



# بشقاب قدرت

کانون انسان پاک، زمین پاک



کانون انسان پاک، زمین پاک  
Pure Human, Clean Earth

[www.phce.org](http://www.phce.org)

این برنامه غذایی بدون کلسترول و با چربی پایین، همه نیازهای یک فرد بزرگسال به مواد غذایی را در طول یک روز که شامل مقادیر قابل توجهی فیبر است، برآورده می‌سازد.

قاتلین اصلی مردم یعنی بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و سکت، در میان افرادی که اصولاً از غذاهای گیاهی استفاده می‌کنند، شیوع کمتری دارد. مشکلات وزنی که در انواع بیماریها دخیل می‌باشند، را نیز می‌توان با دنبال نمودن توصیه‌های چهار گروه غذای جدید، کنترل نمود. مطمئن شوید که منبع خوبی از ویتامین B<sub>12</sub> نظیر غلات صبحانه غنی شده و یا مکمل‌های ویتامین را در برنامه غذایی خود گنجانده‌اید. این چهار گروه مواد غذایی جدید را آزمایش نموده و راهی برای سالم‌تر زیستن بیابید!

### • میوه جات ( 3 وعده در روز یا بیشتر )

میوه‌ها سرشار از فیبر، ویتامین C و بتاکاروتن هستند. حتماً دست کم یک وعده در روز از میوه‌هایی که ویتامین C فراوانی دارند، استفاده کنید- مرکبات، هندوانه، طالبی، خربزه و توت‌فرنگی، همگی انتخاب‌های خوبی هستند. به جای آبمیوه که فیبر چندان زیادی ندارد، از میوه کامل استفاده کنید.

**مقدار هر وعده:** 1 عدد میوه متوسط . نصف فنجان میوه پخته شده. تقریباً 114 گرم آب میوه.

## • حبوبات ( 2 وعده در روز یا بیشتر)

حبوبات که نام دیگری برای لوبیاهای، نخود فرنگی و عدس ها می باشند، همگی منابع خوبی از فیبر، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ویتامین های B هستند. این گروه همچنین شامل نخودها، لوبیاهای پخته و سرخ شده، شیر سویا، تمپه و پروتئین گیاهی بافت دار است.

**مقدار هر وعده:** نصف فنجان لوبیای پخته شده. 114 گرم توفو (پنیر سویا) یا تمپه. 227 گرم شیر سویا

## • غلات کامل ( 5 وعده در هر روز یا بیشتر)

این گروه شامل نان، برنج، پاستا، غلات های صبحانه گرم یا سرد، ذرت، ارزن، جو، بلغور، بلغور گندم سیاه و نان ذرت می باشد. هر یک از وعده های غذایی خود را با استفاده از یک غذای مقوی حاوی غلات تهیه کنید. غلات سرشار از فیبر و سایر کربوهیدراتهای پیچیده و نیز پروتئین، ویتامین های گروه B و روی هستند.

**مقدار هر وعده:** نصف فنجان غلات صبحانه داغ. حدود 28/5 گرم غلات صبحانه خشک. 1 برش نان.

## • سبزیجات (4 وعده یا بیشتر در روز)

سبزیجات دارای مواد مغذی هستند؛ آنها ویتامین C، بتاکاروتن، ریبولایون، آهن، کلسیم، فیبر و سایر مواد مغذی را تأمین می کنند. سبزیجات برگی به رنگ سبز تیره مثل کلم بروکلی، کلم برگ، کلم پیچ، خردل و برگهای شلغم، کاسنی و یا کلم چینی بویژه منابع خوبی از این مواد مغذی مهم می باشند. سبزیجات زرد تیره و نارنجی از قبیل هویج، کدو مسما، سیب زمینی شیرین و کدو تنبل، بتاکاروتن فوق العاده ای را تأمین می کنند. بخش های قابل توجهی از انواع سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

اندازه هر وعده: 1 فنجان سبزیجات خام. نصف فنجان سبزیجات پخته.

تهیه کننده :

کانون انسان پاک، زمین پاک [www.phce.org](http://www.phce.org)

---

کمیته پزشکان طب پاسخگو

Physicians Committee for Responsible Medicine

[www.PCRM.org](http://www.PCRM.org)