



تابستان بهترین زمان برای شروع خام گیاهخواری است، زیرا غذاهای خوشمزه و آبدار خام بسیاری وجود دارد.

برای کسانی که دست کشیدن از غذاهای پخته برایشان سخت است، می توانند 75% از غذای خودشان را از میوه های فصل خوشمزه، سبزیجات، مغزها و دانه های خام تهیه کنند و 25% بقیه را از غذاهای پخته مانند لوبیاهای و غلات کامل تهیه نمایند. اما بهتر است که مصرف شکرها و قندهای مصنوعی، غذاهای فرآوری شده و روغن های نباتی را قطع نمایند. از این طریق خواب بهتر و سطح انرژی بیشتری خواهید داشت.

همچنین به کسانی که اضافه وزن دارند، کمک می کند تا بطور خودکار وزنشان کاهش یابد و همه چیز تحت کنترل قرار گیرد. بدن در تلاش است تا با طبیعت تعادل یابد، بنابراین زمانی که به فصل تابستان می رسیم، بدنمان با غذاهای خام گیاهی خنک کننده که از روده کوچک و قلبمان محافظت می کند، نیاز به حمایت دارد.

البته در چند روز اول شروع خام گیاهخواری، بخاطر اینکه بدن شروع به سم زدایی می کند (چون نسبت به رژیم غذایی پیشین خود، اکنون غذای پاکتری را می خورید و این سبب می شود سمومی که تاکنون در بدنتان انباشته شده است، دفع گردد)، ممکن است سردرد یا دیگر پاکسازی ها را تجربه کنید، اما بعد از آن شما بعنوان مثال: احساس سبکی بیشتری می کنید . انرژی بسیاری بیشتری خواهید داشت . چربی های شکمی تان کاهش می یابد و بطور میانگین بین 2 تا 5 کیلوگرم کاهش وزن خواهید داشت. پوستتان شروع به درخشش خواهد کرد . خواب آسوده ای خواهید داشت . حتی در پایان روز هم از تمرکز بالایی برخوردار خواهید بود.

تجربه یکه روز خام گیاهخواری!

کارن نولر مربی خام گیاهخواری که از 20 سالگی در سال 1993 خام گیاهخواری را آغاز کرده، در کتاب کوتاهش با عنوان "برای یکه روز خام گیاهخوار شو" سعی دارد تا با روش های ساده و خوشمزه خوانندگان را به تجربه یکه روزه خام گیاهخواری ترویج کند و بعد از آن از خواننده می خواهد تا تجربیات خودشان را از اینکه چه احساس متفاوتی را تجربه کرده اند با آنها در میان گذارد و در سایت <http://www.therawfoodcoach.com/> افراد زیادی پس از در پیش گرفتن این رژیم غذایی برای یکه روز، تأیید کرده اند که در روز بعد احساس فوق العاده و انرژی بسیاری داشته اند و تصمیم گرفته اند که این رژیم غذایی را ادامه دهند. و کارن نولر نیز از طریق دیگر کتابهایش و پاسخ به پرسش های آنها به راهنمایی آنها ادامه می دهد.

GO RAW FOR A DAY!

24 hours to see and feel the difference



اساسا غذای خام هنوز غذای "زنده" است یعنی غذایی که آنزیم هایش هنوز دست نخورده و سالم هستند. بطوری که اگر کاشته شوند، زندگی جدیدی را به وجود می آورند. در مقایسه، غذاهای پخته نه تنها بواسطه پختن از نظر آنزیمی مرده هستند، بلکه نمی توانند زندگی جدیدی را نیز به وجود آورند و معمولا ویتامین ها، مواد معدنی، آب، فیتوکمیکال ها و سایر مواد مغذی کمتری نیز دارند. این تنها برای شروع است! ما هنوز حتی درباره چربی های هیدروژنه، پروتئین های ناسالم و کمبود اکسیژن شروع به صحبت نکرده ایم. که در مقالات بعدی در این مورد صحبت خواهیم کرد.

بطور ساده وقتی شما غذای زنده بیشتری می خورید، احساس سرزندگی بیشتری می کنید و وقتی دوباره غذای پخته می خورید، واقعا تفاوت را احساس خواهید کرد! انگار کسی لامپ را خاموش کرده است، شما حس می کنید چیزی کم است.

