راهنمای شروع گیاهخواری

تغذیهٔ سالم

قدرت یک رژیم غذایی گیاهی

@IM.VEGETARIAN



محتوای این دفترچه:

- سه گام برای شروع
- دستورهای آشپزی و وعده‌های غذایی
- پرسش‌های متداول
- داستان موفقیت‌های الهام‌بخش
- آدرس رایگان منابع معتبر

قدرتِ بشقاب غذای شما

یک سبک تغذیهٔ گیاهی، روشی قدرتمند و مؤثر برای دستیابی به سلامت بهینه است! از راهنمای تغذیهٔ «بشقاب قدرت» که متمرکز بر میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات و همچنین فاقد محصولات حیوانی (گوشت، لبنیات، و تخم مرغ) و روغن‌های افزوده است، بهره ببرید.
به جمع بزرگ افرادی بپیوندید که یک سبک تغذیهٔ پرفیبر، غنی‌از ویتامین‌ها و مواد معدنی، فاقد کلسترول، و با کالری و چربی‌های اشباع اندک را انتخاب کرده‌اند. یک رژیم گیاهی، همچنین بسیار دلپذیر و خوشمزه است!



این سبک تغذیه چه فوایدی به‌همراه دارد؟

- کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و سکته
- کاهش فشار خون و سطوح کلسترول
- کنترل بهتر قند خون
- تناسب وزن سالم
- کاهش ریسک سرطان



شروعِ یک تغییر

گام ۱

فرصت‌های موجود را کشف کنید



قبل از شروع و ایجاد هرنوع تغییر، زمانی را به آموختن دربارهٔ سبک تغذیهٔ گیاهی کم‌چرب اختصاص داده و به اهداف و استراتژی‌های‌تان فکر کنید.

تغییر وعده‌ها و میان‌وعده‌های‌مان به غذاهای گیاهیِ خوشمزه و سالم، کار چندان سختی نیست، اما آگاهی یافتن از فوایدِ این سبک زندگی، راهِ تغییر را برای‌مان هموارتر و آسان‌تر خواهد کرد.

گام ۲

منابع لازم را تهیه کنید



قبل از شروع، از داشتنِ مواد و منابع لازم اطمینان حاصل کنید. یخچال و آشپزخانه‌تان را با مواد غذایی سالم پر کنید تا بتوانید غذاهای دلپذیر و موردعلاقه‌تان را تهیه کنید.

گام ۳

دست به کار شوید



به مدت ۲۱ روز*خود را متعهد به پیروی از یک سبک تغذیهٔ ویگن یا کاملاً گیاهی کنید. بدین صورت زمان کافی برای تجربهٔ فواید سلامتیِ این شیوهٔ زندگی، ازجمله کاهش وزن، گوارش بهتر، بهبود وضعیت قند خون، یا انرژی بیشتر را خواهید داشت.

*برای دریافت راهنما و حمایت بیشتر، به برنامهٔ ۲۱ روزهٔ رایگانِ PCRM به نشانی زیر مراجعه کنید:

21DAYKICKSTART.ORG

۱ فرصت‌های موجود را کشف کنید غذاهای قدرتمند و مؤثر

افرادی که از یک سبک تغذیهٔ گیاهی پیروی می‌کنند ممکن است ریسک ابتلای‌شان به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی ازجمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی را کاهش دهند.

درکِ اهمیت فراوان غذا برای سلامتِ عمومی‌تان می‌تواند انگیزه‌ای قوی در هنگام ایجاد عادت‌های سالم و رویه‌های جدید باشد.

بیماری‌های قلبی

شواهد حاکی‌از آن‌اند که افرادی که از یک سبک تغذیهٔ گیاهی سالم پیروی می‌کنند در مقایسه با افراد غیرگیاهخوار، ریسک کمتری برای مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی دارند.

همچنین نشان داده شده که رژیم‌های گیاهی صحیح می توانند در کنار بهبود سطوح کلسترول و کاهش فشار خون، از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کرده و در مواقعی حتی روند آن‌ها را معکوس کنند.

دیابت

رژیم‌های گیاهیِ کم‌چرب و فراوری‌نشده می‌توانند از دیابتِ نوع ۲ پیشگیری، آن را کنترل و روندش را معکوس کنند.

مطالعات بسیاری نشان‌دهندهٔ ارتباط بین رژیم‌های گیاه‌پایه با وزن کمتر و بهبود عملکرد انسولین و درنتیجه بهبود علائم دیابت نوع ۲ بوده‌اند.

کاهش وزن

رژیم‌های گیاهی می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند چون سرشار از فیبراند که بدون افزایش کالری، باعث سیری می‌شود. جایگزینی غذاهای پرچرب با میوه، سبزیجات، غلاتِ کامل و حبوبات، به طور طبیعی کالری دریافتی را کاهش می‌دهد. یک گرم چربی حاوی ۹ کالری است، درحالی‌که یک گرم کربوهیدرات، ۴ کالری دارد.



برای سلامتی

پرسش‌وپاسخ



پروتئین را از کجا تأمین کنیم؟

یک سبک تغذیهٔ غنی‌از غلات، حبوبات، و سبزیجات، در کنار مغزیجات و دانه‌ها، تمامِ پروتئینِ موردنیاز بدن را تأمین می‌کند، آن هم بدونِ مقادیرِ زیادی از چربی اشباع و کلسترول موجود در محصولات حیوانی.

آیا کربوهیدرات‌ها سالم به‌شمار می‌روند؟

کربوهیدرات‌ها، مثل سیب‌زمینیِ شیرین، میوه‌ها، و حبوبات، کلید سلامتی‌اند. این مواد غذایی حاویِ گلوکز، سوختِ اصلیِ بدن و مغز هستند. غذاهای غنی از کربوهیدرات، دارای مقادیر زیادی فیبر، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیتوکمیکال‌ها هستند؛ که همهٔ آن‌ها برای سلامتی ما مفیداند. غلاتِ کامل را جایگزینِ غلات تصفیه شده و غذاهای فراوری‌شده کنید.

آیا سبک تغذیهٔ سالم پرهزینه است؟

اجزای اصلیِ یک سبک تغذیهٔ ویگن یا کاملاً گیاهی مثل برنج، حبوبات، جو و سیب‌زمینی، کم‌هزینه و به‌صرفه هستند. خرید محصولاتِ فصل، عمده‌خریدن، و برنامه‌ریزیِ وعده‌های غذایی، همه از راه‌های مناسب برای صرفه‌جویی در هزینه‌ها هستند.

لبنیات چه‌طور؟

با پیروی از یک سبک تغذیهٔ متنوع گیاهی، قادر به تأمین مقادیر لازم کلسیم برای داشتنِ استخوان‌های قوی و مستحکم هستید، آن هم بدونِ پذیرش ریسک‌هایی که مصرف شیر و لبنیات حیوانی برای بدن دارند. سبزیجات برگ‌دارِ سبز، حبوبات، مغزیجات و دانه‌ها، آبمیوه‌های غنی‌شدهٔ و شیرهای گیاهی، همگی از منابع خوب کلسیم هستند.

آیا سبک تغذیهٔ ویگن یا گیاهی مطلق برای بارداری، مادران شیرده، و کودکان، سالم و امن است؟

انجمن تغذیه و رژیم‌درمانی، بزرگ‌ترین مجمع تغذیه و رژیم‌درمانی در جهان، اظهار کرده است که «رژیم های غذاییِ به‌درستی برنامه‌ریزی‌شدهٔ وجترین، ازجمله رژیم ویگن یا مطلقاً گیاهی، سالم و از نظر تأمین مواد مغذی، باکفایت هستند و همچنین می توانند فوایدی برای پیشگیری از برخی بیماری‌ها و بهبودشان داشته باشند.
این سبک‌های تغذیه‌ای برای تمام دوران زندگی ازجمله بارداری، شیردهی، نوزادی، کودکی، نوجوانی، کهن‌سالی و همچنین برای ورزشکاران مناسب‌اند.»

برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

WWW.PHYSICIANSCOMMITTEE.ORG

سرطان

اجتناب از محصولات حیوانی و غذاهای پرچرب ممکن است ریسک ابتلا به برخی از انواع سرطان، ازجمله سرطان کولورکتال، پستان، و پروستات را کاهش دهد. رژیم‌های گیاهی به‌علت سرشار بودن از فیتوکمیکال‌ها، ترکیبات رنگارنگی که با سرطان مبارزه می‌کنند، و هچنین غنی بودن از فیبر، دارای آثار محافظتی‌اند. فیبر به دفع هورمون‌های اضافی و مواد زائد از سیستم گوارشی بدن کمک می‌کند.

سلامت مغز

چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس که در محصولات لبنی، گوشت و غذاهای سرخ‌شده یافت می‌شوند، می‌توانند ریسک بیماری آلزایمر و سایر مشکلات شناختی را افزایش دهند. یک رژیم کم‌چرب گیاهی، عاری از این غذاها بوده و غنی‌از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، فولات، ویتامین E است که دارای آثار محافظتی‌اند.



۲ تهیهٔ منابع آشپزخانه‌تان را حاضر کنید

اکنون زمانِ تهیهٔ منابعِ غذایی سالم گیاهی است! در اینجا فهرستی از محصولاتی که باید در فروشگاه دنبال‌شان باشید را مشاهده می‌کنید:

میوه‌ها و سبزیجات:

رنگ‌های گوناگون و درخشانی که در راهروی میوه‌ها و سبزیجاتِ فروشگاه‌ها می‌بینید، نشان‌دهندهٔ فیتوکمیکال‌های مختلفی‌اند که برای سلامتی مفیداند، پس از وجود انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات در برنامه غذایی‌تان اطمینان حاصل کنید. گیاهان معطر و ادویه‌جات تازه را نیز فراموش نکنید، این مواد بدونِ اضافه کردن کالری و چربیِ اضافی، طعم‌های مختلف و مطبوعی به غذاهایتان می‌دهند.

خشکبار:

لوبیا و نخود، برنج قهوه‌ای، بلغور، پاستای تهیه‌شده از غلاتِ کامل، کینوآ، جو، جوی دوسر، غلات صبحانهٔ بدون شکر افزوده، و سایر غلاتِ کامل، همگی انتخاب‌های مناسبی هستند.

مواد غذایی کنسروشده:

در راهروی کنسروهای فروشگاه می‌توانید حبوبات، سوپ های گیاهی و سبزیجات را پیدا کنید. سدیم (در موادی از جمله نمک) موجود در برنامهٔ غذایی‌تان را کم نگه‌دارید.

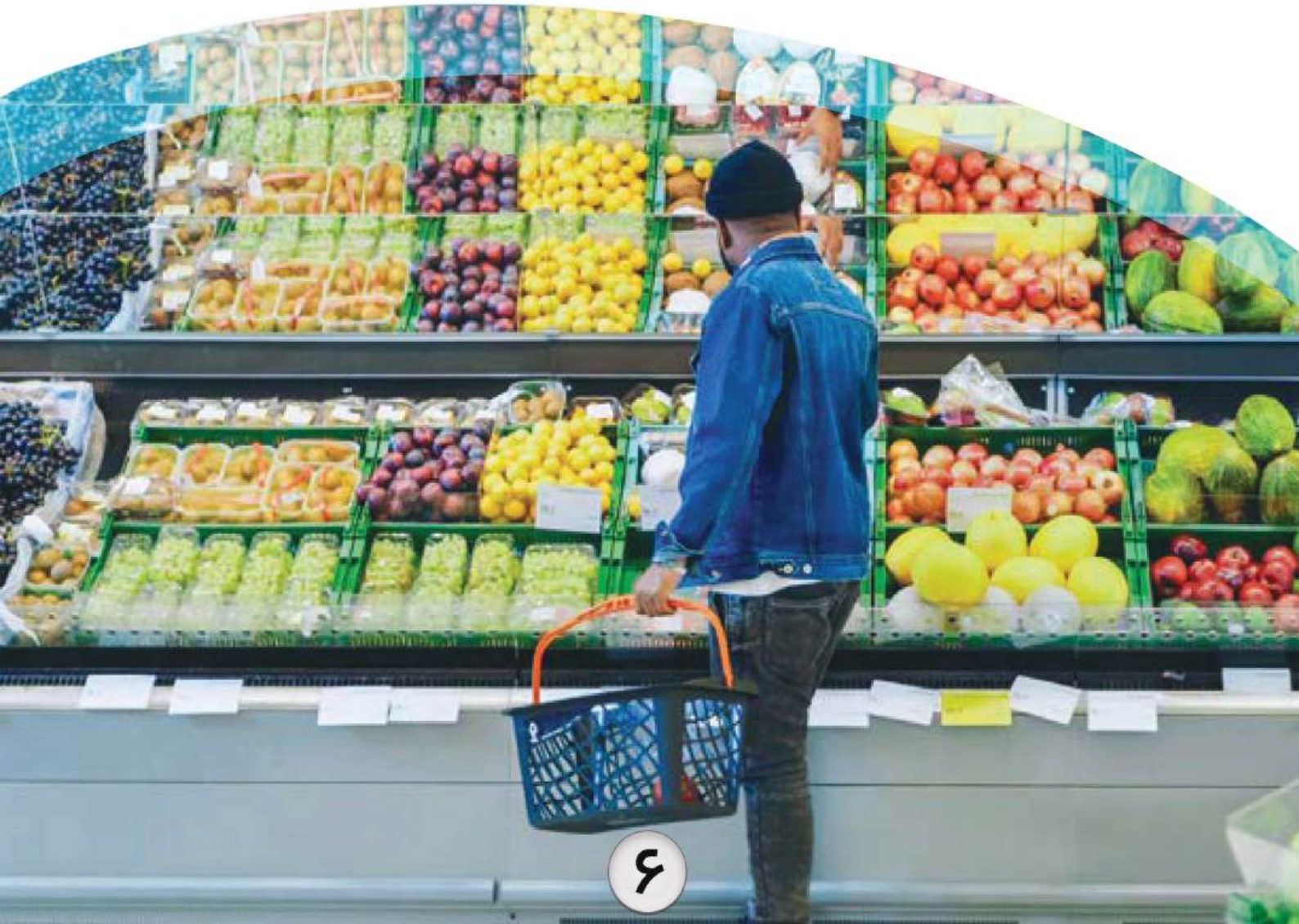
همچنین فراموش نکنیدکه لیست مواد تشکیل‌دهنده را به دقت مطالعه کنید تا از وجود افزودنی‌های حیوانی مثل عصارهٔ مرغ یا شیر مطلع شوید.

مواد غذایی یخچالی:

توفو (پنیر سویا)، تمپه، حومص (خوراک خمیرمانندی از نخود پخته و کوبیده و سیر و غیره)، سالادهای محتوای حبوبات، و انواع شیرها و ماست‌های غیرلبنی در این بخش از فروشگاه قابل‌تهیه هستند.

مواد غذایی منجمد:

تهیهٔ میوه‌ها و سبزیجات منجمد راهی بسیار مناسب برای صرفه‌جویی در زمان و هزینه هستند! این مواد غذایی به اندازهٔ سبزیجاتِ تازه، مغذی هستند و دوام بسیار بیشتری هم دارند. امروزه بیشتر فروشگاه‌ها عرضه‌کنندهٔ غذاهای آمادهٔ منجمد و گیاهی‌اند، مثل پیتزا، پاستا، بوریتو، و برگرهای گیاهی. برچسب موجود روی این محصولات را بررسی کنید و مطمئن شوید که حاوی مواد با منشأ حیوانی نیستند.



۳ دست به کار شوید جایگزین‌های وعده‌های غذایی

ممکن است از فهمیدن اینکه چقدر به یک رژیم ویگن یا کاملاً گیاهی نزدیک هستید، شگفت‌زده شوید. احتمالاً همین حالا هم بعضی از پایه‌های این برنامه‌های غذایی زیر را در زندگی روزمرهٔ خود دارید. پس بیایید با هم بعضی از دستورهای غذایی و جایگزین‌های آسان را مشاهده کنیم.

