

”برندان بریزیر“ قهرمان وگان در ”ونیز بیچ“ می باشد. ”بریزیر“ یک مرد آهنین حرفه ای در ورزش دو سه گانه می باشد، قهرمان فوق ماراتن 50 کیلومتر کانادا در سالهای 2003 و 2006 و همچنین نویسنده کتاب پرفروش بنام ”عملکرد تغذیه“ و خالق فورمول ”انرژی بار“ بنام ”وگا“ که برنده جایزه شده است و می تواند جایگزین غذا شود.

من سال اول خود را شروع کردم و مرد آهنی را به طور حرفه ای کار کردم و نفر 21 ام شدم و بعد در همان سال 14 ام و بعد 11 ام و بعد 8 ام شدم بنابراین من هر سال پیشرفت می کردم و بعد آن سال بود که با ماشین تصادف کردم بنابراین آن را ادامه ندادم. این ها مسابقات جهانی مرد آهنی کانادا بود. رقابت های مرد آهنی متفاوتی سر تا سر دنیا وجود دارد؛ مسابقاتی در ایالات متحده وجود دارد، تعدادی در اروپا وجود دارد، یکی در کانادا است. همه ورزشکاران از هر قسمت می آیند، بنابراین آنها مسابقه های رقابتی و قسمتی از دوره های بین المللی هستند.

بنابراین مرد آهنی کانادا منحصر بود و من در مرد آهنی یوتا 8 ام شدم و در مسابقات قهرمانی سوم شده ام و دو مرتبه برنده ی مسابقات بین المللی قهرمانی فوق ماراتون در سالهای 2003 و 2006 شدم.

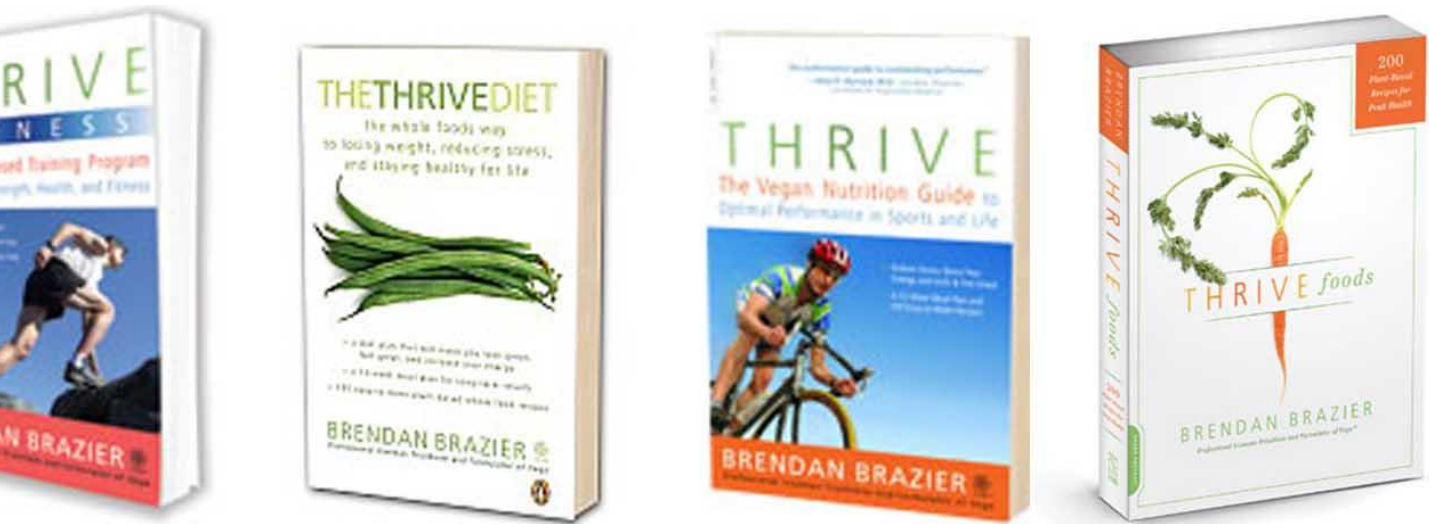


هسته اصلی کتاب ” رژیم موفق ” بر این اساس است که استرس ریشه و دلیل هر مشکل است و همانطور که می دانید آن کم کم شروع می شود مثلاً از خوب نخوابیدن، طلبیدن شکر، طلبیدن نشاسته، خستگی کلی.

