Una Guia Para Convertirse En Vegetariano

PORTAL DE ARTICULOS GRATIS PUBLICADOS EN BLOGS ANUNCIOS CLASIFICADOS

http://www.TablonTxiki.com

¿ QUIERE GANAR 1000 DOLARES USA POR VENTA ?

http://www.coastal-vacaciones.com

CLUB DE AMISTAD AMOR RELACIONES PERSONALES CONTACTOS CHAT TODOS LOS PAISES DE AMERICA Y ESPAÑA

http://www.BuscaParejaEuskadi.com

ESPACIO RESERVADO PARA PONER PUBLICIDAD GRATIS AQUI MISMO DE SU PAGINA WEB EN ESTE EBOOK GRATUITO MAS INFORMACION EBOOKSGRATIS@TABLONTXIKI.COM

Tabla de contenidos

Todos los Goin
'verduras 1

Una Guía para Ser un ..... Vegetariano 1

Tabla de contenidos ....
2

Introducción ....
. 4

Capítulo
1 7

Usted es lo que usted come .....
..... . 7

¿Qué hicieron nuestros antepasados
Coma ?..... 9

¿Por qué los humanos comienzan a comer
carne ?..... 10

La tradición de comer carne 11

Capítulo
2 12

Vegetarianismo y Bienestar de los
Animales 12

PETA ....
. 12

Animales y hormonas de
crecimiento 13

Capítulo
3 17

Vegetarianismo & Efectos en la Salud 17

Enfermedades del
Corazón 17

Cáncer ....
.. 18

Mejorar la digestión ....
20

Peso ....
20

Riñones ....
.. 21

La
osteoporosis ....
. 22

Desintoxicación ....
... 23

Capítulo
4 25

Cosas que usted necesita para empezar a cocinar vegetariano .....
Estilo 27

Frutas y hortalizas 27

Salsas y Aceites ....
28

Condimentos ....
28

Hierbas y Especias ....
28

Frutos de cáscara y
semillas 29

Legumbres ....
29

Otros 29

Desayuno y
Almuerzo 30

Apple Cinnamon Granola 30

Ingredientes ....
.. 30

Crepes simple 31

Ingredientes ....
.. 31

Tortilla de vegetales ....
32

Ingredientes ....
.. 32

Desayuno 33

Ingredientes ....
.. 33

Batido de plátano y yogur 33

Ingredientes ....
.. 34

Batido de Mango 34

Ingredientes ....
.. 34

Batido de pera 34

Ingredientes ....
.. 34

Aperitivos y Guarniciones ....
35

Especial tomate 35

Ingredientes ....
.. 35

Spring Rolls 36

Ingredientes para Spring Rolls ....
37

Ingredientes para la
ensalada 37

Ingredientes para el aderezo
de 38

Platos
Principales ....
39

Pita Pizza 39

Ingredientes ....
.. 39

Fideos chinos con una variedad de verduras 40

Ingredientes para la
salsa 40

Fideos ....
41

Verduras fritas al estilo 41

Introducción

Si usted ha comido carne toda su vida, el cambio a una dieta vegetariana puede ser algo que podría ser difícil de cambiar. También podría preguntarse por qué usted debe incluso considerar el cambio. Muchas personas cifra que se ha estado comiendo de esta manera su conjunto, la vida ¿por qué cambiar ahora?

Hay muchas razones que usted puede decidir cambiar a una dieta vegetariana. En primer lugar, compruebe usted mismo en el espejo. La mayoría de los estadounidenses no son un peso saludable y esto puede ser la razón número uno para ellos para cambiar. También, como a ti mismo algunas preguntas:

* ¿Es usted un peso saludable?
* ¿Se siente bien la mayor parte del tiempo?

* ¿Se despierta con energía? O cansado y lento?
* ¿Cómo es su salud en general?
* ¿Está su presión arterial en un rango saludable?
* ¿Están sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre es normal?