صبحانه



اگر معمولاً موارد زیر را مصرف می‌کنید:	موارد زیر را به‌جایش امتحان کنید:
غلات صبحانه یا قهوه با شیر لبنی	غلات صبحانه یا قهوه با شیر غیرلبنی، مغزیجات، کرم کنجد
املت تخم‌مرغ	املت توفو، عدسی
سوسیس حیوانی	سوسیس گیاهی، سوپ دال عدس
دونات یا مافین‌های حاوی لبنیات و تخم‌مرغ	تُست غلات کامل دارچین و کشمش با مربای گیاهی
نان با کره یا پنیر لبنی	نان با کره‌های گیاهی مثل کرهٔ بادام‌زمینی، مربا یا حومص



نهار یا شام



اگر معمولاً موارد زیر را مصرف می‌کنید:	موارد زیر را به‌جایش امتحان کنید:
ساندویچ مرغ با کلم، گوجه و سس مایونز	ساندویچ حومص یا جایگزین‌های گیاهیِ گوشت با کلم و گوجه و مایونز گیاهی
سوپ نودل مرغ	سوپ عدس یا مینرسترون
همبرگر	برگر لوبیا سیاه یا سویا و سایر حبوبات، پورتوبلو
پیتزای پنیری	پیتزای سبزیجات، انواع ساندویچ گیاهی، فلافل
ماکارونی با گوشت چرخ‌کرده	ماکارونی با مخلوط سبزیجات، سویا و سس گوجه یا خورش‌های گیاهی



تنها ۲۱ روز زمان می‌برد



به‌مدت ۲۱ روز یک سبک تغذیهٔ ویگن را امتحان کنید. فقط در طی سه هفته می‌توانیم عادت‌های قدیمی خود را ترک کرده و عادت‌های جدیدی را شروع کرده و سلامت خود را متحول کنید. در طول این مدت احتمالاً شاهد تغییرات مثبت بسیاری خواهید بود و غذاها و رویه‌های مناسب خودتان را پیدا خواهید کرد. شاید با آگاهی از وجود غذاهای گیاهیِ فراوان در سبک تغذیهٔ فعلی‌تان شگفت‌زده شوید!

بشقاب قدرت

با پر کردن بشقاب غذای‌تان با میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات مختلف و متنوع، تأمین مواد مغذیِ بدن کاری آسان خواهد بود.

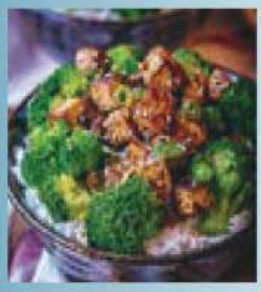


به خودتان اجازه دهید تا زمانی که احساس سیری کنید، از این مواد غذاییِ سالم مِیل کنید.

در راه: دور از محل زندگی

























رستوران‌ها: امروزه پیدا کردن غذاهای گیاهی در منوها راحت‌تر از همیشه است! حتی فروشگاه های فست‌فود مثل PANERA و TACO BELL چندین پیشنهاد در این زمینه دارند. اگر در منو یک بخش گیاهی مشاهده نمی‌کنید از پیش‌خدمت در این‌باره توضیح بخواهید. می‌توانید در منوها دنبال غذاهای گیاهیِ زیر باشید:

مکزیکی: بوریتوی لوبیا، VEGGIE FAJITAS، تاکو، سالاد تاکو

چینی: سبزیجات پخته با توفو و برنج، VEGETABLE LO MEIN، SPRING ROLLS

ژاپنی: اداماما، سوشی گیاهی، سالاد جلبک دریایی، SOBA NOODLE BOWL

ایتالیایی: PRIMAVERA PASTA، پیتزای سبزیجات بدون پنیر لبنی، MINESTERONE SOUP

ویتنامی: PHO, BANH MI, GARDEN ROLLS VERMICELI BOWLS

تایلندی: PAD THAI بدون تخم‌مرغ، نودل برنج، MANGO STICKY RICE

هندی: CHANA MASALA، دال عدس، ALOO GOBI، سمبوسهٔ گیاهی

حبشی: VEGGIE PLATTER WITH INJERA

آسیای شرقی: ساندویچ فلافل با حومص، TABBOULEH

آمریکایی: GARDEN SALADS، بشقاب سبزیجات، خوراک سیب‌زمینی پخته



در محل کار: از شب قبل غذای‌تان را آماده کرده یا باقی‌ماندهٔ غذاهای روز قبل را با خود به محل کار ببرید. همچنین دمِ دست داشتنِ اسنک، سوپ، بوریتوی منجمد، حومص، موادِ سالاد یا سایر غذاهای حاضری می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر در محل کارتان کافه‌ای موجود است، با مسئول فروش راجع‌به آیتم های موردعلاقه‌تان که می‌توانند به منو اضافه شوند صحبت کنید. برای درمیان گذاشتن دستورهای غذای موردعلاقه‌تان با دیگران و انگیزه و الهام دادن به آن‌ها خجالتی نباشید!



جشن‌ها و مهمانی‌ها:

از قبل میزبان‌تان را در جریان سبک زندگی گیاهی خود قرار دهید. می‌توانید پیشنهاد به‌همراه آوردن یک خوراک برای تقسیم کردن با دیگران را مطرح کنید. مِیل کردنِ یک اسنک یا وعدهٔ غذاییِ مختصر قبل از رفتن به مهمانی هم می‌تواند کمک‌کننده باشَد.



تعطیلات:

برای هر تعطیلیِ مناسبتیِ خاص رسپی‌ها یا دستورهای غذاییِ خوب و فراوانی وجود دارد. نگاهی به بخشِ «دستورهای غذایی مناسب تعطیلات» در PCRM.ORG/RECIPES داشته باشید. به‌خاطر داشته باشید که تعطیلات معمولاً فرصتی برای جمع شدن کنار خانواده و دوستان است. اگر راجع‌به سبک تغذیهٔ جدیدتان پرسیدند، بسیار عالی است؛ از فوایدی که برای‌تان دارد بگویید. می‌توانید صحبت راجع به جزئیاتِ غذاهای ناسالم را به وقتی دیگر موکول کنید.



مسافرت هوایی:

اگر سفری خارجی دارید، از سفارش دادن یک غذای ویگن هنگام خرید بلیط، اطمینان حاصل کنید. در پروازهای داخلی معمولاً حومص و چیپس موجود هستند.

در فرودگاه‌ها بیشترِ فروشگاه‌ها، حداقل یک انتخاب گیاهی خواهند داشت. اسنک‌هایی که به‌راحتی قابل‌عبور از بخش حفاظتی هستند را همراه خود ببرید. میوه‌های تازه یا خشک، هویج‌های کوچک، خیار خُردشده، حومص روی نان، کاسه‌های کوچک حاوی سوپ گیاهی آماده، و بیسکوئیت‌های ویگن انتخاب‌های خوبی هستند.



در جاده:

وقتی در جاده هستید، کنار فروشگاه‌های فست فودی که می‌دانید ممکن است حداقل یک انتخاب غذایی ویگن داشته باشند متوقف شوید، مثل TACO BELL، SUBWAY، و CHIPTOLE حتی می‌توانید کنار یک فروشگاه مواد غذایی یا خواروبار فروشی بایستید و غذاهایی را که دوست دارید تهیه کنید، مثل نان پیتا، کیک برنجی، خوراک لوبیا، جعبه‌های کوچک شیر گیاهی، موز، سیب و بیسکوئیت ویگن.

در مسیر ماندن



از قبل برنامه داشته باشید

از پیش برنامه ریزی کردنِ وعده‌های غذایی‌تان به ماندن در مسیر کمک می‌کند. به این معنی که از چند روز قبل راجع‌به این که چه خواهید خورد فکر کنید و تا جای ممکن مواد لازم را از قبل تهیه کنید.