این ها علائم آن هستند و اگر به آن ها توجه نکنید و اگر آن ها را شخصاً درمان کنید. این علائم بعدها می تواند بدتر شود و تبدیل به مشکلات جدی شود. بنابراین اگر به علامت های کوچک استرس اهمیت دهیم و عاملی را که سبب استرس شده درمان کنیم که البته متوجه می شویم که خیلی با غذا سروکار دارد. آنطور که من در هنگام تحقیق در کتاب دریافتم. بنابراین اصل کتاب بر کاهش استرس از طریق تغذیه بهتر است.

به نظر من، وقتی سراغ علت بروید و آنها را درمان کنید آنوقت دیگر هرگز به صورت بیماری قلبی و ... خودش را نشان نمی دهد و در واقع این بیماری به وسیله تغذیه مناسب، کاملاً قابل پیشگیری است.

کلمه ” رژیم ” درباری یک رژیم محدود نیست. رژیم در واقع همان است که همه دارند، آیا اینطور نیست؟ اگر شما غذا می خورید پس رژیم دارید. این چیزی است که من می خواهیم بگویم، این بیشتر یک سبک زندگی است.



در این کتاب دستورهای خاص تغذیه برای ورزشکاران نیز وجود دارد. مثلاً بسته های پرانرژی که من برای چند سال خودم درست می کردم و نوشیدنی های خانگی و ارزان که برای ورزش مناسب هستند و شما نیاز ندارید از نوشیدنی های بازار که خیلی هم سالم نیستند. استفاده کنید. دستور درست کردن ژل انرژی نیز در این کتاب وجود دارد که برای دو استقامت، عالی است. همه دستورها اینجا وجود دارد، تقریباً 100 تا هستند و همه بدون گندم و بدون گلوتن هستند و برای شکم خوبند. البته همه آنها 100% گیاهی هستند، حتی سویا هم در آنها نیست تا افرادی که به سویا حساس هستند نیز بتوانند از آن استفاده کنند.

تعداد زیادی دستور غذاهای خام و گزینه های مختلف برای درست کردن غذاهای خام نیز وجود دارد تا مردم بتوانند آنچه می خواهند انتخاب کنند. زمان زیادی طول کشید تا همه اطلاعات را به دست آوردم و کنار هم گذاشتم و بعد این کتاب را نوشتم.

وگا و محصولات فرمول بندی شده توسط ”برندان بریزیر“



وگا، غذای جانشین است. این اولین محصولی است که من فرمول بندی کردم. این محصول حاوی پروتئین، چربی های ضروری، فیبر، آنزیم ها، سبزیجات، و همه آنها است. این اساساً معجون مخلوط است که من آنرا سال ها می ساخته ام و بعد با یک شرکت مواد مغذی ورزشی شریک شدم تا یک نسخه دومی درست کنم که مردم دیگر بتوانند آن را به صورت ساده و راحت تهیه کنند. یک محصول دیگر وجود دارد که شما می توانید آنرا با آب میوه مخلوط کنید یا فقط آن را با آب تکان دهید و بنوشید. آن از شاهدانه گرفته شده، بنابراین پروتئین شاهدانه اولین ماده استفاده شده در آن است. پروتئین نخود فرنگی و برنج هم هست، که آنرا از لحاظ اسیدهای آمینه متعادل می کند.