Si usted encuentra que "no" es la respuesta a la mayoría de estas preguntas, entonces usted debería considerar lo que está comiendo en una base diaria. Si usted encuentra que usted se sienta peor después de comer, usted puede preguntarse si la comida se supone que te hacen sentir de esta manera.

La respuesta es no. Tu comida debe nutrir y alimentar a su cuerpo. Se debe dejar sintiéndose refrescado y con energía. El cuerpo es una máquina y que necesita un buen combustible. El hecho del asunto es que la mayoría de las personas con sobrepeso y obesos. Esto se debe a que comemos demasiada carne y demasiada grasa. Problemas tales como azúcar en la sangre, diabetes tipo II, el colesterol alto y otros problemas relacionados con la salud son causados por nuestra dieta. Todos estos problemas pueden evitarse cambiando su dieta. Este libro le mostrará cómo hacerlo y la diferencia de que comer vegetariano puede hacer por usted en un corto período de tiempo.

Capítulo 1
Usted es lo que come

Lo que sus razones son para volverse vegetariano, hay cuatro diferentes tipos de vegetarianos y usted puede elegir el tipo que quiere ser. Hay muchos tipos diferentes de vegetarianos, ya que algunas personas no son capaces de renunciar a todos los productos animales por completo. Los cuatro tipos son:

* Lacto vegetarianos: Esta dieta consiste de ningún producto animal o huevos. Ellos comen productos lácteos como leche, queso y yogur.

* Ovo-vegetarianos: Esta dieta consiste de ningún animal o los productos lácteos, pero se comen los huevos.

* Lacto-ovo vegetarianos: Esta dieta consiste de ningún producto animal, pero sí consumen productos lácteos y huevos.

* Vegan: Esta dieta consiste en alimentos vegetales, lo que significa que se excluye todo producto animal, incluidos los lácteos, huevos, carne e incluso la miel.

Si usted no ha descubierto qué tipo de vegetarianos que va a ser, está bien. Se necesita tiempo y la experimentación con diferentes recetas para averiguar lo que no puede vivir sin en su dieta. Por ejemplo, algunas personas no pueden vivir sin leche y huevos.

Realmente eres lo que come

La expresión "eres lo que comes" se ha oído en numerosas ocasiones y se utiliza a menudo en los anuncios. Pero, si realmente piensan sobre lo que esto significa, realmente empezar a pensar dos veces acerca de su dieta.

Un buen ejemplo de una persona que lo que comen se puede ver en el plasma sanguíneo. Su plasma de la sangre es un líquido claro, pero después de comer una hamburguesa de comida rápida de su plasma de la sangre se vuelve opaco con la grasa y el colesterol. Esto es lo que absorbe su cuerpo después de comer una gran hamburguesa de grasa.

A la inversa, también te conviertes en lo que no comen. Al cambiar de comer una gran cantidad de carne a una dieta basada en vegetariano, a perder la grasa. Usted también son menos propensas a varios tipos de cáncer y las enfermedades. Su nivel de colesterol también pueden mejorar. Cuando se le lean y comer los productos menos carne, encontrará que muchos problemas de su salud y estado físico desaparece. El riesgo de la diabetes Tipo II también se reduce. La presión arterial cae dentro de rangos normales. Cuando estás sano, también no tiene que tomar menos medicamentos.

Si tiene antecedentes familiares de colesterol alto o presión arterial, a continuación, son particularmente dependientes de lo que come y es más fácil para que usted pueda llegar a ser lo que usted come. La evolución hacia una dieta vegetariana puede reducir la incidencia si numerosas enfermedades. Los vegetarianos también son estadísticamente más saludable.

¿Qué hicieron nuestros antepasados comer?

