

### راهنمای غذایی وگن

از حدود صد سال پیش، راهنماهای غذایی بخشی از آموزش تغذیه در امریکا بوده‌اند، و در این مدت طولانی تغییرات زیادی کرده‌اند. در نمونه اولیه راهنمای غذایی که در سال ۱۹۱۶ منتشر شد، پنج گروه غذایی وجود داشت که عبارت بودند از: میوه‌ها و سبزیجات؛ گوشت، ماهی و شیر؛ غلات؛ قندهای ساده؛ و کره و چربی‌های مغزی. این راهنما را وزارت کشاورزی امریکا (USDA) منتشر کرده بود، و امروزه هم USDA است که هرم راهنمای غذایی را برای استفاده شهروندان امریکایی منتشر می‌کند.

هرچند راهنمای غذای امریکا تحت نفوذ صنعت کشاورزی و صنایع غذایی قرار دارد، و به همین دلیل نظر مساعدی نسبت به محصولات حیوانی دارد، اما در سال‌های اخیر تأکید آن بر محصولات گیاهی بیشتر شده است. با اینحال راهنماهای غذایی دولتی برای استفاده گیاهخواران مناسب نیستند، و به هیچ وجه به درد وگن‌ها نمی‌خورند. پس ما باید راهنمای غذایی مناسب خودمان را بنویسیم.

البته راهنمای غذایی که در این فصل آمده، نمی‌تواند حرف اول و آخر را برنامه‌ریزی برای یک رژیم سالم وگن بزند، و یک رژیم غذایی خاص تنها شیوه ممکن برای تأمین نیازهای بدن شما به مواد مغذی نیست. به‌علاوه لزومی ندارد که هر روز و واو به واو از این رژیم پیروی کنید، و اگر یک روز مثلاً سهم مصرف دانه‌های نشاسته‌ای شما کم باشد، مریض نمی‌شوید و نمی‌میرید.

هدف این راهنمای غذایی اینست که به شما کمک کند رژیم غذایی متنوع و سرشار از انواع دانه‌های نشاسته‌ای کامل، گیاهان دولپه‌ای، دانه‌های روغنی، میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید. در این رژیم از خوراکی‌هایی مثل کلوچه شکلاتی، چپس یا شراب خبری نیست، اما معنایش این نیست که خوردن این چیزها برای تان ممنوع است. فقط بهتر است که مواد آمده در این راهنمای غذایی را به عنوان غذاهای اصلی مصرف کنید، و از خوراکی‌های دلخواه خود در حد نیاز استفاده کنید.

## گروه‌های غذایی و گن

ما می‌خواهیم اطلاعات تغذیه‌ای را به شکل راهنمای تنظیم وعده‌های غذایی به شما ارائه کنیم، و به همین دلیل غذاها را به دسته‌های زیر تقسیم می‌کنیم:

### غلات سبوس دار و گیاهان نشاسته‌ای

مواد غذایی قرار گرفته در این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های گروه ب هستند و شامل سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و سیب‌زمینی شیرین هم می‌شوند، به این دلیل که میزان کالری و مشخصات مغذی این سبزیجات به مشخصات دانه‌های نشاسته‌ای شباهت دارد. البته مصرف غلات سبوس دار بهتر است، اما گاهی غذاهای فرآوری شده مانند کرن‌فلکس‌ها هم می‌توانند نقش مهم و مثبتی در تغذیه افراد، خصوصاً ورزشکارها و کودکان داشته باشند.

## گیاهان دولپه‌ای و محصولات تهیه شده از سویا

این غذاها به نسبت سایر مواد گیاهی از بیشترین میزان پروتئین برخوردارند، و منبع خوبی برای آمینواسید ضروری لیزین برای گیاهخواران به حساب می‌آیند. توصیه ما برای بزرگسالان اینست که در روز حداقل سه تا چهار واحد از این گروه غذایی مصرف کنند. معمولاً هر واحد از این غذاها ۷ تا ۸ گرم پروتئین دارد، البته مقدار پروتئین در مواد غذایی تهیه شده از سویا مثل تمپه، گوشت‌های گیاهی و بعضی از توفوها کمی بیشتر است. به‌علاوه این غذاها منبع خوبی برای مواد معدنی مانند آهن و گاهی اوقات روی هستند. اگر در رژیم غذایی خود از انواع دانه‌های نشاسته‌ای، سبزیجات و دانه‌های روغنی استفاده کنید، مصف سه واحد از این گروه غذایی برای شما کافی است. اگر هم دوست دارید مقداری از سهم کالری مصرفی خود را با خوردن دسرها، چربی‌های افزوده یا مقدار بیشتری میوه (که پروتئین کمی دارند) تأمین کنید، استفاده از چهار واحد حبوبات در روز برای دریافت پروتئین و لیزین مورد نیاز بدن ضروریست.

اگر به خوردن حبوبات علاقه‌ای ندارید، بهتر است با منافع آن بیشتر آشنا شوید. بهترین آشپزهای دنیا هم در غذاهای خود از حبوبات استفاده می‌کنند، و شما می‌توانید با آنها خوراکی‌های جالبی تهیه کنید. در فصل ۸ با روش‌هایی برای گرفتن نفخ حبوبات و آماده کردن آنها برای پخت آشنا می‌شوید. البته راه‌هایی هم برای جایگزین کردن حبوبات با مواد غذایی دیگر پیشنهاد کرده‌ایم که برای آگاهی از آنها می‌توانید به بخش «برای کسانی که حبوبات دوست ندارند» در ادامه مراجعه کنید.

غذاهای تهیه شده از سویا در رده گیاهان دولپه‌ای یا همان حبوبات جای می‌گیرند، و شامل موادی مانند توفو، شیر سویا، تمپه و گوشت‌های سویا می‌شوند که از لویبای سویا تهیه شده‌اند. این مواد علاوه بر

مغذی بودن، به راحتی جایگزین گوشت و شیر به کار رفته در غذاها می‌شوند. به این ترتیب برنامه‌ریزی برای رژیم‌های غذایی سلامت، خوشمزه و متنوع برای وگن‌ها را خیلی آسان می‌کنند. البته این روزها مباحث زیادی در مورد استفاده از سویا وجود دارد، که در فصل ۱۵ به آن می‌پردازیم.

یکی از مواد غذایی این گروه شیر سویا است، اما شیرهای گیاهی دیگر مثل شیر تهیه شده از بادام، شاهدانه، جو دوسر یا برنج به دلیل مقدار کم پروتئین در این گروه جای نمی‌گیرند.

