

## راهنمای رژیم غذایی گیاه پایه

رژیم غذایی گیاهپایه بیشتر از غذاهای گیاهی تشکیل شده است: سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، بنشن‌ها (عدس، لوبیا و نخود)، آجیل، و مغزها. این غذاها فیبر، ویتامین، مواد معدنی و فیتوکمیکال‌ها را برای بدن فراهم می‌کنند و در عین حال نسبت به سایر غذاها میزان کالری کمتری دارند. غذاهای حیوانی مانند گوشت سفید بدون پوست، گوشت کم چرب، و لبنیات کم چرب هم می‌تواند بخش کوچکتری از مواد غذایی یک رژیم غذایی گیاهپایه را تشکیل بدهد.

یک رژیم غذایی گیاهپایه مزایای بسیاری دارد. این رژیم می‌تواند خطر بیماری‌های حاد مانند بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد، به مدیریت وزن شما کمک کند، و سلامت عمومی شما را بهبود دهد.

در این مطلب روش‌هایی برای گنجاندن غذاهای گیاهی بیشتر در رژیم غذایی شما ارائه شده است.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



وقتی نوبت به فکر کردن به رژیم غذایی گیاهپایه می‌شود، می‌توانید از «مدل بشقاب» به عنوان روشی مناسب برای درک انواع و میزان غذایی که باید بخورید استفاده کنید. در این مدل، بشقاب به چهار قسمت تقسیم می‌شود.

#### دو چهارم (1/2) از بشقاب خود را با سبزی‌ها و میوه‌های بی‌نشاسته پر کنید.

ا هر روز سبزی‌ها و میوه‌های بی‌نشاسته با رنگ‌های متفاوت استفاده کنید. برای مثال:

- ا چغندر برگی سبز تیره سوئیسی، باک چوی، بروکلی، کلم بروکسل، راپینی، اسفناج، شابانک، کاهو و کلم برگ؛
- ا هویج نارنجی، پرتقال، طالبی و کدو؛
- ا گوجه فرنگی، هندوانه، توت فرنگی، سیب و فلفل؛
- ا انگور بنفش، بادمجان، چغندر، گیلاس، و بلوبری؛
- ا فلفل زرد، لوبیای زرد و اسپاگتی کدو؛ و
- ا گل کلم سفید، پیاز، و سیر.

ا به جای آبمیوه، از میوه‌های تازه، یخزده یا کنسروی استفاده کنید. میوه نسبت به آبمیوه فیبر بیشتری دارد و راضی‌کننده‌تر و سیرکننده‌تر است. اگر آبمیوه می‌نوشید، آن را به 125 میلی‌لیتر (1/2 فنجان) در روز محدود کنید.

توجه: سیب زمینی، سیب زمینی هندی، ذرت، و سیب زمینی شیرین جزو سبزی‌های نشاسته‌دار هستند و در 1/4 بشقاب مختص غلات کامل یا سایر غذاهای نشاسته‌دار قرار می‌گیرند.

**نکاتی برای کمک به شما برای خوردن سبزی‌های بیشتر:**

- | سبزی‌ها را با روغن کم و حرارت زیاد سرخ کنید و همراه با مقدار کمی مرغ پخته، توفو، خاکینه، آجیل یا غذای دریایی بر روی برنج قهوه‌ای یا ماکارونی گندم سیاه سرو کنید.
- | از سبزی‌های اضافه مانند گوجه فرنگی، هویج فرنگی رنده شده، آووکادو، خیار و فلفل تکه تکه در ساندویچ‌ها استفاده کنید.
- | همواره بشقابی آماده از سبزی‌های خام برای میان وعده‌ها داشته باشید.
- | به خاکینه خود قطعات فلفل قرمز و سبز، قارچ، پیاز، و کدو سبز همراه با سبزی‌هایی مانند اسفناج، کلم برگ یا شاپانک اضافه کنید.
- | از سبزی‌های شسته یا ریز شده آماده استفاده کنید تا در زمان صرفه‌جویی شود. این سبزی‌ها برای بخارپز شدن سریع، افزودن به سالاد یا بسته بندی شدن برای ناهار آماده شده‌اند.
- | غذای خود را با سالاد یا سوپ سبزی شروع کنید.
- | سبزی‌های یخزده را برای سریع افزودن به هر غذایی دم دست نگه دارید.
- | به کلوچه مافین یا نان فوری خود سبزی‌هایی مانند هویج فرنگی یا کدو سبز رنده شده اضافه کنید.
- | حجم زیادی از سبزی‌های مختلف را بپزید که بتوانید برای چند وعده استفاده کنید. اینها را همراه با پلو جو و ماهی سالمون آبپز سرو کنید؛ در پاستا پنه گندم کامل، سس نخود و گوجه فرنگی بریزید؛ پوره کنید و سوپ درست کنید؛ یا از آنها برای پر کردن ساندویچ استفاده کنید.

#### نکاتی برای کمک به شما برای خوردن میوه‌های بیشتر:

- | اسموتی میوه‌ای درست کنید: یک عدد موز را همراه با بری یخزده، ماست کم چرب، و شیر یا آب یا نوشیدنی سویا مخلوط کنید.
- | بری‌های تازه یا یخزده را به کلوچه مافین سبوس‌دار خانگی اضافه کنید. از بلوبری، قطعات توت فرنگی، تمشک سیاه یا شاه توت را هم امتحان کنید.
- | از قطعات بزرگتر میوه استفاده کنید. این موارد معمولاً برابر با دو پرس هستند.
- | میوه تازه یا سالاد میوه برای میان وعده یا دسر در دسترس داشته باشید.
- | روی سالاد کاهو یا اسفناج را با میوه تزیین کنید. گلابی، پاپایا، میوه‌های خشک شیرین نشده، سیب تازه، و پرتقال همگی گزینه‌های مناسبی هستند.
- | سالسای سبزی یا میوه را همراه با ماهی یا مرغ گریل شده سرو کنید.
- | ماست را با قطعات میوه تازه برای میان وعده مخلوط کنید.
- | میوه تازه، یخ زده یا خشک شده را به غلات صبحانه آرد کامل و غیرشیرین خود اضافه کنید.

#### یک چهارم (1/4) از بشقاب خود را با سبزی‌های نشاسته‌دار و غلات کامل پر کنید.

- | سبزی‌های نشاسته‌دار شامل سیب زمینی، سیب زمینی هندی، غلات، و سیب زمینی شیرین است.
- | به هنگام انتخاب غلات، بیشتر از غلات کامل استفاده کنید. نمونه‌های از غلات کامل شامل کینوا، جو دوسر، چاودار کامل، ذرت، برنج قهوه‌ای، جو، بلغور، کندروس، گندم کامل، و ارزن می‌باشد.
- | لیست محتویات مواد غذایی را بررسی کنید تا متوجه شوید که آیا از غلات کامل تولید شده‌اند یا خیر. غلات کامل

در اول لیست محتویات مواد غذایی نوشته می‌شود. به دنبال کلماتی مثل جو، جو دوسر کامل، برنج قهوه‌ای، ویت بری، ارزن، چاودار کامل، بلغور، کینوآ یا کندروس، بلغور ذرت، یا آرد غلات کامل باشید.

میزان و دفعات مصرف محصولات با غلات فرآوری یا تصفیه شده مانند نان سفید، پاستای سفید، کیک، نان شیرینی، کلوچه پخته شده با آرد سفید و برنج سفید را کاهش دهید.

توجه: آرد گندم غنی شده و آرد سفید نشده از غلات کامل نیستند و فیبر کمی دارند.

### نکاتی برای کمک به شما برای خوردن غلات کامل بیشتر:

روز خود را با حریره غلات کامل ساخته شده با جو دوسر، همیشه بهار، ارزن، تف یا یک غله کامل دیگر شروع کنید.

برای سوپ و خورش از برنج قهوه‌ای، جو یا کوینولا به جای برنج سفید یا ماکارونی (رشته) استفاده کنید.

یک سالاد غلات کامل مانند کوینولا یا تبوله که با بلغور درست شده را امتحان کنید.