من از کلورلا جلبکی از ژاپن نیز استفاده می کنم که بسیار قلیایی است و واقعاً به کم کردن التهاب در بدن کمک می کند و ویتامین ب۱۲ دارد. ماکا نیز برای غده های فوق کلیوی خوب است. کلیه ها فرسوده می شوند زیرا مردم این فرسایش را ایجاد می کنند، زمانی که زیاد قهوه می نوشند، زمانی که اضطراب زیادی وجود دارد و ماکا واقعاً می تواند در بازسازی آنها کمک کند در حالیکه قهوه و شکر باعث تحریک غده های فوق کلیوی می شوند. اما ماکا باعث تغذیه و بازسازی آنها می شود و کورتیزول و هورمون های ناشی از اضطراب را پایین می آورد و وقتی کورتیزول پایین بیاید، شما می توانید به یک خواب خیلی عمیق و فرح بخش بروید و این نوع خواب دلتا نام دارد، مرحله دلتای خواب.

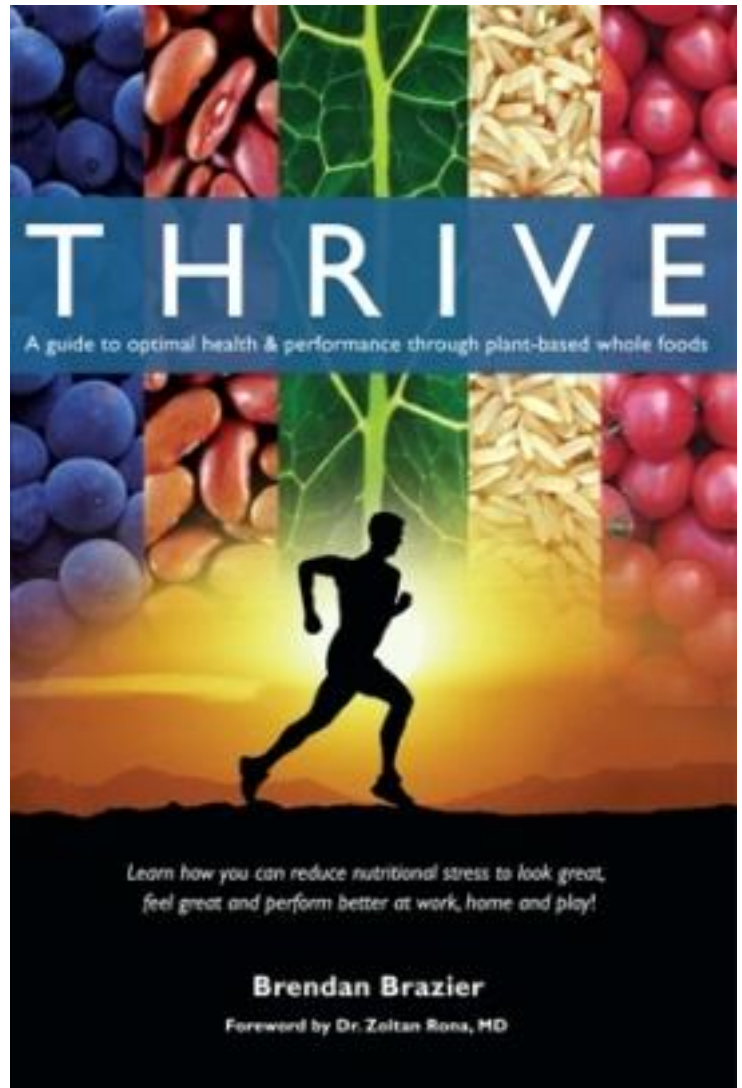
وقتی رژیم شما به اندازه کافی خوب باشد تا سطح کورتیزول شما را پایین بیاورد، آن موقع خیلی عمیق می خوابید و زمانی که بیدار می شوید احساس طراوت و آسایش می کنید. بنابراین به قهوه یا شکر نیازی ندارید و آماده رفتن به سر کار هستید. در حالیکه بسیاری از مردم به این مرحله از خواب نمی رسند، بیدار می شوند و بنابراین به قهوه یا شکر نیاز دارند چون آنها خسته هستند، آنها گرسنه نیستند ، فقط خسته اند، و بعد آن چرخه همیشگی راه می افتد، زیرا آنها قهوه می نوشند که باعث افزایش کورتیزول می شود که باعث از کار افتادن کلیه ها می شود. بنابراین ماکا به آن کمک می کند اما باید بدانید که

دستور کلی درمان صرفاً، درباره درمان علت هاست، نه نشانه ها و در واقع تا آنجا که به من مربوط می شود، کل موضوع همین است.



