



کتاب خوانده

فواید و مضرات

خام خواری و گیاه خواری

اسرار طول عمر و سلامتی

تحقیق و تدوین: هانیه صفوی



سرشناسه	:	صفری، هانی، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فواید و مضرات خام‌خواری و گیاه‌خواری/تحقیق و تدوین هانی صفری.
مشخصات نشر	:	تهران: زرقلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ ص.: مصور، ۱۱×۱۷/۵ سی.م.
شابک	:	978-600-303-065-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	بالای عنوان: اسرار طول عمر و سلامتی.
عنوان روی جلد	:	اسرار طول عمر و سلامتی.
موضوع	:	خامخواری
موضوع	:	Raw food diet
موضوع	:	گیاه‌خواری
موضوع	:	Vegetarianism
موضوع	:	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	:	Health -- Nutritional aspects
رده بندی دهده	:	۱۳۹۷ رف۷ص/۵ RM۲۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۶۵
شماره اشتناسی	:	۵۱۳۷۳۰۹

تلف: ۳۸۸۶۷۳۸۱ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)



عنوان کتاب: فواید و مضرات خام‌خواری و گیاه‌خواری

مؤلف: هانی صفری

ناشر: انتشارات زرقلم

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۷

تعداد صفحه: ۳۵۲

قطع: جیبی

محل نشر: تبریز

چاپ: امیر

صحافی: نوبل

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۶۵-۳۰۳-۶۰۰-۹۷۸

تلفگرام: ۹۳۸۶۹۱۵۷۴۵
۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

(همراه : ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۶	مقدمه
۱۷	گیاه خواری از چه زمانی آغاز شد؟
۱۹	بازگشت به گیاه خواری
۳۱	نوع خواراک در وگانیزم
۳۳	رژیم خام خواری و خام گیاه خواری
۳۵	خام گیاه خواران
۳۵	خام گیاه خواران بخش
۳۵	خام خواران
۳۵	خام گوشت خواران
۳۵	غذاهای موجود در این رژیم
۳۷	گیاه خواران به گروه های زیر تقسیم بندی میشوند
۳۸	آماده سازی غذا
۴۰	نکات مهم در طول رژیم گیاه خواری
۴۰	معایب رژیم خام خواری
۴۲	خام خواری یا گیاه خواری
۴۳	خام خواری برای لاغر و تناسب اندام

۴۴	کوچک کردن شکم با میوه خواری
۴۷	رژیم خام گیاه خواری و پوست
۴۹	رژیم خام خواری مطلق ممنوع
۵۰	نام گیاهخواری از نظر کارشناسان تغذیه
۵۶	مزایا و معایب خام گیاه خواری بر اساس پژوهش های علمی
۵۸	موانع و مخاطر از خام گیاهخواری
۵۹	رستوران خام گیاه خواری
۶۵	سرطان روده
۶۷	نظر پزشکان در مورد خام خواری - گیاه خواری
۷۰	خوراکی های مصرفی از نظر خام گیاهخواران
۷۵	انتقادات وارد بر این رژیم غذایی
۷۸	منتقدان معتقدند که خام خواری اجداد انسان ها چنگ نگره داشته بود
۸۰	شروع گیاهخواری
۸۱	توصیه های روزانه ی یک رژیم غذایی گیاهی
۸۶	گیاه خواری و قلب
۹۰	سبزیجات خام یا پخته
۹۲	مسمومیت و سبزیجات خام

۹۳	سبزیجات خام
۹۳	آجیل های کامل
۹۴	سفیده تخم مرغ
۹۴	کره با ام زمینی
۹۴	مذاهای کنسرو شده
۹۴	ماهی
۹۵	عسل
۹۵	آب میوه
۹۵	شیر کامل
۹۶	میوه های خانواده مرکبات
۹۶	پیاز
۹۶	چغندر
۹۷	بروکلی
۹۸	فلفل قرمز
۹۸	آجیل
۹۸	توت ها
۹۹	نار گیل
۹۹	سیر

۱۰۳	خام خواری در دوران بارداری
۱۰۷	خوراکی های ممنوعه
۱۱۱	ماهی
۱۱۳	قوچ
۱۱۴	زیت
۱۱۴	غذاهای دست پختی رژیمی
۱۱۵	مکمل های رژیمی
۱۱۵	دیابت و رژیم لاغری
۱۱۶	رژیم غذایی
۱۱۷	رژیم غذایی سالم
۱۱۷	رژیم غذایی گیاهی
۱۱۸	غذاهای بدون گوشت
۱۱۹	پلو و چلو
۱۲۰	آجیل پلو
۱۲۱	استانبولی پلو
۱۲۱	آلبالو پلو
۱۲۳	باقلا پلو
۱۲۵	برنج با مخلوط سبزیجات

۱۲۶	برنج با سبزیجات معطر
۱۲۷	برنج و آناناس
۱۲۸	برنج ساده مکزیکی
۱۲۹	پیلهر پلو
۱۲۹	پلو اروپایی
۱۳۰	پلو، فارچ
۱۳۱	پلو به روش برنگالی
۱۳۱	پلو به روش ایرانی
۱۳۲	پلو به روش یونانی
۱۳۳	پلو تایلندی
۱۳۴	پلوی چینی
۱۳۴	پلوی شیرین زعفرانی
۱۳۵	پلوی یونانی
۱۳۶	پودینگ برنج
۱۳۶	ته چین کشمش و لپه
۱۳۷	توپ برنج چینی
۱۳۸	چلو جمبالایا
۱۳۸	چلوی ساده با مایکروفر