## دانه‌های روغنی و تخمه‌ها

بعضی از وگن‌ها از دانه‌های روغنی و تخمه‌ها به خاطر مقدار چربی بالای‌شان استفاده نمی‌کنند. اما باید بدانید که مصرف کم دانه‌های روغنی می‌تواند میزان کلسترول خون را کنترل کند، و حتی باعث کاهش وزن شود (برای اطلاع بیشتر در این مورد به فصل ۱۳ مراجعه کنید). کالری موجود در این خوراکی‌ها متمرکز است، پس واحد مصرف آن کوچک، فقط به اندازه دو قاشق چایخوری کره حاصل از دانه‌ها یا تخمه‌ها، یا خود تخمه‌ها یا یک‌چهارم پیمانه دانه‌های روغنی است. ما مصرف یک یا دو واحد از این گروه را در روز توصیه می‌کنیم. بهتر است بیشتر از دانه‌های روغنی استفاده کنید تا تخمه‌ها، چون سالم‌ترند و تأثیر آنها بر سلامت شما بیشتر است. اگر هم به دانه‌های روغنی آلرژی دارید، یک واحد بیشتر گیاهان دولپه‌ای یا غذاهای تهیه شده از سویا در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

## سبزیجات

وقتی که صحبت از میزان مواد مغذی در رژیم غذایی است، بالاترین رتبه به سبزیجات تعلق می‌گیرد. سبزیجات بهترین منبع برای ویتامین ث هستند و هزاران کمیکال گیاهی و مفید دیگر در آنها وجود دارد. همه سبزیجات برای شما مفیدند، اما سبزیجات برگ‌سبز مثل برگ کیل<sup>۱</sup>، کولارد، اسفناج و برگ شلغم سرشار از مواد مغذی هستند. در آنها ویتامین آ و ث و کا، پتاسیم، آهن، فولات، گاهی کلسیم و دسته‌ای از کمیکال‌های گیاهی وجود دارد که خاصیت‌هایشان از کاهش ابتلا به بیماری قلبی تا بالا بردن نیروی بینایی در سن بالا را شامل می‌شود. آنهایی که از کودکی به خوردن سبزیجات عادت دارند، نمی‌توانند بدون آنها سر کنند، و حتی کسانی که تازه این مواد را به وعده‌هایشان اضافه کرده‌اند هم همین‌طور هستند. با اینحال اگر تازه خوردن سبزیجات را شروع کرده‌اید، می‌توانید این کار را با اضافه کردن آنها به سوپ‌ها و خوراکی‌ها انجام بدهید.

حتی اگر وقت کمی برای پختن و خوردن غذا دارید هم می‌توانید به جای سبزیجات تازه از انواع منجمد آنها استفاده کنید. سبزیجات منجمد هم کمابیش از همان مقدار مغذی موجود در سبزیجات تازه برخوردارند، و گاهی مقدار این مواد مغذی در آنها بیشتر هم هست.

## میوه‌ها

میوه‌ها منبع خوبی برای ویتامین ث و بعضی از مواد معدنی هستند و میزان زیادی فیتوکمیکال در آنها وجود دارد. آبمیوه‌ها هم از مواد معدنی زیادی برخوردارند، اما باید در حد تعادل از آنها استفاده کنید. کلاً بهتر است میوه‌ها را به صورت کامل و تازه، و در صورت امکان خام مصرف کنید.

## چربی‌ها

---

<sup>۱</sup> یک گیاه برگ‌سبز از خانواده بروکلی با برگ‌های ضخیم که در غذاهایی مثل سالاد به کار می‌رود

چربی‌های افزوده در یک رژیم وگن سالم لازم نیستند، اما می‌شود در یک رژیم متعادل از مقدار بسیار کمی چربی استفاده کرد. ما مصرف دو واحد چربی برای بزرگسالان (توجه: هر واحد چربی برابر با یک قاشق چایخوری است) را توصیه می‌کنیم. البته مصرف بیشتر آن هم اشکالی ندارد و افرادی که به کالری زیاد نیاز دارند می‌توانند کمی بیشتر چربی افزوده مصرف کنند. بهتر است برای انتخاب نوع سالم چربی و مقدار مصرف آن به راهنمایی که در فصل ۵ آورده‌ایم، مراجعه کنید.

### پس «گروه کلسیم» کجاست؟

در بیشتر راهنماهای غذایی که برای گیاهخواران تدوین شده‌اند یک گروه «شیر» وجود دارد که در آن شیر سویا هم به عنوان جایگزینی برای شیر معمولی پیشنهاد می‌شود. اما در راهنماهای غذایی مخصوص وگن‌ها به جای آن «گروه کلسیم» وجود دارد. خوب این تقسیم‌بندی بی‌معناست. چون به غیر از گروه چربی، بقیه گروه‌های غذایی شامل غذاهای سرشار از کلسیم اند، که خواه ناخواه خورده می‌شوند و لزومی به دسته‌بندی آنها در یک گروه جداگانه نیست.

ما هم در راهنمای غذایی پایین به همین ترتیب عمل کرده‌ایم. راهنمای غذایی ما شما را تشویق به خوردن انواع مختلفی از غذاها می‌کند که می‌توانند نیاز بدن شما به کلسیم را هم برطرف کنند. شما هم بهتر است در هر روز ۶ تا ۸ واحد از غذاهای حاوی کلسیم استفاده کنید. (یا می‌توانید نیاز خود به کلسیم را با مصرف مکمل‌های کلسیم برطرف کنید)

## استفاده از راهنمای غذایی وگن

راهنمای غذایی وگن طوری تنظیم شده است که بزرگسالان با عمل به مقادیرهای توصیه شده در آن، حداقل مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را دریافت کنند (راهنمای غذایی مخصوص کودکان در فصل ۱۰ کتاب آورده شده است). اگر بنا بر مقادیرهای آمده در راهنمای کتاب تغذیه کنید، در روز حدود ۱۶۰۰ کالری دریافت می‌کنید. اما بیشتر بزرگسالان به کالری بیشتری نیاز دارند که برای این منظور باید مقدار مصرف را با بیشتر کردن میزان واحدهای همه گروه غذایی، بالا برد.

باز هم تکرار می‌کنیم که مصرف ۶ تا ۸ واحد از غذاهای حاوی کلسیم در روز الزامی است. این غذاها در ستون سمت راست راهنمای غذایی آمده‌اند. مثلاً نیم‌پیمانه توفوی عمل‌آمده با کلسیم معادل یک واحد از غذاهای گروه پروتئین‌دار، و یک واحد از غذاهای گروه کلسیم است. یا یک پیمانه کیل که با شام خورده‌اید می‌تواند معادل یک واحد از گروه سبزیجات، و یک واحد از غذاهای سرشار از کلسیم محسوب شود.

در بعضی موارد مقدار مصرف یک ماده غذایی با توجه به میزان کلسیم در آن می‌تواند کم یا زیاد شود. مثلاً یک پیمانه کامل شیر سویا برابر یا یک واحد از گروه غذاهای پروتئین‌دار است، به دلیل سرشار بودن از کلسیم در این گروه از مواد غذایی، دو واحد محسوب می‌شود. یا یک پرتقال واشنگتنی که در گروه میوه‌ها دو واحد به حساب می‌آید، فقط حاوی یک واحد کلسیم مورد نیاز در روز است.

در جدول راهنمای پایین ، نکته‌های سودمند برای انتخاب میان غذاهای موجود در هر یک از گروه‌های غذایی هم آمده است.

