

اولین گام به سوی گیاهخواری

(پاسخگوی رایج ترین سوالات در گیاهخواری)



فهرست مطالب

ج مقدمه

۱ انواع گیاهخواری

۱ وگان:

۱ خام گیاهخواری:

۲ فرو گنیسم (فرو گن):

۳ لاکتو و جترین:

۳ اوو و جترین:

۳ اوو-لاکتو و جترین:

ع سوالاتی در مورد انواع گیاهخواری

ع آیا عسل و گان است؟

ع آیا ژلاتین و گان است؟

۵ آیا شکر و گان است؟

۵ آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط لبنیات مصرف میکند گیاهخوار است؟

۵ آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط تخم مرغ مصرف میکند گیاهخوار است؟

۶ آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط لبنیات و تخم مرغ مصرف میکند گیاهخوار است؟

۶ آیا خام گیاهخواران عسل مصرف می کنند؟

۶ فرق خام و گان با خامگیاهخوار چیست؟

۶ آیا در گیاهخواری دسته ای به اسم نیمه گیاهخوار وجود دارد؟

۷ پروتئین

۷ کیفیت پروتئین

۷..... نحوه استفاده از شاخص کیفیت پروتئین

۸..... پروتئین مورد نیاز خود را چگونه تامین کنم؟

۱۱..... ویتامین ها

۱۱..... آیا ویتامین ب۱۲ فقط در گوشت و لبنیات موجود است؟

۱۱..... چرا امروزه بشر ممکن است دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ شود؟

۱۲..... خود را چگونه تامین کنم؟

۱۲..... فسفر خود را چگونه تامین کنم؟

۱۳..... کلسیم خود را چگونه تامین کنم؟

۱۴..... سوالات متداول

۱۴..... چرا نباید تخم مرغ مصرف کنیم؟

۱۴..... چرا نباید لبنیات مصرف کنیم؟

برای بدست آوردن لبنیات و تخم مرغ هیچ حیوانی کشته نمیشود پس چرا وگان ها لبنیات

و تخم مرغ مصرف نمی کنند؟

خوردن گوشت حیواناتی که در محیط بهتری در مزارع و روستاها نگه داشته شده و در

شرایط غیر ظالمانه رشد می کنند، چه اشکالی دارد؟

تکلیف مشکلات بی شماری که انسان ها دارند چیست؟ آیا نگرانی در مورد این مشکلات

از نگرانی برای حیوانات نیست؟

آیا حیوانات درد را احساس می کنند؟

چرا باید وگان شوم در صورتی که به حیوانات اهمیتی نمی دهم؟

گیاهخواران فقط سبزیجات میخورند و برنامه ی غذایی آنها خیلی محدود است، آیا اینطور نیست؟

۱۸..... غذا های وگان محدود هستند، شما چه میخورید؟

۱۹..... چرم یکی از محصولات جانبی گوشت است، پس استفاده کردنش چه اشکالی دارد؟

- ۱۹ رابطه گیاهخواری با طب سنتی
- ۲۰ انسانها دندانهای نیش دارند، آیا این به معنای گوشتخوار بودنشان نیست؟
- ۲۰ برخی معتقدند انسان گوشتخوار و یا همه چیز خوار است
- ۲۰ و مثال آنها دندان ها نیش انسان ذکر می کنند. آیا اینطور است؟
- ۲۱ آیا خوردن گوشت حیوانات، کاری طبیعی نیست؟
- ۲۱ آیا خوردن سوپا برای سلامتی مضر است؟
- ۲۲ ارگانیک یا غیر ارگانیک؟
- ۲۲ جنگل‌های بارانی
- ۲۳ آیا محصولاتی مخصوص گیاهخواران در بازار ایران وجود دارد؟
- ۲۳ آیا فروشگاه و یا رستوران گیاهی در ایران وجود دارد؟
- ۲۴ آیا برای عضله ساختن لازم نیست که گوشت بخورم؟
- ۲۵ انسان ها اساسا گیاهخوار هستند نه گوشتخوار (دکتر ویلیام کلیفورد رابترز) ...**
- ۲۵ درباره دکتر ویلیام کلیفورد رابترز
- ۲۵ مقایسه ساختار بدن گیاهخواران و گوشتخواران
- ۲۷ اثر رژیم غذایی انتخابی مان بر تندرستی و سلامتیمان در زندگی:
- ۲۸ عمر طولانی
- ۲۸ تحقیق در مورد سلامت جمعیت مردم آفریقا
- ۲۹ پوکی استخوان
- ۳۰ نظر دکتر رابرت در باره هزینه های بالای درمانی
- ۳۱..... خام گیاهخواری و تاثیر آن در درمان بیماریها (از زبان دکتر زرین آذر)**
- ۳۱ درباره دکتر زرین آذر
- ۳۱ فعالیت ها

درمان بیماری ها با خام گیاهخواری (شامل سوال و جواب)	۳۳
سایه بلند احشام	۳۶
توضیحی کوتاه در مورد مقاله سایه بلند احشام	۳۶
نقش عمده چهارپایان اهلی در مباحث جهانی زیست محیطی	۳۷
معرفی مستند های پیشنهادی	۳۹
Cowspiracy: The Sustainability Secret (توطئه گاوی: اسرار پایداری)	۳۹
Earthlings (ساکنان زمین)	۴۰
Forks Over Knives (چنگال بیش از چاقو)	۴۱
مشاهیر گیاهخوار دنیا	۴۲
معرفی کانال های مرتبط با گیاهخواری	۴۶
تهیه کنندگان کتابچه	۴۸
مترجمان:	۴۸
گرداورندگان:	۴۸
ایده و ساخت کتابچه	۴۸
منابع	۴۹

مقدمه

به دلیل استقبال مردم از گیاهخواری و کسانی که در این زمینه سوالاتی برایشان پیش می آید، تصمیم گرفتیم مطالبی را ترجمه و جمع آوری کنیم و بصورت یک کتابچه با منابع معتبر در اختیار علاقمندان بگذاریم تا با خواندن آن، در کمترین زمان بتوانند اطلاعاتی در مورد گیاهخواری داشته باشند.

در این کتابچه سعی کردیم، اولین سوالاتی که به ذهنتان می رسد را پاسخ دهیم و اگر همچنان سوالی در ذهنتان می باشد ، میتوانید از [راه های ارتباطی](#) که در انتهای کتابچه اعلام کرده ایم با ما در میان بگذارید.

به امید روزهای بهتر برای زمین و تمامی موجودات.

حمیدرضا اردکانی

مصاحبه گر: وگان شدن باید خیلی سخت باشه! دلت بیشتر برای چه چیزی تنگ شده؟

ژواکین فینیکس: ایمانم به انسانیت.

انواع گیاهخواری

وگان^۱:



یک روش زندگی است که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی است. مهمترین دلایل وگان شدن افراد رعایت حقوق حیوانات، مسائل اخلاقی، حفاظت از محیط زیست، حفظ سلامتی، مسائل معنوی یا مذهبی است. بسیاری از افراد وگان با پرورش صنعتی حیوانات و آزمایش روی حیوانات مخالفت می‌کنند. از مهمترین محصولات حیوانی که وگان‌ها از مصرفشان خودداری می‌کنند می‌توان انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...)، لبنیات، تخم مرغ، عسل، ابریشم، چرم، خز، و... را نام برد و نیز محصولاتی که در آنها از فراورده‌های حیوانی (مانند ژله که از ژلاتین بدست می‌آید) استفاده شده‌است. به طور کلی وگانها با بهره‌کشی و اسارت حیوانها مخالفند.

خام گیاهخواری^۲:

خام گیاهخواری ترکیبی از گیاهخواری و خام خواری است. در این رژیم غذایی همه غذاها با منشأ حیوانی، و همه غذاهای طبخ شده در دمای بالاتر از ۴۸ درجه سانتی‌گراد (۱۱۸ فارنهایت) حذف شده‌اند. خام گیاهخواری شامل سبزیجات خام و میوه‌ها، آجیل‌ها و پوره آنها، حبوبات و جوانه‌های گیاهی، دانه‌های گیاهی، روغنهای گیاهی، گیاهان دریایی، رستنی‌ها و میوه‌های تازه‌است. مدل‌های مختلف خام گیاهخواری وجود دارد، که شامل خام میوه خواری، آبمیوه خواری، جوانه خواری می‌شود. گاهی اوقات تعریف خام گیاهخواری به رژیم غذایی با ۷۵ درصد غذاهای خام اطلاق

^۱ Veganism, Vegan

^۲ Raw Veganism

می‌شود. در این روش تغذیه گوشت و لبنیات و فرآورده های آن و تخم مرغ به هیچ نوع و صورتی مصرف نمی‌شود. خام گیاهخواران از مواد محرکه مانند قهوه، چای، الکل، یا سیگار خودداری می‌کنند و آنها را به کار نمی‌برند، غذاهای آنها شامل انواع میوه جات، سبزیجات و یا سالادها، آجیل و خشکبار مانند گردو، پسته، فندق، بادام، کنجد و انواع جوانه‌ها از قبیل جوانه گندم، عدس، ماش، نخود، سویا و مواد قندی نظیر کشمش، خرما، انجیر و شکر قهوه‌ای و غیره است که به صورت خام و طبیعی مصرف می‌نمایند که می‌توان آنها را به صورت غذاهای ترکیبی در آورد و مورد مصرف قرار داد.

خام گیاهخواری دو نوع می‌باشد: وگان و غیر وگان.

خام گیاهخواران غیر وگان عسل مصرف می‌کنند ولی خام گیاهخواران وگان حامی حیوانات هستند و از اصل و گانیسم پیروی میکنند و عسل در زنجیره غذایی آنها جایگاهی ندارد.

فروگنیسم^۳ (فروگن):

فروگنیسم (Fruganism) یکی از شاخه‌های گیاهخواری است. این واژه خود از واژه frugan که ترکیبی از واژه‌های frugivore به معنای میوه خوار و vegan به معنای گیاهخوار مطلق است ایجاد شده است. وجه اشتراک فروگن‌ها با میوه خواران در محصول خواری و وجه تمایزشان در پخته خواری است. تفاوت قابل توجه و منحصر به فرد این اندیشه با سایر اندیشه‌های اخلاقی گیاهخواری از جمله وگنیسم در این است که فروگنیسم علاوه بر احترام به حیات جانوران به حیات گیاهان نیز توجه دارد. فروگن‌ها تنها از محصولات گیاهان استفاده می‌کنند و بخش‌هایی از گیاه مانند غده، ریشه، ساقه، برگ، گل و همچنین جوانه‌ها در سبد غذایی شان جایگاهی ندارد.

به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت فروگن‌ها تنها میوه‌ها، دانه‌ها، مغزها، آجیل‌ها و حبوبات را مصرف می‌کنند و از خوردن محصولاتی که گیاه در تهیه آنها آسیب دیده و یا از بین می‌رود مانند کلم، کاهو، کرفس، سبزیجات، هویج، شلغم، قارچ، سیب زمینی، سیر، پیاز و ... خودداری می‌نمایند.

^۳ Fruganism

لاکتو و جترین^۴:

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) و تخم مرغ مصرف نمی‌کنند اما لبنیات مصرف می‌کنند. (لاکتو به معنی لبنیات است).