یک برنامهٔ جایگزین داشته باشید

برنامه‌ها ممکن است تغییر کنند، اما این مسئله نباید اهداف‌تان را از مسیر خارج کند. داشتن تعدادی وعدهٔ غذایی سریع، آسان و در دسترس می‌تواند از بازگشت‌تان به عادت‌های قدیمی جلوگیری کند. برگرهای گیاهی منجمد، حومص و لقمه‌های ساندویچی گیاهی یا یک کاسهٔ کوچک سوپ عدس، همگی انتخاب‌هایی سریع و سیرکننده هستند.

تحریک‌های منفی را حذف کنید

هنگام تهیهٔ منابع لازم، مطمئن شوید که مواردِ تحریک منفی را حذف می‌کنید. وقتی درِ یخچال‌تان را باز می‌کنید، اگر به‌جای مواجهه با مواردی که قصد کنار گذاشتن‌شان را دارید با مواد غذایی سالم گیاهی روبه‌رو شوید، ماندن در مسیرِ تغییر بسیار آسان‌تر خواهد شد. با پر کردن قفسه های یخچال و آشپزخانه‌تان از میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات، مطمئن می‌شوید که آشپزخانه‌تان از اهداف سلامتی‌تان حمایت می‌کند.

پیشرفت به‌جای کمالگرایی

اگر از مسیر خارج شدید، دوباره برگردید! هیچ شرم و احساس گناهی لازم نیست. هرروز فرصتی جدید برای تجربهٔ سلامتی با غذاهای خوشمزه است.

هرچه بیشتر، بهتر

وقتی همراهی در مسیرتان داشته باشید که حمایت‌تان کند، یا حتی دوستی که هم‌گام شما شود، تغییرات تغذیه ای و سبک زندگی بسیار آسان‌تر خواهند شد. از خانواده و دوستان‌تان یاری بخواهید، با گروه‌های حمایتی دیدار کنید، در شبکه‌های اجتماعی با افراد دیگر همراه شوید، یا با مشاور، راهنماهای باتجربه یا با همکاران‌تان در ارتباط باشید.

با پزشک‌تان صحبت کنید

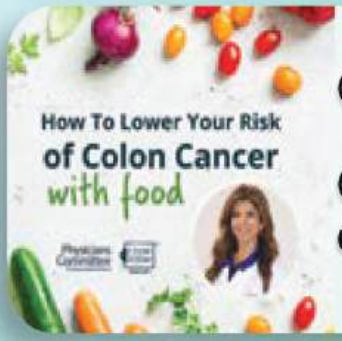
در ملاقات بعدی‌تان، به پزشک‌تان بگویید که از یک رژیم کم‌چرب گیاهی پیروی می‌کنید. اگر در سلامتی‌تان بهبود و تغییرات مثبتی ایجاد شده باشد، پزشک‌تان هم مشتاقِ بیشتر دانستن راجع‌به سبک جدید زندگی و روش‌تان خواهد شد!

به مسیرتان ادامه دهید!

منابعی برای ادامهٔ موفقیت

در PCRM.ORG/RECIPES
دستورهای غذایی
خوشمزهٔ گیاهی
را امتحان
کنید.





در فیسبوک:
@PHYSICIANSCOMMITTEE
اینستگرم و توئیتر:
@PCRM
ما را دنبال کنید و با دیگران در این
تغییر همراه شوید!

راهنمای شروع گیاهخواری ۲۱ روزه
به کمک
21DAYKICKSTART.ORG
تغییر بزرگ زندگی‌تان
را ادامه دهید.





الهام‌بخش دیگران
شوید!
موفقیت خود را با
خانواده و دوستان‌تان
در میان بگذارید.

پنکیک گندم سیاه و بلوبری

مواد برای
۱۶ پنکیک ۳ اینچی



در این رسپی، گندم سیاه و بلوبری کنارِ هم ترکیبی خوشمزه، جذاب و سالم را برای صبحانه‌ای لذت‌بخش حاضر می‌کنند.

مواد لازم:

-یک-چهارم فنجان آرد گندم سیاه
-یک-چهارم فنجان آرد ذرت
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری بیکینگ پودر
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری نمک
-یک عدد موز له‌شده
-دو قاشق غذاخوری شهد افراد
-یک قاشق غذاخوری سرکه
-یک فنجان شیر سویای غنی‌شده یا شیرِ برنج
-یک فنجان بلوبری منجمد یا تازه
-روغن گیاهی

دستور:

آرد گندم سیاه، آرد ذرت، بیکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را با هم مخلوط کنید.

در یک کاسه‌ی بزرگِ جداگانه، موزِ له‌شده، شهد افرا، سرکه و شیر غیرلبنی را ترکیب کنید. مخلوطِ آرد را اضافه کنید و آن‌قدر بهم بزنید تا حبابی باقی نمانده و خمیری منعطف به‌دست آید. بلوبری‌ها را هم اضافه کرده و بهم بزنید، اگه خمیر سفت به‌نظر می آید، مقداری شیر غیرلبنی به آن اضافه کنید.

Source: *Healthy Eating for Life To Prevent and Treat Cancer* by Vesanto Melina, MS, RD; recipe by Jennifer Raymond, MS, RD

جوی دوسر با دارچین و کشمش

مواد برای ۴ واحد

یک کاسه جوی دوسرِ سنتی و مفید برای سلامتِ قلب به‌عنوان صبحانه، تا زمان نهار شما را سیر نگه خواهد داشت. کشمش هم یک شیرین‌کنندهٔ طبیعی است و دیگر نیازی به اضافه کردن شکر ندارید.

مواد لازم:

-چهار فنجان آب

-دو فنجان جوی دوسر پرک

-یک-دوم فنجان کشمش

-یک-دوم قاشق چای‌خوری دارچین

-یک-چهارم قاشق چای‌خوری نمک

-شیر سویا یا شیرِ برنجِ وانیلی غنی‌شده (اختیاری)

دستور:

تمام مواد به‌جز شیر غیرلبنی را در یک تابه ترکیب کنید. مخلوط را به‌جوش بیاورید، حرارت را کم کنید، و بپزید. به مدت ۱۰ دقیقه یا تا زمانِ رسیدن به حالت دلخواه به‌آهستگی هم بزنید. بنا به سلیقه و میل‌تان می‌توانید ساده یا با شیر سویای وانیلی یا شیرِ برنج سرو کنید.

مواد متغیر:

● برای آماده کردنِ جوی دوسر با دارچین و زردآلو، به‌جای کشمش یک-دوم فنجان زردآلوی خُردشده اضافه کنید و طبق دستور بپزید.

● برای آماده کردنِ جوی دوسر با دارچین و سیب، حدود سه فنجان آب اضافه کنید و به‌جای کشمش از ۱ سیبِ پوست‌کنده خُردشده استفاده کنید و طبق دستور بپزید.

● برای درست کردنِ جوی دو سر با مربا، کشمش را حذف کنید، طبق دستور بپزید و روی هر سهم، حدود یک قاشق چای‌خوری مربای میوه یا ژلهٔ گیاهی بریزید.

Source: *Breaking the Food Seduction* by Neal Barnard, MD; recipe by Jo Stepaniak; © Jo Stepaniak 2005, published with permission





QUICKIE QUESADILLAS

مواد برای ۸ واحد

حومص فلفل قرمز خاورمیانه‌ای با چاشنیِ سالسا و نان تورتیلا، اسنک یا غذایی بسیار خوشمزه خواهد بود. اگر سرتان شلوغ است و عجله دارید، می‌توانید به‌جای پختن حومص، حومصِ آماده تهیه کنید.

