

دوازده گام تا خام گیاهخواری

چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟

نگارش
ویکتوریا بوتنکو

مترجم

فاطمه ندیم

www.ketab.ir



انتشارات فرهنگ نور

دوازده گام تا خام گیاهخواری

چگونه به غذای پخته وابسته نباشیم؟

چاپ دوم ناشر ۱۴۰۱، ۵۰۰ نسخه، چاپخانه و صحافی مارال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۸-۲



نشر فرهنگ نوز: تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران،

مجموعه تجاری فیروزنده، طبقه زیرین، پلاک ۱۱۵

تلفن ۸۱۱۱۱۱۱، تلفکس ۶۶۹۷۷۹۸۶

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

سرشناسه	: بوتنکو، ویکتوریا، BOUTENKO, VICTORIA 1933 م.
عنوان و نام پدیدآور	: دوازده گام تا خواص گیاه.../ نویسنده ویکتوریا بوتنکو، مترجم فاطمه ندیم
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: زندگی سالم، تغذیه سالم با رژیم غذایی، خامخواری، غذاهای خام.
موضوع	: Row Food Diet
شناسه افزوده	: ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی کنگره	: TX۳۵۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۲۴۴۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده بوده و هرگونه کپی برداری به هر نحو بدون اجازه نویسنده قابل پیگیری می باشد.

تقدیم به مادرم ویکتوریا بولگاکوا^۱ و پدرم والری گلادکیخ^۲ که عاشق و عمیقاً دل‌تنگشان هستیم. آن‌ها که همواره الهام‌بخش من بوده‌اند.

از خانواده‌ی عزیزم برای مهر بیکرانشان (و همچنین حمایت ایشان در زمان نوشتن این کتاب) سپاسگزارم.

مراتب تشکر خود را به فرشته‌ی جانم، کریستوفر سباتینی^۳ که کلیه‌ی کارهای شرکت را برای چندین ماه تقبل کرد و در نتیجه بهترین شرایط برای تلاش خلاقانه‌ی من مهیا شد، ابراز می‌کنم.

من مخصوصاً از دوستانم اد کلاگ^۴ پروفیسور بیوشیمی، برای مرور مطالب مرتبط علمی تشکر می‌کنم.

همچنین از دوستانم ویکتوریا بیدول^۵ و لرا همیلتون^۶ که زمان زیادی برای ویراستاری دست نویس کتاب گذراندند، قدردانی می‌کنم.

در آخر از فیلیس لین، لونی و کارمن دوی، گراهام و بویز و پاملا جوی برای حمایت مالی از من در مدتی که برای تهیه‌ی کتاب مجبور به تحقیق بودم، نهایت تشکر را دارم. از همه‌ی شما دوستان ممنونم. امیدوارم که همیشه سالم، شاد، عاشق و موفق باشید.

1 - Valentine Boulgakova

2 - Valeri Gladkikh

3- Christopher Sabatini

4 Ed Kellogg

5 Victoria Bidwell

6 Laura Hamilton

تحسین و تمجید کتاب از زبان دیگران

۱- وانس م. لوگان،^۱ پزشک

«کتاب با مقدمه‌ای از ملاحظات و تجربه‌ی خود نویسنده شروع می‌شود و در ادامه تحقیقات گسترده آورده شده است. ویکتوریا بوتنکو گنجینه‌ای از اطلاعات را ارائه می‌دهد که با تفکر رایج ما در مورد رژیم ایده‌آل انسان مخالف است. من خواندن این کتاب را بسیار توصیه می‌کنم.»

۲- ریتاماری لوزکالزو،^۲ مسئول هیئت‌مدیره‌ی تغذیه در آمریکا، دکترای کایروپراکتیک، مشاور تغذیه

«جامعیت تحقیق ویکتوریا بوتنکو و وضوح و روشنی این ارائه بسیار آشکار است. از پیاده سازی عملی این رژیم و محدوده وسیع رفتارهای سالم موردنیاز برای سلامتی تا نشانه گرفتن عمیق‌ترین مباحث احساسی و روانی که می‌تواند بهترین برنامه خام‌گیاه‌خواری را بی‌اثر سازد، در این کتاب پوشش داده شده است. من خواندن این کتاب را به بیمارانم، دانشجویان، خانواده و دوستان توصیه می‌کنم.»