۱۳۹	دمی
۱۴۰	دمی باقلا
۱۴۰	دمی سیر داغ عدس
۱۴۱	دمی والک
۱۴۲	رش پلو قیسی
۱۴۳	سبزی پلو (۱)
۱۴۳	سبزی پلو (۲)
۱۴۴	شیرین پلو با عدس و شمش
۱۴۵	عدس پلو
۱۴۶	قورمه سبزی پلو
۱۴۷	کته ساده
۱۴۹	کته با سبزیجات
۱۵۱	کته پلو با برنج و سبزیجات
۱۵۱	کلم پلو
۱۵۱	کلم قمری پلو
۱۵۳	لوبیا پلو
۱۵۴	ماش پلو
۱۵۴	مخلوط برنج

۱۵۵	مرصع پلو
۱۵۷	هویج پلو
۱۵۸	والک پلو
۱۵۸	خورش اسفناج با آلو
۱۵۹	خورش آلو
۱۵۹	خورش انار
۱۶۰	خورش بادمجان
۱۶۱	خورش بامیه
۱۶۲	خورش به
۱۶۳	خورش چغاله بادم
۱۶۳	سبزیجات مخصوص خورش چینی
۱۶۴	خورش رنگارنگ
۱۶۴	خورش ریواس
۱۶۵	خورش سنتی ریحان
۱۶۶	خورش سویا با کاری
۱۶۶	خورش فسنجان با بادمجان
۱۶۷	خورش فسنجان با پسته
۱۶۸	خورش قارچ

۱۷۷	مجمع و گان
۱۷۷	انجمن جهانی اسپرانتیست های گیاه خوار
۱۷۸	رابطه ی بین اسپرانتو و گیاه خواری
۱۷۹	گرنولا
۱۸۰	نظرات صبحانه
۱۸۱	برگه ذرت
۱۸۳	مواد تشکیل دهنده
۱۸۳	سمولینا
۱۸۵	میرزا قاسمی
۱۸۵	موساکا
۱۸۷	کشک بادنجان
۱۸۷	ایمام بایلدی
۱۸۸	گشینز
۱۸۹	ارزش غذایی
۱۹۱	جعفری
۱۹۳	شنبلیله
۱۹۵	شوید
۱۹۶	تخم شوید

۱۹۸	مسیر
۲۰۱	ترب
۲۰۳	پیازچه
۲۰۳	سفناج
۲۰۴	برگ چغندر
۲۰۵	آب دریج
۲۰۶	آب گوبه فنی
۲۰۶	آب سبزیجات
۲۰۹	نعناع
۲۱۳	یونجه
۲۲۰	ارزش تغذیه ای خوراکی های گیاه خواران
۲۲۱	آرتیشو
۲۲۳	آلو
۲۲۶	آب آلو
۲۲۶	آلوبخارا
۲۲۷	آلوبخته شده
۲۲۸	آلو خشک
۲۲۹	آناناس

۲۳۱	آوو کادو
۲۳۲	اسفناج
۲۳۵	اسفناج منجمد شده
۲۳۵	انبه
۲۳۸	انبه
۲۴۰	انبه سیرین شده
۲۴۰	انجیر تازه
۲۴۲	انجیر خشک
۲۴۳	انگور
۲۴۶	بادام
۲۴۸	مغز بادام خشک
۲۴۹	بادام زمینی
۲۵۱	کره بادام زمینی
۲۵۱	آرد بادام زمینی
۲۵۱	بادمجان
۲۵۵	باقلا
۲۵۷	کنسرو باقلا
۲۵۷	بامیه

۲۵۹	برنج
۲۶۲	برنج قهوه ای
۲۶۳	آرد برنج خالص
۲۶۳	۴
۲۶۵	برنجقال
۲۶۸	آب برنجقال
۲۶۹	آب گندم سرخ
۲۶۹	پسته
۲۷۱	پیاز (رسیده)
۲۷۳	پیاز نارس و جوان
۲۷۴	پیاز جوشانده شده
۲۷۴	پیاز کوهی
۲۷۵	ترب
۲۷۶	تربچه
۲۷۷	ترخون
۲۷۹	ترخون خرد شده
۲۷۹	تره
۲۸۱	تمبرهندی

۲۸۴	تمشک
۲۸۶	خرید و نگهداری تمشک
۲۸۸	توت
۲۹۰	توت قرمز
۲۹۱	توت فرنگی
۲۹۴	جعفری
۲۹۶	جعفری خشک شده
۲۹۷	جو
۲۹۹	آرد جو
۳۰۰	آرد سبوس جو
۳۰۰	جو دوسر
۳۰۱	چغندر (خام)
۳۰۳	چغندر قرمز
۳۰۴	چغندر کامل
۳۰۵	خریزه
۳۰۶	خرما
۳۱۵	خرمای خشک
۳۱۶	خرمالو

۳۲۰	خرمالوی خشک
۳۲۰	خیار
۳۲۶	دارابی
۳۲۶	گریپ فروت سفید
۳۲۹	گریپ فروت صورتی
۳۳۱	دارابی قرمز
۳۳۲	آب دارابی
۳۳۶	ذرت بوداده
۳۳۷	ذرت خوشه ای
۳۳۷	ذغال اخته
۳۴۳	ریحان
۳۴۵	ریواس
۳۵۰	زردآلو

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

خام خواری (خام گیاهخواری) تغذیه با مواد خام گیاهی است که طبیعت آن را در برابر اشعه خورشید ساختن و پختن در اختیار بشر قرار داده است، بدون این که دخالتی از نظر پختن، حرارت دادن، بو دادن و کنسرو کردن در آن بشود یا فعل و انفعالات شیمیایی در آن انجام گردد تا در نتیجه موجب تغییر حالات فیزیکی یا شیمیایی آن بشود.