مواد لازم:

-یک کنسرو ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم) نخود (آب‌گرفته شده)

-یک-دوم فنجان فلفل دلمه‌ای پخته

-سه قاشق چای‌خوری آبلیمو

-یک قاشق غذاخوری ارده

-یک حبه سیر پوست‌کنده

-یک-چهارم چای‌خوری زیره سبزِ آسیاب‌شده

-هشت نان تورتیلا (نان ذرت مکزیکی)

-یک-دوم فنجان پیاز سبز خُردشده

-یک-دوم الی یک فنجان سالسا یا یک-دوم فنجان گوجهٔ خُردشده

دستور:

نخودها را به‌همراه فلفل‌های پخته، آبلیمو، ارده، سیر، و زیره سبز در غذاساز یا مخلوط‌کن بریزید و به‌مدت یک الی دو دقیقه آنقدر مخلوط کنید تا مواد صاف و نرم شوند. دو الی سه قاشق غذاخوری از مواد را روی نان تورتیلا پخش کنید و در یک تابهٔ نچسبِ بزرگ، روی حرارت متوسط بگذارید. سپس پیازهای خردشده، سالسا یا گوجه‌های خردشده را روی آن‌ها بریزید. یک نان تورتیلای دیگر روی آن‌ها قرار دهید و تا زمانی‌که نان زیرین نرم و گرم شود، به‌مدت حدود دو الی سه دقیقه حرارت‌شان دهید. سپس وارونه‌شان کرده و طرف دیگر را هم به‌مدت یک دقیقه بپزید. از تابه خارج‌شان کرده و به دو قسمت تقسیم‌شان کنید.

Source: *Healthy Eating for Life for Children* by Amy Lanou, PhD; recipe by Jennifer Raymond, MS, RD

پیتزای پپرونی

مواد برای ۶ پیتزا

نان پیتای تهیه‌شده از غلات کامل، برای درست کردن پیتزاهای کوچک بسیار مناسب خواهد بود و هنگامی که سبزیجات خردشد باشند، کودکان هم از کمک به آماده کردن‌شان لذت خواهند برد. برای تهیهٔ مواد این پیتزا می‌توانید از پپرونیِ گیاهی هم استفاده کنید.

مواد لازم:

-یک قوطی سس گوجه ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم)
-یک قوطی رب‌گوجه ۶ اونسی (حدود ۱۷۰ گرم)
-یک قاشق چای‌خوری سیر خردشده یا پودر سیر
-یک-دوم قاشق چای‌خوری ریحان خشک‌شده
-یک قاشق چای‌خوری آویشن خشک‌شده
-شش تکه نان پیتای گندم کامل
-دو پیاز سبز نازک خردشده
-یک فلفل دلمه‌ای قرمز بدون دانه و خردشده
-یک فنجان قارچ خردشده

دستور:

فر را از قبل روی درجه حرارت ۳۷۵ فارنهایت بگذارید. سس گوجه، رب‌گوجه، سیر، ریحان، پونه، و آویشن را با هم مخلوط کنید. یک تکه نان پیتا را وارونه کرده و دو الی سه قاشق غذاخوری سس رویش پخش کنید. اکنون پیاز سبز، فلفل دلمه‌ای و قارچ را اضافه کنید. همین روند را با بقیهٔ نان‌های پیتا ادامه دهید. روی یک ورقهٔ روغنی بچینید و به مدت حدود ۱۰ دقیقه، تا زمانی‌که لبه‌های نان‌ها قهوه‌ایِ روشن شوند، به پختن‌شان ادامه دهید.

Source: *Healthy Eating for Life for Children* by Amy Lanou, PhD; recipe by Jennifer Raymond, MS, RD





کلم بروکسل بریانی با سیب

مواد برای ۶ واحد

این خوراک با داشتن کلم بروکسل، سیب، شهد افرا و آویشن، یادآورِ فصل بهار خواهد بود! کلم بروکسل و سایر سبزیجاتِ چلیپایی غنی‌از فیتوکمیکال‌اند، موادی که به کاهش ریسک بعضی انواع سرطان کمک می کنند.

مواد لازم:

-دو پوند (حدود ۹۰۰ گرم) کلم بروکسل شسته‌شده (بخش های انتهایی‌شان باید بریده شود)
-دو-سوم فنجان سیب قرمز شیرین، خردشده
-یک-چهارم فنجان گردوی برشته شده
-دو قاشق غذاخوری سس خردل
-دو قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
-دو قاشق غذاخوری سس سیب شیرین‌نشده
-دو قاشق چای‌خوری شهد افرا
-یک قاشق چای‌خوری آویشن تازه و خردشده
-نمک و فلفل برای طعم‌دهی

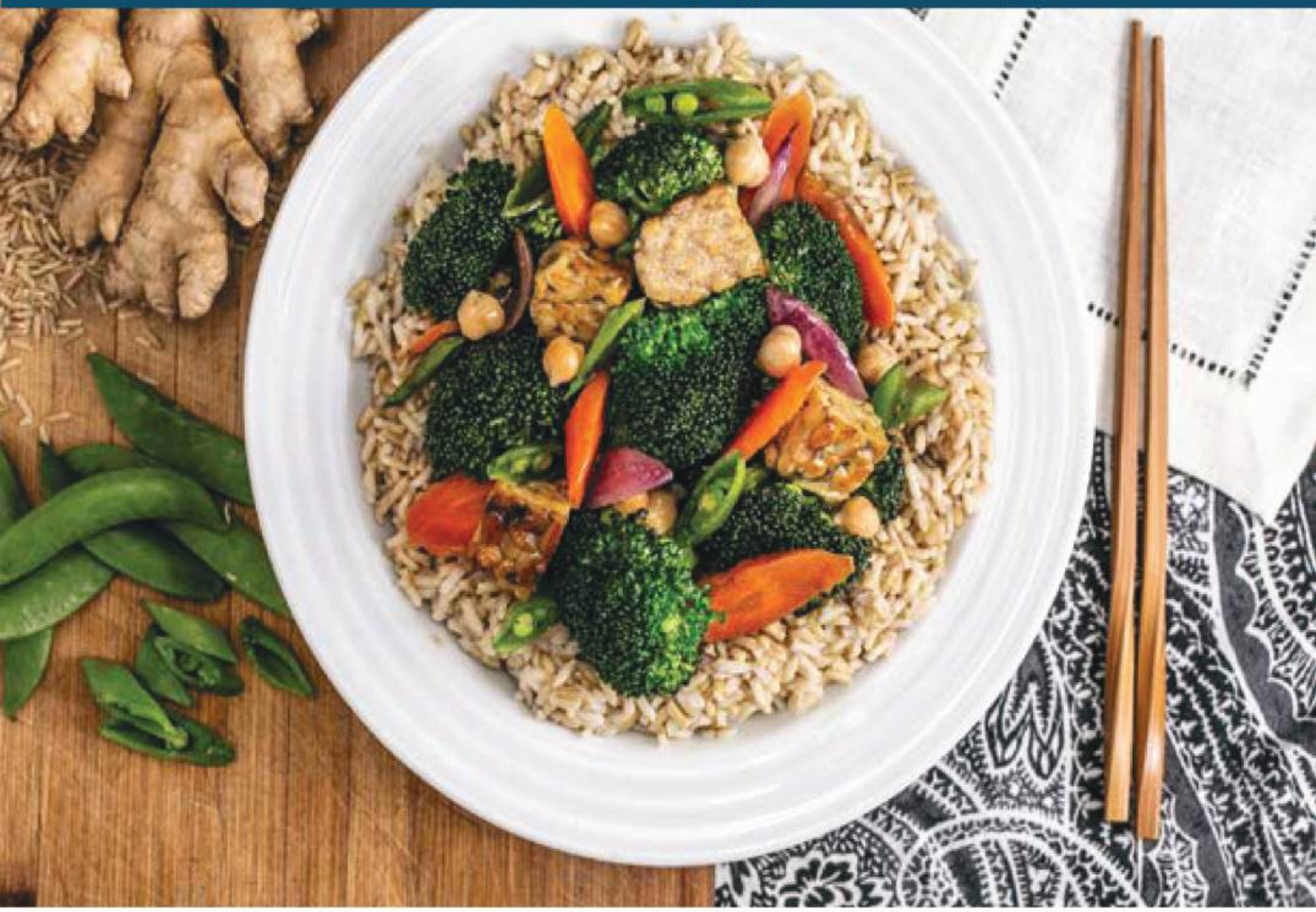
دستور:

فر را از قبل روی درجه حرارت ۴۲۵ فارنهایت تنظیم کنید. کلم‌های بروکسل را را نصف کرده و با نمک و فلفل طعم‌دهی کنید و سپس روی کاغذ روغنی قرارشان دهید. به‌مدت پانزده الی بیست دقیقه، تا زمانی‌که کلم‌ها ترد و طلایی‌رنگ شوند بپزید. هنگامی که کلم‌ها درحال پخته شدن هستند، خردل، آبلیمو، سس سیب، شهد افرا و آویشن را برای تهیهٔ مخلفات و چاشنی، در یک کاسهٔ کوچک سریع بهم بزنید و مخلوط کنید. نمک و فلفل را برای طعم‌دهی اضافه کنید. کلم‌های بروکسل را از فر خارج کنید و بگذارید به‌آهستگی خنک شوند. در یک کاسهٔ بزرگ کلم، گردو، و تکه‌های سیب را مخلوط کرده و با مخلفات ترکیب کنید. این غذای خوشمزه را گرم سرو کنید.