اوو و جترین^۵:

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) و لبنیات مصرف نمی‌کنند اما تخم مرغ مصرف می‌کنند. (اوو به معنی تخم مرغ است).

اوو-لاکتو و جترین^۶:

گیاه‌خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) مصرف نمی‌کنند اما تخم مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند.

Lacto Vegetarian^۴

Ovo Vegetarian^۵

Ovo-Lacto Vegetarian^۶

سوالاتی در مورد انواع گیاهخواری

آیا عسل و گان است؟



در زمان برداشت عسل، بالهای ملکه زنبور را می چینند تا نتواند کندو را ترک کند، چون در این صورت تمام زنبورها نیز به دنبال او می روند. و آسیب زدن به حیوانات مخالف اصل و گانیسم است.

اطلاعات بیشتر در مورد عسل:
<https://telegram.me/originalvegans/15>

آیا ژلاتین و گان است؟

خیر. ژلاتین ماده‌ای جامد نیمه شفاف، بی‌رنگ، ترد و کمابیش بی‌مزه است که از کلاژن درون پوست و استخوان جانوران به دست می‌آید. این ماده معمولاً به عنوان عامل ژله ای کننده در صنایع غذایی، داروسازی، عکاسی و لوازم آرایشی و بهداشتی به کار می‌رود. مواد حاوی ژلاتین و یا چیزهایی با عملکرد مشابه این ماده، ژلاتینی نامیده می‌شوند. ژلاتین یک گونه تغییرناپذیر هیدرولیز شده از کلاژن است و به عنوان یک ماده خوراکی طبقه‌بندی شده است. ژلاتین در ساخت برخی آبنبات‌های چسبناک و نیز فراورده‌هایی مانند ژله، مارشمالو و برخی ماست‌های کم‌چرب به کار برده می‌شود.

آیا شکر وگان است؟



دو منبع قند تجاری وجود دارد: نوع اول از نیشکر و نوع دوم از چغندر تولید می شود. شکر چغندر همیشه وگان است اما در شکر نیشکر بعضی وقت ها از ماده ای به اسم خاکستر استخوان استفاده می شود. برای این کار استخوان را زیر آفتاب خشک می کنند و بعد از آن به مدت ۱۲ ساعت در دمای بیشتر از ۷۰۰ درجه سانتیگراد

استخوان ها را می سوزانند. در این پروسه تمام مواد آلی از قبیل ویروس ها، باکتری ها و پروتئین از بین میروند، و تنها ماده دانه ای به جا میماند، ۱۰ درصد عنصر کربن و ۹۰ درصد هیدروکسی آپاتیت کلسیم است.

دهه ها پیش انسان ها به این روش دست پیدا کردن که با استفاده از خاکستر استخوان حیوانات، رنگ قهوه ای شکر را به سفید تبدیل کنند. این کار به علت بازار فروش بیشتر صورت گرفت.

آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط لبنیات مصرف میکند گیاهخوار است؟

بله، به این دسته از گیاهخواران لاکتو-وجترین گفته میشود.

آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط تخم مرغ مصرف میکند گیاهخوار است؟

بله، به این دسته از گیاهخواران اوو-وجترین گفته میشود.

آیا کسی که از محصولات حیوانی فقط لبنیات و تخم مرغ مصرف میکند گیاهخوار است؟

بله، به این دسته از گیاهخواران اوو-لاکتو و جترین گفته میشود.

آیا خام گیاهخواران عسل مصرف می کنند؟

همانطور که در توضیح خامگیاهخواری گفتیم، خامگیاهخواری دو نوع می باشد: وگان و غیر وگان. خامگیاهخواران غیر وگان عسل مصرف می کنند ولی خامگیاهخواران وگان حامی حیوانات هستند و از اصل و گانیسم پیروی میکنند و عسل در زنجیره غذایی آنها جایگاهی ندارد.

فرق خام وگان با خامگیاهخوار چیست؟

فرق این دو در مصرف عسل و استفاده نکردن از پوست حیوانات و محصولات بهداشتی وگان است.

آیا در گیاهخواری دسته ای به اسم نیمه گیاهخوار وجود دارد؟

خیر. دسته ای به اسم نیمه گیاهخوار وجود ندارد.

کسانی که هرچند وقت یکبار گوشت میخورند خود را نیمه گیاهخوار می نامند و این گیاهخواری نیست. و فقط در یک زمان کوتاه از خوردن گوشت پرهیز کردن.

پروتئین

کیفیت پروتئین

کیفیت پروتئین به داشتن تمامی آمینو اسید های ضروری در نسبت مناسب وابسته است. اگر یک یا چند آمینو اسید در مقادیر کافی در یک ماده غذایی وجود نداشته باشند، پروتئین موجود در آن ماده غذایی ناقص است. پایین بودن سطح آمینو اسید ها نشان دهنده محدودیت آمینو اسید ها در یک ماده غذایی است. پس رژیم های غذایی ای که پروتئین بسیار کمی دارند و یا نوع پروتئین آنها خیلی محدود است، باید به همراه آن ها مواد غذایی ای با پروتئین کامل مصرف شود.

نحوه استفاده از شاخص کیفیت پروتئین

شاخص کیفیت هر پروتئین نشان دهنده ۹ آمینو اسید ضروری است. اگر امتیاز آمینو اسید ۱۰۰ یا بالاتر از ۱۰۰ باشد، نشان دهنده این است که حاوی پروتئین کامل یا پروتئینی با کیفیت بالا است. اگر امتیاز آمینو اسید کمتر از ۱۰۰ باشد نشان دهنده این است، که آن ماده غذایی حاوی پروتئین کامل نیست. با ترکیب درست پروتئین های مکمل قادر خواهید بود، که کیفیت پروتئین دریافتی را افزایش دهید.

نکته: کلیه مقادیر در جدول ها در هر ۱۰۰ گرم می باشد

ارزش غذایی تمامی مواد از سایت nutritiondata.self.com استخراج شده

پروتئین مورد نیاز خود را چگونه تامین کنم؟

محصولات گیاهی بسیاری وجود دارند که منبع پروتئین هستند، مانند: لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، لوبیا سویا، فندق، کنجد، گردو، پسته، بادام هندی و دیگر محصولات گیاهی.

ماده غذایی	مقدار پروتئین (گرم)	امتیاز آمینو اسید	$\%DV^y$
تخم کدو تنبل	۲۴.۵	۱۳۶	٪۴۹
لوبیا سویا آجیلی	۳۵.۲	۱۱۸	٪۷۰
لوبیا سویا پخته شده بدون نمک	۱۶.۶	۱۱۸	٪۳۳
پسته	۲۱.۳	۱۱۰	٪۴۳
لوبیا سیاه پخته شده بدون نمک	۸.۹	۱۰۳	٪۱۸
لوبیا قرمز پخته شده بدون نمک	۸.۷	۱۰۳	٪۱۷
بادام هندی	۱۸.۲	۱۰۰	٪۳۶
عدس پخته شده	۹.۰	۸۶	٪۱۸
تخم آفتاب گردان بو داده	۱۷.۲	۸۱	٪۳۴
کنجد	۲۰.۵	۶۲	٪۴۱
فندق	۱۵.۰	۵۵	٪۳۰
گردو	۱۵.۲	۵۴	٪۳۰

جدول ۱ - مقدار پروتئین مواد گیاهی

^y درصد ارزش روزانه ($\%DV$) برای بزرگسالان یا کودکان ۴ سال به بالا، بر پایه یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری است. ارزش روزانه شما ممکن است بیشتر یا کمتر از نیاز شخصی شما باشد.

ماده غذایی	مقدار پروتئین (گرم)	امتیاز آمینو اسید	%DV
گوشت گاو پخته شده	۲۶.۶	۷۹	%۵۳
ماهی پخته شده، تیلپیا	۲۶.۱	۱۲۴	%۵۲
تخم مرغ	۱۲.۶	۱۳۲	%۲۵
شیر گاو با ۳.۲۵٪ چربی	۳.۲	۸۵	%۶
میگو پخته شده	۲۰.۹	۱۱۳	%۴۲
مرغ پخته شده	۳۱.۰	۱۳۶	%۶۲

جدول ۲ - مقدار پروتئین مواد حیوانی

ماده غذایی	کلسترول (میلی گرم)	%DV	کالری (کیلو کالری)	%DV
تخم مرغ	۴۲۴.۰	%۱۴۱	۱۵۵	%۸
میگو پخته شده	۱۹۵.۰	%۶۵	۹۹	%۵
گوشت گاو پخته شده	۸۶.۰	%۲۹	۲۱۴	%۱۱
مرغ پخته شده	۸۵.۰	%۲۸	۱۶۵	%۸
ماهی پخته شده، تیلپیا	۵۷.۰	%۱۹	۱۲۸	%۶
شیر گاو با ۳.۲۵٪ چربی	۱۰.۰	%۳	۶۰	%۳

جدول ۳ - مقدار کلسترول مواد حیوانی

کالری (کیلو کالری)	کلسترول (میلی گرم)	امتیاز آمینو اسید	مقدار پروتئین (گرم)	ماده غذایی
۱۵۵	۴۲۴.۰	۱۳۲	۱۲.۶	تخم مرغ
۹۹	۱۹۵.۰	۱۱۳	۲۰.۹	میگو پخته شده
۲۱۴	۸۶.۰	۷۹	۲۶.۶	گوشت گاو پخته شده
۱۶۵	۸۵.۰	۱۳۶	۳۱.۰	مرغ پخته شده
۱۲۸	۵۷.۰	۱۲۴	۲۶.۱	ماهی پخته شده، تیلاپیا
۶۰	۱۰.۰	۸۵	۳.۲	شیر گاو با ۳.۲۵٪ چربی

جدول ۴ - مقایسه پروتئین، کلسترول و کالری

ویتامین ها

آیا ویتامین ب ۱۲ فقط در گوشت و لبنیات موجود است؟

خیر. ویتامین ب ۱۲ توسط باکتری ها ایجاد می شود. نه گیاهان و نه حیوانات قادر به ساختن ویتامین ب ۱۲ نیستند. ویتامین ب ۱۲ توسط باکتری ها ساخته میشود و در خاک موجود است. اگر امروزه کمبود ویتامین ب ۱۲ وجود دارد به همان اندازه ای که در گوشتخواران وجود دارد در گیاهخواران هم وجود دارد.

چرا امروزه بشر ممکن است دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ شود؟

به دلیل استریلیزه کردن، به دلیل اینکه گیاهانمان را در خاک هایی پرورش می دهیم که از محصولات شیمیایی در آن استفاده می کنند. در نتیجه بسیاری از باکتری های خوب، نه تنها در گیاهان، بلکه در خاک و روده انسان نیز از بین می روند.

یک مورد دیگر در مورد گوشتخواران این است که میدانیم امروزه بسیاری از آنتی-بیوتیک ها را به گوشت ها اضافه می کنند، به غذای دام ها اضافه می کنند زیرا روشی که آنها را نگهداری می کنند آنقدر ناسالم است که مجبورند به آنها آنتی بیوتیک بدهند تا از بیماری عفونی جلوگیری کنند. این آنتی بیوتیک وارد گوشت، شیر، تخم مرغ می شود و از این طریق به بدن انسان می رسد.

