



گیاهخواری از رژیم های غذایی محسوب می شود که امروزه بسیاری از مردم با آن آشنا هستند؛ اما شاید کمتر کسی بداند که از این نوع رژیم غذایی، برای کاهش وزن نیز استفاده می شود. آقای هومن نادری که ۳۶ سال دارند و قدشان ۱۸۶ سانتی متر است، از جمله افرادی هستند که با استفاده از روش خام گیاه خواری در مدت زمان ۶ ماه موفق شده اند ۴۶ کیلو از وزن خود را کاهش دهند.

وزن ایشان پیش از شروع این رژیم ۱۲۵ کیلوگرم بود. استعداد چاقی به صورت ژنتیکی در هومن نادری وجود داشت. اما به گفته خودش، تحرک نداشتن و استفاده از غذاهای رستورانی و فست فودی در محل کار باعث شد تا دچار اضافه وزن شود. او به علت چاقی شکمی و ضعف عضلات در ناحیه کمر و پهلوها در ابتدای اضافه وزن، از درد کمر رنج می برد. این درد هر هفته بیشتر می شد، به طوری که در اواسط بیماری حتی قادر به بستن بند کفش هم نبود. چند ماه قبل از اینکه این درد او را در بستر بیماری قرار دهد، به علت بیماری دیابت نوع ۲ به دکتري مراجعه کرد که ایشان هومن را تشویق به تغییر در سبک زندگی کرد. هومن که تا آن روز چند کیلو از وزنش را به کمک داروها کم کرده بود، حالا از ناراحتی های گوارشی ناشی از آن هم رنج می برد. او چندین بار برنامه های غذایی گوناگون را اجرا کرده بود و حتی یک بار به روش رژیم پروتئین، ۳۰ کیلو وزن کم کرده بود. البته بعد از ترک برنامه غذایی به سرعت به وزن قبلی برگشت.



در نهایت، بعد از تحقیقات مختلف در این زمینه، هومن [کتاب خام خواری](#) (برای دانلود کتاب، نام آنرا کلیک نمایید) که مرحوم «آرشاور در آوانسیان» آن را نوشته بودند، مطالعه کرد و با زندگی شخصی ایشان و بیماران شفایافته، با این رژیم غذایی آشنا شد و بعد از پرس و جوی بسیار تصمیم گرفت از این رژیم، برای رسیدن به وزن ایده آل استفاده کند.

تفاوت های رژیم خام گیاه خواری با سایر رژیم ها

هومن می گوید: "به نظر من، سبک زندگی به روش طبیعی قابل مقایسه با هیچ برنامه غذایی رایج نیست زیرا با این روش به هیچ عنوان احساس گرسنگی نمی کنید و همچنین به آرامش جسمی، روحی و روانی می رسید. در روش تغذیه طبیعی

بیماری های آشکار و نهان درمان می شوند. همچنین پوسته به طراوت و شادابی می رسد، در صورتی که در روش های دیگر، پس از لاغری شخص دچار افتادگی پوست می شود. با پیروی از این روش توانایی تحمل مشکلات روزمره زندگی به مراتب بیشتر می شود.

سبب غذایی خام گیاه خواران سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین و املاح معدنی است. صبحانه را با میوه شروع می کنند؛ برای مثال دو لیوان آب میوه، آب سبزی یا یک طالبی متوسط، برای ناهار و شام یک ظرف بزرگ سالاد به همراه جوانه ها و روغن زیتون بودار یا کنجد. در بین ناهار و شام از برگه ها و ۴ مغز خام (فندق، بادام، گردو و پسته)، خرما، میوه و دسرهای طبیعی استفاده می کنند. البته در وعده های غذایی هیچ گونه محدودیتی در استفاده از گیاهان خام طبیعی وجود ندارد. خام گیاه خوار ها حبوبات را به صورت جوانه زده مصرف می کنند و نان را با آرد سبوس دار با دمای ۴۵ درجه (حرارت خورشید) در منزل تهیه کرده و مصرف می کنند و درباره چای هم میتوان با آب ۴۵ درجه، ترکیبی از چای سبز ایرانی، چوب دارچین و گل محمدی و گیاهان معطر دیگر، دم کرد و نوشید.



در هفته نامه غذا و خراسان) [اینجا](#) کلیک کنید) از آقای هومن نادری پرسیده شده ”برخی از ویتامین ها مانند B12 که در کم خونی نقش مهمی دارد، فقط در مواد پروتئینی حیوانی وجود دارد. آیا خوردن آنها مشکلی برای شما ایجاد نمی کند؟“  
هومن در مورد نیاز بدن به این مواد می گوید: ”در ابتدای کار، زیاد با روش تغذیه طبیعی آشنا نبوده، از این رو به توصیه یک پزشک یک بار از مکمل ویتامین B12 به صورت تزریقی استفاده کردم؛ اما بعدا که مطالعه و علاقه ام افزایش پیدا کرد، متوجه شدم که حتی نیازی نبود از آن مکمل استفاده کنم. پس از گذشت ۳ ماه از شروع خام گیاه خواری به انجمن تغذیه طبیعی تهران) (<http://www.iranrawvegan.com/>) رفتم و کم کم با کسانی آشنا شدم که بیش از ۳۵ سال با این روش

زندگی می کنند و هیچ کمبودی در این زمینه احساس نمی کنند.”



هومن در مصاحبه ای که داشت از مدیریت انجمن و رستوران تغذیه طبیعی در تهران و خانم دکتر زرین آذر، فوق تخصص گوارش و متخصص تغذیه در آمریکا، مشاوران محترم، پرسنل و اعضای این انجمن تشکر کرد. همچنین از همسرش برای همیاری او در این راه سبز سپاسگزاری کرد. و در پایان توصیه کرد: ”چاقی را با کم خوردن درمان نکنید، با درست غذا خوردن درمان کنید. اگر من توانستم؛ شما هم می توانید.”

برای اطلاعات بیشتر و استفاده از تجربیات آقای هومن نادری می توانید با شماره ۰۹۱۲۱۴۸۸۶۳۶ با ایشان تماس بگیرید.

<http://fa.zarinazar.com/?p=1075>

<http://zarinazar.com/img/118n.pdf>

<http://drzarinazar.blogfa.com/> وبگاه پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر