

شوید چون این کار خیلی خیلی سختی است. فکرش را نکنید، اگر گیاه‌خوار باشید کلی خوراکی خوش‌مزه و دوست‌داشتنی را از دست می‌دهید.

### ● چرا گیاه‌خوار؟!

خب فکر می‌کنید گیاه‌خواران چرا این همه سختی را تحمل می‌کنند و خودشان را از خوردن خیلی از غذاهای لذیذ محروم می‌کنند در حالی که خوردن این خوراکی‌های خوش‌مزه برای سلامتی‌شان ضرری ندارد؟ دلیلش این است که انسان‌های گیاه‌خوار دل‌شان خیلی برای طبیعت می‌سوزد و دوست ندارند به خاطر سیر شدن شکم‌شان حیوانی کشته شود یا شیرش به زور دوشیده شود و تخم‌هایش یواشکی برداشته شود. بله گیاه‌خواران برای حمایت از محیط زیست و حیواناتی که دوست‌شان دارند و همین‌طور سلامتی بدن خودشان، این تصمیم خیلی بزرگ را گرفته‌اند چون دل‌شان نمی‌خواهد با خوردن جانداران دیگر قوی شوند.

راستی می‌دانستید گیاه‌خواری آن‌قدر اهمیت دارد که یک روز در تقویم به نام روز گیاه‌خواران ثبت شده است. یک روز در همین روزهای اول مهر ماه. می‌دانستید که گیاه‌خوار بودن اگر با برنامه و رژیم درستی انجام شود می‌تواند به سلامتی بدن کمک زیادی بکند.

حتماً می‌پرسید این آدم‌ها چه جوری بدن‌شان را قوی نگه می‌دارند و به جای گوشت و لبنیات و ... چی می‌خورند؟!

### ● به جایش چی می‌خورند؟!

باید بدانید که انسان‌های گیاه‌خوار برنامه‌ی غذایی خودشان را دارند. آن‌ها می‌دانند که پروتئین، ویتامین، کلسیم و ... برای بدن و سالم بودن‌شان لازم است. آن‌ها چون گوشت و لبنیات و این جور

چیزها نمی‌خورند، باید مواد لازم برای سلامتی‌شان را از خوراکی‌های دیگر به دست بیاورند. برای همین است که رژیم غذایی این افراد پر از گیاهان مختلفی است. گیاهانی مثل قارچ، سویا، حبوبات، سبزی‌ها، آجیل‌ها، میوه‌ها و ... .

به نظر من باید برای پختن غذای گیاه‌خوارها کمی سلیقه به خرج داد و خلاقیت داشت تا غذاهای‌شان بدون گوشت و تخم‌مرغ و این چیزها خوش‌مزه و متنوع شود. خب گیاه‌خوارها هم دوست دارند چیزهای خوش‌مزه بخورند.

### ● اگر به گیاه‌خوار شدن فکر می‌کنید!

خدا انسان‌ها را موجوداتی گوشت‌خوار و گیاه‌خوار آفریده است. یعنی انسان‌ها هم گوشت می‌خورند هم گیاه. با این همه اگر با خواندن این مطلب به گیاه‌خوار شدن فکر می‌کنید، اول باید تمام غذاهایی را که از موادی غیر از گیاهان درست شدند، از فهرست غذاهای‌تان حذف کنید. یعنی دیگر خبری از کباب و پیتزا و آبگوشت و .. نیست. دوم باید بگردید و یک آشپز خوب و ماهر پیدا کنید یا خودتان آشپزی را یاد بگیرید تا بتوانید غذاهای خوش‌مزه‌ای با گیاهان بپزید. پس اگر دل‌تان برای غذاهای گوشتی تنگ می‌شود و اگر مادر‌تان حوصله و وقت این را ندارد که برای شما یک غذا با گیاهان جورواجور بپزد، پس بهتر است فعلاً تصمیم‌تان را عملی نکنید. کسی چه می‌داند شاید در آینده وقتی بزرگ شدید، گیاه‌خوار شدید. یا شاید ترجیح دادید هم گوشت‌خوار باشید هم گیاه‌خوار به‌خصوص که شما در سن رشد هستید و باید تغذیه شما طوری باشد که همه مواد لازم به بدن‌تان برسد. فراموش نکنیم خدا خیلی از چیزها را آفریده تا ما آن‌ها را استفاده کنیم و سالم بمانیم؛ به شرط اینکه به اندازه و درست استفاده کنیم.