با استفاده از این جدول راهنما، برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی سالم و خوشمزه کار سختی نیست. در صفحات بعد هم چند منوی غذایی پیشنهاد کرده‌ایم که می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای افراد خانواده که هر یک به مقدار خاصی کالری نیاز دارند، کمک کند.

به‌علاوه مکمل‌های خوراکی و غذاهای غنی‌شده که نام‌شان در این صفحات آمده است، وسیله‌ای سودمند برای اطمینان از مصرف کافی ویتامین ب ۱۲، ید، ویتامین د و چربی‌های امگا ۳ هستند.

راهنمای غذایی وگن	
گروه‌های غذایی وگن	سهم مصرف روزانه این غذاهای سرشار از کلسیم حداقل ۶ تا ۸ واحد است
<p>دانه‌های کامل و سبزیجات نشاسته‌ای</p> <p>واحد یا بیشتر در روز 5</p> <p>هر واحد مصرف برابر با نیم‌پیمانه غلات، پاستا یا برنج پخته، ۳۰ گرم کرن‌فلکس یا سایر غلات آماده مصرف، یک برش نان، یک عدد نان تورتیا، نیم‌پیمانه سیب‌زمینی سفید یا شیرین یا ذرت است</p> <p>نکته: دانه‌های نشاسته‌ای غنی شده، مثل انواع پاستاها هم می‌توانند در این گروه جای بگیرند. اما بهتر است که بیشتر از دانه‌های نشاسته‌ای کامل استفاده کنید.</p>	<p>۳۰ گرم کرن‌فلکس غنی‌شده با کلسیم</p>
<p>گیاهان دولپه‌ای و غذاهای تهیه شده از سویا</p> <p>تا ۴ واحد در هر روز 3</p> <p>هر واحد برابر با نیم‌پیمانه لوبیای پخته، توفو، تمپه، ۳۰ گرم شبه‌گوشت، ۱ پیمانه شیر سویای غنی‌شده، سه‌چهارم پیمانه ماست سویای غنی‌شده، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی، یک‌چهارم پیمانه بادام‌زمینی یا یک‌چهارم پیمانه آجیل سویا</p> <p>نکته: آنهایی که لوبیا دوست ندارند می‌توانند برای اطلاع از مواد قابل</p>	<p>نیم پیمانه تمپه، توفوی عمل آمده با کلسیم، یا لوبیای سویا، یک‌چهارم پیمانه آجیل سویا، سه‌چهارم پیمانه ماست غنی‌شده سویا یا یک پیمانه شیر غنی‌شده سویا (در این مورد، یک واحد شیر سویا که برابر با یک پیمانه است، با دو واحد غذای سرشار از کلسیم برابر است)</p>



	<p>جایگزینی با لوبیا به صفحه ۹۰ مراجعه کنند</p>
<p>یک چهارم پیمانه بادام یا دو قاشق غذاخوری کره بادام، ارده</p>	<p>دانه‌های روغنی و تخمه‌ها تا ۲ واحد در روز 1 هر واحد برابر با یک چهارم پیمانه دانه کامل، ۲ قاشق غذاخوری تخمه، یا دو قاشق غذاخوری کره به دست آمده از دانه‌های روغنی یا تخمه‌ها است</p>
<p>نیم پیمانه پخته یا یک پیمانه خام از کاهوی چینی، بروکلی، برگ کولارد، کلم چینی، کیل، برگ خردل، بامیه، نیم پیمانه سس گوجه‌فرنگی غنی شده با کلسیم</p>	<p>سبزیجات واحد یا بیشتر 5 هر واحد برابر با نیم پیمانه سبزیجات پخته، یک پیمانه سبزیجات خام، نیم پیمانه آب سبزیجات است</p>
<p>نیم پیمانه آبمیوه غنی شده با کلسیم یک چهارم پیمانه انجیر خشک شده، دو عدد پرتقال واشنگتنی</p>	<p>میوه‌ها واحد یا بیشتر در روز 2 هر واحد برابر با یک میوه تازه، نیم پیمانه میوه خردشده یا پخته، نیم پیمانه آبمیوه یا یک چهارم پیمانه میوه خشک است نکته: استفاده از میوه‌هایی مانند مرکبات، طالبی، کیوی، پاپایا و انبه که سرشار از ویتامین ث هستند، می‌تواند مقدار جذب آهن را در بدن بالا ببرد</p>
	<p>چربی‌ها دو واحد یا بیشتر در روز یک واحد برابر با یک قاشق چایخوری روغن گیاهی یا مارگارین نرم است</p>

ویتامین ب ۱۲:

- دو واحد غذای غنی شده در روز با ۱.۵ تا ۲.۵ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در هر واحد برابر است، یا
- با ۲۵ تا ۱۰۰ میکروگرم مکمل خوراکی جویدنی یا زیرزبانی برابر است، یا
- با ۱۰۰۰ میکروگرم مکمل خوراکی جویدنی یا زیرزبانی به مقدار دو بار در هفته برابر است.

ید:

- ۷۵ تا ۱۵۰ میکروگرم در سه تا چهار روز در هفته ( یا یک چهارم قاشق چایخوری نمک یددار در هر روز).

ویتامین د

- ۱۰۰۰ IU معادل ۲۵ میکروگرم در هر روز، مگر آنکه در هر روز مقدار کافی اشعه مستقیم خورشید دریافت کنید.

چربی های امگا ۳:

- DHA: مکمل خوراکی تهیه شده از جلبک، حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میکروگرم (از DHA یا ترکیب DHA و EPA) به میزان دو تا سه روز در هفته (برای افراد بالای ۶۰ سال مصرف باید هر روزه باشد).

- اسید آلفا لینولنیک: رژیم شما باید در روز شامل سه تا چهار واحد از یکی از غذاهای زیر باشد:

۱ قاشق چایخوری روغن کانولا

۱ قاشق چایخوری روغن دانه کتان

دو سوم قاشق چایخوری روغن شاهدانه

۱ قاشق چایخوری روغن گردو

۲ قاشق چایخوری گردوی خرد شده، یا نصف یک گردو

۱ قاشق چایخوری تخم کتان خرد شده

نیم پیمانه لوبیای سویای پخته

یک پیمانه توفوی سفت

۱ پیمانه تمپه

۲ قاشق غذاخوری آجیل سویا

برای آنهایی که خوردن حبوبات را دوست ندارند

اگر تازه وگن شده‌اید، ممکن است خیلی اهل خوردن لوبیا نباشید. اصولاً لوبیا در غذاهای امریکایی چندان جا ندارد. استفاده از محصولات غذایی تهیه شده از سویا یا گیاهان دولپه‌ای دیگر می‌تواند نیاز بدن شما به پروتئین را به آسانی برطرف کند، اما وجود آنها در یک رژیم غذایی وگن ضروری هم نیست. تنها مشکل برای حذف این مواد از رژیم غذایی اینست که در اینصورت تأمین نیاز بدن به آمینواسید ضروری لیزین مشکل خواهد شد. اگر دوست ندارید لوبیا بخورید، باید سه واحد از غذاهای دیگری که پر لیزین هستند، به رژیم غذایی خود اضافه کنید. هر واحد با یک پیمانه کینوآ، یک‌چهارم پیمانه پسته یا نیم‌پیمانه بادام هندی برابر است. البته این سهم باید علاوه بر پنج واحد دانه‌های نشاسته‌ای و یک واحد دانه‌های روغنی که در راهنمای غذایی ذکر شده‌اند، مصرف شود.