۳- لیندا برونو،^۳ درمانگر گیاهی، کارشناس بهداشت گروهی، عنبیه‌شناس

«با برنامه ۱۲ گامی ویکتوریا من و خانواده‌ام زندگی بالاتر از رویا را تجربه می‌کنیم. حتی نیروی بیشتری داریم. خام‌گیاه‌خواری بهترین راه زندگی است.»

کتاب‌های دیگر این مؤلف کتاب «سبز برای زندگی» و نیز کتاب «خام‌گیاه‌خواری داستان واقعی بیداری» هستند.

¹ Vance M. Logan

² Ritamarie Loscalzo

³ Linda Bruno

یادداشت دکتر گابریل کوزنز^۱ برای نسخه‌ی دوم کتاب دوازده گام تا خام‌گیاه‌خواری

اولین نسخه‌ی این کتاب که در سال ۲۰۰۰ منتشر شد بسیار عالی بود. اما نسخه‌ی دوم واقعاً استادانه و برجسته است. در مدت شش سال اخیر، ویکتوریا بوتنکو چشم‌انداز جدیدی از تغذیه را بنیان نهاد و خود را به عنوان بانوی غذاهای زنده^۲ یا غذای خام گیاهی نشان داد. او نگاه‌ها را به سمت مزایای غذاهای زنده سوق می‌دهد. مطالعات او در مورد اهمیت سبزیجات در رژیم غذایی انسان به طور ویژه‌ای جالب هستند و پیشرفت بزرگی را در حرکت به سوی غذاهای زنده پایه‌ریزی می‌کنند. بررسی او روی اسموتی‌های سبزیجات و صیفی‌جات هم از نظر تغییر رژیم غذایی برای افراد با دستگاه گوارش بسیار ضعیف و همچنین به عنوان رژیم غذایی پشتیبان برای افرادی که این اسموتی‌ها را حداقل روزی یک بار مصرف می‌کنند ارزشمند است. ویکتوریا اهمیت این اسموتی‌ها را با به تصویر کشیدن تأثیر افزودن مقدار مناسبی از آن‌ها به رژیم غذایی خود که دسترسی به سطح بالایی از سلامتی بوده است برای ما شرح می‌دهد.

ویکتوریا ارزش غذای زنده را به طور موفقیت‌آمیزی شرح می‌دهد. عمق تأثیر این کتاب نه تنها با تحقیقات گسترده و جدید روی مزایای غذای زنده (خام) مشخص شده است، بلکه درخشش حضور او به طور خاصی در میان صفحات آشکار است. معرفت و فرزانی ویکتوریا و درک او از سبک زندگی خام‌گیاه‌خواری با اشتیاق و صراحت بیان شده است.

۱ مسئول هیأت پزشکی کل‌نگر (Medicine Holistic) - مسئول در آیورودا (Ayuverda) - مدیر مرکز جوانسازی درخت زندگی (Center Rejuvenation Life of Tree) - نویسنده‌ی کتاب‌های آگاهی در تغذیه (Spiritual Nutrition). Eating Conscious، آشپزی غذای خام رنگین‌کمان (Cuisine Food Live Green Rainbow)
 ۲ منظور از غذاهای زنده غذاهای خام گیاهی است. در فصل‌های بعدی نویسنده کاملاً کلمه‌ی «زنده» را شرح می‌دهد.
 ۳ اسموتی‌هایی که از مخلوط کردن کامل سبزیجات و میوه‌ها حاصل می‌شود.

به طور مشخص، حقایق بسیاری که در سال‌های اخیر به دست آمده‌اند در کتاب آمده‌است. مثلاً بررسی متمایزی که ایشان در مورد چگونگی تغییر رژیم غذایی انسان ماقبل تاریخ از خام گیاه‌خواری (مشابه آنچه در مورد شامپانزه‌ها وجود دارد) به رژیم غذایی گوشت‌خواری انجام داده‌اند.