چه انتظاری می توانید داشته باشید؟

24 ساعت خام گیاهخواری ، زمان زیادی نیست، بنابراین هرکسی می تواند آنرا انجام دهد. دستورالعمل های این کتاب افوق العاده آسان است. اینکه در پایان چه انتظاری می توانید داشته باشید به این بستگی دارد که رژیم غذایی فعلی و پیشین شما چه بوده، وضع سلامتی کنونی شما چیست، چقدر غذا می خورید و چقدر به غذای پخته وابسته بوده اید، اما بطور کلی در پایان روز خام گیاهخواریتان می توانید تمام یا برخی از موارد زیر را انتظار داشته باشید:

- احساس آرامش در بدنتان
- خلق و خوی بهتر در روز بعد
- مثبت بودن بسیار
- پف کمتر در صورت و بدنتان
- چشمان روشن تر
- پوست روشن تر
- شاید نیم کیلو تا دو کیلو کاهش وزن داشته باشید (بسته به اضافه وزنتان دارد)

در کل در پایان این 24 ساعت شما بهتر بنظر می رسید و احساس بهتری خواهید داشت چون بطور خودکار سیستم بدنتان شروع به پاکسازی کرده است. همچنین ممکن است در اثر سم زدایی سردرد خفیفی را تجربه کنید. این تنها نشانه دفع سموم از طریق خونتان است و جای هیچ نگرانی ای نیست. فقط به نوشیدن مقدار زیادی آب ادامه دهید و سردرد قطع می گردد. البته اگر شکی دارید با پزشک خود مشورت نمایید.

در ادامه، در ابتدا دو سری دستور غذایی (منو) برای یک روز خام گیاهخواریتان را می بینید که توسط کارن نولر، مربی خام گیاهخوار در کتابش آورده شده است، اگر هریک از مواد را نداشتید می توانید با مواد دیگر جایگزین نمایید، مثلا اگر اسفناج ندارید، بجای آن از گاهو یا کلم پیچ یا سبزی برگدار سبز تیره دیگری استفاده کنید. حتی ممکن است با سبزیجات یا میوه های دلخواه شما، خوشمزه تر هم بشود. اگر احساس کردید که باز هم گرسنه هستید و هنوز سیر نشده اید، می توانید میوه ها و سبزیجات و حتی مغزهای بیشتری را بخورید. لطفا از دو روز قبل، میوه ها و سبزیجات مورد نیازتان را خریداری نمایید.

منوی اول:

برای این منو به مخلوط کن نیاز دارید

صبحانه: اسموتی اسفناج و انبه
ناهار: برگ سبزیجات با مغزها و سالاد
شام: سبزیجات خیس خورده با پنیر مغزها
دسر: پودینگ تمشک
نوشیدنی: آب (هرچه خالص تر و پاکتر)، آب میوه تازه، اسموتی های بیشتر اگر دوست دارید

منوی دوم:
صبحانه: سالاد میوه تازه
ناهار: رول های گیاهی
شام: سالاد آوآکادو و کلم پیچ
دسر: مغزها با خرما
نوشیدنی: آب، آبمیوه تازه

طرز تهیه دستورهای غذایی بالا:



اسموتی انبه و اسفناج برای دو نفر:
یکه عدد انبه بزرگه و رسیده شیرین (یا دو انبه کوچکه)
5 تا 6 مشت پر اسفناج (ترجیحا ارگانیکه)

طرز تهیه: انبه های پوست کنده تان را خرد کنید و در مخلوط کن بریزید، مهم است که اول انبه را بریزید، اسفناج را به مخلوط کن اضافه نمائید. مخلوط نمائید تا وقتی که به اسموتی غلیظی تبدیل گردد. آنرا بچشید، اگر به قدر کافی شیرین نیست، 1 تا 2 عدد خرما یا انبه بیشتر اضافه نمائید؛ اگر خیلی شیرین است، اسفناج بیشتری اضافه نمائید. در آخر، اگر ترجیح می دهید اسموتی شما، روان تر باشد، آب اضافه نمائید تا به قوام دلخواه تان برسید. یکی را در لیوان بزرگ بریزید و فوراً بنوشید! و لیوان دوم را در یخچال قرار دهید تا آنرا در بعدظهر میل نمائید.