¿Te has preguntado alguna vez lo que nuestros antepasados comieron y hasta qué punto hemos desviado en nuestros hábitos alimentarios? En un principio, nuestros antepasados eran cazadores-recolectores y no fueron omnívoros. Ellos no comen los animales. Cuando usted mira a los depredadores y los animales carnívoros se puede ver que se han diseñado para extraer los dientes y desgaste. Sus dientes no están diseñados para masticar. Los animales que están diseñados para masticar como los herbívoros tienen dientes planos que están diseñados para descomponer los alimentos.

Los seres humanos evolucionaron de criaturas que eran vegetarianos. El sistema digestivo no fueron diseñados para comer y digerir carne. Comer carne es un desarrollo relativamente reciente en la historia humana. Se cree que los seres humanos comenzaron a comer carne porque no podían encontrar los alimentos naturales que se utilizan para comer. Se pudo haber pensado que el consumo de carne ayudaría a mantener su carne.

Inicialmente, fueron similares a las criaturas que se desarrolló a partir de animales como monos herbívoro. Estos monos tenían un aspecto similar al hombre y caminaba erguido, con los brazos y las manos. Naturalmente, se alimentaban de los alimentos y comían raíces, bayas, frutas y nueces. También vivieron un momento a otro constantemente en busca de alimento. La caza requiere el pensamiento y el consumo de carne requiere de fuego. Hasta que se descubrió el fuego, el hombre comió

principalmente verduras y frutas. De comer vegetariano es una forma natural de comer y mucho más saludable.

¿Por qué los humanos comienzan a comer carne?

La necesidad es la madre de la invención y los hombres prehistóricos que vivían en las zonas congeladas comió todo lo que podían para sobrevivir. El hombre prehistórico tenía que comer carne para sobrevivir. Esta sería la primera vez que había comido carne. Esto cambió la manera como la gente comía y la salud para siempre.

La carne de primera que fue comido habría sido cocinados por el fuego que fue iniciado por los incendios naturales de bosques naturales. Sin fuego, que posiblemente podría haber comido carne cruda. El sistema digestivo más probable es que se rebeló a comer la carne cruda, pero a medida que se ajustó la carne se convirtió en una parte de su dieta regular.

Usted puede haber oído hablar de personas que han vivido la vida vegetariana durante un largo período de tiempo y luego se convirtió gravemente enfermo después. Esto es similar a lo que los hombres prehistóricos que han pasado. Los biólogos le dirá que no son realmente diseñado para digerir carne, sino que nos hemos adaptado a lo largo del tiempo.

La tradición de comer carne

Como el hombre desarrollado, que comenzó a comer más carne y más. Esto llevó a familias enteras de comer carne como una parte principal de su comida y en la tradición de comer carne comenzó. El pavo se convirtió en el elemento básico de la cena de Acción de Gracias. De Año Nuevo se ha asociado siempre con carne de cerdo y chucrut. Ham es la comida tradicional de la Pascua. En el verano, usted no puede esperar para el olor de la barbacoa en el aire. Al pensar en toda la carne que consumimos, es difícil creer que fuimos diseñados para vivir fuera de hortalizas, frutas, nueces y bayas.

Cuando los seres humanos tenían que comenzar a comer carne para sobrevivir, se convirtió en un evento de grupo. Un indio no fue capaz de salir a cazar un búfalo solo. Le tomó al menos cuatro personas a la caza un búfalo. Lo mismo es cierto para una variedad de otros animales que cazaban y comían. La carne se convirtió en el centro de atención y tomó varios familiares o miembros de la tribu para limpiar, cocinar y hasta secar la carne. Después se realizó el trabajo, la carne se comparte como una recompensa al trabajo duro.

Ahora, no tenemos a cazar nuestra carne, pero nosotros lo compramos. Todavía disfrutar de reunirse y celebrar más de un jamón, porque está arraigada en nuestra naturaleza de miles de años de tradiciones. Todas las celebraciones tienden a flotar alrededor de algún tipo de alimento, sino imaginar lo que sus opciones serían si dejamos de carne y mucho más saludable imaginar cómo podría ser nuestra comida.

