

[www.kandocn.com](http://www.kandocn.com)

## خام خواری

در رژیم غذایی خام خواری، تنها از غذاهای نپخته و غذاهایی که در طبیعت وجود داشته و کسی آنها را آماده مصرف نکرده است استفاده می کنند. اغلب از انواع میوه، سبزیجات، مغز میوه و دانه آن در این رژیم غذایی استفاده می شود. تعریف دقیقی از رژیم خام خواری وجود ندارد و در جاهای مختلف از مواد غذایی متفاوتی استفاده می شود. آنچه بین تمام انواع رژیم های خام خواری مشترک است این است: «به غذایی خام می گویند که آن را بیش از ۴۶ درجه سانتی گراد حرارت نداده و همچنین آن را قبلاً در فریزر قرار نداده باشیم».

**خام خوار** به فردی گفته می شود که تنها غذاهای خام مصرف می کند. نکته اینجاست که مصرف چه مقدار از مواد خام سبب می شود که فردی را خام خوار بنامیم. بیشتر متخصصین معتقدند که اگر ۷۵ درصد از غذای مصرفی فردی یا بیش از این مقدار را مواد غذایی خام تشکیل دهند، چنین فردی را می توان خام خوار به حساب آورد.

خام گیاه خوارها اعتقاد دارند که این رژیم متعلق به دوران ماقبل تاریخ است؛ زمانی که انسان ها هنوز آتش را کشف نکرده بودند. همچنین باور دارند که دستگاه گوارش انسان به خصوص برای هضم مواد غذایی خام و انواع سبزیجات تکامل یافته است.

آرتوری ویرتانن، زیست شیمی دانی که جایزه نوبل دریافت نمود، به عنوان یکی از طرفداران

رژیم خام خواری شناخته شد. او نشان داد که آنزیم های موجود در غذاهای نپخته، هنگام جویدن ماده غذایی خام در دهان آزاد می شوند. این آنزیم با آنزیم های دیگر که بدن آنها را تولید می کند واکنش نشان داده و در نهایت گوارش ماده غذایی را به بهترین نحو انجام می دهند .

این رژیم در قرن ۲۰ طرفداران بیشتری یافت، پس از اینکه پزشکان ثابت کردند که رژیم غذایی که دارای میوه و سبزیجات باشد قادر است بیماری های بسیاری را بهبود بخشد. تا مدتها رژیم غذایی خام خواری را زیر مجموعه ای از رژیم گیاه خواری به حساب می آوردند تا اینکه در سال 1975 م، رژیم خام خواری به عنوان یک رژیم غذایی مستقل و متفاوت از گیاه خواری به ثبت رسید .

از آن زمان، این رژیم غذایی محبوبیت امروزی خود را پیدا کرد و اولین رستوران هایی که این دسته از غذاها را عرضه می کردند در کالیفرنیا و نیویورک تأسیس شدند.

بسیاری از پزشکان و متخصصین تغذیه رژیم غذایی خام خواری را تأیید نموده اند. متخصصین تغذیه این نوع رژیم را برای درمان چاقی که امروزه در جوامع توسعه یافته بسیار شایع است مفید می دانند. این رژیم برای درمان بیماری های عروق قلبی، سرطان و دیابت و بیماری های مربوط به سیستم ایمنی مناسب می باشد .

kandoo

اخیراً در آریزونا تحقیقی را بر روی کودکانی انجام داده اند که ۷۵ درصد از غذای مصرفی این کودکان از مواد غذایی خام تهیه شده است. طرفداران این رژیم عقیده دارند که اگر میزان مصرف کالری و اسیدهای چرب ضروری کافی باشد، افراد با هر سنی می توانند انواع غذاهای خام را مصرف کنند و این رژیم برای همه مناسب است .