ب ۱۲ خود را چگونه تامین کنم؟

کسانی که گیاهخوار هستند سعی کنند حدود ۸۰ تا ۸۵٪ خام گیاهخواری کنند و حتماً تا جایی که می توانند مصرف مواد غذایی شان بدون استفاده از مواد شیمیایی باشد (مواد ارگانیک یا بیولوژیک). ساده ترین راه برای تأمین ویتامین ب ۱۲ این است که هر کسی یک باغچه کوچک ارگانیک در خانه اش درست کند. و اگر این کار برایش مقدور نبود میتواند ویتامین ب ۱۲ تزریق نماید.

فسفر خود را چگونه تامین کنم؟

محصولات گیاهی زیادی هستند که فسفر بالایی دارند حتی بعضی از این محصولات نسبت به ماهی فسفر بیشتری دارند، مانند: تخم کدو تنبل و تخم آفتاب گردان.

ماده غذایی	مقدار فسفر (میلی گرم)	%DV
تخم کدو تنبل	۱۱۷۴	%۱۱۷
تخم آفتاب گردان بو داده	۱۱۵۸	%۱۱۶
بادام	۴۸۴	%۴۸
ماهی	۲۰۴	%۲۰
عدس پخته	۱۸۰	%۱۸
نخود پخته شده بدون نمک	۱۶۸	%۱۷
میگو	۱۳۷	%۱۴
بروکلی خام	۶۶	%۷

جدول ۵ - مقایسه مقدار فسفر مواد گیاهی و حیوانی

کلسیم خود را چگونه تامین کنم؟

محصولات گیاهی زیادی هستند که کلسیم بالایی دارند، مانند: لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، لوبیا سویا، فندق، کنجد، سیر و غیره.

ماده غذایی	مقدار کلسیم (میلی گرم)	%DV
کنجد بو داده	۹۸۹	%۹۹
بادام	۲۶۴	%۲۶
فندق	۱۱۴	%۱۱
لوبیا سویا پخته شده بدون نمک	۱۰۲	%۱۰
تخم آفتاب گردان بو داده بدون نمک	۵۷	%۶
نخود پخته شده بدون نمک	۴۹	%۵
بروکلی خام	۴۷	%۵
لوبیا قرمز پخته شده بدون نمک	۳۵	%۴
لوبیا سیاه پخته شده بدون نمک	۲۷	%۳
عدس پخته شده بدون نمک	۱۹	%۲

جدول ۶ - مقایسه مقدار کلسیم مواد گیاهی

سوالات متداول

چرا نباید تخم مرغ مصرف کنیم؟



تخم مرغ کلسترول بالایی دارد و نیز حاوی آنتی بیوتیک ها و استروئیدها است. همانطور که گوشت مرغ در خودش دارد، تخم مرغ نیز دارد. چرا چیزی بخوریم که برای بدنمان ضرر دارد؟ علاوه بر اینکه تخم مرغ کلسترول بالایی دارد، یک ماده حیوانی است که محیط بدن را اسیدی می کند و هضمش مشکل است. برای اطلاعات بیشتر در مورد تخم مرغ به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://telegram.me/originalvegans/42>

چرا نباید لبنیات مصرف کنیم؟

در این زمینه سوالی از دکتر زرین آذر پرسیده شده ...

س: در مورد مصرف شیر و تخم مرغ و عسل در کنار رژیم گیاهخواری نظرتان چیست؟

ج: نه تنها دلیلی برای مصرف لبنیات نمی بینم بلکه مصرفش مضر است. اولین کاری که من می کنم زمانی که هر بیماری به مطب من می آید یا می خواهد با من کار کند. اوّلین توصیه ام این است که بلافاصله شیر و موادلبنی را کنار بگذارند. برای اینکه شیر برای بدن بسیار محرک و آلرژی زا تر است حتی نسبت به گوشت بیشتر.

گوشت که در حال حاضر مشکلات خودش را دارد. ولی شیر مشکلات بسیاری دارد، نه تنها مشکلات گوشت را از نظر تغذیه غلط دامها، از نظر طرز نگهداری غیر سالم دام ها، از نظر اضافه شدن استروئیدها و انواع و اقسام آنتی بیوتیک هایی که در شیر وجود دارد. شیر نه تنها این مسائل را دارد بلکه چیزهای بیشتری هم دارد.

خیلی ساده اگر دوباره به طبیعت مراجعه کنیم، میبینیم که هر موجودی در طبیعت تا به دوره خاصی شیر میخورد و اونم دوره نوزادی اش است. انسان نیز تا ۲ سالگی از شیر مادر استفاده می کند. آیا طبیعت نمیفهمیده؟ که اگر قرار بود به شیر خوردن ادامه دهیم، شیر مادرمان که بهترین منبع شیر هست، حتماً ادامه پیدا می کرد. این طبیعت هوشمند در بدن ما بلافاصله آن آنزیمی را که قند شیر را میشکند و تجزیه میکند را بعد از دو سالگی قطع می کند و از همان جا است که خیلی ها به این قند شیر آلرژی دارند و حساس هستند، چون نمی توانند هضمش کنند، چون آن آنزیم وجود ندارد و نتیجه اش این می شود که دچار نفخ و گاز می شوند. بعد به آنها توصیه میکنند که چی بروید و آنزیمش را به طور مصنوعی بخورید که بتوانید شیر را هضم کنیم. چرا؟ اگر طبیعت به من گفته نخور، چرا من باید بخورم. و علاوه بر این شیر هر مادری برای کودک خودش بهترین شیر است. من قرار نیست شیر گاو بخورم، شیر گاو برای گوساله خیلی خوب است ولی برای من خوب نیست. غذای من شیر نیست، غذای من شیر گاو نیست

برای اطلاعات بیشتر در مورد لبنیات به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://telegram.me/originalvegans/54>

برای بدست آوردن لبنیات و تخم مرغ هیچ حیوانی کشته نمیشود پس چرا وگان ها لبنیات و تخم مرغ مصرف نمی کنند؟

گیاهخواران لاکتو و اوو از لبنیات و تخم مرغ استفاده میکنند. ولی گیاهخوارانی که خام گیاهخوار و وگان هستند به دلیل بهره کشی از حیوانات و شرایط بدی که دامداری ها و مرغداری ها دارند از مصرف این محصولات خودداری میکنند.

خوردن گوشت حیواناتی که در محیط بهتری در مزارع و روستاها نگه داشته شده و در شرایط غیر ظالمانه رشد می کنند، چه اشکالی دارد؟

از دید یک گیاهخوار، تهیه ی هیچ نوع گوشتی غیرظالمانه و انسانی نیست. این حیوانات در هر شرایطی که توسط انسان پرورش یابند، از بدو تولد با هدف کشته شدن برای گوشت نگهداری شده اند و تنها قسمت کوتاهی از عمر طبیعی خود را خواهند داشت. کشتن یک حیوان، زمانی که هنوز جوان و سالم است، غیرظالمانه به نظر نمی رسد. در نهایت حیواناتی که در مزرعه یا به صورت صنعتی پرورش می یابند، همه به یک روش و با ریخته شدن خون و بریده شدن سر کشته خواهند شد.

تکلیف مشکلات بی شماری که انسان ها دارند چیست؟ آیا نگرانی در مورد این مشکلات مهمتر از نگرانی برای حیوانات نیست؟

میلیون ها انسان در دنیای امروز، در رنج زندگی می کنند و مورد ستم قرار می گیرند. اما هیچ دلیلی ندارد که فکر کنیم وگن ها به این موضوعات بی اهمیت هستند.

هر چقدر هم در مورد مشکلات انسانها نگران باشیم، باز هم غذا می خوریم، لباس می پوشیم و از محصولات بهداشتی استفاده می کنیم. پس چرا راه کم خشونت تر را برای برطرف کردن این احتیاجات اولیه انتخاب نکنیم؟

نیازها و مشکلات انسان و حیوان در بسیاری از موارد شبیه به هم هستند، پس می توان در راه حل مشکلات انسان و حیوان در کنار هم قدم برداشت. در حقیقت، منابع گیاهی خوراکی که در اندازه های زیاد صرف پرورش حیوانات برای گوشت در کشورهای پیشرفته می شود، می تواند بسیاری از گرسنگان جهان را سیر کند.

آیا حیوانات درد را احساس می کنند؟



بسیاری از رفتار های حیوانات مانند درد کشیدن، ناله کردن، گریه کردن و غیره را مشاهده کرده اید و شاید با خود فکر کرده اید که حیوانات هم میتوانند احساس کنند. پس ما میدانیم که حیوانات لذت و درد را به همان اندازه ای که انسان ها احساس میکنند، آنها هم احساس میکنند. در علم فیزیولوژی مدرکی در

این باره وجود دارد که این ادعا را حمایت می کند: بسیاری از حیوانات سیستم عصبی بسیار مشابه ای شبیه سیستم عصبی ما انسان ها دارند، و بدن آنها بسیار شبیه به خود ما به درد عکس العمل نشان می دهند. پس هیچ دلیل خوبی وجود ندارد که اثبات کند حیوانات درد را احساس نمی کنند.

چرا باید وگان شوم در صورتی که به حیوانات اهمیتی نمی دهم؟



موضوع اینجاست که اکثر مردم جامعه ما به حیوانات اهمیت میدهند، و این اهمیت فقط گونه های خاصی از حیوانات را شامل می شود. بسیاری از خانواده ها حیواناتی مانند سگ و گربه را به عنوان همراه و همدم خود انتخاب کرده اند و با آنها زندگی میکنند، که این باعث شکل گیری پیوند عاطفی قوی ای بین آنها شده است.

با دیدن مستند های حیات وحش بار ها حیوانات ما را شیفته خود کرده و باعث تعجب ما شده اند. بسیاری از مردم در سراسر دنیا در مقابل ورزش های خونین مانند شکار روباه و گاو بازی عکس العمل نشان میدهند در صورتی که وگان نیستند.

گیاهخواران فقط سبزیجات میخورند و برنامه ی غذایی آنها خیلی محدود است، آیا اینطور نیست؟

این درست است که گیاهخواران مقدار زیادی سبزیجات میخورند، اما سبزیجات و میوه ها پایه غذایی گیاهخواران است، اما این بدان معنی نیست که سبزیجات و میوه ها تنها منبع غذایی ما هستند! در یک رژیم وگان علاوه بر میوه و سبزیجات، انواع نان، حبوبات، غلات کامل (گندم، جو، چاودار، جو و غیره)، محصولات غیر لبنی مانند فراورده های سویا، آجیل، دانه ها، شکلات، و غیره برای وگان ها وجود دارد که مصرف کنند. کسانی که وگان هستند همچنان می توانند دسر های خوشمزه ای مانند کیک، شیرینی، پای، بستنی و دیگر شیرینی جات را بصورت وگان مصرف کنند.