برگر سبزیجات با مغزها به همراه سالاد برای چهار نفر:
اگر بجای مخلوط کن از غذاساز استفاده نمائید بهتر است
1 فنجان بادام
1 فنجان گردو
2 تا 3 عدد هویج بزرگ

نصفه یک پیاز بزرگ یا بیشتر
1 مشت پر جعفری تازه
یک چهارم فنجان آب لیمو
1 قاشق چای خوری نمک (سالم ترین نمکی که می توانید بیابید)

طرز تهیه: تمام مواد را در غذاساز بریزید و مخلوط نمائید. آنرا بچشید، اگر فکر می کنید به ادویه بیشتری نیاز دارد، گیاهان خشک شده یا تازه یا چاشنی و ادویه اضافه نمائید. پودر کاری هم مناسب است! بشکل برگر در آورید (با دست یا با استفاده از قالب). در صورتی که دوست دارید رویش ترد باشد و داخلش کمی مرطوب می توانید آن را کمی در دستگاه خشک کننده سبزیجات قرار دهید. آن را با ظرف بزرگی از سالاد کاهو و گوجه و خیار یا سبزیجات دلخواه تان میل نمائید.

سبزیجات خیس خورده برای دو نفر:
2 گوجه فرنگی بزرگ
1 عدد کدو
1 عدد تره فرنگی
1 سر بروکلی کوچک
روغن زیتون
آب 2 عدد لیمو
گیاهان خشک شده یا تازه، 1 عدد فلفل دلمه ای زرد یا قرمز (اختیاری)

طرز تهیه: گوجه ها، کدو، تره فرنگی را به ضخامت حدود نیم سانتی متر خرد کنید. اگر دوست دارید سبزیجات دیگری را نیز اضافه نمائید. تمام سبزیجات آماده شده تان را در کاسه بزرگی بریزید و سپس روغن زیتون بریزید. بطوریکه با هم زدن تمام سبزیجات آغشته به آن شود. آب لیمو را اضافه کرده و خوب هم بزنید. بگذارید مخلوط برای چند ساعت یا در طول شب در یخچال بماند. قبل از سرو کردن، گیاهان تازه ریز شده یا خشک شده دلخواه تان مانند جعفری را بریزید.



پنیر فندق و بادام هندی برای دو نفر

شما برای این دستور، به دستگاه غذاساز نیاز دارید.

2 فنجان فندق خام

2 فنجان بادام هندی خام

یک حبه سیر

آب 1 تا 2 لیمو

طرز تهیه: تمام مواد را تا زمانی که یک مخلوط غلیظ تشکیل شود، مخلوط نمایید. اگر لیموهای شما خیلی آبدار نیستند، ممکن است نیاز باشد تا یک فنجان آب به آن اضافه نمایید تا خوب مخلوط بهم بچسبد. آنرا بچشید، ممکن است نیاز باشد کمی سیر بیشتر یا آب لیمو بیشتر، کمی نمک یا ادویه دیگر به آن اضافه نمایید. بسته به قوام مخلوط، آنرا به سالاد یا سبزیجاتتان اضافه نمایید. شما می توانید تمام انواع مواد را برای طعم های مختلف پنیر به آن اضافه نمایید. مثلا اگر فلفل دلمه ای قرمز اضافه کنید، پنیر شیرینی خواهید داشت یا گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب

به آن کمی طعم شوری می دهد. اگر جزو کسانی هستید که به پنیر اعتیاد دارید، به آن کمی نمک اضافه نمائید. آن را در ظرف درپوش دار بگذارید و در یخچال نگه دارید. به مدت 5 تا 7 روز می ماند. اگر به آن آب بیشتری اضافه کنید، از حالت پنیری به حالت یکه چاشنی روان یا دیپ تبدیل می گردد.

می توانید طرز تهیه پنیر بادام ساده خام گیاهی را نیز مشاهده نمائید.