### باورها و تحقیقات به عمل آمده

افرادی که تحت رژیم خام خواری هستند عقیده دارند که :

- غذاهای خام حاوی آنزیم هایی هستند که عمل هضم غذا را در بدن تنظیم می نمایند .
- **حرارت دادن یا فریز نمودن** غذا این آنزیم ها را نابود می کند .
- مصرف غذا بدون وجود این آنزیم ها در دراز مدت سبب مسمومیت بدن، زیاده روی در مصرف غذا و در نهایت منجر به چاقی می شود .
- غذاهای خام نسبت به غذاهای پخته، مواد مغذی بیشتری دارند .

www

kandoo

اصل کلی در رژیم خام خواری این است که غذای پخته سمی می باشد؛ چون آنزیم های موجود در غذای خام بر اثر حرارت نابود می شوند. این عقیده را آرتوری ویرتانن برای اولین بار مطرح نمود که به نقش این آنزیم ها در رژیم غذایی افراد اشاره کرد. نتیجه ی تحقیق او نشان داد که خوردن غذای پخته سبب بیماری های مختلف می شود. طرفداران این رژیم باور دارند که با خوردن غذای پخته، لوزالمعده باید بیشتر کار کند و آنزیم بیشتری ترشح نماید. این افراد عقیده دارند که آنزیم های موجود در غذای خام در گوارش غذا، به اندازه آنزیم هایی که دستگاه گوارش ترشح می کند با اهمیتند .

در سال 1932 م، برای بررسی اثر غذاهای پخته تحقیقی روی دو دسته گربه صورت گرفت. برای مدت ده سال، گربه های گروه اول تحت رژیم غذایی خام خواری بودند؛ درحالی که به گربه های گروه دوم غذاهای پخته می دادند. در نهایت محققان به این نتیجه رسیدند که گربه های گروه اول، سالم تر بودند؛ در حالی که در نسل های متولد شده از گربه های گروه دوم، نقص های مادرزادی به چشم می خورد .

طرفداران رژیم خام خواری اعتقاد دارند که آنزیم های موجود در مواد غذایی خام، سلامتی را تضمین نموده و سیستم ایمنی بدن را هم قوی تر می کند. با پیروی از این رژیم می توان پوستی شاداب تر داشت و پرا انرژی تر بود؛ در عین حال که میزان ابتلا به بسیاری از بیماری ها به حداقل می رسد .

۷۷

پزشکان و محققان زیادی سعی کرده اند با ارائه سخنرانی یا با نوشتن کتاب و مقاله، مردم را به طرف این رژیم غذایی جذب کنند. برخی از آنها آمار بیماری را که با استفاده از این رژیم، از بیماری های مهلکی (مخصوصاً سرطان نجات یافته اند، در کتاب هایشان آورده اند. نورمن واکر، یکی از طرفداران این رژیم غذایی بود که خود، همواره از آن پیروی می کرد. این فرد **118 سال** عمر کرد و در نهایت هم در اثر یک حادثه رانندگی جان خود را از دست داد .

خام خوران عقیده دارند از آنجا که هیچ جانوری به جز انسان غذای خود را نمی پزد، به همین دلیل است که انسان به بیماری های پیشرونده (مثل سرطان) مبتلا می شود که هیچ یک از جانوران تا به حال به آنها مبتلا نشده اند.

دانشمند گیاه خوار

انیشن یکی از دانشمندان گیاه خوار بود در زیر گفته وی را مورد روش زندگی اش نقل میکنم

<http://www.ivu.org/history/northam/a/einstein.html>

"I am living without fats, without meat, without fish, but am So" this way. It always seems to me that man was not feeling quite well ".carnivore born to be a

( من بدون چربی / بدون گوشت / بدون ماهی زندگی میکنم . و احساس کاملا خوبی در این طریق دارم . همیشه به نظرم اینطور بوده که انسان به دنیا نیآمده است که گوشت خوار باشد . )

## چرا خام گیاه خواری

خام گیاه خواری کلید سلامتی و راز طول عمر انسانها است و این امکان را به ما می دهد که آنطوری شایسته نسل آدم است زندگی کنیم .

قدمت انسان به حدود چهار میلیون سال می رسد که بیش از ۳.۹۵۰.۰۰۰ سال آن را بطور

عمده خام گیاه خوار بوده است و فقط حدود پنجاه هزار سال است که با کشف آتش پخته

خواری به تغذیه انسان راه پیدا کرده است و بیش از هفت هزار سال نیست که انسان با

یادگیری کشاورزی و ساکن شدن در کنار کشتزار های خود ، با اهلی کردن حیوانات به

پرورش آنان جهت استفاده از گوشت و شیرشان پرداخت .