*** علت این پرسش ناگاهی مردم از غذاهای گیاهی و اعتیاد آنها به غذاهای گوشتی بوده و فکر می کنند با حذف گوشت از غذای خود عملا گرسنه می مانند!**

غذا های وگان محدود هستند، شما چه میخورید؟

در یک پاسخ کوتاه باید گفت همه چی! محصولات حیوانی محدود هستند ولی محصولات گیاهی بسیاری یافت می شود. و نباید فراموش کرد که این گیاهان هستند که به غذاهای حیوانی طعم میدهند. بیش تر از آنچه که تصور کنید میتوان رسپی های خوشمزه و فوق العاده گیاهی در اینترنت پیدا کرد. با دیدن عکس هایی از غذا ها و دسر های وگان مطمئن باشید اشتهایتان باز میشود. برای مثال در وگان همچنان میتوان قرمه سبزی، قیمه، دلمه، کشک بادمجان، کوفته و دیگر غذا ها را نوش

جان کرد. مثال: برای بیشتر کسانی که گیاهخوار نیستند باور این حرف برایشان مشکل است، و می پرسند: مگه میشه تو قرمه سبزی گوشت نریخت! بله میشه! به یاد داشته باشید این سبزی و لوبیا است که باعث بوجود آمدن طعم خوش قرمه سبزی میشه نه گوشت.

چرم یکی از محصولات جانبی گوشت است، پس استفاده کردنش چه اشکالی دارد؟



خیلی ها فکر می کنند استفاده از چرم به عنوان محصول جانبی گوشت، باعث استفاده از همه ی اعضای بدن حیوان شده و از اسراف در صنعت گوشت جلوگیری می کند. اما چرم فراتر از یک محصولی جانبی بوده و بخش سودآور تر این صنعت است. خریدن چرم، مستقیماً از صنعت گوشت حمایت می کند.

برای مثال، چرمهای نرم، از گوساله های نوزاد یا حتی جنین گاو تهیه می شود. بیشتری حیواناتی که برای چرم پرورش داده می شوند، زندگی و سرنوشتی به سختی حیواناتی دارند که برای گوشت پرورش می یابند. تولید چرم برای محیط زیست هم مضراتی دارد. این چرم معمولاً از گاوها گرفته می شود که تعداد انبوه فعلی آنها یکی از دلایل اصلی تولید بیش از حد گاز متان و تغییرات آب و هوایی زمین است. همچنین فرآوری چرم، فرآیندی سمی برای انسان و طبیعت است.

رابطه گیاهخواری با طب سنتی

در گیاهخواری شخص از مریض شدن پیشگیری می کند در حالی که طب سنتی اقدام به درمان می کند. همانطور که همه می دانند پیشگیری بهتر از درمان است. به همین دلیل طب سنتی در گیاهخواری جایگاهی ندارد چرا که گیاهخواران اقدام به پیشگیری می کنند.

انسانها دندانهای نیش دارند، آیا این به معنای گوشتخوار بودنشان نیست؟



داشتن دندانهای نیش را نمی توان دلیلی گواه بر گوشتخوار بودن انسان دانست. گونه های متعددی از پستانداران گیاهخوار، دندانهای نیش حتی بزرگتر از انسان دارند، مانند: شتر، اسب آبی، گوریل، گراز آمریکایی، آهوی مُشک

همینطور آرواره های بزرگ پستانداران گوشتخوار، امکان شکار و پاره کردن گوشت را به آنها می دهد در حالی که دهان کوچک انسان چنین توانایی ندارد. سیستم گوارش انسان هم شباهت بیشتری به گیاهخواران دارد تا موجودات گوشتخوار.

برخی معتقدند انسان گوشتخوار و یا همه چیز خوار است

و مثال آنرا دندان ها نیش انسان ذکر می کنند. آیا اینطور است ؟

انسان به واسطه کشف آتش و پختن گوشت حیوانات است که خود را به عنوان موجود گوشتخوار و یا همه چیز خوار مطرح می کند، و در حالت کلی غذای هر موجودی غذایی است که بطور طبیعی بتواند آنرا بخورد. آیا انسان می تواند گوشت خام بخورد؟ جواب منفی است. در ضمن آن دندان های کوتاه و کوچک دندان گوشتخواری نیستند و همه حیوانات میوه خوار از این دندان ها دارند و از آنها برای شکستن، علامت گذاری و کارهای دیگر استفاده می کنند.

آیا خوردن گوشت حیوانات، کاری طبیعی نیست؟

برای بسیاری از وگن ها، گیاهخوار شدن یک تصمیم اخلاقی برای به حداقل رساندن آزار بی دلیل حیوانات و اثرات آن روی سلامتی و محیط زیست است، نه تصمیمی بر پایه ی اینکه انسان چگونه تکامل یافته یا خوردن حیوانات طبیعی است یا خیر.

در حقیقت موضوع طبیعی بودن مواد غذایی را شاید نتوان در عصری بیان کرد، که گوشت در کشتارگاهها به روشهای مدرن با روشهای "غیرطبیعی" به دست می آید.

آیا خوردن سویا برای سلامتی مضر است؟



در حالت کلی، سویا، منبع مفیدی برای پروتئین و مواد مغذی دیگر به شمار می رود. ژاپنی ها، به طور سنتی، در روز با اندازه ی ۱۰۰ گرم خمیر سویا (توفو)، و نصف یک پیمانه شیر سویا را مصرف می کرده اند؛ و [از این رهگذر] در مقایسه با غربی ها، از سلامت بیش تر و زندگی طولانی تر برخوردارند. هیچ مدرک مستقیمی وجود ندارد که مضر بودن آن ها را ثابت نماید.

شواهد خوبی وجود دارد که تأیید می کند خوردن زیاد پروتئین سویا، سطح کلسترول خون را پایین می آورد؛ و برخی مدارک دلالت بر آن دارد که سویا می تواند نشانه های یائسگی و آسیب استخوانی را کاهش دهد.

ارگانیک یا غیر ارگانیک؟

اولین انتخاب هر شخصی مسلماً محصولات ارگانیک میباشد. بخاطر آسیب هایی که سموم شیمیایی به محیط زیست وارد میکنند، گیاهخواران در صورت توان و وجود محصولات ارگانیک از مصرف محصولات غیر ارگانیک خودداری می کنند.

جنگل های بارانی

جنگل های بارانی جنگل هایی هستند که به واسطه مقدار زیاد بارش و شرایط جوی و قاره ای بسیار حاصلخیز بوده و بیشترین تنوع گونه های گیاهی و جانوری را دارند.

طبق تعریف میزان کمیته بارش سالانه در یک جنگل بارانی بین ۱۷۵۰ تا ۲۰۰۰ میلیمتر است. جنگلهای بارانی که در حدود ۱۰ درصد از سطح جهان را تشکیل می دهند تقریباً ۹۰ درصد گونه های مختلف را در خود جای داده اند که بسیاری از آنها هنوز تحت مطالعه قرار نگرفته اند. تخریب جنگل ها و زیستگاه های موجود جهت پرورش و تغذیه حیوانات، مهمترین عامل در انقراض دائمی گونه های مختلف است.

این جنگلها در مناطق گرمسیری از جمله آمریکای جنوبی و مرکزی، آفریقا، هندوستان، سری لانکا، ماداگاسکار و منطقه ی خاور دور قرار گرفته اند و بیشترین اکسیژن جو را تامین می کنند.

توسعه زمین های زراعی ، عامل ۶۰ درصد از تخریب جنگلها در سطح جهان می باشد و بخش اعظمی از این زمین ها برای تامین غذای مصرفی گله های گاو و گوسفند در دامداری ها مورد استفاده قرار می گیرد.

جنگل ها حجم بسیار بالایی از دی اکسید کربن را در خود نگه داشته و با آزادسازی اکسیژن نقش اساسی را در تنظیم شرایط آب و هوایی ایفا می کنند. از وقوع سیل جلوگیری کرده و از خاک و مواد آلی و میلیون ها گونه مختلف گیاهی و جانوری محافظت به عمل می آورند.

جنگل‌ها همچنین سکونت گاه هزاران مردم بومی هستند که زندگی و آداب و رسوم و فرهنگ آنها به سرعت در حال نابودی است.

جنگل‌ها نه تنها برای تهیه چوب در حال نابودی هستند بلکه به منظور تهیه زمین‌های قابل چرای گله‌های گاو و گوسفندی نیز تخریب می‌شوند. تحقیقات صورت گرفته توسط World Resource Institute نشان می‌دهد که ۲۰ الی ۳۰ درصد از نواحی جنگلی جهان به اراضی کشاورزی تبدیل شده است. به موازات افزایش بیش از پیش زمین‌های کشاورزی، مردم نیز به طرق مختلف به تخریب جنگل‌ها و جایگزینی زمین‌های آن روی می‌آورند.

قابل توجه است که اکثر جنگلهای استوایی (شش‌های زمین) قطع شدند تا سویای مصرف دام کشت شود.

آیا محصولاتی مخصوص گیاهخواران در بازار ایران وجود دارد؟

بله. برای مثال محصولات بکر سوی (www.bekrsoy.ir) و ارگان (www.orgran.ir).

آیا فروشگاه و یا رستوران گیاهی در ایران وجود دارد؟

بله. برای مشاهده فروشگاه‌ها و رستوران‌های گیاهی در ایران می‌توانید به لینک زیر مراجعه کنید.

www.phce.org/veganshops.html

آیا برای عضله ساختن لازم نیست که گوشت بخورم؟

خیر. برای مثال ورزشکاران و گان زیادی در دنیا هستند که به همه نشان داده اند که با گیاهخواری هم میتوان بدن ورزیده و خوش فرمی داشت و هیچ کمبودی از نظر ویتامین ها و پروتئین نداشت.

برخی از بدنسازان و گان دنیا:



بدنسازان و گان ۲ - جان ونوس



بدنسازان و گان ۱ - جیم موریس



بدنسازان و گان ۴ - بیلی سیموندز



بدنسازان و گان ۳ - پاتریک بابومیان

انسان ها اساساً گیاهخوار هستند نه گوشتخوار

(دکتر ویلیام کلیفورد رابترز)

درباره دکتر ویلیام کلیفورد رابترز

در این بخش قسمتی از مقاله دکتر رابترز دربارهٔ اینکه انسان اساساً گیاهخوار است صحبت می‌می‌شود و در خصوص بیماری‌های قلبی-عروقی و ارتباط پروتئین موجود در گوشت قرمز و ماهی با بیماری‌هایی همچون پوکی استخوان حرف می‌زنند و راجع به هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها در صنایع دامپروری و ارتباط آن با بلوغ جسمی زود هنگام در دختران و پسران صحبت می‌کنند.

دکتر "ویلیام کلیفورد رابترز"، متخصص قلب، از ایالات متحده آمریکا که گیاهخوار کامل نیز هستند، بیش از ۳۰ سال ریاست بخش آسیب‌شناسی در "مؤسسه ملی قلب، ریه و خون" را که بخشی از مؤسسات ملی سلامت، آژانس تحقیقاتی دارویی برای ایالات متحده است، بر عهده داشته‌اند.

ایشان به عنوان یک نویسنده تا به امروز بیش از ۱۴۰۰ مقاله و ۲۴ کتاب چاپ کرده‌اند. ایشان به عنوان سر دبیر ارشد، از سال ۱۹۸۲، در نشریه "مجله قلب‌شناسی آمریکا" به کار مشغول بودند، و در سمت مدیر اجرایی مؤسسه قلبی‌عروقی بایلور در تگزاس، آمریکا نیز خدمت کرده‌اند.