اما اگر تازه این رژیم را انتخاب کرده‌اید، بهتر است کم‌کم به خوردن لوبیا و سایر گیاهان دولپه‌ای عادت کنید. با خوردن یک واحد گیاهان دولپه‌ای (می‌توانید برای شروع از ساندویچ حمص یا بوریتوی لوبیا شروع کنید) و یک واحد محصولات غذایی تهیه شده از سویا شروع کنید. می‌توانید به جای واحد سوم، از یک غذای سرشار از لیزین مثل پسته استفاده کنید.

گیاهان دولپه‌ای از بالاترین میزان پروتئین متمرکز برخوردارند و به همین دلیل اگر مصرف آنها پایین باشد، برنامه‌ریزی رژیم غذایی هم سخت‌تر می‌شود. اگر اهل خوردن گیاهان دولپه‌ای یا غذاهای تهیه شده از سویا نیستید، بهتر است بیشتر کالری مصرفی خود را از دانه‌های نشاسته‌ای کامل، سبزیجات و دانه‌های روغنی تأمین کنید. مصرف میوه‌ها و سایر غذاهای کم‌پروتئین مانند چربی‌های افزوده، دسرها و الکل را محدود کنید.

## غذاهای کامل در برابر غذاهای غنی شده:

### یافتن حد میانه

در حال حاضر و با در دسترس بودن محصولات مثل گوشت‌ها و پنیرهای گیاهی، و غذاهای آماده کنسروی و منجمد، برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی سالم و خوشمزه و گن از همیشه آسان‌تر شده است. خیلی از روش‌های فرآوری باعث از دست رفتن مواد معدنی غذاها می‌شود یا ترکیبات ناخواسته‌ای را در آنها به وجود می‌آورد، با این وجود غذاهای فرآوری شده از تاریخچه‌ای طولانی و با اهمیت در آشپزی بسیاری از ملل دنیا برخوردارند. توفو و شیر سویا دو نمونه از غذاهای فرآوری شده هستند که نقش مهمی در آشپزی آسیایی بازی کرده‌اند.

بهتر است که غذاهای اصلی تشکیل دهنده رژیم شما از میان محصولات گیاهی کامل انتخاب شوند، با این وجود مصرف کم غذاهای فرآوری شده هم می‌تواند در یک رژیم غذایی سالم و گن نقش داشته باشد، و چه بسا این نقش خیلی مهم باشد. خیلی از این غذاها مثل برگ‌های گیاهی، شیرهای گیاهی غنی شده، کنسروهای مایه ماکارونی، سوپ‌های آماده و خیلی دیگر از غذاهای آماده پخت باعث شده‌اند که برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی و گن راحت و عملی باشد، و از این راه شانس گنجاندن مواد مغذی را در رژیم بالا برده‌اند، به علاوه

برای مصرف کودکان مناسب هستند. ورزشکارها و سایر افرادی که کالری زیادی نیاز دارند هم می‌توانند با استفاده از این غذاهای فرآوری شده مقدار متناسب کالری مورد نیاز بدنشان را دریافت کنند.

حتماً شما هم با اظهارنظرهای محکم و جدی مبنی بر اینکه باید تمام غذاهای فرآوری شده را از رژیم غذایی حذف کرد، و وعده‌های غذایی را از بین خوراکی‌های محدود کم‌پروتئین و کم‌چربی انتخاب کرد که در نتیجه کالری پایینی دارند، مواجه شده‌اید. عیب این رژیم‌ها اینست که باعث می‌شوند افراد سلامت خود را از دست بدهند، یا به دلیل سفت و سخت بودن شرایط آن قید و گن بودن را بزنند و به رژیم همه‌چیزخواری برگردند. اما این مشکلات و ناراحتی‌ها بین وگن‌هایی که انتخاب غذایی آزادتری دارند و از خوراکی‌هایی مثل برگ‌های گیاهی، روغن زیتون روی سالاد، میان وعده‌های شیرین گاه و بی‌گاه یا هر محصول غذایی گیاهی دیگری که برای بدنشان سودمند باشد استفاده می‌کنند، کمتر به چشم می‌خورد.

البته منظور ما این نیست که غذاهای فرآوری شده کاملاً سالمند، بلکه می‌خواهیم بگوییم می‌شود در یک رژیم غذایی تعادلی میان غذاهای سالم و غذاهای خوشمزه و آماده مصرف برقرار کرد. مطمئناً رژیم غذایی که وعده‌های اصلی آن بیشتر از گوشت‌های گیاهی و پروتئین‌بار تشکیل شده باشد، نمی‌تواند بهترین راه برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن شما باشد. اما اگر مصرف کم و حساب شده این غذاهای فرآوری شده بتواند تمایل شما به رژیم وگن را بیشتر کند، پس استفاده از آنها در عین بهره‌بردن از مزایای یک رژیم غذایی گیاهی، و تضمین عدم استفاده از فرآورده‌های جانوری، می‌تواند سودمند باشد.

## آلرژی یا عدم تحمل مواد غذایی

آلرژی غذایی به معنای واکنش سیستم ایمنی بدن در برابر پروتئینی است که بدن آن را به عنوان «دشمن» خود می‌شناسد. در این حالت سیستم ایمنی بدن با تولید آنتی‌بادی واکنش نشان می‌دهد، که باعث به وجود آمدن جوش‌های پوستی، حالت تهوع یا اختلالات تنفسی می‌شود. در حدود ۶ تا ۸ درصد کودکان دچار آلرژی به مواد گوناگون غذایی هستند، و نیمی از این تعداد در بزرگسالی هم از این عارضه رنج می‌برند. یعنی نرخ دچار شدن به آلرژی غذایی در بزرگسالان بین ۲ تا ۴ درصد است.

اگر فکر می‌کنید به بعضی از مواد غذایی آلرژی دارید، بهتر است به یک یا ترجیحاً دو پزشک با تخصص‌های متفاوت مراجعه کنید و نظر آنها را در این مورد بپرسید. در واقع تعداد افرادی که فکر می‌کنند به آلرژی غذایی دچارند، از آنهایی که واقعاً از این عارضه رنج می‌برند، بیشتر است. حتی ممکن است در کودکی به بعضی از غذاها آلرژی داشته‌اید، اما در حال حاضر دیگر اثری از این اختلال در بدن شما نباشد.

