



بشقاب قدرت

سرطان



کنترل وزن



دیابت



بیماری‌های قلبی



مقوی برای:

کمیته‌ی پزشکان

برای پزشکی مسئولانه

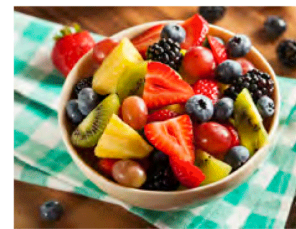
بشقاب قدرت



بشقاب قدرت کمیته‌ی پزشکان مصرف این چهار گروه غذایی را توصیه می‌کند: میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، و حبوبات. رژیم‌های گیاه‌پایه خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله، چاقی، بیماری‌های قلبی، سرطان، و سکتته‌ی مغزی را کاهش می‌دهند. بشقاب قدرت تمام نیازهای تغذیه‌ای روزانه‌ی بدن، شامل مقادیر قابل توجهی از فیبر، پروتئین، و کلسیم را تأمین می‌کند.

میوه‌ها

میوه‌ها از جمله مرکبات، ملون‌ها، و توت‌فرنگی، حاوی مقادیر بالای فیبر، بتاکاروتن، و ویتامین‌اند. به جای آب‌میوه، که کم‌فیبر یا بدون فیبر است، میوه‌های کامل را انتخاب کنید.



حبوبات

حبوبات، از جمله لوبیاها، نخودها، و عدس‌ها، همگی منابع خوبی برای تأمین فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، زینک، و ویتامین‌های گروه بانند. نخود، خوراک لوبیاکوفته، شیر سویا، تمپه، و توفو نیز در این گروه قرار می‌گیرند.



کلسیم

سبزیجات برگ‌دار سبز و حبوبات جزو سالم‌ترین منابع کلسیم‌اند - «سبزیجات و لوبیاها» را به خاطر بسپارید. اگر به دنبال منبعی سرشار از کلسیم‌اید، آب‌میوه‌ها و شیرهای گیاهی غنی‌شده، به‌ازای هر پیمانه، حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم یا مقادیر بالاتر کلسیم‌اند.

پروتئین

جایگزین کردن محصولات حیوانی با غلات، سبزیجات، حبوبات (نخودها، لوبیاها، و عدس‌ها)، و میوه‌ها پروتئین را به مقدار کافی، و نه بیش از اندازه، تأمین می‌کند. مادامی که مجموعه‌ی متنوعی از غذاهای گیاهی را به اندازه‌ای مصرف کنید که برای داشتن وزنی سالم کافی باشد، بدن به میزان کافی پروتئین دریافت می‌کند.





سبزیجات

سبزیجات ویتامین ث، بتاکاروتن، ریبولوین، آهن، کلسیم، فیبر، و دیگر مواد مغذی را فراهم می‌کنند. سبزیجات برگ‌دار سبز تیره از قبیل بروکلی، سبزی خردل، برگ شلغم، کولارد سبز، و کلم کالی، به خصوص برای این مواد مغذی مهم، منابع خوبی فراهم می‌کنند. سبزیجات زرد تیره و نارنجی نظیر هویج، کدوی زمستانی، سیب‌زمینی شیرین، و کدوتنبیل بتاکاروتن زیادی فراهم می‌کنند. مقادیر زیادی از سبزیجات گوناگون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



غللات کامل

این گروه شامل [نمونه‌ی تصفیه‌نشده و کامل] نان، برنج، پاستا، غلات صبحانه‌ی گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو، بلغور، گندم سیاه، و نان ذرت مکزیکی (تورتیلا) است. هر وعده‌ی غذایی‌تان را حول محور غلات مقوی آماده کنید- غلات حاوی مقادیر بالای فیبر و دیگر کربوهیدرات‌های پیچیده به‌علاوه‌ی پروتئین، ویتامین‌های گروه ب، و زینک‌اند.



■ اسیدهای چرب امگا ۳

چنانچه مایل‌اید سلامت قلبی-عروقی‌تان ارتقا پیدا کند، از رشد و تکامل مناسب کودک‌تان مطمئن شوید، و دردتان را تسکین دهید رژیم‌های غذایی گیاهی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها، و حبوبات می‌تواند به شما در دریافت مقادیر کافی اسیدهای چرب ضروری کمک کند.

■ مغزها و دانه‌ها

یک رژیم غذایی کم‌چرب، رژیمی فاقد چربی نیست. گیاهان حاوی مقادیر اندک روغن‌ها و چربی‌های طبیعی مهم برای سلامتی هستند. برخی افراد به رژیم غذایی خود منابع مازادی از چربی‌های سلامتی‌بخش (خوب) امگا ۳ نظیر گردو، تخم کتان یا روغن کتان و فراورده‌های سویا اضافه می‌کنند. اگرچه مغزها چربی زیادی دارند، پژوهش‌ها از فواید مقادیر اندک مغزها (حدود ۳۰ گرم) برای سلامتی حکایت می‌کنند.