مقایسه ساختار بدن گیاهخواران و گوشتخواران

تعداد زیادی از مدارک علمی وجود دارد که نشان می‌دهد انسانها اساساً گیاهخوار هستند. ساختار دندان ما و روده‌های طولانی ما دو نمونه از این موارد هستند.

دندان گوشتخواران اساساً بسیار تیز است. انسان فقط چند دندان تیز در جلوی دهانش دارد، اما اکثر دندان های ما صاف هستند و برای خرد کردن میوه ها و سبزیجات ساخته شده اند که قرار بوده از ابتدا نیز آنها را بخوریم.

مورد دیگر، طول روده های ماست. **طول روده گوشتخواران بسیار کوتاه است.** یعنی **۳ برابر** طول بدن شان. اما در انسان، طول روده **۱۲ برابر** طول بدن است. من **۱ متر و ۸۰ سانت** هستم و روده ام، **۲۲ متر** میباشد. لذا وقتی **استیک** می خورم، ممکن است **۵ روز** طول بکشد تا از روده ام بگذرد. اما **غذاهای گیاهی و میوه جات خیلی سریع و در عرض ۱۲، ۱۸ ساعت هضم میشوند.**

گوشتخواران با زبان شان غذا را برداشته و سریع می بلعند، در حالیکه انسانها و گیاهخواران غذا را مزه میکنند.

در مورد خنک کردن بدن: گوشتخواران عرق نمی کنند، اما گیاهخواران عرق می کنند. گوشتخواران برای خنک کردن بدن شان، نفس نفس می زنند.

موضوع دیگر **ویتامین ث** است. گوشتخواران خود میتوانند ویتامین ث بسازند. اما گیاهخواران ویتامین ث بدن خود را از طریق مواد غذایی بدست می آورند.

و در نهایت اینکه گوشتخواران **پنجه** دارند. گیاهخواران **دست یا سم** دارند. اینها تفاوت های اساسی میان گوشتخواران و گیاهخواران است. و مسلم است که ما به مشخصه های گیاهخواران بیشتر نزدیک هستیم تا گوشتخواران.

بیشتر ما طوری زندگی میکنیم که گویی **همه چیز خوار** هستیم، ما گوشت می خوریم و همزمان میوه و سبزیجات نیز مصرف می کنیم. اما جای تردید نیست که **برخی از فیلسوفان در ۲ هزار سال پیش بیان داشتند** که انسانها بیشتر **گیاهخوار هستند** تا **گوشتخوار.**

اثر رژیم غذایی انتخابی مان بر تندرستی و سلامتیمان در زندگی:

بیماریهای قلبی عروقی حدود ۴۵٪ از مردم آمریکا را می کشد. معمول ترین مورد در این زمینه، سخت شدن سرخرگهای قلب است، سخت شدن شاهرگها، (**تصلب شرایین**) که ماهیچه های قلب ما را تأمین میکنند. ما دچار حمله قلبی می شویم، یا گشاد شدن دریچه قلب که دیگر خون به خوبی پمپ نمیشود. لذا خون سبب میشود که **پای ما ورم کند، تنگی نفس بگیریم** و نتوانیم از تپه بالا رویم. این یعنی مشکل قلبی. و یا اینکه در شب نتوانیم صاف بخوابیم. **مشکل قلبی** بزرگترین عامل بستری شدن افراد ۶۵ سال به بالا در بیمارستان های آمریکاست. اینها هزینه زیادی می برد! **حداقل ۵ میلیون نفر** در کشور به مشکل قلبی دچار هستند! مثل سرطان می ماند.

مصرف گوشت، خطر ابتلا به بیماری های ناشی از روش زندگی نظیر **بیماری قلبی عروقی، سرطان، و دیابت را افزایش میدهد**. برآورد شده است که چنین بیماریهای مزمنی، سالانه از جهت هزینه درمان و کاهش بازدهی، برای اقتصاد آمریکا، ۱ تریلیون دلار خرج بر میدارد.

بیشتر ما **تقریباً هر روز گوشت و لبنیات می خوریم**. بنابراین مسلم است که کسی نمی تواند تا سن ۹۰، ۱۰۰ سالگی عمر کرده و سالم بماند، و ۲۵ سال آخر عمر را به **بیماری قلبی** دچار نباشد.

اگر شما **گیاهخوار** باشید، می توانید **خوش اندام** بمانید، **فشار خونتان پایین** باشد، **سطح کلسترول تان پایین** باشد، و نیاز نیست در مورد بافتهای چربی اضافی نگرانی داشته باشید. وقتی وزن شما کاهش یابد، دیگر زیاد آسیب نمی بینید، و به کمر و زانوهایتان زیاد فشار نمی آید. و انرژی بیشتری دارید.

عمر طولانی

مسلم است اگر مردم به گیاهخواری یا میوه خواری روی آورند، سلامت کشورها به شدت بهبود می یابد. اگر کسی میخواهد **عمر طولانی** داشته باشد، اگر میخواهد رشد نوه هایش را شاهد باشد، نه تا ۱۰ یا ۲۰ سالگی، بلکه تا ۵۰ سالگی، و بداند که برای آنها چه روی میدهد، باید بتواند به نحوی زنده بماند! و با مسدود کردن روده ها با **ماهیچه های گاو**، نمی توان تا آن موقع زنده ماند.

در مورد رژیم غذایی، **دکتر رابرتز** عمیقاً تحت تأثیر نویسنده و گان کتابهای پرفروش، **جان رابینز** هستند. پس از خواندن کتاب ایشان در دهه ۱۹۸۰، دکتر رابرتز نیز به **گیاهخواری** روی آورده اند.

من **کتاب جان رابینز** را خواندم. پدرش یکی از بنیانگذاران شرکت تولید **بستی لبنی** بود. قرار بود که رابینز رئیس بعدی این شرکت باشد. اما او گیاهخوار شد، و ستیز آغاز شد. او در شرکت بستنی سازی نماند. بلکه کتابی نوشت به نام "**رژیمی برای آمریکای جدید**" که این کتاب در طول یک شب زندگی مرا تغییر داد.

تحقیق در مورد سلامت جمعیت مردم آفریقا

در اواخر دهه ۱۹۴۰، پزشکان غربی به آفریقا رفتند و در مورد سلامت جمعیت مورد تحقیق، مورد جالبی کشف کردند ...

آنها متوجه شدند که بسیاری از بیماری هایی که در جهان غرب وجود دارد، در میان **مردم آفریقا** بویژه آنها که در مناطق روستایی اند، دیده نمی شود. به عنوان مثال، آنها شاهد **بیماریهای تصلب شرایین**، انسداد و سخت شدن دیواره رگها در این مردم نبودند. آنها در این مردم **فشار خون بالا** ندیدند. آنها **ورم آپاندیس**، **ورم کیسه صفرا**، **سنگ کیسه صفرا**، **سنگ کلیه** و مهم ترین بیماری شایع در میان ما، انواع سرطانها اعم از **سرطان سینه**، **روده و پروستات** را شاهد نبودند. در روده آنها، زائده **گوشتی** دیده نشد. در آنها **بواسیر** دیده نشد. حتی چیزهایی مثل **ورم مفاصل**، **پوکی استخوان**، بسیار غیرمعمول بود. مقالات در مجلات پزشکی، و کتابهای پزشکی انتشار یافته در دهه ۱۹۴۰، ۱۹۵۰،

از آفریقا در مورد "بیماری غربی" سخن میگفت، یا "بیماری پیشرفت"، نوعی بیماری که مردم اروپا، آمریکا و کشورهای مصرف کننده گاو، خوک، گوسفند و بز را می کشت.

پوکی استخوان

پوکی استخوان، شرایطی که استخوانها منفذ دار و ضعیف میشود، حدود ۲۰۰ میلیون نفر از مردم جهان را مبتلا کرده است. معمولاً مصرف گوشت و لبنیات از عوامل بروز این بیماری ناتوان کننده است.

گوشت و ماهیچه خوک، گاو، گوسفند، بز و ماهی، حاوی مقدار زیادی پروتئین است. معلوم شده است که هر چقدر بیشتر پروتئین مصرف کنیم، مقدار بیشتری کلسیم از استخوان مان از دست میدهیم. لذا درک من این است که پوکی استخوان، و باریک شدن استخوان ها، بسیار شایع است، بویژه در بین زنان سالمند. افراد و گان یا میوه خوار، به ندرت به پوکی استخوان دچار میشوند.

ماهی نیز گوشت است و مثل گوشت گاو، خوک، گوسفند و بز، در خود کلسترول دارد. اگر از نقطه نظر کلسترول به گوشت ها بنگرید، بین مصرف گوشت گاو و ماهی تفاوت زیادی وجود ندارد (همه آنها کلسترول بالایی دارند). میزان ماهی اقیانوسها و دریاچه ها، به شدت کاهش یافته است.

به حیوانات دامداریهای صنعتی به طور مکرر، آنتی بیوتیک داده میشود تا در شرایط زندگی کثیف و مملو از بیماری، آنها را زنده نگه دارند. مثلاً به گاوها، هورمون زده میشود تا سریعتر رشد کنند، و بعد زودتر به کشتارگاه فرستاده شوند و یا مقدار بیشتری شیر تولید کنند. این بی بند و باری و استفاده نادرست از داروها، توسط صنایع تولید گوشت و لبنیات، اثر مخرب بزرگی بر جامعه دارد.

نظر دکتر رابرت در باره هزینه های بالای درمانی

دکتر رابرت باور دارد که یک رژیم بدون محصول حیوانی راه حلی است برای توقف هزینه های سرسام آور خدمات درمانی و تضمینی است برای رفاه همگان در زندگی.

آمریکا دارای گرانترین سیستم خدمات درمانی در جهان است. آمریکا در حال ورشکستگی است. ما نمی توانیم از پس هزینه های درمانی ای که اینک داریم، بر آییم. نظر من این است که همه مردم در آمریکا و جهان باید خود به فکر سلامت شان باشند و به انجام کارهای درستی بپردازند که بدن شان را سالم نگه دارد. وقتی این کار انجام شد، هزینه درمان نیز برای همگان کاهش می یابد.

خام گیاهخواری و تاثیر آن در درمان بیماریها

(از زبان دکتر زرین آذر)

درباره دکتر زرین آذر

دکتر زرین آذر، متخصص امراض داخلی و دارای بورس فوق تخصصی در بیماری های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا می باشند.

دکتر آذر که معتقد به خام گیاهخواری بوده و خود نیز از این روش زندگی پیروی می کنند، به درمان بیماری ها از طریق تغذیه، تغییر روش زندگی و پیشه کردن روش طبیعی اصول سلامتی اعتقاد دارند.

علاوه بر تحصیلات آکادمیک و بیش از بیست سال تحقیق و مطالعه مداوم در مسائل تغذیه، دکتر آذر در بسیاری از سمینارهای آموزش تغذیه و سلامت نیز شرکت نموده و همچنین تجربه درمان و بهبود بیماری های مختلف توسط تغذیه و روزه آب را دارند.