Source: Dora Stone, chef and photographer, founder of Mmmole.com and DorasTable.com

خوراک ماندریَن

مواد برای ۴ واحد



غذایی با طعم تند و تیز و گرم! این خوراک، مفید برای سلامت قلب و پرپروتئین است. می‌توانید با برنج قهوه‌ای، کینوآ یا نودل نوش جان کنید.

مواد لازم:

-سه قاشق غذاخوری سس سویای تاماری کم‌سدیم

-یک قاشق غذاخوری زنجبیل خُردشده یا پورهٔ زنجبیل

-یک‌ونیم قاشق غذاخوری شیرهٔ افرای خالص

-یک کنسرو ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم) نخود، خشک‌شده (می‌توانید این مورد را با توفوی سفت، تمپه، یا سِیتِنِ مکعبی خردشده جایگزین کنید)

-یک پیاز بزرگ، نصف و به‌نازکی خُردشده

دستور:

در یک کاسهٔ بزرگ تاماری، زنجبیل و شهد افرا را تندتند هم بزنید. سپس نخود یا توفوی مکعبی خردشده، تمپه یا سِیتن باریک خردشده را اضافه کنید. به‌آرامی و خوب، بهم بزنید تا تمام مواد با هم مخلوط و پوشیده شوند. به‌مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه آن را در یخچال گذاشته و هر از چند گاهی همش بزنید. یک تابهٔ بزرگ را روی حرارت بالا قرار دهید. پیازها را اضافه کرده و تا زمانی‌که قهوه‌ای یا طلایی شدند، به‌مدت حدود دو الی پنج دقیقه سرخ شان کنید. به‌مقدار لازم آب اضافه کنید تا از چسبیدن مواد به هم جلوگیری کنید. هویج‌ها را اضافه کرده و به‌مدت حدود دو الی پنج دقیقه تا زمانی‌که تُرد شوند سرخ‌شان کنید. مخلوطِ طعم‌داده‌شده و بروکلی را اضافه کرده و به‌مدت حدود دو دقیقه بپزید تا سبز روشن شود. کدو سبز یا نخودفرنگی با پوست را اضافه کنید و تا وقتی همهٔ مواد کاملاً گرم شوند، به‌مدت حدود دو دقیقه یا بیشتر، مخلوط را بپزید.

Source: *Breaking the Food Seduction* by Neal Barnard, MD; recipe by Jo Stepaniak; © Jo Stepaniak 2005, published with permission

خورشت کنگر فرنگی و عدس

مواد برای
۴ واحد یا بیشتر



کنگر فرنگی در این خورشت، حاوی فیبر خوراکی، ویتامین سی، و فولات است. این خوراک معطر و خوشمزهٔ خاورمیانه‌ای را می‌توان به‌تنهایی یا با برنج قهوه‌ای یا پاستا میل کرد. استفاده از گوجهٔ کبابی ضروری نیست، اما به‌کار بردن‌شان می‌تواند به خورشت طعمی دودی و خوشمزه دهد.

مواد لازم:

-یک-چهارم فنجان عصارهٔ سبزیجات

-یک-چهارم قاشق چای‌خوری نمک

-یک-چهارم قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز (اختیاری)

-سه الی چهار قاشق غذاخوری آبلیموی تازه

-یک‌ونیم فنجان کنسرو کنگر فرنگی یا از انجماد درآمده (به یادداشت‌ها مراجعه کنید)

-دو قوطی کنسروِ ۲۴ اونسی (حدود ۷۰۰ گرم) گوجهٔ خردشدهٔ کبابی، یا شش فنجان گوجهٔ خردشدهٔ تازه به‌علاوهٔ یک فنجان آب گوجه

-یک برگِ بو

-یک فنجان دال عدس

-دو فنجان آب

-یک قاشق چای‌خوری گشنیز آسیاب‌شده

-دو قاشق چای‌خوری زیره سبز آسیاب‌شده

-دو حبه سیر بزرگ، ریز یا له‌شده

-یک پیاز، خردشده

-یک-چهارم قاشق چای‌خوری فلفل سیاه آسیاب‌شده

دستور:

خورشت را در یک تابهٔ بزرگ حرارت دهید. پیاز را اضافه کرده و به‌مدت حدود پنج دقیقه روی حرارت متوسط بهم بزنید. سیر، زیره سبز، و گشنیز را اضافه کرده و به‌مدت دو دقیقه بپزید و مدام بهم بزنید. آب، عدس‌ها و و برگِ بو اضافه کنید و مخلوط را بجوشانید. حرارت را کم کنید و گوجه‌ها و آب گوجه‌ها، کنگر، آبلیمو، و در صورت تمایل، مقداری فلفل سیاه را اضافه کنید. به مدت بیست دقیقه یا تا زمانی‌که عدس‌ها ترد شوند، مواد را به آهستگی بجوشانید. برگ‌های بو را خارج کنید و برای طعم‌دهی از نمک و فلفل استفاده کنید. این خورشت به‌مدت حدود سه روز در یک ظرف دربسته، ماندگاری خواهد داشت.

یادداشت‌ها:

- از یک کنسرو ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم) کنگر یا یک بسته کنگر منجمد و سپس از انجماد خارج‌شده استفاده کنید.
- اگر دال عدس در دسترس‌تان نیست، می‌توانید عدس سبز را جایگزین کنید. به‌هرحال به این علت که عدس‌های سبز در کنار غذاهای حاوی مواد اسیدی مثل گوجه و آبلیمو به‌خوبی پخته نمی‌شوند، ممکن است نیاز باشد تا قبل از اضافه کردن شان به خورشت، در آب عصارهٔ سبزیجات یا آب خالی بپزیدشان تا زمانی‌که نرم شوند.

Source: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal Barnard, MD, and Jennifer Reilly, RD



چیلی لوبیا سیاه حاضری

مواد برای ۶ واحد

این غذا علاوه‌بر خوشمزه بودن، حاضری هم است، چون حتی در روزِ بعد جاافتاده خواهد بود. به‌عنوان جایگزین می‌توانید از آووکادو یا ذرت سفید تازه هم استفاده کنید.

مواد لازم:

-یک-دوم فنجان آب
-یک پیاز متوسط خردشده
-دو حبه سیر متوسط خردشده
-یک فلفل دلمه‌ای کوچک، بدون دانه و ریز خردشده
-یک-دوم فنجان گوجهٔ خردشده یا سس گوجه
-دو قوطی کنسرو ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم) لوبیای سیاه پخته و آبکی
-یک قوطی کنسرو ۴ اونسی (حدود ۱۰۰ گرم) چیلی سبز خردشده

دستور:

آب را در یک تابه یا قابلمهٔ بزرگ گرم کنید. پیاز، سیر، و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید. با حرارت بالا بپزید و هر از چندگاهی، به‌مدت پنج دقیقه یا تا زمانی‌که پیازها شفاف شوند، هم بزنید. گوجه‌های خردشده یا سس گوجه، لوبیاها و آب‌شان، چیلی و زیره سبز را اضافه کنید. مواد را حین مدام هم زدن به‌مدت پانزده دقیقه یا تا زمانی‌که مواد به‌خوبی ترکیب شوند، بپزید.