■ ویتامین دی

نور آفتاب منبعی طبیعی برای این ماده‌ی مغذی فراهم می‌کند. در اقلیم‌های سردتر و در طول ماه‌های زمستانی، ممکن است خورشید ویتامین دی کافی را تأمین نکند. محصولات سالم غنی‌شده‌ای از قبیل غلات صبحانه، نان، آب‌پرتقال، و شیرهای گیاهی ویتامین دی را فراهم می‌کنند. تمام مولتی‌ویتامین‌های معمولی نیز ویتامین دی را تأمین می‌کنند.

■ ویتامین ب۱۲

برای تأمین ویتامین ب۱۲ حتماً منبعی قابل اتکا منظور کنید، مانند غذاهای غنی‌شده از قبیل غلات صبحانه، و شیرهای گیاهی، یا مکمل.

■ آهن

رژیم‌های گیاهی سرشار از آهن‌اند. لوبیا، سبزیجات سبز تیره، میوه‌های خشک، شیره‌ی نیشکر، مغزها و دانه‌ها، و نان تمام‌غله یا غنی‌شده و غلات صبحانه، از جمله منابع خوب آهن هستند.



شروع کنید



لیست خرید مواد پایه

سبزیجات:

بروکلی
اسفناج
کلم کالی
کاهو
هویج
خیار
گوجه

سایر:

شیر گیاهی
سرکه‌ی بالزامیک
دارچین
خردل
سس سویا
کره‌ی سیب
سس مارینارا

غلات:

جو دوسر پرک
قرص نان (پرفیبر با پامپرنیکل)
برنج قهوه‌ای
کینوا
پاستای گندم کامل

حبوبات:

لوبیاسیاه
نخود
عدس دال
ادامامه

میوه:

موز
سیب
انواع توت
کشمش

خوراک نسبتاً فوری چیلی لوبیا

مواد برای ۶ واحد

این دستور برای تهیه‌ی غذای آماده محشره چون این خوراک چیلی نوی روز دوم حتی خوشمزه‌تر و جاافتاده‌تره!

۱/۲ پیمانه آب

۱ عدد پیاز متوسط خردشده

۲ عدد جبه‌ی سیر متوسط ریز خردشده

۱ عدد فلفل‌دل‌های کوچک خوب‌نگینی‌شده

۱/۲ پیمانه گوجه‌ی له‌شده یا سس گوجه

۲ عدد قوطی کنسرو لوبیاسیاه ۴۰۰ گرمی با آب‌شان

۱ عدد قوطی کنسرو فلفل‌سبز تند نگینی‌شده‌ی ۱۰۰ گرمی

۱ قاشق چای‌خوری زیره‌ی سبز

آووکادو (اختیاری)

آب را در یک تابه یا قابلمه‌ی بزرگ گرم کنید. پیاز، سیر، و فلفل‌دل‌های را اضافه کنید. با حرارت بالا بپزید و مرتب به‌مدت ۵ دقیقه یا تا هنگام شفاف‌شدن پیازها هم بزنید. گوجه‌ی خردشده یا سس گوجه، لوبیاها و آب‌شان، فلفل‌سبز، و زیره‌ی سبز را اضافه کنید. هر از چند گاهی هم بزنید و به‌مدت ۱۵ دقیقه یا تا هنگامی که طعم ترکیبات مختلف به‌خورد هم برود بپزید.

خوراک چیلی با انواع لوبیا تهیه می‌شود. می‌توانید لوبیا دل‌خواه‌تان را جایگزین لوبیاسیاه کنید.

به‌ازای هر واحد:

کالری: ۱۵۵؛ چربی: ۰/۸ گرم؛ چربی اشباع‌شده: ۰/۱ گرم؛ کالری چربی: ۴/۷٪؛ کلسترول: ۰ میلی‌گرم؛ پروتئین: ۸/۷ گرم؛ کربوهیدرات: ۲۹/۶ گرم؛ شکر: ۲/۶ گرم؛ فیبر: ۱۱ گرم؛ سدیم: ۴۷۳ میلی‌گرم؛ کلسیم: ۸۹ میلی‌گرم؛ آهن: ۳/۱ میلی‌گرم؛ ویتامین سی: ۱۹/۱ میلی‌گرم؛ بتاکاروتن: ۴۹ میکروگرم؛ ویتامین ای: ۰/۴ میلی‌گرم

منبع: کتاب Foods That Fight Pain نوشته‌ی دکتر نیل بارنارد



منبع:

[PCRM.org/Recipes](https://pcrm.org/Recipes)



ترجمه: سمن
کاری از مجموعه‌ی گیاهخواری وگ
www.iranVEG.ir