فعالیت ها

دکتر آذر عضو مادام العمر کمیته پزشکان برای طب مسئولانه (Physicians Committee for Responsible Medicine) بوده، از سال ۱۹۹۵ در زمینه های مختلف با آنان همکاری نزدیک داشته اند. این گروه شامل بیش از نه هزار عضو پزشک و صد و بیست هزار عضو دیگر است که در مورد پیشگیری بیماری ها از طریق **تغذیه** و همچنین در مورد **حمایت از حیوانات** و مشکلات استفاده آنان در آموزش ها و تحقیقات پزشکی فعالیت می کنند.

دکتر آذر عضو مادام العمر انجمن ملی سلامت آمریکا (NHA) National Health Association هستند که باور به گیاهخواری و درمان بیماری ها از طریق تغذیه درست دارند.

ایشان همچنین عضو موسسه گرسون (Gerson Institute) بوده، با این موسسه نیز در ارتباط و همکاری نزدیک می باشند. تخصص این موسسه بر روی درمان **سرطان ها** و **بیماری های بحرانی** با **تغذیه، بخصوص مصرف مواد خام گیاهی** است.

دکتر آذر **گواهینامه های (Certificates)** مختلفی در امور تغذیه از گروه ها و سازمان های مختلف تغذیه از جمله **Our Place International** دارند که در آن اصول روزه آب و درمان بیماری ها توسط این متد و سپس تغذیه سالم را آموخته اند.

دکتر آذر که به مدت بیش از پانزده سال در یکی از بیمارستان های بزرگ کالیفرنیا جنوبی با سمت مشاور مشغول به کار پزشکی و درمان بیماران بود، تصمیم گرفت که کلیه دانش و تجربه و وقت خود را صرف **درمان طبیعی و پزشکی بدون دارو از طریق تغذیه و رعایت اصول طبیعی سلامت** نماید. ایشان اکنون در مطب خصوصی خود در کالیفرنیا جنوبی به درمان طبیعی بیماران مشغول بوده، همچنین سمینارها و مجالس بحث و گفتگو در مورد تغذیه و درمان طبیعی را برای عموم مردم در کتابخانه ها و مراکز عمومی و انجمن ها برگزار می کنند.

دکتر زرین آذر همچنین در سمت مشاوره با کلینیک دکتر "دیوید کلین" (David Klein) که خام گیاهخوار بوده و بیماران را با روش تغذیه درمان می کنند، همکاری دارند.

بخشی دیگر از صحبت های دکتر زرین آذر

درمان بیماری ها با خام گیاهخواری (شامل سوال و جواب)

س: آیا شما برای درمان بیماری تجویز می کنید که از رژیم خام گیاه خواری استفاده کنند؟

ج: آه بدون شک همیشه، همیشه. این اصولاً اولین روش درمانی من است. هر بیماری که به من مراجعه می کند بدون شک به او توصیه می کنم البته به نوع بیماری او هم بستگی دارد همچنین به نوع و روش زندگی آن بیمار نیز بستگی دارد و روش غذایی گذشته شان .

البته من بدون شک توصیه می کنم اگر می توانند مطلقاً خام گیاه خواری کنند و اگر برایشان امکان ندارد در ابتدا برای دوره گذار به آنها توصیه می کنم تا ۸۰٪ خام گیاهخواری کنند.

برای هر بیماری رژیم خاصی مد نظر است. به عنوان مثال بیمار کلسترولی با یک بیمار کولیتی فرق دارند. من به بیمار کولیتی نوع خاصی از غذا را توصیه می کنم، و نوع خاصی از میوه ها را توصیه می کنم که محرک نباشند در صورتی اگر یک بیمار کلسترول یا بیمار قند پیش من بیاید، بدون شک من برای بیمار قند، سبزیجات بیشتر را توصیه می کنم، در کل توصیه ام بدون شک گیاهخواری و ۸۰ تا ۸۵٪ خام گیاهخواری است.

س: آیا در کنار رژیم خام گیاه خواری برای بیماران، داروی شیمیایی هم تجویز می کنید؟

ج: **هرگز**. بیماران پیش من می آیند و در حقیقت در حال مصرف دارو هستند و تمام سعی من این است که آهسته آهسته مصرف دارو را حذف کنند.

بعضی از بیماری ها مثلاً بیماری کلسترول، بلافاصله دارو را قطع می کنیم. بیماری مثل کولیت اگر با دارویی مثل "استراوید و پرتمزون" یا داروهای سنگین تری که سیستم ایمنی را به خواب می برد

پیش من بیایند، سعی مان اینست که آهسته آهسته با تغییرات روش زندگی و با تغییرات غذایی بتوانیم مصرف دارو را حذف کنیم و بیماران آگاه هستند که این روشی است که من دارم.

س: در مورد بیماری های خاص مثل سرطان چطور؟ آیا فکر می کنید که رژیم خام گیاه خواری به بهبود این بیماری ها کمک می کند؟

ج: من بیماری ای نمی شناسم که خام گیاه خواری به آن کمک نکند. در مورد درمان کامل نمی توانم بگویم چون بستگی به پیشرفت بیماری دارد و بستگی به این دارد که روش غذایی افراد چگونه بوده تا چه حدی روش غذایی جدید را دنبال می کنند. نکته ای هست که در اینجا به آن اشاره می کنم. من به غذا به شکل دارو نگاه نمی کنم. غذا دارو نیست "در حقیقت بدن ما نیاز به هیچ نوع دارویی ندارد. بدن هوشمند است." بدن انسان و بدن تمام حیوانات، بدن گیاهان و به طور کلی طبیعت هوشمند است و این هوشمندی طبیعی به طور کلی و به خودی خود درمان همه بیماری ها، صدمات و لطماتی را که به هر جسمی وارد می شود را می داند.

بنا بر این بحث من این نیست که بیایید دارو را بر بدارید و به جایش گیاه و این غذا را بخورید و شما در نتیجه بهبود پیدا می کنید. مسئله این است که روشی ایجاد کنیم که در آن روش بدن بیشترین فرصت را پیدا بکند تا بتواند از قوه طبیعی خودش استفاده کند و بهبود بیماری را بوجود بیاورد. بدن ما شب و روز در حال مبارزه با عوارض مختلف است. در مورد سرطان، سلول های سرطانی شبانه روز در بدن ما در حال تولید هستند از سوخت و سازی که در بدن ما انجام می شود مواد زائد تولید می شود. ولی بدن هوشمند ما آگاهانه می داند که چه گونه باید این سلول های سرطانی را پاک کند و از بین ببرد. این مواد ناشی از سوخت و ساز بدن را که مضر هستن دفع بکند از طریق کلیه از طریق مدفوع از طریق عرق کردن از طریق دهان، پوست.

"بنابر این غذا، دارو نیست. همان طور که دارو، غذا نیست."

غذا دارو نیست ولی وقتی ما غذایی را بخوریم که طبیعت برای ما تعیین کرده است، بدن برای اولین بار فرصت پیدا می کند که در یک محیط طبیعی سوخت و ساز کند، به جای اینکه با این غذاها و با

سوخت و ساز این غذاهای نامطلوب تمام این انرژی حیاتی اش را متوجه این کند که این غذاها را به نحوی برای بدن قابل استفاده کند یا بخش های مضرش را از بدن دفع کند.

در حقیقت در این حالت بدن آرامشی را پیدا می کند که حالا به کار اصلیش که مبارزه با آن عوارضی هستند که برای ما ایجاد شده می پردازد و **بله بدون شک بیماران سرطانی بیشترین استفاده را از مسئله تغییر شیوه غذایی خواهند کرد و همین طور بیماران دیگر.**

میتوانید متن کامل را از این لینک مطالعه بفرمایید:

<http://www.phce.org/1388-06-12-07-50-16/602-1390-02-19-02-13-14.htm>

سایه بلند احشام

توضیحی کوتاه در مورد مقاله سایه بلند احشام

مقاله سایه بلند احشام یکی از معتبرترین مقالاتی است که توسط فائو تهیه شده است و اشاراتی کاملاً علمی و تحقیقی به مقوله های زیست محیطی، منابع و گرمایش زمین و در کل نقش مخرب انسان در استفاده از منابع و احشام جهت تولید گوشت و لبنیات و گسترش زندگی مصرفی خود در طول ۱۰۰ سال گذشته داشته است.

جای جای این مقاله پر است از دلایل و مستندات مبنی بر نادرست بودن شیوه های زندگی انسان و نقش اصلی و محوری او در فراهم کردن مقدمات نابودی کره زمین.

فعالیت های چهارپایان اهلی تاثیر قابل توجهی بر روی تمام جنبه ها و قسمت های محیط زیست شامل هوا و تغییرات آب و هوایی، زمین و خاک، آب و تنوع گیاهی و حیوانی دارد. این آثار می توانند مستقیم باشند مثل پی آمدهایی که از چرای احشام در مزارع ناشی می شوند و یا غیر مستقیم باشند، مانند توسعه تولید دانه سویا برای تغذیه چهارپایان که جایگزینی برای تغذیه آن ها از جنگل های واقع در آمریکای جنوبی می باشد.

در حال حاضر آثار احشام بر روی محیط زیست بسیار زیاد بوده و به سرعت در حال رشد و تغییر است. تقاضای جهانی برای گوشت، شیر و تخم مرغ به سرعت در حال افزایش است و افزایش در آمد ها، رشد جمعیت و شهرنشینی این مسئله را تحریک می کند.

تغییر آب و هوا به معنای افزایش در دمای میانگین بوده و به نظر می رسد با تکرار و تناوب زیاد حوادث آب و هوایی در ارتباط باشد. فائو در مورد مشکلاتی که سیستم های توزیع غذا و زیرساخت های آن در آینده با آنها مواجه خواهند شد هشدار می دهد، این امر تا حد زیادی باعث افزایش تعداد مردم گرسنه در جهان و بخصوص در میان مردمی که در صحرای آفریقا ساکن هستند،

خواهد شد (FAO , 2005a). طبق یافته های فائو ، تغییرات آب و هوایی در کشورهای در حال توسعه می تواند به از بین رفتن حدوداً ۲۸۰ میلیون تن پتانسیل برداشت محصولات کشاورزی ، از جمله گندم و غلات منجر شود .

به خاطر از بین رفتن سکونت گاه های طبیعی ، ترکیبات غیر قابل تحملی از آلوده کننده ها و تغییرات در شرایط آب و هوایی ، نابودی تنوع گونه های گیاهی و جانوری به سرعت و شتاب خود افزوده است . ارزیابی اکوسیستم در طی هزار سال (MEA , 2005a) ، در یک ارزیابی و مطالعه وسیع در مورد سلامت محیط زیست در کره زمین این چنین تخمین زده شده است که در حال حاضر گونه های زیستی ، نسبت به سابقه ای که در پرونده فسیل ها دیده می شود ، در بازه ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مرتبه بیشتر در حال ناپدید شدن و در واقع انقراض می باشند . ارزیابی هزار ساله اکوسیستم حاکی از این است که در حال حاضر یک سوم همه دوزیستان ، یک پنجم پستانداران و یک هشتم پرندگان در معرض خطر انقراض می باشند . این ارزیابی تنها بر روی گونه های شناخته شده از جانوران صورت گرفته است و گمان می شود که ۹۰ درصد و یا بیشتر گونه های موجود هنوز در این فهرست قرار نگرفته اند . در حالی که برخی گونه ها خدمات واضح و آشکاری مانند غذا ، چوب و یا لباس را برای ما فراهم می آورند ، خدمات بیشتر گونه ها به سختی قابل رویت و دیدن می باشد و بنابراین کمتر مورد توجه قرار می گیرند . این خدمات شامل بازیافت مواد مغذی ، گرده افشانی ، پراکنده کردن دانه ها و پاک سازی و تصویه هوا و آب است .