تمام پروتئین‌ها ممکن است ایجاد آلرژی کنند، اما مسئول ۹۰ درصد آلرژی‌ها، هشت ماده غذایی هستند. این غذاها عبارتند از شیر، تخم‌مرغ، ماهی، حیوانات دریایی پوسته‌دار، دانه‌های روغنی درختی، سویا، بادام‌زمینی و گندم. از بین این غذاها تنها دانه‌های روغنی، بادام‌زمینی، سویا و گندم در رژیم غذایی وگن‌ها وجود دارند، و باز حساسیت به بادام‌زمینی و دانه‌های روغنی درختی دو موردی هستند که بعد از گذر از دوران کودکی به بزرگسالی، باقی می‌مانند و بقیه موارد معمولاً با زیاد شدن سن از بین می‌روند. حساسیت به سویا چه در بین کودکان و چه در بین بزرگسالان، کمابیش نادر است و حساسیت ناشی از آنها ندرتاً به واکنش‌هایی مثل اختلالات تنفسی می‌انجامد. حساسیت به گندم با اختلال سلیاک که در اثر عدم تحمل تمام منابع حاوی گلوتن به وجود می‌آید، تفاوت دارد. افرادی که دچار آلرژی به گندم اند باید از خوردن آن خودداری کنند، اما در اکثر موارد می‌توانند از منابع دیگر گلوتن مثل جو استفاده کنند. در هر صورت، حتی اگر به گندم حساسیت داشته

باشید، می‌توانید از محصولات فاقد گلوتنی که روز به روز به تنوع‌شان در بازار اضافه می‌شود و کار را برای در پیش گرفتن یک رژیم سالم آسان کرده‌اند، استفاده کنید.

هیچ درمانی برای آلرژی غذایی وجود ندارد، و اگر به این مشکل دچار هستید، تنها راه چاره دوری کردن از تمام غذاهایی است که باعث واکنش آلرژیک در بدن شما می‌شوند. وگن‌هایی که دچار آلرژی‌های چندگانه‌اند، با مشکلات بیشتری روبرو هستند. اما آنها هم می‌توانند با شناختن خوراکی‌های مجاز و غیرمجاز، و یافتن غذاهای جایگزین برای غیرمجازها، به آسانی وعده‌های غذایی سالم و خوشمزه‌ای را تدارک‌م بینند.

افرادی که به حساسیت‌های رایج نسبت به دانه‌های روغنی، بادام‌زمینی، سویا و گندم دچارند می‌توانند به جای آنها از انواع متنوعی غذاهای دیگر، مثل کینوا، جو دوسر، برنج، سیب‌زمینی، ارزن، تورتیای ذرت، بعضی از نودل‌های آسیایی، تخمه آفتابگردان، ارده، لوبیا، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند. بیشتر افرادی که به دانه‌های روغنی درختی حساسیت دارند، می‌توانند با خیال راحت نارگیل و فراورده‌های آن را مصرف کنند.

کسانی که به حساسیت دچارند، باید برچسب روی مواد غذایی را با دقت بخوانند، چون از موادی مثل سویا، گندم و دانه‌های روغنی در تهیه محصولات که حتی فکرش را هم نمی‌کنید، استفاده می‌شود. اگر این مواد حساسیت‌زا در محصولی وجود داشته باشند، نام آنها در پایین برچسب مواد غذایی ذکر می‌شود.

شما می‌توانید مواد مورد نیاز برای رژیم غذایی وگن را از سوپرمارکت‌های معمولی تهیه کنید، با اینحال اگر دچار حساسیت غذایی هستید، بد نیست برای متنوع کردن انتخاب‌های‌تان به فروشگاه‌های مواد غذایی آسیایی سری بزنید.



جدول زیر نمونه‌ای از یک منوی غذایی وگن است که برای افرادی که از حساسیت نسبت به سویا، دانه‌های روغنی درختی، بادام‌زمینی و گندم رنج می‌برند، تنظیم شده است.

#### صبحانه

- جو دو سر با تخمه آفتابگردان بوداده، انجیر خشک و شیر تهیه شده از برنج و غنی شده با کلسیم
- میوه تازه

#### میان وعده

- ماست تهیه شده از شیر نارگیل

#### ناهار

- توست‌داس تهیه شده از: نان تورتیای ذرت با لویا چیتی پخته و سپس سرخ شده، آوکادو، سس سالسا، تکه‌های سبزیجات خام، پنیر دییا (نوعی پنیر گیاهی که در ساخت آن از سویا استفاده نمی‌شود)
- میوه تازه

#### میان وعده:

- کراکرها تهیه شده از برنج با کره تخمه آفتابگردان

## شام

- نودل برنج با سبزیجات بخارپز و سس ارده و آبلیمو
- سالاد با سس سرکه

## عدم تحمل مواد غذایی

عدم تحمل مواد غذایی با آلرژی فرق دارد. واکنش‌های حساسیتی باعث درگیر شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و از قانون همه یا هیچ پیروی می‌کند، یعنی در اکثر موارد مصرف حتی مقدار بسیار کمی از غذای حساسیت‌زا هم می‌تواند باعث واکنش بدن شود و مشکل ایجاد کند. اما عدم تحمل مواد غذایی به مقدار مصرف آن مواد بستگی دارد، و ممکن است که بدن فرد نسبت به مصرف کم آنها واکنشی نشان ندهد. عوامل مختلفی در ایجاد اختلال عدم تحمل مواد غذایی نقش دارند، که از آن جمله می‌شود به کمبود یک آنزیم خاص در بدن اشاره کرد، همچنین عدم تحمل معمولاً باعث ایجاد مشکلات گوارشی می‌شود. معمول‌ترین شکل عدم تحمل مواد غذایی در بین افراد، عدم تحمل لاکتوز (یعنی ناتوانی بدن در هضم شکر موجود در شیر) است. خوشبختانه ما وگن‌ها با این مشکل روبرو نمی‌شویم.

وگن‌های تازه‌کار که به خوردن حبوبات و غذاهای سرشار از فیبر عادت ندارند، ممکن است دچار نوعی دیگر از عدم‌تحمل شوند که باعث تولید گاز، و احساس درد و ناراحتی در روده می‌شود.

اگر چه باورش سخت به نظر می‌رسد، اما گاز روده برای شما مفید است! شکر موجود در لوبیاهای توسط آنزیم موجود در بدن انسان هضم نمی‌شود، پس به شکل دست نخورده به روده بزرگ فرستاده می‌شود که باکتری‌های مفید در آن قرار دارند. این باکتری‌ها باعث شکستن ساختار شکرها می‌شوند و در حین این فرایند گاز تولید می‌کنند. هر چه مقدار بیشتری از این شکر موجود در لوبیا مصرف کنید، رشد این باکتری‌های مفید هم بیشتر می‌شود که برای سلامتی شما خوب است. چون تجمع این باکتری‌ها در روده بزرگ از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند.