بررسی انجام شده توسط ایشان روی محصولات گلیکاسیون نهایی پیشرفته^۱ AGE بسیار مرتبط با موضوع است زیرا هنگامی که میزان زیادی شکر در سیستم بدن ما وجود دارد این محصولات نقش مهمی در فرآیند زوال و حرکت به سوی پیری و بیماری‌های ناتوان‌کننده ((Degenerative ایفا می‌کنند. سطح بالای محصولات AGE در بدن می‌تواند به مشکلات عصبی یا مشکلات قلبی-عروقی و ناتوانی کلیوی منجر شود. همان‌طور که در بیماران دیابتی مشاهده می‌شود، محصولات AGE به فرآیند پیری شتاب می‌دهند.

واقعاً میزان مستندات و تحقیقات و مقالات علمی که ایشان در خلال مطالب کتاب فراهم کرده است تحسین برانگیز است. ایشان به تحقیقی در مورد آکریلامیدها- یک ماده‌ی سرطان‌زا که همراه با نشاسته‌ی پخته به وجود می‌آید- اشاره می‌کند. آکریلامیدها از زمانی که برای بشر به عنوان ماده‌ی سرطان‌زا شناخته شده‌اند یک مشکل جهانی محسوب می‌شوند. گوشت‌های پخته و فراوری شده و ماهی پخته ایجاد آمینه هتروسیکلیک^۲ می‌کنند که همراه با مواد جهش‌زا^۳ و سرطان‌زا هستند. بنابراین ما هنگامی که غذای خام مصرف می‌کنیم از همه‌ی این مواد سمی دوری کرده‌ایم.

ویکتوریا همچنین مطالعات علمی زیادی انجام داده که حضور عناصر مفید متعدد در غذای زنده (خام) - مثل فیتونوترینت‌ها که ترکیبات ویژه و طبیعی موجود در برخی خوراکی‌ها مانند

^۱ Advanced Glycoxidation End products

^۲ heterocyclic amines

^۳ Mutagen

انواع میوه و سبزی هستند- ثابت می‌کند و نیز باشفافیت بیشتری آن اطلاعات را جمع‌آوری کرده است. این ترکیبات شیمیایی طبیعی بر اثر فتوسنتز در گیاهان تولید می‌شود. مصرف این ترکیبات مانع از ابتلا به سرطان است. نیز آنتی‌اکسیدان‌ها- موادی که از تشکیل رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و نقش مهم در پیشگیری از سرطان دارندو همچنین مولکول‌های رزوراترول^۱ (که یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که در گیاهان در مواجهه با حمله‌ی قارچ‌ها، خشکی، اشعه‌ی ماوراءبنفش و غیره ایجاد می‌شود) که می‌توانند ژن طول عمر را در انسان فعال کنند یا فالکارینول^۲ در هویج خام که می‌تواند در پیشگیری و درمان سرطان نقش داشته باشد. نکته‌ی مهمی که نویسنده با دانش و حکمت عمیق در کتاب ذکر می‌کند این واقعیت است که کسانی که به غذای پخته و ابسته‌اند تغییر به رژیم کامل خام گیاه‌خواری را مشکل می‌دانند. در کتاب راه‌حل آشکاری برای این مسئله به صورت برنامه ۱۲ گامی ارائه می‌شود. مردم به حمایت کافی برای حرکت به سوی غذای خام نیازمندند و نیز به برنامه‌ای که با شفقت و دلسوزی آن‌ها را بعد از تصمیم اولیه حمایت کند. این کتاب به طور مؤثری سودمند است. ویکتوریا برنامه ۱۲ گامی خود را با اطلاعات علمی و بینش کافی برای این تغییر می‌آورد.

قبل از مطالعه‌ی این کتاب و صحبت با ویکتوریا درباره‌ی آن، من واقعاً درک درستی از قدرت اعتیادآور غذای پخته نداشتم. برای ارائه‌ی این روش به او تبریک می‌گویم. خوشحالم از اینکه این کتاب در بازار وجود دارد و خواندن آن را به همه‌ی کسانی که در مرکز جوان‌سازی درخت زندگی^۳ در محل کوه‌های آریزونا‌ی جنوبی مشغول به کار هستند و من مسوول آن هستم توصیه می‌کنم. نسخه‌ی دوم بسیار عمیق‌تر است تا حدی که مطالعه‌ی آن را به کارمندان خود به طور اجباری توصیه می‌کنم تا فهم و بینش بیشتری نسبت به غذاهای خام داشته باشند.