من نمی خواستم غذاهای بازاری که در مغازه ها وجود داشت را بخورم زیرا آنها پر از تصفیه کننده ها و غذاهای فراوری شده بودند بنابراین من غذای خودم را درست کردم. من همه چیز را در مخلوط کن می ریزم. پروتئین شاهدانه، بذر کتان، خرما، شهد آگار و غذای پراورزی درست کردم. من هر چهار ماه ، 90 دقیقه وقت صرف می کنم و مقدار زیادی غذا درست می کنم، سپس آنها را بسته بندی می کنم و در فریزر می گذارم و هنگام بیرون رفتن یکی را بر می دارم. بنابراین این بسیار ارزان و راحت است اما حالا شما می توانید آنها در مغازه های تندرستی تهیه کنید.
و اگر می خواهید می توانید به جای خریدن، خودتان آنها درست کنید. دستور تهیه آن در کتاب است. 10 گرم پروتئین شاهدانه، جوانه دانه کتان، جوانه لوبیای مانگ، جوانه گندم، و همه این چیزها.

تحقیقات و کتاب های ”برندان بریزیر” درباره رژیم گیاهخواری و محیط زیست



من چند سال پیش به محیط زیست علاقه مند شدم و اینکه چقدر محیط زیست با سلامت شخصی در ارتباط است زیرا در حقیقت وقتی ما غذایی که در زمین رشد کرده است را می خوریم، غذا در واقع یک کانال برای عبور مواد مغذی و معدنی موجود در خاک است و اگر این غذا آلوده باشد هر لقمه ای که می خوریم، بدن ما را نیز آلوده می کند.

اکنون هر زمانی که تلویزیون را روشن کنید یا روزنامه ای را باز کنید در مورد گرمایش زمین چیزی می شنوید. همه در مورد گرمایش جهانی حرف می زنند و در واقع نوشتن کتاب من زمانی آغاز شد که کنفرانسی در مونترئال در ماه مارس توسط الگور برگزار گردید، نخست وزیر کانادا استیون هارپر نیز در آنجا صحبت کرد و دیوید سوزوکی، حافظ محیط زیست کانادایی در آن کنفرانس حضور داشت. من نقش بسیار کوچکی بازی کردم. نقش من صحبت در مورد غذا و محصولات و محیط زیست و منابع و چنین چیزهایی بود.

من از اینکه در آن برنامه شرکت داشتم، خوشنود بودم. و آنچه را که یافته بودم در کتاب نوشتم، یک فصل از کتاب در این باره است، فصل کوچکی است. اما بسیار حائز اهمیت است. این بسیار جالب است که بدانیم بزرگترین استفاده کننده سوخت های فسیلی و بزرگترین صنعت، صنعت مواد غذایی است اما تاکنون در مورد آن صحبت نشده است.