اگرچه گاز روده مفید است، اما باعث درد و ناراحتی و علاوه بر آن آبروریزی می‌شود. اما اگر به خوردن لوبیا ادامه بدهید، بدن شما به آن عادت می‌کند و گاز کمتری هم در روده تولید می‌شود. فعالیت بدنی بعد از صرف غذا، مثل راه رفتن هم می‌تواند به دفع گاز کمک کند. در عین حال برای رفع این مشکل دو راه حل پیش پای شماست:

در رژیم غذایی خود از حبوباتی که گاز کمتری تولید می‌کنند، مثل عدس و لپه استفاده کنید.

حبوبات را پیش از مصرف بخیسانید و چند بار آب آن را دور بریزید. بهترین روش اینست که حبوبات را به همراه آب را در یک قابلمه بزرگ بریزید و حرارت بدهید تا آب به جوش بیاید. بگذارید آب دو دقیقه بجوشد و سپس حبوبات را آبکش کنید و دوباره در ظرف دیگری بخیسانید. ظرف محتوی آب و حبوبات را شش ساعت در یخچال بگذارید. بعد از این مدت دوباره آبکش‌شان کنید و آن وقت آنها را بپزید.

منوی غذایی با ارزش ۱۶۰۰ کالری

غذاهای پر کلسیم	چربی‌ها	میوه	سبزیجات	دانه‌های روغنی و تخمه‌ها	گیاهان دولپه‌ای و محصولات سویا	دانه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای	
<b>صبحانه</b>							
						1	نیم‌پیمانه جودوسر
2					1		یک پیمانه شیر سویای غنی شده
1		1					نیم‌پیمانه آب‌پرتقال غنی شده با کلسیم
						1	یک برش نان تست گندم کامل
							یک قاشق غذاخوری مربا
<b>ناهار</b>							
			1		1		یک پیمانه سوپ عدس و گوجه‌فرنگی
						1	کراکر درست شده از دانه‌های 6 سیوس‌دار

			1				نیم پیمانه آب‌هویج
	1		1				سالاد سبزیجات با سس سرکه و ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
<b>میان وعده</b>							
1		1		1			برش‌های سیب با دو قاشق غذاخوری کره بادام
<b>شام</b>							
					1		برگر گیاهی
						1	یک عدد سیب‌زمینی شیرین کوچک
2	1		4				دو پیمانه بروکلی تفت داده شده با گل‌کلم در یک قاشق چایخوری روغن زیتون
<b>میان‌وعده</b>							
						1	یک پیمانه کرن‌فلکس تهیه شده از سبوس گندم
2					1		یک پیمانه شیر سویا
8	2	2	7	1	4	5	مقدار نهایی واحدهای غذایی صرف شده

### منوی غذایی با ارزش ۲۰۰۰ کالری

غذاهای سرشار از کلسیم	چربی‌ها	میوه‌ها	سبزیجات	دانه‌های روغنی و تخمه‌ها	حبوبات و مواد غذایی تهیه‌شده از سویا	دانه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای	
<b>صبحانه</b>							
2	1		نیم		2		یک پیمانه توفو و یک‌چهارم پیمانه قارچ سرخ‌شده در یک قاشق چایخوری مارگارین
						1	۱ برش نان تست گندم کامل
				1			۲ قاشق غذاخوری کره بادام
		1					۱ پیمانه توت‌فرنگی

میان وعده

کلوچه درست شده از جو دوسر

1

ناهار

ساندویچ حمص درست شده از: ۲ نان پیتا، نیم پیمانه حمص، گوجه فرنگی خرد شده و کاهو

2

1

1

1

یک پیمانه برش های طالبی

1

میان وعده

یک چهارم پیمانه آجیل مخلوط

1

نیم پیمانه انگور

1

شام

پیمانه لوبیای پخته با دو قاشق 1 غذاخوری پنیر گیاهی

2

یک پیمانه مخلوط کینوآ و ذرت

2

پیمانه برگ کولارد بخارپز شده و 2 تفت داده شده در ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

4

1

4

سالاد با آبلیمو، سبزیجات معطر و ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون

1

1

مقدار نهایی واحدهای غذایی صرف شده

8

3

3

6.5

2

5

6

نوی غذایی با ارزش ۲۵۰۰ کالری

غذاهای پر کلسیم

چربی ها

میوه ها

سبزیجات

دانه های روغنی و تخمه ها

حبوبات و غذاهای تهیه شده از سویا

دانه ها و سبزیجات نشاسته ای

صبحانه

یک پیمانه کرن فلکس میوه دار با ۱ قاشق چایخوری دانه کتان خرد شده

0.5

2

یک پیمانه شیر سویای غنی شده

2

1

						1	یک برش نان تست گندم کامل
					1		قاشق غذاخوری کره بادام زمینی 2
		1					موز
<b>ناهار</b>							
1			0.5		1	2	ساندویچ تمپه تهیه شده از: ۲ برش نان چاودار، ۹۰ گرم تمپه طعم دار، ۱ برش پنیر گیاهی، یک چهارم پیمانه ترشی کلم
						1	گرم چیس تورتیا 30
							نیم پیمانه آب هویج
		1					پیمانه برش های طالبی 1
<b>میان وعده</b>							
1					1		سه چهارم پیمانه ماست گیاهی لیمویی
		1					نیم پیمانه بلوبری
<b>شام</b>							
2	2		4	1	2	2	پاستا با سبزیجات تازه و دانه کاج تهیه شده از: ۱ پیمانه پاستا، ۲ پیمانه بروکلی، هویج و نخودفرنگی بخارپز، ۱ پیمانه لوبیا سفید، ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون و دو قاشق غذاخوری دانه کاج بوداده
		1					نیم پیمانه سالاد میوه تازه
	1		1				سالاد سبزیجات با سرکه و ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
<b>میان وعده</b>							
							براونی 1
6	3	4	6.5	1.5	6	8	مقدار نهایی واحدهای غذایی صرف شده

## قفسه مواد اولیه وگن

اینکه قفسه مواد اولیه شما در آشپزخانه با چه چیزهایی پر شده باشد، به ذائقه شما و البته سبک آشپزی تان بستگی دارد. در قفسه مواد اولیه آشپزهای حرفه‌ای، انواع ادویه‌ها و مواد اولیه خارجی که از فروشگاه‌های مواد غذایی بین‌المللی تهیه شده‌اند، یافت می‌شود، در حالی که نآشپزها از مواد دم‌دستی‌تر که طرز مصرفشان راحت‌تر است، استفاده می‌کنند.

شما می‌توانید مواد اولیه‌ای که قصد معرفی‌شان را داریم، در تمام فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا کنید، حتی می‌توانید به راحتی آنها را با سیستم ارسال فروشگاه‌های دریافت کنید.

## مواد اولیه اصلی

**لوبیاهای خشک یا کنسروی:** انواع لوبیاهای سیاه، سفید، قرمز، چیتی، باقلا، چشم‌بلیلی، نخود، عدس و لپه در تمام فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا می‌شوند. حتی می‌توانید به عطاری‌ها سر بزنید و لوبیاهای عجیب و غریبی مثل لوبیای درشت عروس پیدا کنید.