1-Resveratrol

2-Falcarinol

3-Tree of Life Rejuvenation Center

دانش و فروتنی و ویکتوریا به قدرت این کتاب می‌افزاید. با به اشتراک گذاشتن داستان تغییر خودش و مشکلات خانوادگی در این راه، نویسنده یک کتاب دوستانه و صمیمی ارائه می‌کند. او خام‌گیاه‌خواری را از دید فرهنگی، فشارهای اجتماعی، برنامه‌ریزی از تولد و کیفیت اعتیادآور غذاهای فراوری شده بررسی می‌کند. داستان چالش‌های خانوادگی و رشدی که آنها در این مراحل تجربه کرده‌اند واقعاً الهام‌بخش انسان‌هاست، همان‌طور که سبک زندگی خام‌گیاه‌خواری اثر زیادی در جامعه خواهد داشت.

در حالی که مهم‌ترین هدف این کتاب آشنایی با تأثیر اعتیادآور غذای پخته است، ویکتوریا برای سلامتی و رفاه ما بررسی عمیق‌تری به اهمیت غذاهای خام ارائه می‌کند. او نگاه جدیدی درباره‌ی غذای خام با ما به اشتراک می‌گذارد و مخصوصاً درباره‌ی اسموتی‌های سبز^۱ خودش توضیح می‌دهد. اگرچه کمتر به دستور غذاها تکیه دارد و بیشتر به درک چگونگی بازی با غذاهای خام و تهیه‌ی دستورالعمل‌های شخصی خودمان تشویق می‌کند. به این صورت می‌توانیم به بهترین نحو نیاز خود را برطرف کنیم. خرد و دانستی که او نسبت به غذاهای خام دارد به خواننده کمک می‌کند تا درک بالایی از زیر و بم‌های تغییر به سمت غذاهای خام داشته باشد. همان‌طور که ما در مؤسسه خام‌گیاه‌خواری درخت زندگی عمل می‌کنیم ویکتوریا روشن می‌کند که غذای خام مخصوصاً در ابتدای راه باید خوشمزه باشد، چون مردم به آرامش ذهنی برای این تغییر نیازمندند. او هم‌زمان اشاره می‌کند که نکته‌ای که بیشتر علاقه‌مندان خام‌گیاه‌خواری در می‌یابند چیست؟ اینکه هر چه بیشتر درگیر روش خام‌گیاه‌خواری باشید کمتر به غذاهای لوکس، تجملی و زیبا در مهمانی‌ها می‌اندیشید. ویکتوریا به شما نکاتی ارائه می‌کند که قادر باشید با توجه به آن‌ها در خام‌گیاه‌خواری موفق باشید.

جنبه‌ی مثبت دیگر این کتاب حمایت از کسانی است که می‌خواهند خام‌گیاه‌خوار شوند و به ماهرترین و مجرب‌ترین فرد در مدت زمان تغییر تبدیل شوند. همان‌طور که نویسنده ذکر می‌کند در مبحث تغذیه چالش‌های بسیاری وجود دارد و روش ویکتوریا تشویق مردم برای اعتماد به تمایلات وجودی خود در هنگام پاک‌سازی است چون این تمایلات به طور خاص و ویژه نیاز واقعی بدن را برای رسیدن به سلامتی در همان زمان ارائه می‌کند.

این کتاب واقعاً ممتاز است. خرسندم که شانس نوشتن دیباچه‌ی نسخه‌ی دوم را دارم. واقعاً خواندن کتاب را به کسانی که به انسان‌های نیازمند به خام‌گیاه‌خواری کمک می‌کنند، به هر آموزگار خام‌گیاه‌خواری و به هر دوست خام‌گیاه‌خوار که نیازمند حمایت است توصیه می‌کنم. کتاب ویکتوریا بزرگ‌ترین پشتیبان و پرورش‌دهنده برای حرکت به سمت خام‌گیاه‌خواری است. من از ویکتوریا برای دانش و بینش و پیشرفت ارائه شده در کتاب سپاسگزارم. آرزوی سلامتی، تندرستی و آرامش روان برای همه دارم.

مایرل کوزنز، پزشک