Source: *Foods That Fight Pain* by Neal Barnard, MD; recipe by Jennifer Raymond, MS, RD



خلال سیب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده

مواد برای ۴ واحد

حتی بدون سرخ کردن هم طعم این سیب‌زمینی های شیرین فوق‌العاده است.

مواد لازم:

-دو سیب‌زمینی شیرین متوسط خلالی خردشده
-یک-هشتم قاشق چای‌خوری دارچین
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری نمک
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری زیره سبز آسیاب‌شده
-یک-هشتم قاشق چای‌خوری فلفل سیاه
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری پودر سیر
-روغن گیاهی

دستور:

فر را از قبل روی ۴۵۰ درجهٔ فارنهایت تنظیم کنید. سیب زمینی شیرین، دارچین، نمک، زیره سبز، فلفل سیاه و پودر سیر را در یک کیسه ترکیب کنید و بعد از محکم بستنِ در کیسه، ترکیب را تکان دهید و بهم بزنید. سیب زمینی‌های شیرین را روی یک کاغذ روغنی پوشیده از روغن گیاهی و سبزیجات بگذارید. به‌مدت بیست دقیقه یا تا زمانی‌که خیلی ترد شوند، هم‌زمان با زیر و رو کردن سیب‌زمینی‌ها، آن‌ها را بپزید.

Source: Brie Turner-McGrievy, MS, RD



برای یافتن دستورهای غذاییِ بیشتر و اطلاعات تغذیه‌ای به آدرس زیر مراجعه کنید:

PCRM.ORG/RECIPES

خوراک کِیل و غلات

مواد برای
۴ واحد



می‌توانید به دلخواه و بنا بر سلیقه‌تان، سبزیجات و غلات دیگری را جایگزین کنید.

مواد لازم:

-دو فنجان کینوآ یا برنج قهوه‌ای پخته‌شده، سرد یا گرم (طبق ذائقه تان)
-سه فنجان برگ کِیل خُردشده، خام یا بخارپز، یا اسفناج
-دو فنجان سیب‌زمینی شیرینِ مکعبی خردشده و پخته
-یک قوطی کنسرو لوبیای سیاه ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم)، خیس خورده و آب‌کشی‌شده
-یک فنجان فلفل دلمه‌ای خردشده
-سه-چهارم فنجان انبهٔ خردشده، منجمد یا تازه
-دو قاشق غذاخوری شاهدانه
-دو قاشق غذاخوری آبلیموی تازه یا سرکهٔ قرمز
-یک-دوم قاشق غذاخوری موسیر خردشده یا یک قاشق غذاخوری از قسمتِ سفیدِ یک پیاز سبز
-یک-دوم فنجان خردل
-یک-دوم فنجان نمک دریایی
-فلفل سیاهِ تازه و آسیاب‌شده برای طعم‌دهی
-یک-چهارم فنجان به‌علاوهٔ دو قاشق چای‌خوری آب (اختیاری)
-یک الی دو قاشق غذاخوری شیرهٔ نارگیل یا شیرهٔ افرای خالص

دستور:

در سه کاسه، مقادیری تقریباً برابر از کینوآ یا برنج، کِیل یا اسفناج، سیب‌زمینی شیرین، لوبیای سیاه، و فلفل دلمه‌ای بریزید.

نکته: اگر از کِیل خام استفاده می‌کنید، با ماساژ دادن به قسمت‌های کوچک تقسیمش کنید. بعد از جدا کردن برگ‌ها از ساقه، مقداری نمک روی آن‌ها بپاشید و به‌مدت یک الی دو دقیقه ماساژشان دهید. همچنین می‌توانید برگ‌ها را به‌مدت یک دقیقه بخارپز کنید تا نرم شوند. در یک مخلوط‌کن، انبه، شاهدانه، آبلیمو یا سرکه، موسیر یا پیاز، خردل، نمک، فلفل، یک-چهارم فنجان آب، و یک قاشق غذاخوری از شیرهٔ افرا را بریزید. تا زمانی‌که ترکیب بسیار نرم شود، به مخلوط کردن ادامه دهید. طعمش را امتحان کنید و سپس در صورت تمایل، دو الی سه قاشق غذاخوری آب را برای رقیق کردن مخلوط اضافه کرده و سپس یک قاشق غذاخوری از نکتار یا شهد باقی مانده را برای طعم‌دهی اضافه کنید. اگر مایلید که این چاشنی را با مقداری غذای پرادویه ترکیب کنید یا مقداری به طعمش اضافه کنید، می‌توانید یک الی دو قاشق غذاخوری پورهٔ گشنیز یا ریحان را هنگام مخلوط کردن اضافه کنید.

Source: *Dr. Neal Barnard's Cookbook for Reversing Diabetes* by Neal Barnard, MD; recipe by Dreena Burton

تاکوی نخود

مواد برای
۴ واحد

این تاکوهای ادویه‌دار تند و تیز با کلم و سایر سبزیجات تازه مثل گوجهٔ خردشده، شلغم مکزیکی، یا خیار سرو کنید. همچنین می‌توانید مواد را در یک کاسه روی برنج بریزید و میل کنید (اختیاری: اگر رژیمی گلوتن-فری دارید، از نان‌های تاکوی گلوتن-فری استفاده کنید).

مواد لازم:

-دو کنسرو ۱۵ اونسی (حدود ۴۰۰ گرم) نخود خشک یا خیس‌خورده
-دو قاشق غذاخوری (یا بیشتر در صورت نیاز) آب
-سه-چهارم فنجان پیاز خردشده
-یک فنجان کدوی سبز و/یا فلفل دلمه‌ای خردشده
-دو قاشق چای‌خوری پودر چیلی
-دو قاشق چای‌خوری زیره آسیاب‌شده
-دو قاشق چای‌خوری پاپریکای دودی
-یک قاشق چای‌خوری پودر سیر
-یک قاشق چای‌خوری پونهٔ خشک
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری فلفل فرنگی شیرین
-یک-چهارم قاشق چای‌خوری فلفل قرمز تکه‌تکه شده یا فلفل چیلی خردشده برای طعم‌دهی
-سه-چهارم قاشق چای‌خوری نمک دریا
-سه قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
-یک قاشق غذاخوری ملاس

دستور:

نخودها را با تهِ یک فنجان له کنید (لازم نیست کاملاً له شوند). آب را در یک قابلمهٔ کوچک روی حرارت متوسط قرار داده و پیاز، کدو سبز، فلفل دلمه‌ای، پودر چیلی، زیره سبز، پاپریکا، پودر سیر، پونه، فلفل فرنگی شیرین، فلفل خردشده، و نمک را اضافه کنید. به‌مدت شش الی هشت دقیقه، تا زمانی‌که پیازها نرم شوند، مواد را بپزید و مدام بهم بزنید. اگر ترکیب درحال خشک شدن است یا چسبناک شده، مقداری دیگر آب اضافه کنید. نخودهای له‌شده، آبلیمو، و ملاس را اضافه کرده و خوب بهم بزنید. حرارت را به متوسط کاهش دهید و هم‌زمان با هم زدن بپزید تا تمام مواد به‌خوبی گرم شوند. سپس مقداری از آن بچشید و در صورت نیاز مقداری نمک و ادویه به آن اضافه کنید. اگر ترکیب هنوز خشک یا چسبناک است، دو یا سه قاشق چای خوری آب اضافه کرده و حرارت را اندکی افزایش دهید. مواد را خوب بهم بزنید تا ادویه‌ها در تمامِ ترکیب پخش شوند. در صورت تمایل می‌توانید فلفل هالوپینوی خردشده یا هرنوع فلفل دیگر را به‌مقدار دلخواه‌تان جایگزین فلفل قرمز کنید.