**دانه‌های نشاسته‌ای:** دانه‌های نشاسته‌ای فاسد نمی‌شوند و می‌توانید همیشه مقدار زیادی از آنها را در خانه انبار کنید. هر یک از این دانه‌ها بافت و طعم مخصوص خود را دارند و روشی عالی برای پخت غذاهای هیجان‌انگیز هستند. در اینجا چند تا از آنها را معرفی می‌کنیم:



- **جو:** یکی از قدیمی‌ترین گیاهان خوراکی پرورش یافته در تمام جهان، بافتی جویدنی و طعمی ملایم دارد. در نوع پرک آن، پوست جو کنده می‌شود و در نتیجه پخت آن خیلی سریع‌تر است، اما باز هم از مقدار زیادی فیبر برخوردار است.
  - **بلغور:** یک جو دانه فرآوری‌شده و نیمه آماده است که با پختن و سپس خشک کردن دانه‌های گندم به دست می‌آید. استفاده از بلغور در غذاهای خاورمیانه‌ای، مانند سالاد تبوله رایج است.
  - **کوسکوس:** در کشورهای شمال آفریقا رایج است، و از گندم بخارپز و سپس خشک‌شده به دست می‌آید و پخت آن خیلی سریع است.
  - **کینوا:** این دانه سرشار از پروتئین از پایه‌های تغذیه در میان اینکها بوده است و آن را «دانه مادر» می‌نامیدند. پخت کینوا سریع است و میزان پروتئین آن بالاست، به همین دلیل میان آشپزهای امروزی محبوبیت زیادی پیدا کرده است. دور دانه کینوا را نوعی غلاف صابون‌مانند پوشانده است که مانع از آفت‌زدگی می‌شود. پس لازم است آن را قبل از استفاده خوب بشوید.
  - **گندم ماکارونی:** نوعی دانه بافت‌دار با قابلیت پخت سریع، که معمولاً در ترکیب با دانه‌های نشاسته‌ای دیگر استفاده می‌شود.
- پاستای ایتالیایی:** این نوع پاستا یا همان ماکارونی در اشکال مختلف تولید می‌شود که بسیاری از آنها از آرد کامل گندم تهیه شده‌اند.

پاستای آسیایی: انواع نودل‌های آسیایی که از لوبیا، گندم سیاه یا غلات دیگر تهیه می‌شوند.

جو دو سر پرک یا لوله‌ای، و غلات دیگری که به صورت پخته استفاده می‌شوند

نان‌ها و کراکراهایی که از گندم کامل تهیه می‌شوند

تورتیای تهیه شده از گندم کامل یا ذرت

دانه‌های روغنی: آنها شامل بادام، بادام‌هندی، فندق، بادام‌زمینی، گردو و دانه کاج یا صنوبر (چلغوز) می‌شوند.

بادام‌زمینی عضو افتخاری این گروه محسوب می‌شود، چون در واقع به گروه گیاهان دولپه‌ای تعلق دارد.

همین‌طور آجیل سویا که از خیس دادن و بودادن لوبیای سویا به دست آمده است.

تخمه‌ها: کنجد، تخمه آفتابگردان و تخمه کدو

روغن‌های گیاهی: روغن زیتون اکستراویرجین و روغن کانولا موارد اساسی این لیست هستند و در بسیاری از

غذاها استفاده می‌شوند. برای اطلاعات بیشتر در مورد انواع چربی‌ها به فصل ۵ مراجعه کنید.

کنسرو محصولات تهیه شده از گوجه‌فرنگی: این گروه شامل مایه ماکارونی، رب گوجه‌فرنگی، کنسرو

گوجه‌فرنگی درسته یا تکه شده، گوجه خرد شده و سس گوجه‌فرنگی می‌شود که همگی در پخت غذاهایی

مثل سوپ، خوراک یا موارد دیگر کاربرد دارند.

عصاره سبزیجات: اگر فرصت ندارید آب سبزیجات را خودتان در خانه تهیه کنید، می‌توانید از آب سبزیجات

بسته‌بندی شده یا قرص‌های عصاره سبزیجات استفاده کنید.

**پروتئین بافت دار گیاهی:** یک محصول خشک تهیه شده از سویاست که می شود از آن به جای گوشت چرخ کرده استفاده کرد، به این ترتیب که آن را بجوشانیم یا سرخ کرده و سپس به پاستا اضافه کنیم.

**گیاهان دریایی:** این گروه شامل جلبک‌هایی مثل دولس، آراما، نوری، هیجیکی، کومبو و لاور می شوند. بیشتر این جلبک‌ها به صورت خشک شده در دسترس اند و می توانیم از آنها در تهیه سوپ استفاده کنیم. از نوری در درست کردن سوشی هم استفاده می شود/

**شیر نارگیل:** بهتر است از نوع کم چرب شیر نارگیل استفاده کنید. این محصول در تهیه بسیاری از غذاهای تایلندی و هندی کاربرد دارد.

## مواد اولیه یخچالی

این لیست شامل محصولاتی می شود که باید از همان اول، یا بعد از باز شدن بسته بندی شان در یخچال نگهداری شوند.

**کره به دست آمده از دانه های روغنی:** کره بادام و بادام زمینی در این گروه از همه مهم ترند، اما انواع متنوعی از کره های دیگر هم وجود دارند که بعضی از آنها خیلی گران هستند. می شود از آنها در ساندویچ ها یا روی برش های سیب استفاده کرد، حتی می توانید مقدار کره تهیه شده از دانه های روغنی را با آب رقیق کنید و به عنوان سس روی غذاهای درست شده از دانه های نشاسته ای و سبزیجات بریزید.

**ارده کنجد:** یک ماده ضروری برای تهیه حمص خانگی که به عنوان چاشته برای مالیدن روی نان، یا سس روی غذا استفاده می‌شود.

**سویای میسو:** یک ماده اساسی برای پختن غذاهای ژاپنی که خیلی از وگن‌ها از آن استقبال کرده‌اند.

**شیرهای گیاهی غنی‌شده:** در بین آنها شیر سویا از همه مغذی‌تر است و مقدار بیشتری پروتئین دارد، اما می‌شود هر از گاهی از شیر بادام، شیر جو دوسر، شیر شاهدانه و شیر برنج هم استفاده کرد.

توفوی تازه یا بسته‌بندی مدت‌دار: از توفوی سفت می‌شود برای پخت املت و به شکل سرخ‌شده استفاده کرد. توفوی نرم هم برای استفاده در سس‌ها و سوپ‌ها مناسب است.

**تمپه:** یک غذای باستانی متعلق به اندونزی است، شکلی کیک‌مانند دارد و از دانه‌های سویای تخمیرشده درست شده و فوق‌العاده خوشمزه است. تمپه سرشار از پروتئین است و می‌توانید آن را همراه با سبزیجات سرخ کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد این محصول به فصل ۸ مراجعه کنید.