پودینگ تمشک برای دو نفر

شما برای این دستور به مخلوط کن نیاز دارید

3 فنجان تمشک منجمد

1 فنجان شاه توت

1 عدد انبه، بدون پوست و هسته

طرز تهیه: میوه تازه آماده شده را ابتدا در مخلوط کن بریزید، سپس تمشک یخ زده را بر رویش بریزید. تمام مواد را خوب

مخلوط نمائید تا وقتی که مخلوط نرم و خامه ای شود و هیچ توده ای در آن نباشد. قبل از سرو کردن بچشید. اگر خیلی ترش

است، قدری خرما به آن اضافه نمائید و دوباره مخلوط کنید. می توانید بجای میوه های بالا از میوه های دلخواه خود استفاده

نمائید.

سالاد میوه تازه برای یکه نفر

هر سالاد میوه ای می تواند متفاوت باشد، می توانید فقط از هر چیزی که در یخچالتان دارید استفاده نمائید.

1 عدد موز خرد شده

1 عدد پرتقال، بدون پوست و بصورت مکعبی خرد شده

۸ عدد توت فرنگی، از وصفه نصف شده و خرد شده

یک مشت انگور سبز

طرز تهیه: میوه هایتان را خرد کنید و در کاسه ای بریزید. آب یک پرتقال تازه بزرگ را بگیرید و بر روی سالادتان بریزید.

رول های سبزیجات برای یک نفر (دو رول):

۲ ورق جلبک (از فروشگاه های عرضه محصولات گیاهی می توانید بخرید)

۱ عدد آوآکادو بزرگ

۲ گوجه فرنگی تازه

۱ عدد پیاز

۱۰ عدد زیتون سیاه، بدون هسته

یک مشت گشنیز



طرز تهیه: ورق های جلبک را در یک بشقاب یا تخته پهن کنید، نوارهای آواکادو را در نزدیکی لبه های بیرونی ورقه قرار دهید. سپس بر روی آواکادو، قدری نوارهای گوجه فرنگی بهمراه نوارهای باریک پیاز را قرار دهید و بر روی آنها زیتون های نصف شده را قرار دهید. در آخر بر روی آن گشنیز یا سبزی دلخواه تان را بریزید. آنرا بصورت رول در آورید و به تکه های کوچک ببرید.

می توانید انواع این رول ها را آماده نمایید، فقط حتما از یک میوه سنگین مثل آواکادو و یک میوه یا سبزی آبدار مانند گوجه، خیار یا فلفل دلمه ای استفاده نمایید. اگر دیدید که مخلوط خیلی خیس شده می توانید از گاهو بر روی آنها استفاده نمایید که از خیس شدن خیلی زیاد و باز شدن رول ها جلوگیری می کند.

سالاد آواکادو و کلم پیچ برای دو نفر
8 مشت بزرگ کلم پیچ سبز
نصف قاشق چای خوری نمک
1 تا 2 قاشق غذا خوری روغن زیتون
1 عدد آواکادو رسیده
2 عدد گوجه فرنگی بزرگ
آب لیمو تازه

طرز تهیه: کلم پیچ را به تکه های کوچک 1 تا 2 سانتی متری خرد کرده و در کاسه بریزید. 1 تا 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون بهمراه کمی نمک اضافه کنید و خوب برگ ها در آن ماساژ دهید تا آنها درخشان و آبدارتر بنظر آیند. سپس 1 آواکادو را ریز خرد کنید، به کلم اضافه کنید و خوب ماساژ دهید تا برگ ها را بپوشاند. گوجه فرنگی ها را هم بصورت مکعبی خرد کرده و در کاسه بریزید. می توانید پیاز خرد شده، زیتون یا فلفل دلمه ای هم اضافه نمایید. تمام مواد را با دست خوب مخلوط نمایید. بر رویش آب لیمو بریزید و با گوجه تزئین نمایید.

مغزها با خرما (همان دسر ساده که همه با آن آشناییم):

4 عدد خرما (یا هر چقدر که دوست دارید)

4 تا 8 عدد بادام یا گردو

طرز تهیه: خرما را از وسط برش دهید و هسته آنرا در آورید و یک تا دو بادام بین آنها قرار دهید. آماده است!

یک روز سم زدایی!