نقش عمده چهارپایان اهلی در مباحث جهانی زیست محیطی

دسترسی به آب به یک مشکل و گرفتاری مهم در جهت توسعه کشاورزی و جوابگو بودن به نیاز های در حال افزایش بشر تبدیل شده است . بخش کشاورزی و زراعت از بزرگترین مصرف کننده های آب به شمار می آید و برابر با ۷۰ درصد آب تازه مورد استفاده کل دنیا را به خود اختصاص داده است .

در حالی که نظریه های متفاوتی در مورد وسعت تغییر آب و هوا و تاثیر آن بر روی محیط زیست وجود دارد ، این مسئله که تغییر شرایط آب و هوایی به دلیل تعامل بشر با طبیعت در حال وقوع می باشد ، کاملاً مورد تصدیق بوده است . دی اکسید کربن مهم ترین گازی است که در تغییر شرایط آب و هوایی مشارکت دارد ، حال آن که گاز های گلخانه ای دیگر شامل متان ، اکسید نیتروژن ، اوزن و هگزا فلورید سولفور نیز در این تغییرت سهیم هستند . شاخص های دی اکسید کربن نسبت به ۲۰۰ سال قبل به میزان ۴۰ درصد افزایش یافته است و از عدد ۲۶۰ بخش در هر میلیون به عدد ۳۸۲ رسیده است (NOAA , ۲۰۰۶) . در حال حاضر غلظت دی اکسید کربن در هوا از هر زمان دیگری در ۶۵۰۰۰۰ سال پیش بیشتر است (al et Siegenthaler. , ۲۰۰۵) . امروزه غلظت متان به میزان بیش از دو برابر غلظت آن در دوره قبل از صنعتی شدن جوامع رسیده است (al et Spahni. , ۲۰۰۵) . میانگین دمای نقاط مختلف زمین نسبت به قرن پیش ۸ درجه افزایش داشته است (NASA , ۲۰۰۵) . گاز های ناشی از مصرف سوخت های فسیلی ، از مهم ترین شرکت کننده ها در تغییرات دما و شرایط آب و هوایی محسوب می شوند .

متن کامل این بخش را میتوانید در لینک زیر بخوانید:

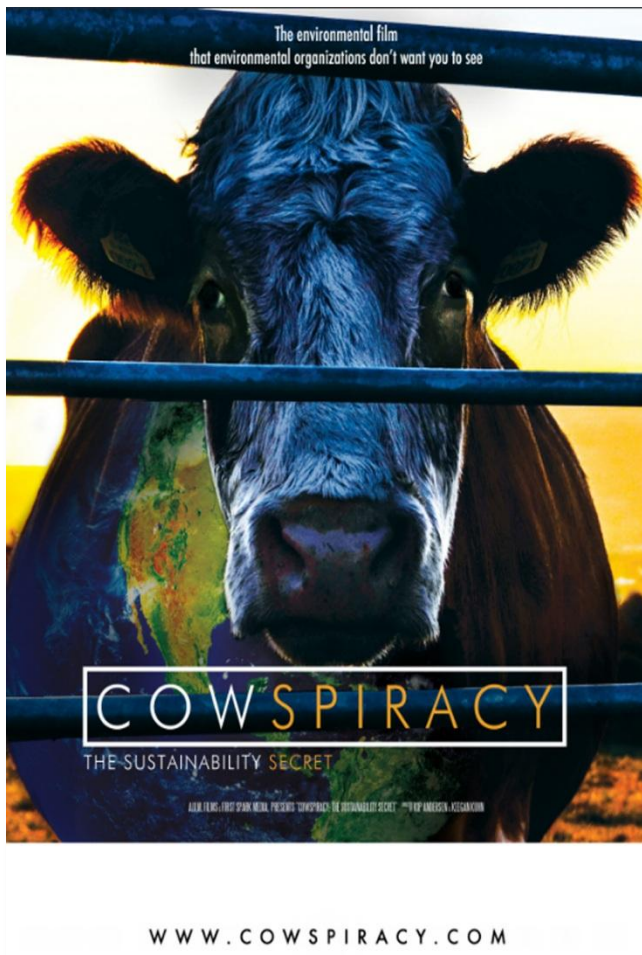
<http://vegankind.ir/index.php/component/k2/item/836-livestocks-long-shadow>

توصیه میکنیم ویدیویی که در کانال زیر گذاشته شده را ببینید: (موضوع ویدیو: اگر همه انسان ها گیاهخوار بودند، چی می شد؟)

<https://telegram.me/iranveg/259>

معرفی مستند های پیشنهادی

Cowspiracy: The Sustainability Secret (توطئه گاوی: اسرار پایداری)

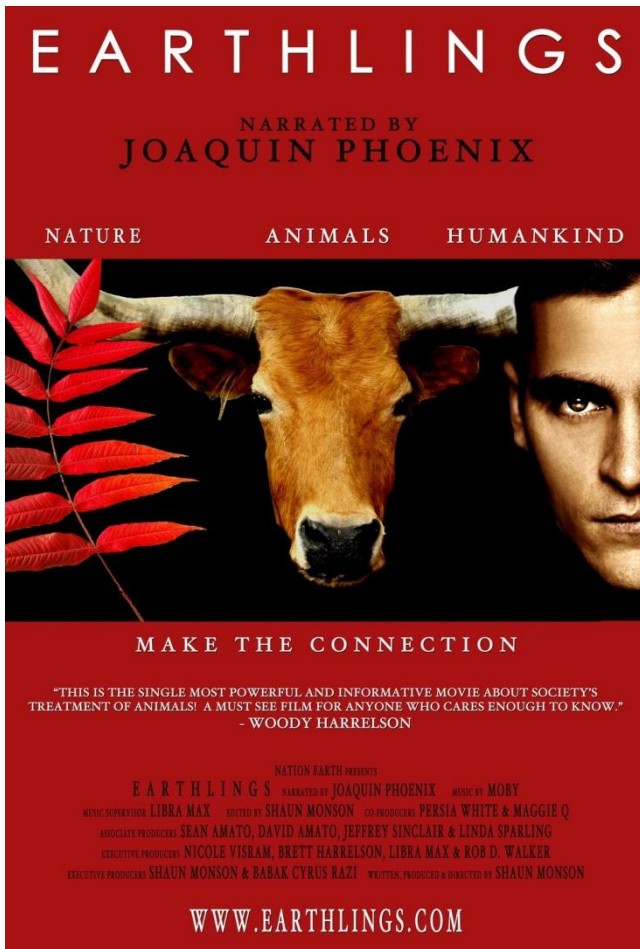


خلاصه: مستندی در رابطه با اینکه بزرگترین سازمان های حفاظت از محیط زیست چگونه محیطی برای گاوها به ارمغان می آوردند در صورتی که پرورش دام تاثیرات منفی بر کره زمین دارد ...

لینک ویدیو (با زیرنویس فارسی)

<https://www.youtube.com/watch?v=QCcB7-7-M40>

Earthlings (ساکنان زمین)



خلاصه داستان: ساکنین زمین عنوان فیلم مستندی به کارگردانی شان مونسون با محوریت استفاده هایی که انسان ها از حیوانات میکنند (به عنوان حیوان خانگی، غذا، پوشاک، تفریحات و تحقیقات علمی) و ظلم هایی که طی این اعمال به آنها وارد می شود است. فیلم به وسیله دوربینهای مخفی و تصاویری که قبلا هیچگاه نشان داده نشده اند، بزرگترین صنایع دنیا که کاملا وابسته به حیوانات هستند را به تصویر می کشد...

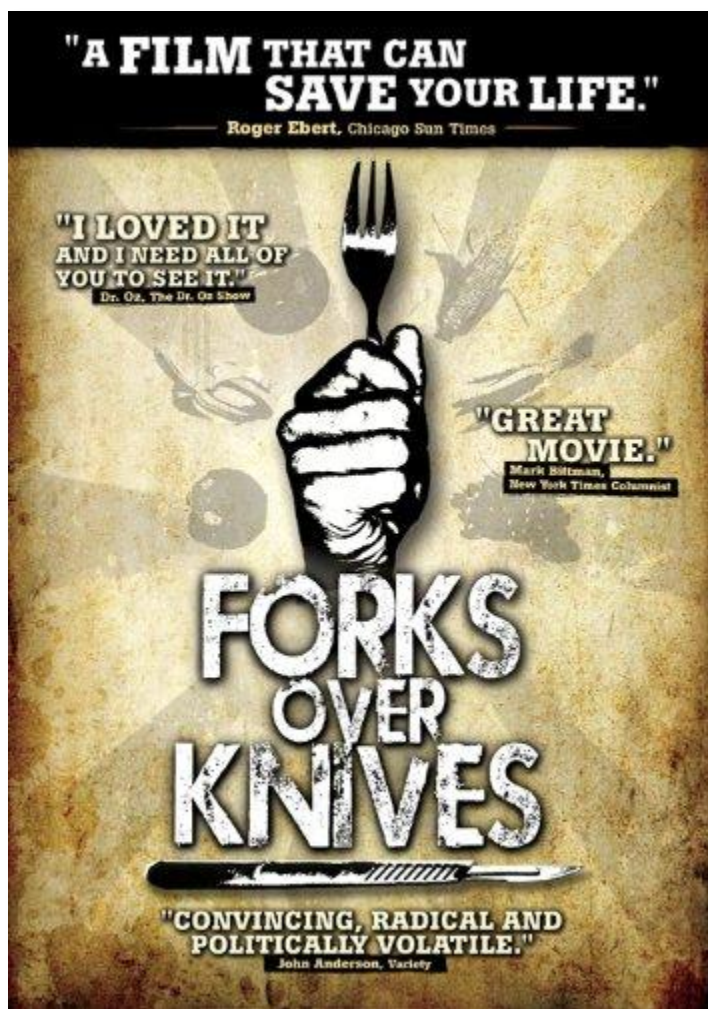
لینک دانلود مستند - حجم ۶۸۳ مگابایت

[http://dl5.downloadha.com/Areza/1393/11/Mostanad/Earthlings%202005%20\(www.Downloadha.com\).zip](http://dl5.downloadha.com/Areza/1393/11/Mostanad/Earthlings%202005%20(www.Downloadha.com).zip)

لینک زیرنویس فارسی

[http://dl5.downloadha.com/Areza/1393/11/Sub/Earthlings_2005%20\(www.Downloadha.com\).zip](http://dl5.downloadha.com/Areza/1393/11/Sub/Earthlings_2005%20(www.Downloadha.com).zip)

Forks Over Knives (چنگال بیش از چاقو)



خلاصه: این مستند این ادعا را مورد بررسی قرار میدهد که اکثر (اگر نه همه ی) بیماری هایی که از آن رنج می بریم را می توان با عدم مصرف مواد حیوانی و مواد کارخانه ای، تحت کنترل در آورد و درمان کرد و ...