Si usted reconoce que usted podría sentirse mucho mejor consigo mismo si fuera capaz de comer más saludable, pues, que debe ser una razón suficiente para cambiar, o al menos disminuir la cantidad de carne que come. Usted no tiene que hacer un cambio completo. Por supuesto, algunas personas disfrutan de un vaso de leche bien fría y puede ser necesario para asegurarse de que están recibiendo suficiente calcio y vitamina D. Si usted no piensa que usted puede dar a la carne por completo, usted simplemente puede hacer que su carne más de un plato y comer verduras más saludables. Usted se sorprenderá de la diferencia que tendrá que realizar.

Capítulo 2
Vegetarianismo y Bienestar de los Animales

Muchos vegetarianos no son tales sólo porque se dan cuenta de que es saludable, pero para el caso de bienestar de los animales también. Para muchas personas, ser vegetariano es una parte de una decisión moral y ética de no comer productos animales. A lo largo de los siglos, muchos nos han domesticado animales, hemos llegado a creer que somos superiores a ellos. Usamos los animales para una gran variedad de usos distintos de los alimentos, incluyendo ropa, zapatos, cinturones y abrigos. También han sido utilizados para experimentos científicos, aunque muchas empresas están tratando de alejarse de este tipo de pruebas.

PETA

PETA significa Personas por el Trato Ético de los Animales. Esta es una organización que se dedica a cambiar la mentalidad de la gente cuando se trata de animales. Están en contra de usar animales para cualquier cosa, desde comida hasta ropa y son particularmente contra la captura de animales con pelaje.

PETA es muy apasionado por su causa, casi hasta el punto de ser indignante. Sin embargo, su causa es noble en la que creen que los animales tienen derechos y merecen que sus intereses se tengan en consideración. Se esfuerza por que la gente comprenda que los animales pueden sufrir y que tienen un interés en la conducción de sus propias vidas como animales. Ellos creen que, como sociedad tenemos que volver a evaluar nuestro lugar en la tierra y en el que encajan con los habitantes de otros animales del mundo.

Animales y hormonas de crecimiento

En un esfuerzo por producir más animales en una tasa mayor para el consumo humano, muchos animales han sido tratados con hormonas de crecimiento para que puedan ser criados y sacrificados a un ritmo acelerado. Al mismo tiempo, esto nos lleva a considerar cómo estos animales son criados y tratados para este fin.

El hecho del asunto es que si muchas personas vieron cómo muchos de estos animales se hayan criado, se convertirían en vegetarianos en el acto. Por ejemplo, el huevo de gallinas ponedoras se plantea a menudo con seis jaulas a un archivo. Cada pollo sólo recibe alrededor de 67 centímetros cuadrados de espacio. Estos pollos son generalmente tratadas con hormonas de crecimiento, así como de antibióticos para

aumentar la tasa de crecimiento y disminución de la enfermedad. Granja de cría y certificados pollos orgánicos pueden recibir condiciones más amplias y no son alimentados con hormonas o antibióticos.

Esto nos lleva a otro punto. Después de manipular aves de corral, se sugiere que se utiliza cloro para limpiar las superficies de modo que eliminar las bacterias. Además, el pollo debe cocinarse a una temperatura determinada y durante un cierto período de tiempo para asegurarse de que no se captura de cualquier enfermedades transmitidas por alimentos. No parece aconsejable comer nada que tenga que ser manejado con tanto cuidado.

De los pollos, puede fácilmente pasar a la forma de tratar el ganado. En primer lugar hay que considerar el ganado lechero. El ganado lechero A menudo se administran las hormonas que estimulan sus procesos de reproducción para que siga produciendo leche. Una vaca produce leche sólo después de que ella ha dado a luz. A menudo viven en condiciones de hacinamiento y tan pronto como se paren, los terneros machos se envían a convertirse en carne de ternera mientras que las hembras se crían para producir leche. Las hormonas que las vacas reciben causa a la vaca para producir diez veces más leche de lo que normalmente haría. Al mismo tiempo, están conectados a las bombas eléctricas, que causa irritación a las ubres de las vacas.