Source: *The Cheese Trap* by Neal Barnard, MD; recipe by Dreena Burton



داستان‌های موفقیت الهام‌بخش

کاترین:



بعد از در نظر گرفتنِ جراحی آندومتریز، تصمیم گرفتم یک رژیم کم‌چرب گیاهی را امتحان کنم. طی ۶ ماه، کیست تخمدانم ناپدید شد، کیست‌های فیبروئیدم کوچک شدند، ۵۵ پوند (حدود ۲۵ کیلوگرم) وزن کم کردم، شاهد کاهشی ۶۰ واحدی در کلسترول خونم بودم، و پوستم شفاف شد. همچنین دیگر از سندروم پیش از قاعدگی (PMS) رنج نمی‌برم. هم‌اکنون مادرِ سه پسرِ سالم و تغذیهٔ گیاهی و کلاس‌های آشپزی هستم.

پاتریشیا:



در سال ۲۰۰۷ تشخیص داده شد که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستم. کمتر از یک سال بعد، نیاز به انجام پنج عملِ بای‌پَس داشتم. طی سه ماه، دوباره درد قفسهٔ سینه‌ام شروع شد، که به خاطرش مجبور شدم روزی ۱۳ قرص و دو تزریق (انسولین) داشته باشم. در سال ۲۰۱۰، *برنامهٔ دکتر برنارد برای معکوس کردن یا واپس‌راندن دیابت* را پیدا کردم و طی چند ماه، تزریق انسولین را متوقف کردم و داروهای دیابتم را به نصف کاهش دادم. اما برای مدتی از مسیر خارج شدم و به ۸ استنت (STENT) نیاز پیدا کردم. به‌یک باره یک سبک تغذیهٔ گیاهی را پیش گرفتم. هم‌اکنون دیابت، درد قفسهٔ سینه، مشکلات وزن، کمبود انرژی و آرتریتم ناپدید شده‌اند. یکی از غذاهای موردعلاقه‌ام سیب زمینی شیرین ژاپنی به‌همراه کِیل پخته‌شده، لوبیا چیتی و سالسای منگو است.

لایل:



با ۴۹۸ پوند وزن و نیاز به دریافت اکسیژن، مبتلا به دیابت نوع ۲، پرفشاری خون، بیماری قلبی و آپنهٔ تنفسی در خواب، کنترل سلامتیم را به دست گرفتم. با پیروی از سبک تغذیهٔ گیاهیِ اجدادم، NAVAJO، به‌کلی وضعیت سلامتیم را تغییر دادم. دیابتم را معکوس کردم و ۲۸۴ پوند کاهش وزن داشتم! دیگر هیچ نوع دارویی مصرف نمی‌کنم، به کمک کپسول اکسیژن نیاز ندارم، از پرفشاری ریوی و یا آپنهٔ تنفسی رنج نمی‌برم. از خوردن اسموتیِ کِیل برای صبحانه، ساندویچ سبزیجات، برای ناهار، و توفو و سبزیجاتِ سرخ‌کرده برای شام لذت می‌برم.

مراقبین سلامت گیاه‌پایه





نیل برنارد (NEAL BARNARD)، MD, FACC

من در یک خانوادهٔ گوشت‌خوارِ نیمه‌غربی بزرگ شدم. بعد از تحصیل در دانشکدهٔ پزشکی به تغذیهٔ گیاهی علاقه‌مند شدم. زمانی‌که پزشکان به دیابت به‌عنوان یک بیماریِ لاعلاج و مثل یک خیابان یک‌طرفه نگاه می‌کردند، پدرم یک پزشک متخصصِ درمان دیابت بود. به همین دلیل من مؤسسهٔ *کمیتهٔ پزشکان برای پزشکیِ مسئولانه (PCRM)* را راه‌اندازی کرده و شروع به تحقیقِ گسترده راجع‌به اثر تغذیه و سبک زندگی روی سلامت کردم. مسیری طولانی طی کردیم، و امروز از مردمِی در سراسر دنیا می‌شنوم که با موفقیت دیابت نوع ۲ خود را وارونه کرده‌اند، بیماری قلبی‌شان را کنترل کرده‌اند، وزن اضافی و ناخواسته را کم کردند و به‌طرز چشم‌گیری با یک سبک تغذیهٔ گیاهی شرایط زندگی‌شان را بهبود بخشیده‌اند.



آنا نگرِن (ANA NEGRÓN)، MD

۲۸ سال پیش، وقتی کتاب *رژیمی برای یک آمریکای جدید* را خواندم تصمیم گرفتم که گوشت را از رژیم غذایی خود حذف کنم. به سادگی بدون گوشت غذا پختم و نسخه های گیاهیِ رسپی‌های موردعلاقه‌ام را پختم. به‌عنوان یک پورتوریکویی، عاشق برنج و حبوباتم. گل‌کلم و کلم بروکسل هم جزو سبزیجات موردعلاقه‌ام هستند. چند سال بعد، ماهی و پنیر را حذف کردم. هم‌اکنون سبک تغذیه‌ام گیاهی است. در کلینیک تغذیه‌ام نزدیک فیلادلفیا، به‌طور معمول در کنار بیماران یا مراجعانم آشپزی می‌کنم و دربارهٔ اینکه چطور از یک رژیم گیاهی برای پیشگیری از بیماری‌ها و درمان‌شان استفاده کنند، آن‌ها را راهنمایی می‌کنم.



کیم اَلِن ویلیامز (KIM WILLIAMS)، MD, MACC, FAHA, MASNC, FESC

در سال ۲۰۰۳ ویگن شدم، چون از اینکه سطح کلسترول بدِ خون یا LDLام خیلی بالا بود نگران بودم. به‌عنوان یک متخصص قلب و رئیس سابق کالج کاردیولوژی آمریکا، به بیمارانم می‌گفتم که چگونه رژیم‌های گیاهی می‌توانند باعث نتایج بهتر شوند، ریسک‌های مرتبط با سلامتی را کاهش دهند، و درمقایسه با رژیمِ استاندارد آمریکایی اثر بسیار مطلوب‌تری روی چاقی داشته باشند. گفته می شود که دانش قدرت است. در این مورد، آگاه بودن از ریسک فاکتورها یا عوامل خطر می‌تواند انگیزه‌ای خوب برای مردم باشد تا در زندگی خود تغییری ایجاد کنند.

PhysiciansCommittee.org



@IM.VEGETARIAN

منابع آنلاین:

- دستورهای غذایی خوشمزه در PCRM.ORG/RECIPES
- شروع گیاهخواری در 21DAYKICKSTART.ORG
- به ما بپیوندید و الهام‌بخشِ دیگران شوید PCRM.ORG/JOIN

ترجمه:
فاطمه دلدار (دانشجوی رشتهٔ تغذیه) @FATEMEH__DELDAR_

ویراستاران:
امیرحسین نجفی (دانشجوی رشتهٔ تغذیه) @AMIRHOSSEIN._.NAJAFI
الهه نورایی @IM.VEGETARIAN
حسام بیانی‌فر @THE_BLUE_ELEPHANT_2

© Physicians Committee for Responsible Medicine, 2020. Photos by Getty Images.

این راهنما جایگزین مراقبت‌ها و مشورت‌های شخصیِ پزشکی نیست. اگر اضافه‌وزن یا هر مسئله و بیماری خاصی دارید یا دارو مصرف می‌کنید، باید قبل از ایجاد هرگونه تغییر در رژیم غذایی یا روتین ورزشی و فعالیت‌تان با پزشک مشورت کنید. تغییر در رژیم غذایی می‌تواند در دارودرمانی‌تان تغییر ایجاد کند. به‌عنوان مثال، افراد مبتلا به دیابت، پرفشاری خون، یا سطوح بالای کلسترول، بعد از بهبود رژیم غذایی‌شان به داروی کمتری نیاز خواهند داشت. با هر تغییر در رژیم غذایی، باید از کامل و باکفایت بودن تغذیه‌تان اطمینان حاصل کنید. حتماً یک منبع ویتامین B۱۲ در روتین خود قرار دهید، مثل مولتی‌ویتامین‌های رایج، شیر سویا یا غلات صبحانهٔ غنی شده یا یک مکمل ویتامین B۱۲ محتوی ۵ میکروگرم یا بیشتر، از B۱۲ در روز.