



حرارت مواد غذایی باعث از بین رفتن مواد مغذی می‌شود

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران گفت: پخت و پز مواد غذایی عامل ایجاد تمام بیماریهاست. این در حالیست که خداوند میوه‌ها و گیاهان را به صورت طبیعی در اختیار ما قرار داده است ولی با حرارت دادن باعث از بین رفتن مواد مغذی آن‌ها می‌شویم.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران گفت: پخت و پز مواد غذایی عامل ایجاد تمام بیماریهاست. این در حالیست که خداوند میوه‌ها و گیاهان را به صورت طبیعی در اختیار ما قرار داده است ولی با حرارت دادن باعث از بین رفتن مواد مغذی آن‌ها می‌شویم. به گزارش ایسنا، مریم حسینی در یک نشست خبری که در انجمن تغذیه طبیعی ایران برگزار شد، با اشاره به آمار مبتلایان به بیماری در کشورهای مختلف جهان گفت: مردم کشور هند به علت گیاه‌خواری، کمتر از سایر ملل دچار بیماری می‌شوند و چین نیز در این مورد مقام دوم را دارد. این در حالیست که در آمریکا به علت مصرف زیاد گوشت و غذاهای آماده، آمار سرطان بالاست. وی افزود: اکنون در ایران نیز نسبت به 8 سال گذشته آمار سرطان بسیار افزایش یافته است به گونه‌ای که 8 سال قبل، از هر 15 زن یک نفر مبتلا به سرطان سینه بود ولی در حال حاضر از هر 5 زن یک نفر دچار این بیماری است که مهمترین علت آن تغذیه ناسالم است.

حسینی نیز درباره واکنش بدن افراد به خام گیاه خواری اظهار کرد: تغییر ناگهانی رژیم غذایی باعث بروز واکنش‌هایی مانند تهوع یا سردرد در بدن در چند روز اول می‌شود ولی پس از چند روز این علائم از بین می‌رود. وی درباره مزیت‌های خام گیاه خواری گفت: رسیدن به وزن دلخواه، دست یافتن به آرامش روحی، شادی، افزایش صبر و تحمل و کسب انرژی لازم برای بدن از جمله مزایای این گونه تغذیه است.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران در ادامه با بیان اینکه به صورت رایگان به متقاضیان در زمینه خام گیاه خواری مشاوره می‌دهیم، اظهار کرد: متأسفانه مردم کورکورانه تغذیه می‌کنند و به اثر استفاده از مواد غذایی مانند گوشت و شیر بر بدن خود توجه نمی‌کنند. در حالی که آنان می‌توانند به صورت آزمایشی 10 روز میوه خواری کنند و آثار آن را ببینند. حسینی اضافه کرد: بیشتر مردم برای خرید یک پیتزا پنج هزار تومان پول پرداخت می‌کنند اما یک کتاب دو هزار تومانی نمی‌خرند تا از تغذیه سالم آگاهی یابند.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران درباره مشکلات این تشکل غیردولتی اظهار کرد: در درجه اول برای خدمت رسانی بهتر نیاز به یک مکان بسیار بزرگ و حامی مالی داریم. از مسئولان نیز خواهشمندیم به نتایجی که ما در طی سه سال فعالیت خود به دست آورده‌ایم، توجه کنند سپس درباره آن به اظهار نظر بپردازند.

وی افزود: برخی بیماران دیالیزی، دیابتی و مبتلا به ام.اس با خام گیاه‌خواری بهبود یافته‌اند. این در حالی است که در دنیا میلیون‌ها دلار برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله سرطان و دیابت صرف می‌شود.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران اضافه کرد: گوشت‌خواری باعث به وجود آمدن خوی وحشی‌گری در انسان می‌شود. این در حالیست که اولین دستاورد خام گیاه خواری افزایش صبر است. در واقع خام گیاه خواری از شدت سادگی، پیچیده به نظر می‌رسد. حسینی با اشاره به اثر خام گیاه خواری بر سلامت خود گفت: من حدود هفت سال پیش به بیماری‌های مختلفی مانند درد معده، آرتروز، کیست تخمدان مبتلا بودم و هر روز داروهای زیادی را مصرف می‌کردم اما پس از آغاز خام گیاه خواری به مرور بهبود یافتم و اکنون دچار هیچ نوع بیماری نیستم.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران با بیان اینکه در پیش گرفتن خام گیاه خواری باعث نزدیک تر شدن افراد به خدا نیز می‌شود، گفت: بسیاری از افرادی که این روش را در پیش گرفته‌اند احساس کرده‌اند که به خدا نزدیکتر شده‌اند چون تا زمانی که خون سالم در رگهای افراد جریان نداشته باشد آنان نمی‌توانند به درستی فکر کنند.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران با اشاره به اثرات خوردن گوشت قرمز بر سلامتی انسان تاکید کرد: گوشت خام سرشار از پروتئین است اما پس از پخته شدن پروتئین خود را از دست می‌دهد. این در حالیست که انسان نمی‌تواند گوشت را به صورت خام مصرف کند بنابراین این ماده غذایی نه تنها برای بدن مفید نیست بلکه مضر است چرا که در حال حاضر بیشتر گرفتگی‌های عروق و بیماری‌های قلبی از مصرف گوشت نشات می‌گیرد.

حسینی با تاکید بر اینکه خام گیاه خواری مساوی با محرومیت از خوردن غذاهای مختلف نیست، گفت: در این انجمن غذاهای مختلفی مانند کباب، کوفته، دلمه، شیرینی، کیک و بستنی با مواد طبیعی عرضه می‌شود که بدون پختن آماده می‌شوند.

وی با اشاره به نقش پزشکان در آگاهی رساندن به مردم اظهار کرد: مردم اگر مطلبی را پزشک بگوید، بهتر قبول می‌کنند بنابراین امیدواریم پزشکان با مراجعه به انجمن تغذیه طبیعی و مشاهده اثرات خام گیاه خواری به ما در ترویج این روش تغذیه کمک کنند.

رییس انجمن تغذیه طبیعی ایران در ادامه شرط خام گیاه خواری و تداوم این روش در زندگی را باور به آن و اراده برای انجام این کار ذکر کرد.