Después de una cierta edad, que realmente no necesitan consumir leche. Al mismo tiempo, no están diseñados para beber la leche de vaca, pero la leche humana. No leche de las mujeres embarazadas ¿no? Al igual que nuestros cuerpos no fueron diseñados para consumir la leche, que no fueron diseñados para beber la leche de vaca y digerir las proteínas tampoco. Usted puede recibir igual y más calcio de los vegetales de hojas verdes.

Muchas personas, incluso por aquellas personas que comen carne con regularidad, han visto la industria de la carne de ternera de manera negativa. La industria de la carne de ternera es cruel, no importa quién eres y cómo se lo mire. Los terneros son separados de sus madres después de que se de un día de edad. Luego son mantenidos en corrales que les impiden trasladarse de manera que su tejido muscular se mantiene suave y tierno. Los terneros son alimentados a continuación, un líquido, a menudo con la cerveza, que es deficiente en hierro y fibra. Esto causa anemia en los animales y produce la carne pálida. En unas 20 semanas, el ternero luego sacrificados.

Los pavos se producen también en una manera inhumana. El consumo de pavo se ha vuelto muy popular en los últimos decenios y es comido por más de vacaciones justo. Los pavos son más agresivos para que las aves se mantengan confinadas en una zona oscura y que disuadan de su comportamiento agresivo. Luego se sobrealimentado hasta que sus piernas no pueden soportar el peso de su cuerpo. Esto es porque los estadounidenses quieren el pecho más grande de Turquía que pueden obtener para sus celebraciones. De forma natural y salvaje, un pavo pueden vivir hasta 10 años. Estos pavos son sacrificados a los 2 años de edad. También sufren de deformidades del pie y la pierna, el estrés por calor y el hambre. Aproximadamente 2,7 millones de pavos mueren cada año debido a la tensión anormal y la enfermedad de este proceso.

Muchas religiones no comen carne de cerdo para sus diversas razones y algunas personas que consumen carne no me importa tampoco. Los cerdos son criados en similares condiciones insalubres. De hecho, muchos agricultores y trabajadores de las explotaciones de cerdos han muerto por la inhalación de los gases de metano que se produce a partir de la inmensa cantidad de residuos que producen los cerdos en las granjas de cerdos. Los cerdos son también sobrealimentado y mantenidas en cajas. Ellos tienen un rango limitado de movimiento que no se ajusten a sus comportamientos naturales. También pueden ser alimentadas con hormonas de crecimiento y antibióticos. Los cerdos tienen comportamientos naturales de enraizamiento y la cautividad en que viven no les permite vivir de forma natural.

Mariscos y crustáceos pueden ser parte de una dieta saludable. Pescados contienen una gran cantidad de nutrientes que no podemos obtener de otras carnes. Contiene una proteína de alta calidad, nutrientes esenciales, los omega-3 ácidos grasos y es baja en grasas saturadas. Sin embargo, comer pescado tiene su perjudica también. Pescado a menudo contienen mercurio. Estos niveles de los niños no suelen ser lo suficientemente malo para hacernos daño, pero la Food and Drug Administration (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) son asesorar a las mujeres, especialmente las mujeres embarazadas y los jóvenes para evitar ciertos tipos de pescados y mariscos. Esto es porque algunos pescados contienen altos niveles de mercurio que no son seguros para estas personas a comer. La eliminación de pescado de su dieta suele ser el último paso en ir hacia una dieta vegetariana completa.

Capítulo 3
El vegetarianismo y Efectos en la Salud

Usted será absolutamente asombrado por la diferencia que se siente cuando usted ha comido carne durante un período corto de tiempo. Es como si su cuerpo instantáneamente comienza a aliviarse de todas las toxinas que han estado consumiendo e inmediatamente comienza a sentirse con más energía y tienen una sensación general de mejor salud.

