصرف نمی‌کنند، اما از گوشت مرغ و ماهی استفاده می‌کنند.

ب) گیاه‌خوارانی که صرفاً گوشت دریایی مانند ماهی و صدف دریایی مصرف می‌کنند.

### گیاه‌خواری از دید علم تغذیه

تغذیه، یک علم جوان است و با تحقیقات گسترده در مورد مواد غذایی و تأثیرات آن بر بدن انسان، رابطه‌ای مستقیم دارد و هر روز شاهد تغییر نظرات دانشمندان در زمینه مواد خوراکی هستیم که مسلماً این موضوع بر اثر پیشرفت علوم و فنون آزمایشگاهی و افزایش آگاهی‌ها در عالم مواد غذایی توسط متخصصان است.

لازم به ذکر است، جامعه با شنیدن این نظریات بعضاً دچار گمراهی می‌شود و این وظیفه کارشناسان است که مردم را از اشتباه و سردرگمی نجات دهند. البته در کشور عزیزمان، شاهد پیشرفت، رشد و شکوفایی این علم جوان و دقت و توجه بیشتر مردم به ظرایف بحث تغذیه سالم و تأثیرناپذیری از تبلیغات گمراه‌کننده در این زمینه باشیم.

خوانندگان گرامی باید توجه داشته باشند که ممکن است رژیم گیاه‌خواری از طرف

افرادی که علاقه یا باور به مصرف موادی حیوانی دارند یا در این مورد دینفع باشند، تحت عناوین «ناکامل بودن»، «ناکافی بودن» و «تأمین نکردن نیازهای بدن» مورد انتقاد و نفی قرارگیرد. جالب است که تا همین چندی پیش و تا قبل از این که مشاهدات، مطالعات و تحقیقات به طور غیر قابل انکاری خلاف آن را ثابت کند، این حمله متوجه پروتئین های گیاهی بود.

در اینجا، توجه به تاریخچه و سابقه ترویج پروتئین های حیوانی، خالی از لطف نیست؛ با توسعه امپرووری صنعتی، کمپانی های عظیم تهیه مواد حیوانی (اعم از گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات)، تنها با هدف فروش و سودآوری هرچه بیشتر، سالیان سال اطلاعات نادرستی در بین حیوانی به خورد مردم دادند تا جامعه به مصرف بیشتر محصولات آنها را وارد.

در نتیجه، به پرتین حال، قداست داده شد، گویی اهمیت پروتئین به عنوان بخشی از ماده غذایی مورد نیاز بدن، بیس از سایر بخش ها است. سپس واژه پروتئین و آهن، مترادف گوشت گاو و واژه سلیوم مترادف شیر گاو قرار گرفت؛ انگار که در گیاهان هیچ پروتئین و آهن وجود ندارد و این معادله را فقط در منابع حیوانی می توان یافت!

اثرات این تبلیغات را هنوز هم در سراسر مردم و الگوی غذایی آنها می توان یافت، به گونه ای که اگر فردی اعلام کند رژیم گیاه خوار را برگزیده، اولین سؤال شنونده که مطالعه کافی در این زمینه ندارد، این است که چگونه پروتئین مورد نیاز بدن خود را تأمین می کند؟

پس از آن، نه تنها میزان پروتئین مورد نیاز بدن بسیار بیشتر از آنچه در حقیقت لازم است اعلام شد، بلکه تا مدت ها بر این ادعا نیز پافشاری می شد که پروتئین های گیاهی ناقص اند و از کیفیت پایین تری نسبت به پروتئین های حیوانی برخوردار می باشند. با تکیه بر همین مدعا بود که بسیاری از متخصصان تغذیه، مصرف مواد حیوانی را ناگزیر اعلام می کردند.

امروزه، نه تنها نادرستی تمام این ادعاها با مطالعات و مشاهدات و تحقیقات فراوان و غیر قابل انکار ثابت شده؛ بلکه زبان های مصرف پروتئین های حیوانی و خطرات آنها برای سلامتی، روز به روز بیشتر آشکار می گردد و در مورد نقش مصرف مواد حیوانی در ایجاد بیماری های قلب و عروق و سگته های قلبی، بالا بردن کلسترول، بالا بردن فشارخون، انواع سرطان ها به ویژه سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و تخمدان ها، بیماری دیابت، پوکی استخوان، بیماری های کبد و کلیه و ... تحقیقات فراوانی وجود دارد.

متخصصان تغذیه همه متفق القولند که یک رژیم غذایی که بیشتر حاوی محصولات گیاهی باشد، مفید است؛ چه فرد گیاهخوار باشد چه نباشد. رژیم گیاهخواری مفید برای سلامت انسان، حاوی انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، و غلات کامل است. همچنین چربی‌های اشباع (موجود در گوشت‌ها و لبنیات پرچرب) و ترانس (روغن‌های هیدروژنه موجود در غذاهای سرخ‌کرده، شیرینی‌ها، بیسکویت، سس‌های سالاد، مارگارین سفت) با چربی‌های سالم همچون روغن زیتون، مغزها، و دانه‌ها جایگزین می‌شوند.

از آنجا که بیشتر گیاهخواران از منابع یا غذاهای حیوانی استفاده نمی‌کنند و نیز با توجه به این که کلسترول یکی از انواع چربی‌هایی است که تنها در منابع حیوانی وجود دارد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سطح کلسترول خون گیاهخواران پایین است و این امر می‌تواند موجب جلوگیری از بیماری‌هایی چون فشارخون، انسداد عروق و سکته قلبی شود. امروزه، ثابت شده کسانی که به مقدار زیاد از فرآورده‌های گوشتی بهره می‌برند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی و سرطان‌ها هستند.

همچنین، در رژیم گیاهخواری، سبب جلوگیری از بروز چاقی و چربی خون و همچنین پیامدهای ناشی از آن از جمله سرطان پروستات می‌شود و نیز به علت بالا بودن میزان فیبرهای غذایی، از یبوست و بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهخواری، می‌تواند کلید زندگی طولانی باشد. بر اساس این بررسی‌ها، کاهش مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت، می‌تواند روند پیر شدن را در انسان کاهش دهد و امید به زندگی را به طور قابل توجهی افزایش دهد.

نکته دیگر این که، تفاوت بین وجود یک ماده غذایی در غذا و قابلیت جذب آن در بدن نیز باید مورد توجه جدی قرار گیرد. رژیم مبتنی بر گیاهخواری، با اسیدی کردن بدن و ایجاد آلرژی‌های مختلف، بیش از رژیم مبتنی بر گوشت، ظرفیت گیاهان قابلیت ایجاد اختلال در هضم و جذب مواد مختلف غذایی را داراست.

این مسأله را امروزه در بروز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل پوکی استخوان، کم‌خونی‌های ناشی از جذب ویتامین B<sub>12</sub> به علت گاستریت‌های مزمن (ورم معده) و آتروفیک و ریفلاکس عوارض دیگر در کشورها و مناطقی که میزان بالای مصرف مواد حیوانی دارند، مشاهده می‌کنیم.

به‌طور کلی می‌توان گفت، هیچ ماده‌ای در غذاهای حیوانی نیست که نوع بهتر آن در غذاهای گیاهی مشاهده نشود. به مثال‌های زیر توجه فرمایید.