هزینه های بسیار بالای انرژی در پرورش دام

سوخت فسیلی مورد نیاز برای تولید هر غذا



=



0/0098 گالن بنزین



معادل 181 گرم
دی اکسید کربن

1 فنجان کلم بروکلی، 1 فنجان بادلجان،
113 گرم گل کلم، 227 گرم برنج



0/1587 گالن بنزین
که 16 برابر تولید
غذای گیاهی است



=



معادل 4422 گرم
دی اکسید کربن
که 25 برابر
تولید غذای گیاهی
است

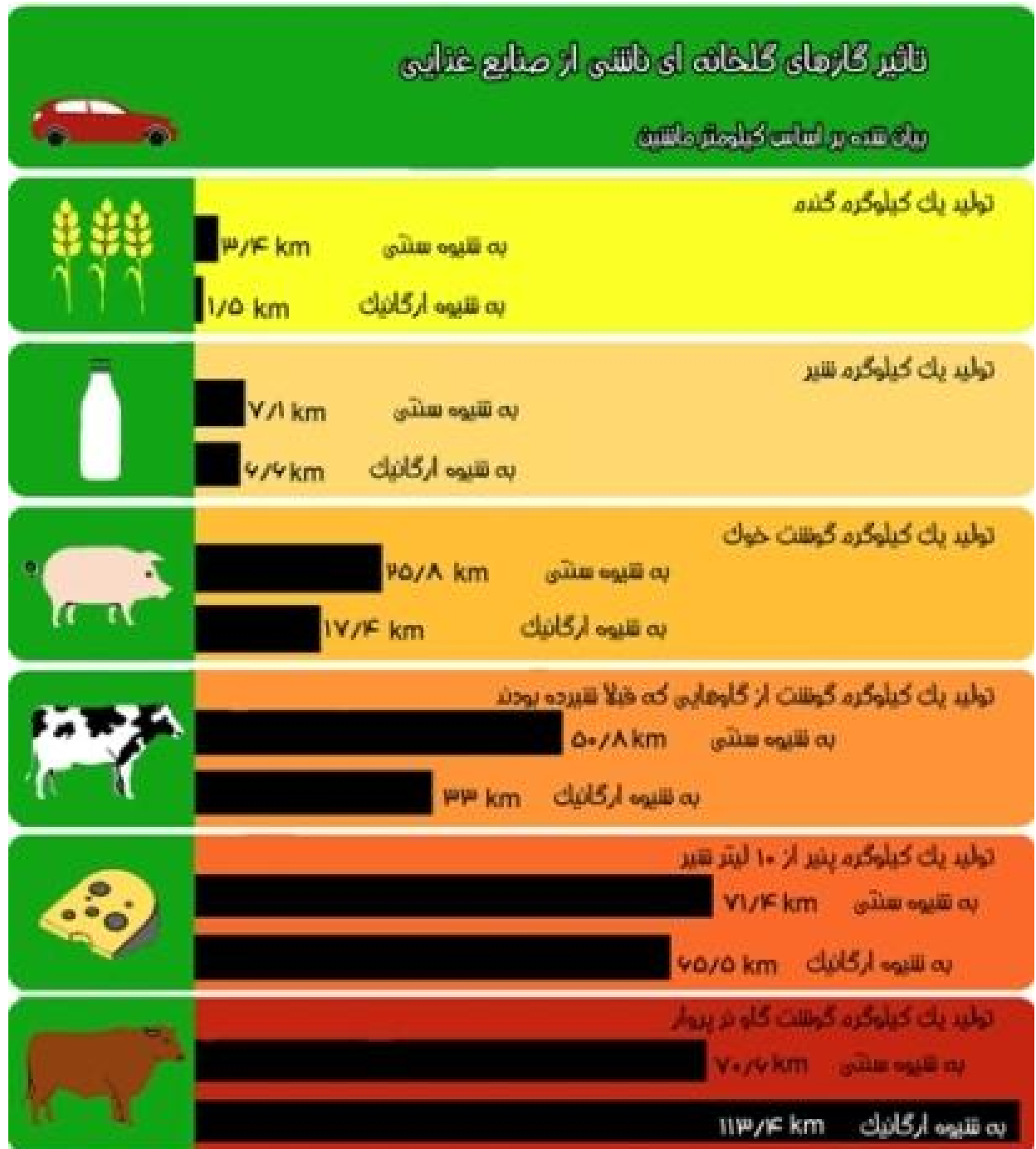
170 گرم گوشت ران گاو

Source: New York Times, 2008

البته که ما در مورد گذاشتن لامپ های کم مصرف، استفاده از ماشینهای دوگانه سوز، استفاده از وسایل نقلیه عمومی به جای خودروهای شخصی، و این چیزها، صحبت می کنیم اما هرگز در مورد نقش بزرگ مواد غذایی در محیط زیست، مصرف انرژی، و مقدار نفتی که استفاده می شود، سوخت های فسیلی که برای پرورش گاو و حیوانات سوخته می شود، صحبتی نمی کنیم و چیزی هم در این باره نمی شنویم و اینکه می توانیم به جای آن مستقیماً از مواد غذایی استفاده کنیم. مسلم است که اگر شما فقط غذا را بکارید و بخورید مقدار انرژی بسیار کمتری می برد تا اینکه محصول را بکارید و آن را به حیوانات بدهید، در این حالت به مقدار زیادی چراگاه نیز نیاز دارید و اینها کم بازده هستند. تولید گوشت ده برابر بیشتر از خوردن مستقیم گیاهان انرژی مصرف می کند.