No importa lo que las razones son para comer una dieta más vegetariana, los beneficios de salud que se derivan se hará evidente en un lapso muy corto de tiempo. Los vegetarianos tienden a tener grasa en la sangre baja, el colesterol y los triglicéridos de los consumidores de carne de la misma edad y condición. Incluso los vegetarianos que consumen huevos y leche ver rápidamente que su colesterol es más bajo que las personas que comen carne.

Enfermedades del Corazón

Los altos niveles de grasas en la sangre se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Los investigadores han encontrado que los hombres que comen carne de seis o más veces por semana duplican sus posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón. Hombres de mediana edad son más propensos a sufrir de ataques cardíacos mortales. Las mujeres están protegidas por sus hormonas para la mayoría de su vida, pero las mujeres de edad son propensos a desarrollar enfermedad cardíaca más adelante en la vida. Las mujeres mayores que son vegetarianos se han demostrado tener un menor riesgo de enfermedad cardíaca.

En 1982, los investigadores británicos hicieron un estudio en más de 10.000 los vegetarianos y consumidores de carne. Ellos encontraron que cuanto más carne que se consume, mayor es el riesgo de ataque al corazón. También descubrieron que al eliminar la carne de su dieta, está reduciendo su consumo de grasas y colesterol que son perjudiciales para el corazón. Al mismo tiempo, sin embargo debes tener cuidado de no compensar el no comer carne por consumir demasiada leche y los huevos, ya que puede negar los beneficios. Para obtener todos los beneficios del vegetarianismo, el consumo de queso crema, helado, queso duro y los huevos deben ser moderados. La introducción de vegetales, frutas y alimentos crudos aumentará sus beneficios.

Cáncer

El vegetarianismo también ha sido demostración para reducir la incidencia de ciertos tipos de cáncer. Fitoquímicos Estas dietas son bajas en grasas saturadas, alta en fibra y contienen, que protegen del cáncer. Varios estudios, tanto en Inglaterra y Alemania han demostrado que los vegetarianos, en comparación con los comedores de carne, tienen una probabilidad del 40% menos de desarrollar cáncer en comparación con los comedores de carne. Adventistas del Séptimo Día son en gran medida lacto-ovo vegetarianos, se sabe que tienen un riesgo reducido del cáncer, ya que tienden a evitar la carne. En China, se ha comprobado que tienen similares tasas de cáncer de mama debido a la reducción de la cantidad de verduras que comen. En contraste, las mujeres japonesas tienden a comer más carne y son ocho veces más probabilidades de desarrollar cáncer de mama.

Consumo de carne y productos lácteos ha sido vinculado a otros tipos de cáncer diferentes, incluyendo:

* El cáncer de colon
* El cáncer de próstata
* El cáncer de ovario

En estudios realizados por la Universidad de Harvard en varios miles de mujeres, se ha comprobado que aquellos que regularmente consumen carne de aumentar sus posibilidades de cáncer de colon en un 300%. Estas dietas altas en grasas que muchas personas consumen también causan que el cuerpo produzca un exceso de estrógeno. Este aumento se ha relacionado con un aumento de posibilidades para el cáncer de mama. También han encontrado que las tasas de cáncer de mama son un tercio más alta en las mujeres premenopáusicas que se alimentan principalmente de las dietas de carne.

La Universidad de Cambridge ha vinculado también las dietas de carne con altos niveles de grasas saturadas con el cáncer de mama. Se han vinculado a los productos lácteos con un mayor riesgo de cáncer de ovario como el proceso de descomposición de la lactosa pueden dañar los ovarios. En los hombres, agrandamiento de la próstata se ha relacionado con el consumo de carne y los triples de riesgo.