یک روز روزه آب میوه، بسیار آسان است و همه می توانند براحتی انجام دهند. این یک سم زدایی عالی برای بدن است و به دستگاه گوارش شما اجازه می دهد تا حداقل برای یک روز استراحت کند. اگر تابحال سم زدایی انجام نداده اید، توصیه می شود که یک روز روزه گرفتن در هفته را برای حداقل 1 یا 2 ماه آغاز نمایید تا خودتان آماده کنید. همچنین یک روز روزه آبمیوه گرفتن در هر 7 یا 14 روز به سلامت شما بسیار کمک خواهد کرد.

طبق دستور زیر عمل کنید:

روزتان را 1 آب لیمو شروع کنید: نصف لیمو را در یک لیوان آب گرم فشار دهید. این نوشیدنی به شما کمک می کند تا روزه

هایتان را تمیز کنید.

یکه عدد میوه فصلی یا ترکیب سبزیجات را برای روزتان انتخاب کنید. برای ماه های زمستان پرتقال، گریپ فروت، هویج و غیره انتخاب های مناسبی هستند. مثلا پرتقال و گریپ فروت، هویج و سیب، هویج و چغندر و آب یکه نوع میوه.



آب میوه یا سبزی را با قدری آب چشمه (در صورت امکان) رقیق کنید تا از بالا رفتن قند خونتان جلوگیری کنید. فقط ۳ فنجان از آب میوه یا سبزی تازه را در این روز بجای صبحانه، ناهار و شام نوش جان کنید.

فراموش نکنید که آب هم بنوشید! بدن شما به حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب نیاز دارد.

بهتر است که آب میوه یا سبزی را درست قبل از نوشیدن آماده کنید، اما اگر نمی توانید حتما آن را همیشه در یخچال نگه دارید.

آب میوه را با اسموتی اشتباه نگیرید! درست است که اسموتی سرشار از فیبر بوده و برای سلامتی ما مفید است، اما یک روز سم زدایی برای این است که به دستگاه گوارش شما، یک استراحت بدهد، بنابراین در این روز فقط از آب میوه یا سبزی استفاده نمائید.

در مدت سم زدایی از سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه، چای سیاه، شکر، شکلات، محصولات لبنی پرهیز نمائید.

شما می توانید آب لیمو و چای گیاهی دیگر را بنوشید.

سم زدایی را در یک روز کاری انجام دهید، نه در تعطیلات آخر هفته. در تعطیلات، شما یا در خانه اید یا در بیرون با دوستان

خود هستید و برای خوردن چیزهای دیگر وسوسه می شوید. وقتی سرکار هستید، ذهنتان با مسائل دیگر مشغول است و حتی متوجه گذشت روز نمی شوید.
هنگام عصر، یکه برنامه خوب، مانند یکه فیلم آرامش بخش، کتاب خوب و یا ... را برای خود برنامه ریزی کنید. مطمئن شوید که یخچالتان از چیزهایی که دوست دارید بخورید مثلا اسنک خالی باشد.
در زمان عصر به بدن خود استراحت دهید و کارهای خسته کننده انجام ندهید، زیرا بار زیادی را بر سیستم بدنتان وارد خواهد کرد. اگر می خواهید ورزش کنید، آنرا در صبح انجام دهید.
روزه آب میوه را سعی کنید هر هفته تکرار کنید. بدنتان از شما سپاسگزار خواهد بود!

این نوشیدنی ها و دسرهای خام گیاهی را هم می توانید امتحان کنید!

برخی از این دسرها و نوشیدنی های خام گیاهی از سایت های معروف خام گیاهی گردآوری شده است:

[نوشیدنی سبز، صورتی، سفید برفی \(صبحانه ای مقوی\)](#)



[لیموناډ هندوانه و توت فرنگی](#)



[بستنی یخی هندوانه](#)



پارافه های خام گیاهی خوشمزه



کیکه پنیری ساده از مخلوط توت ها (خام گیاهی)



کیکه پنیری انبه و توت فرنگی خام گیاهی



برای دیگر غذاها و دسرهای خام گیاهی کلیک کنید.

<http://shazzie.com/blog/10-best-raw-foods-for-summer/>

<http://wholehealthdesigns.com/landing/renewal-high/>

http://www.therawfoodcoach.com/products/raw_food_made_simple.html

<http://www.sweetlyraw.com/>