دانستن این مسائل باعث شد من به این موضوع علاقه مند شوم اگر شما یک صبحانه از گوشت و تخم مرغ و یا حتی شیر با کرن فلکس بخورید، در مقابل آبمیوه های طبیعی یا چیزی که با پروتئین شادانه درست شده است مثل نوشیدنی وگا، مقدار بیشتری انرژی مصرف می کند.

در واقع انرژی بسیار کمتری صرف تولید دومی می شود. و اگر شما برای یک هفته غذاهای گوشتی بخورید، حتی یک وعده در یک هفته، آلودگی آن با صدها کیلومتر رانندگی کردن، برابر است. بنابراین این بسیار خوب است که مردم در این باره آگاه شوند و من فقط می خواستم این پیام را به مردم برسانم و همه تمرکز من در کتاب بعدی، بر این موضوع است.

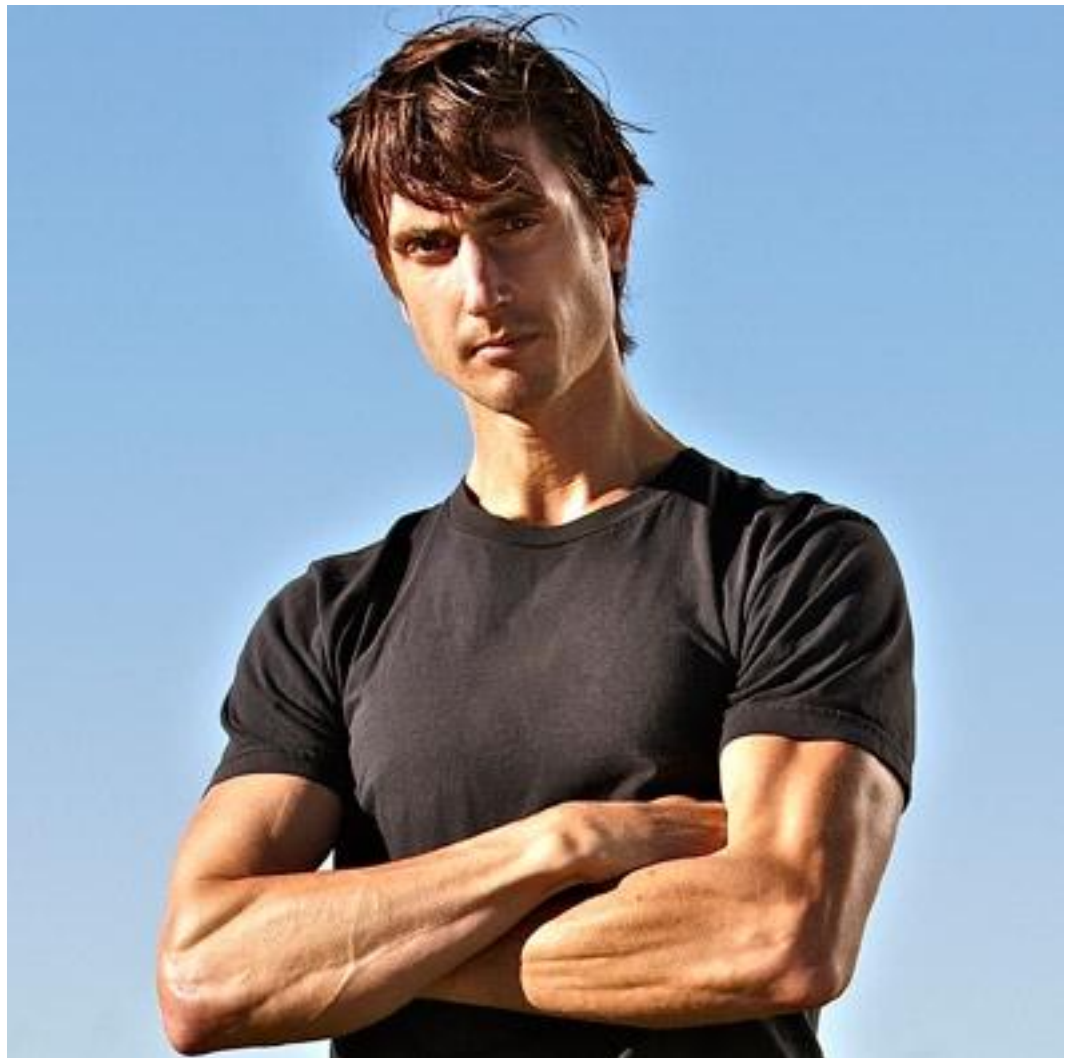


© foodwatch / Dirk Heider مسافت طی شده بر حسب کیلومتر توسط خودروی بی ام دبلیو مدل ۱۱۸i با ۱۱۹ گرم دی اکسید کربن به ازای هر کیلومتر برای اطلاعات بیشتر از سایت گلوبال فود واک، رویین پاک رویین ضایعات : WWW.FOODWATCH.ORG

اخیراً سازمان ملل نیز گزارشی داده است، که در مورد اثری که پرورش حیوانات بر محیط زیست دارد صحبت کرده است، گزارش

سازمان ملل در مورد این صحبت می کند که صنعت دامپروری عامل ایجاد بیش از 51٪ از کل گازهای گلخانه ای هستند و این فقط حاصل تولید مستقیم متان از حیوانات است و ربطی به سوخت فسیلی که برای جابه جا کردن آنها به اطراف به کار می رود و یا برای تهیه غذا و یا هر چیز دیگری برای آنها ندارد، این اثر مستقیم آن است. ما گاوها را برای گوشت و شیر آنها پرورش می دهیم. پس گفتن این حداقل ها اهمیت دارد، و این چیزی است که واقعاً می خواهم در کتابی که نوشتم نشان دهم .