**گلوتن گندم:** نوعی آرد تهیه شده از پروتئین گندم است که برای تهیه سیتان به کار می‌رود (سیتان نوعی فراورده بافت‌دار شبیه به گوشت است). شما می‌توانید سیتان را به شکل آماده هم بخرید.

**میوه‌های خشک‌شده:** انجیر، زردآلو، آلو و کشمش

**مایونز گیاهی:** شرکت‌های زیادی سس مایونزی تولید می‌کنند که در تهیه آن از تخم‌مرغ استفاده نشده است.

مارگارین گیاهی: بهتر است از مارگارینی استفاده کنید که فاقد چربی‌های هیدروژنه باشد.

گوشت‌های گیاهی: این نوع گوشت‌ها در بخش یخچال یا خوراکی‌های منجمد سوپر مارکت‌ها فروخته می‌شوند. در زمان خرید به برجسب محصول توجه کنید، چون در تهیه بعضی از این گوشت‌های گیاهی از لبنیات و تخم‌مرغ استفاده می‌شود.

پنیر، خامه، خامه‌ترش و ماست گیاهی: در تولید این محصولات از انواع شیرهای گیاهی مثل شیر سویا، بادام، شاهدانه یا حتی شیرنارگیل استفاده می‌شود.

### میوه‌ها و سبزیجات

#### لیمو و آبلیمو

سیب‌زمینی سفید و سیب‌زمینی شیرین

#### پیاز و سیر تازه

چاشنی‌ها: سس کچاپ، خردل، شورها و ترشی‌ها، سس سالسا، سس باربکیو، زیتون سبز و سیاه. این محصولات را می‌توانید از تمام فروشگاه‌های محصولات غذایی و گن یا همه چیزخوارها به راحتی تهیه کنید.

مواد اولیه منجمد:

ذرت و نخودفرنگی منجمد: می‌توانید مقداری از آنها را همیشه در فریزر داشته، و در سالادها از آنها استفاده کنید. این سبزی‌ها نیازی به پخته شدن ندارند.

#### خمیر پیتزای آماده

## بستنی و گن

**ذخیره:** شما می‌توانید خوراکی‌هایی مانند تمپه، سیتان، گوشت‌های گیاهی، دانه‌های روغنی و تخمه‌ها (که قابل نگهداری در کابینت یا یخچال هم هستند) به مقدار زیاد و برای مدت نسبتاً طولانی در فریزر نگهداری کنید.

## چاشنی‌های اصلی

**نمک یددار:** خیلی از کتاب‌های آشپزی و گن استفاده از نمک دریا را توصیه کرده‌اند. اما نمک دریا هم از جهت تأثیر منفی روی فشار خون یا دفع کلسیمی با نمک یددار فرقی ندارد، جز اینکه از ید برخوردار نیست. پس بهتر است از مقدار کم نمک، و از نوع یددار آن استفاده کنید.

**سس ورچسترشایر و گن:** این سس به شکل سستی از ماهی (آنچوی) درست می‌شود، اما انواع کم سدیم آن معمولاً فاقد ماهی است. برای این منظور کافی است که از وجود برچسب «وگن» روی محصول مطمئن شوید.

## مرباها، ژله‌ها و کمپوت‌ها

**تاماری:** شکل خالص تر سس سویا

**مخمر مغذی:** بهتر است از مخمر مغذی با مارک Red Star استفاده کنید، چون حاوی ویتامین ب ۱۲ است.

**سرکه‌ها:** سرکه سیب، سرکه بالزامیک و سرکه شراب سفید در بسیاری از موارد به کار می‌روند، اما انواع دیگری از سرکه هم وجود دارند. مثلاً با افزودن سرکه برنج به سبزیجات سرخ‌شده می‌توانید به آن طعمی آسیایی بدهید.

## چاشنی‌های تجملی‌تر

علاقمندان به آشپزی دوست دارند که همیشه این مواد را در آشپزخانه‌شان داشته باشند، اما حتی اگر خودتان را آشپز درست و حسابی هم نمی‌دانید، با اضافه کردن این مواد به دانه‌های نشاسته‌ای، لوبیاهای و غذاهای تهیه شده از توفو، می‌توانید سریع و آسان غذایی خوشمزه‌تر از همیشه درست کنید.

- رب فلفل
- سس هویسین (چینی)
- سس تریاکی
- رب کاری
- چاتنی
- گل آرتیشو
- گوجه‌فرنگی خشک شده و پرورده در روغن
- فلفل دلمه‌ای قرمز کباب شده
- تیناد زیتون
- کیپر (در ایران با اسامی مختلفی مثل هندوانه ابوجهل یا خاروک شناخته می‌شود)

- اسانس دود
- شراب شیرین میرین (ژاپنی)
- قارچ شیتاکی خشک شده

## نان و شیرینی

دانه کتان خرد شده، پودر جایگزین تخم مرغ یا آرد سویا: از این مواد می‌توانید به جای تخم مرغ استفاده کنید. ورقه یا پودر آگار: این گیاه دریایی را باید در آب جوش خیساند تا فراورده‌ای ژلاتین مانند تولید کند. این محصول را می‌توانید از فروشگاه‌های آسیایی یا محصولات قنادی تهیه کنید.

آرد نخود: قابل تهیه از فروشگاه‌ها، عطاری‌ها و فروشگاه‌های محصولات قنادی است. از آرد نخود می‌توانید برای غلیظ کردن عصاره سبزیجات و تهیه سس برای پوره سیب‌زمینی تهیه کنید.

پودر کائوی شیرین نشده

شیرین کننده‌ها: می‌توانید از انواع شیرین کننده‌های گیاهی مثل شکر تهیه شده از چغندر قند، شیر برنج، شیر مالت یا شیر درخت افرا استفاده کنید.

ملاس سیاه: می‌توانید از مقدار کم آن در خوراک‌ها و غذاهای تهیه شده از لویا استفاده کنید. ملاس طعمی مشخص و قوی دارد که در غذا پایدار می‌ماند. ملاس سیاه (و نه ملاس معمولی) سرشار از آهن و کلسیم



است.

عصاره وانیل و عصاره لیمو

پودر نان

گیاهک گندم

سبزی‌های معطر و ادویه‌ها:

این گروه از مواد اولیه بسیار متنوعند، و اگر به آشپزی و پختن غذاهای ملل دیگر علاقمند باشید می‌توانید از انواع متنوعی از آنها استفاده کنید. در زیر تعدادی از سبزی‌های معطر و ادویه‌های پرکاربرد را می‌بینید:

- فلفل فرنگی شیرین
- ریحان
- برگ بو
- پودر فلفل قرمز
- پودر فلفل چیلی
- دارچین
- گشنیز

• زیره

• پودر کاری

• پودر سیر

• زنجبیل

• جوز هندی

• پودر پیاز

• پونه کوهی

• پاپریکا

• جعفری

• رزماری

• مرزه

• آویشن

• زردچوبه

نوشتنی‌ها

قهوه، چای، شراب، آبجو، نوشیدنی‌های غیرالکلی، آمیوه‌ها و هر چیز دیگری که افراد خانواده شما می‌پسندند.