با پختن گیاهان اولین چیز که از بین می رود آب آن است آن هم با حدود هشتاد درصد

مواد معدنی و ویتامین های محلول در آن به اضافه اکسیژن موجود در گیاهان و آنزیم های

باارزشی که در سوخت ساز بدن و هضم غذا بکار میرود .

و میدانیم که پیری چیزی جز از دست دادن آنزیم ( مواد آلی ) نیست زیرا سلولها از تقسیم

شدن باز می مانند و سیستم ایمنی بدن ضعیف میشود و در نهایت ذخیره مواد آلی بدن به اتمام

می رسد و باز می دانیم که پستانداران بطور طبیعی هشت برابر دوران بلوغ خود عمر میکنند ولی انسانها بخاطر پخته خواری حداکثر چهار برابر دوران بلوغ خود زنده می ماند و ما براحتی روی نیمی از طول عمر خود خط کشیده ایم .

برای خام گیاه خوار شدن دلایل مختلفی را می توان بشرح ذیل عنوان کرد :

- کاهش ریسک ابتلا شدن به بیماریهای مختلف و در نتیجه افزایش سلامتی .
- کاهش صدمات وارده به محیط زیست همه موجودات این کره زیبای خاکی .
- کاهش گرسنگی مردم جهان
- کاهش رنج وارده به حیوانات
- و ...

خام گیاه خوار شدن در مدت کوتاهی تمام این مزایا را در بر خواهد داشت و ما می توانیم از یک زندگی شاد و بانشاط برای خود و اطرافیانمان لذت ببریم بدون اینکه حیواناتی که برای تولید شیرو محصولات لبنی حاصل از آن پرورش می یابند مورد استثمار واقع شوند و یا جاندارانی که حق حیات دارند بخاطر گوشه نشانی سلاخی شوند .

آیا میدانید چه رنجی را یک گاو مادر متحمل میشود که گوساله اش را فقط چند روز بعد از تولد از او جدا میکنند تا ما بتوانیم از شیر او استفاده کنیم که هیچ نیازی نداریم (طبق نتایج تحقیقات محققان شیر و فرآورده های لبنی ناشی از آن برای سلامتی مضر می باشد) که بر

خلاف سایر پستانداران بعد از پایان دوران شیر خواری، شیر جاندار دیگری را به طور غیر طبیعی مورد مصرف قرار دهیم که برای پرورش این حیوانات حجم زیادی از آب و زمین های مرغوب کشاورزی که می شد در ایجاد و توسعه باغات میوه سودمندی فراوانی را برای محیط زیست و ما انسانها به همراه داشته باشد به مصرف می رسد. و از تولید گازهای گلخانه ای جلوگیری شود



## بادام

بادام یکی از بهترین میوه هایی است که از لحاظ تغذیه اهمیت فراوانی دارد و طبیعت در

دسترس انسان قرار داده است . مغز بادام غنی از اسید های آمینه ، چربی ، مواد قندی ، مواد معدنی و ویتامین هاست .

ارزش غذایی یکصد گرم مغز بادام بشرح ذیل است :

ردیف	مواد متشکله	مقدار در ۱۰۰ گرم
۱	پروتئین	۱۹ گرم
۲	چربی	۵۴ گرم
۳	کربوهیدرات	۲۰ گرم
۴	فیبر	۳ گرم
۵	کلسیم	۲۳۴ میلی گرم
۶	فسفر	۵۰۰ میلی گرم
۷	آهن	۵ میلی گرم
۸	سدیم	۴ میلی گرم

۹	پتاسیم	۷۷۰ میلی گرم
۱۰	منیزیم	۶۲۵ میلی گرم
۱۱	ویتامین آ	۵ واحد بین المللی
۱۲	تیامین	۰.۲۴ میلی گرم
۱۳	ریبو فلاوین	۰.۹۲ میلی گرم
۱۴	نیاسین	۳/۵ میلی گرم
۱۵	اسید اسکوربیک	به میزان کم
۱۶	آب	٪۵
۱۷	کالری	۵۹۸

نوشته شده در سه شنبه بیست و چهارم مرداد ۱۳۸۵ ساعت ۲۱:۴۹ توسط هادی هدایت