اولین فصل کتاب در مورد این است که هر کسی مسئله ای دارد، اما بقیه آن راه حل است، راه حل هایی مانند اینکه شما چه کار می توانید بکنید، من چه کار میتوانم بکنم؟ و نه اینکه فقط اینطور بگوییم که نمایندگان کنگره یا مجلس سنا در این باره چه کار می توانند بکنند یا چه کار باید انجام دهند؟ بلکه باید از خود پرسیم که ما چه کار می توانیم انجام دهیم؟



و همانطور که گفتیم فقط با تغییر، یک وعده غذا یا خوراک مختصر در روز، به رژیم غذایی گیاهی می توانیم بسیار موثر باشیم. این چیزی است که من می خواهم مردم را تشویق کنم که حداقل درباره آن فکر کنند و بدانند که قدرت انجام آن را دارند و احساس قربانی بودن نکنند که گرمایش جهانی می خواهد همه ما را بکشد و ما هیچ انتخابی نداریم بلکه بدانند که ما واقعاً می توانیم برای این موضوع کاری انجام دهیم.

برای آشنایی بیشتر با ”برندان بریزیر“ ، مرد آهنین وگان و دریافت اطلاعات بیشتر درباره این قهرمان از وب سایت های زیر دیدن نمایید:

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

<http://myvega.com/team-vega/brendan-brazier/published-work>

<http://animal-lib.org.au/get-active/personalities/68-brendan-brazier.html>

<http://silvieandmaryl.com/2010/03/brendan-brazier-vegan-4-life/>

<http://www.vancouversun.com/health/Crusading+healthier+planet/5268625/story.html>

<http://silvieandmaryl.com/2009/12/the-protein-myth-part-1/>

<http://www.phce.org/books.html?task=showCategory&catid=110>