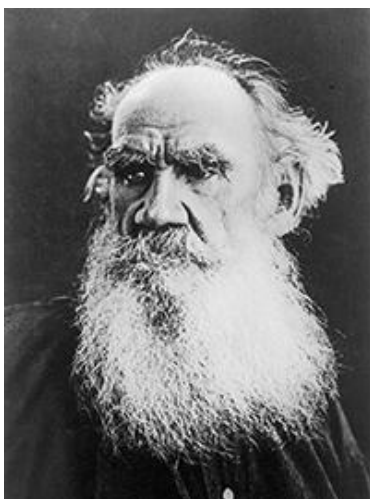
لینک دانلود مستند - حجم ۶۹۹ مگابایت

<http://dl2.saberfun.org/mersad/mostanad/Forks.Over.Knives.2011.720p.Ganoool%28SaberFun.IR%29/Forks.Over.Knives.2011.720p.Ganoool%28SaberFun.IR%29.mkv>

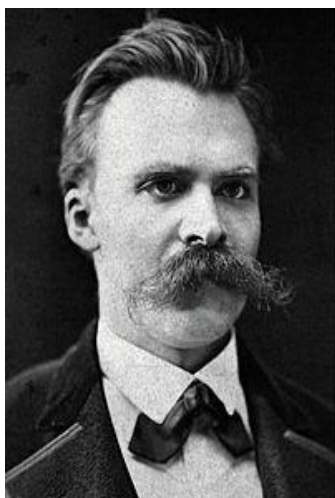
مشاهیر گیاهخوار دنیا

در این بخش برخی از مشاهیر دنیا را معرفی کرده ایم، که با آنها آشنا شوید و بدانید که در طول تاریخ اشخاصی چون آیزاک نیوتون، لئو تولستوی، نیچه گیاهخوار بوده اند و علاوه بر زندگی و سلامت خود به زندگی حیوانات نیز اهمیت میدادند، و برای زندگی خود راهی مملو از مهر و آرامش را برگزیدند.

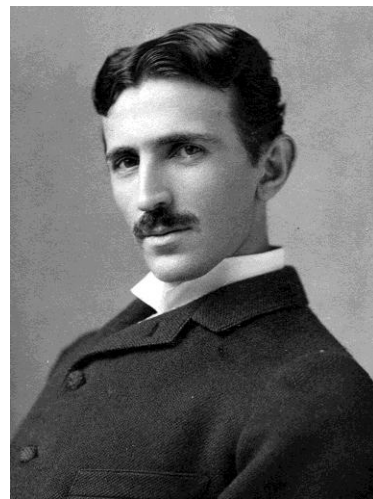
اسم مشاهیری که به رنگ سبز است به معنی وگان بودن آنها، و رنگ آبی به معنیه و جترین بودن آنها (گیاهخواران لاکتو یا او) می باشد.



عکس مشاهیر ۳ - لئو تولستوی



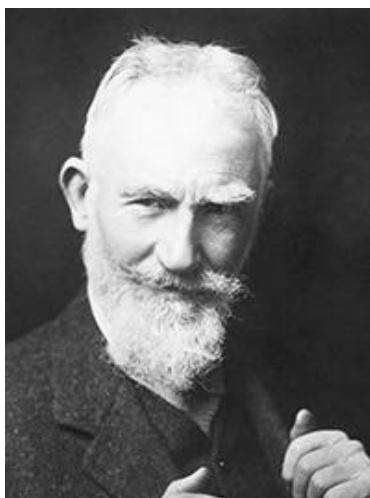
عکس مشاهیر ۲ - فردریش نیچه



عکس مشاهیر ۱ - نیکولا تسلا



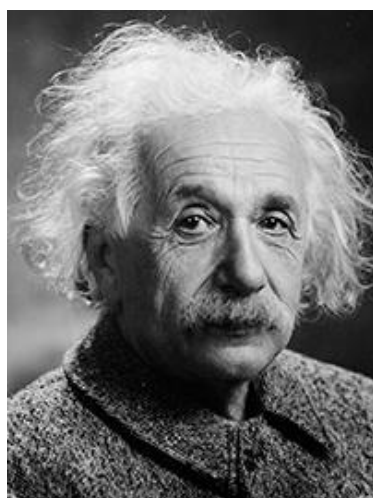
عکس مشاهیر ۶ - لئوناردو داوینچی



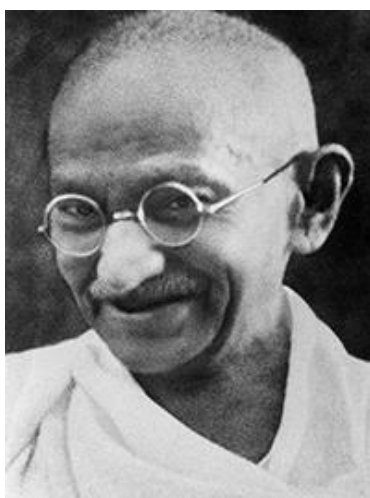
عکس مشاهیر ۵ - جورج برنارد شاو



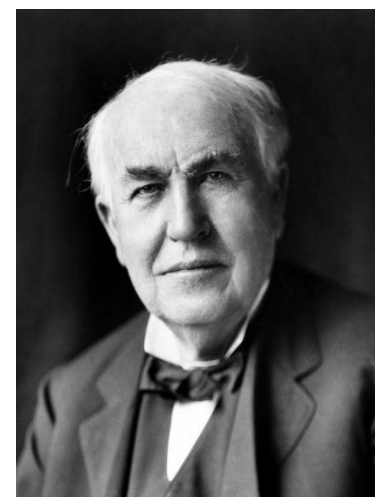
عکس مشاهیر ۴ - سر آیزاک نیوتن



عکس مشاهیر ۹ - آلبرت انیشتین



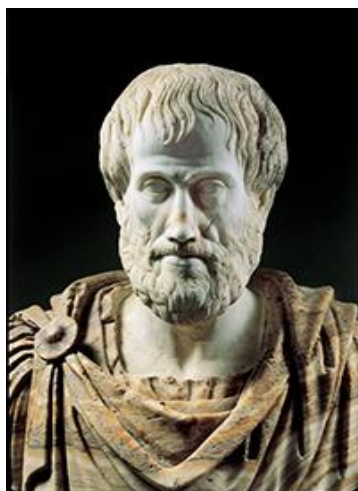
عکس مشاهیر ۸ - ماهاتما گاندی



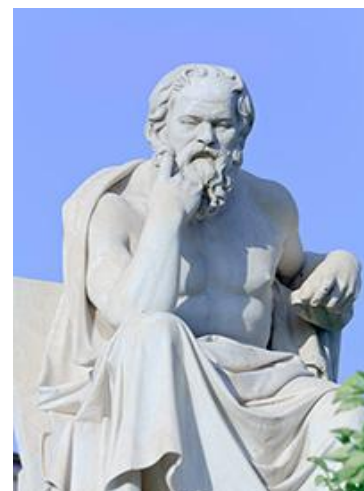
عکس مشاهیر ۷ - توماس ادیسون



عکس مشاهیر ۱۲ - کنفوسیوس



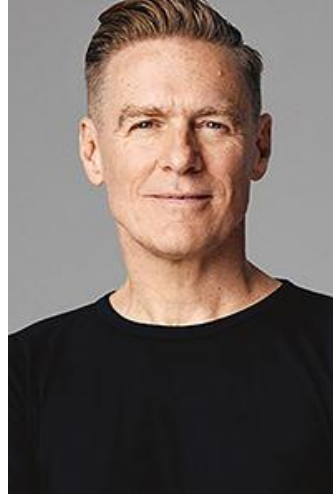
عکس مشاهیر ۱۱ - امپدوکلس



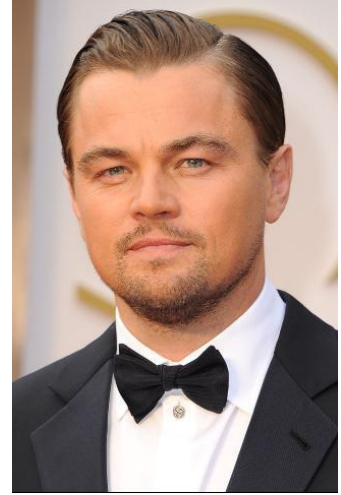
عکس مشاهیر ۱۰ - سقراط



عكس مشاهير ۱۵ - ژواکين فينيكس



عكس مشاهير ۱۳ - برايان آدامز



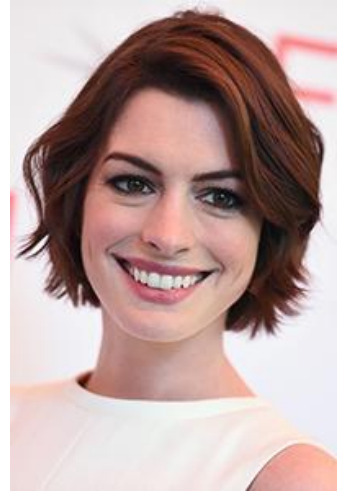
عكس مشاهير ۱۳ - لئوناردو دي
كاپريو



عكس مشاهير ۱۸ - مايم بياليك



عكس مشاهير ۱۷ - فورست ويتيكر



عكس مشاهير ۱۶ - ان هتو وي



عكس مشاهير ۲۱ - پيتر دينكليج



عكس مشاهير ۲۰ - ناتالي
پورتمن



عكس مشاهير ۱۹ - وودي
هرلسون



عكس مشاهير ٢٤ - آليشيا
سيلورستون



عكس مشاهير ٢٣ - سموئل الو
جكسون



عكس مشاهير ٢٢ - اوليوييا وايلد



عكس مشاهير ٢٧ - موبى



عكس مشاهير ٢٦ - اميلي دشانل



عكس مشاهير ٢٥ - توبى مگواير



عكس مشاهير ٣٠ - ريكي مارتين



عكس مشاهير ٢٩ - پائول مك
كارتنى



عكس مشاهير ٢٨ - اين دى جنرس

معرفی کانال های مرتبط با گیاهخواری

کانال گیاهخواری VEG

<http://telegram.me/iranveg>

کانال خامگیاهخواری

<http://telegram.me/rawvegan>

کانال گیاهخواران اصیل

<http://telegram.me/originalvegans>

(در کانال بالا میتوانید پیگیر کتابچه و مقاله های بعدی باشید)

عکس نوشته های وگان

<https://telegram.me/Vegan4Everything>

لینک گروه های VEG

<https://telegram.me/linkveg>

تهیه کنندگان کتابچه

مترجمان:

حمیدرضا اردکانی، نرگس شهرآئینی

گرداورندگان:

حمیدرضا اردکانی، نرگس شهرآئینی و اعضای مدیریت گروه های گیاهخواری VEG

ایده و ساخت کتابچه: حمیدرضا اردکانی

منابع

<http://peta.org>

<http://prime.peta.org>

<http://www.phce.org>

<http://nutritiondata.self.com>

<https://gerson.org>

<http://www.pcrm.org>

<http://www.ivu.org>

<http://colitisandcrohnscenter.com>

<http://www.vegan.com>

<http://www.veganpeace.com>

<https://www.vegansociety.com>

<http://drzarinazar.blogfa.com>

<http://vegankind.ir>