از جو، برنج قهوه‌ای یا کوینولا برای خوراک فرعی استفاده کنید.

اگر غلات صبحانه سرد مورد علاقه شما از غلات کامل نیست، آن را با موردی ترکیب کنید که کامل باشد.

توجه: بسیاری از غلات صبحانه آماده خوردن، گرانولا بار، حریره فوری طعمدار جو دوسر، مافین، و سایر مواد پخته شده در تنور حاوی مقدار زیادی چربی، نمک و شکر اضافی پنهان هستند. این غذاها اغلب از غلات تصفیه شده و نه کامل درست می‌شوند و می‌توانند کالری زیادی داشته باشند. از این خوراکی‌ها به عنوان وعده‌ای شیرین به میزان متعادل مصرف کنید و نه غذایی هر روزه.

### یک چهارم (1/4) پایانی بشقاب خود را با مواد غذایی پروتئینی گیاهپایه‌ها بیشتر به جای گوشت قرمز و سفید پر کنید.

از غذاهای متنوع پروتئین‌دار گیاهپایه‌ها مانند توفو، بنشن‌ها، مغز دانه‌ها، آجیل و کره‌ی آنها استفاده کنید. نمونه‌هایی از بنشن عبارتند از لوبیا قرمز، عدس سرخ و سبز، لپه، نخود، لوبیا سیاه، لوبیا سفید، و لوبیا چشم بلبلی.

وقتی می‌خواهید گوشت قرمز، سفید یا دریایی انتخاب کنید، آن را بیشتر به عنوان تزئین غذا در نظر بگیرید تا بخش اصلی غذا.

برای دستور پخت‌های جدید گیاهپایه‌ها، از کتاب‌های آشپزی گیاهخواران و غذاهای مدیترانه‌ای و سایر روش‌ها پخت که میزان زیادی غذاهای گیاهی در آشپزی سنتی خود دارند (مثل روش‌های هندی، جامائیکایی، اسرائیلی) استفاده کنید.

### نکاتی برای کمک به شما برای خوردن بیشتر غذاهای پروتئین‌دار گیاهپایه:

اگر وقت دارید، لوبیا یا عدس خشک را ابتدا خیس کنید و بعد بپزید، یا از لوبیای کنسروی به عنوان جایگزینی سریع و سلامت استفاده کنید. برای کاهش سدیم (نمک) و گازی که کربوهیدرات تولید می‌کند، لوبیای کنسروی را بشویید.

یک خوراک لوبیادار، مانند حموس، را همراه با سبزی‌های خام به عنوان پیش‌غذا یا میان وعده سرو کنید.

هر هفته یک غذای گیاهخواری مبتنی بر لوبیا بخورید، و بعد به سمت خوردن چندین وعده غذای گیاهخواری در هفته حرکت کنید. از سوپ‌های مبتنی بر لوبیا یا عدس، سبزی‌های تفت داده همراه با توفو، یا بوریتوی لوبیا استفاده کنید.

- از بنشن‌ها یا توفو برای آماده کردن غذاهایی که معمولاً گوشت دارند استفاده کنید. برای مثال، در آغاز بخشی از گوشت گوساله در سس پاستا یا چیلی را با لوبیا یا عدس جایگزین کنید. به مرور با افزودن لوبیای بیشتر میزان گوشت را کاهش دهید. برخی غذاها ممکن است عاری از گوشت شود و برخی ترکیبی از لوبیا و گوشت داشته باشند، مانند سس اسپاگتی که با نیمی از لور سویا و نیمی همبرگر درست می‌شود.
- تکه‌های آجیل یا مغزهای خوراکی را روی سالاد یا غلات صبحانه‌ی داغ پخته شده پاشید.
- دستورهای غذایی جدید را برای سالاد، سوپ یا خوراک با استفاده از لوبیا و عدس امتحان کنید.

## منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متخصص خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 | هیلث‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

توزیع به وسیله متن:

دائیتیشن سروسز پبلتھ لِنک بی سی (سابقه دائل-اے- دَائیتیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیه در سازمان هیلث‌لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.