Otros estudios han relacionado un aumento de la producción de glóbulos blancos al vegetarianismo también. Estas células son necesarias en defenderse de las bacterias, la infección y la enfermedad. Así, el sistema inmunológico es más fuerte cuando se consume una dieta vegetariana.

Mejorar la digestión

Los vegetarianos ver un montón de mejoras en sus sistemas digestivos, ya que son capaces de crear un ambiente sano y natural para estos órganos. Nuestro sistema digestivo fue originalmente diseñado para consumir más materia vegetal en lugar de carne. Frutas, verduras, legumbres y frutos secos eran el alimento básico de la dieta prehistórica y su sistema digestivo se beneficia grandemente cuando vuelva a este tipo natural de la dieta. La dieta occidental ha cambiado radicalmente para incluir alimentos altamente procesados y de la harina refinada y azúcar productos. Esto ha conducido a una variedad de problemas de salud por enfermedades del corazón a la obesidad.

Cuando el cuerpo no se alimenta correctamente y el sistema digestivo no funciona adecuadamente, el cuerpo comienza a adaptarse. Empieza a hacer cambios en las células del estómago y el colon. Cuando no consumir suficiente fibra, incurrimos en una variedad de problemas como el estreñimiento y las hemorroides. Estos problemas no son vistos normalmente en una dieta vegetariana.

Peso

El peso es un gran problema en este país y si lo piensas bien, ¿alguna vez has visto realmente un vegetariano grasa? Lo más probable es que no tienen. De hecho, la mayoría de los vegetarianos son más esbeltos y saludables. Siempre que vea un dietista o nutricionista, lo más probable es decirle a aumentar su consumo de verduras y disminuir la cantidad de carne que consume, especialmente carnes rojas y carne de cerdo. Muchos vegetarianos que reanudar sus dietas de edad han encontrado que el peso que perdieron tiende a regresar. Su fuerza de voluntad no es suficiente para prevenir la aparición de peso por comer una carne de alta dieta a base de grasa.

Naturalmente que a usted más sanos y mejor se siente cuando usted come una dieta alta en fibra dietética, que se consume de verduras y frutas. Como vegetariano que son esencialmente de alimentar a su cuerpo la nutrición que necesita para proporcionar a su cuerpo con la energía útil, no la energía que tiene que ser almacenado. Uno simplemente se siente mejor, porque de esto.

Muchas dietas fracasan porque estamos esforzándonos en evitar el alimento que nos gusta. Esto sólo lleva a la tentación de comer los alimentos. El truco para vegetarianos ser un éxito es darse cuenta de que no necesita comer carne y que se puede ir sin ella. Está centrado en comer saludable y te olvidas de que estás tratando de perder peso. En realidad comienza a perder peso sin darse cuenta, simplemente porque usted ha eliminado su principal fuente de grasa y la insalubridad general. Al mismo tiempo, todos los efectos de la mala salud desaparecer a causa de su dieta sana y natural.

Riñones

Las dietas ricas en proteínas de origen animal tienden a causar que el cuerpo elimine más calcio, ácido úrico y oxalatos. Se trata de tres sustancias que son los principales componentes de los cálculos renales. Para aquellas personas que tienen una tendencia a que los cálculos renales, los investigadores británicos han informado de que estas personas siguen una dieta vegetariana. La Academia Americana de Médicos de Familia también ha confirmado que un alto consumo de proteína animal es la causa de cálculos renales en los

EE.UU. también. Al comer una dieta vegetariana que su cuerpo no segrega la mayor cantidad de estas sustancias, por lo tanto no forma cálculos renales.

Osteoporosis

Para muchas de las mismas razones que son capaces de reducir el riesgo de cálculos renales después de una dieta vegetariana, también somos capaces de reducir nuestras posibilidades de padecer osteoporosis. Comer carne puede realmente promover la pérdida de hueso debido a que las fuerzas de calcio del cuerpo. En muchos países donde las verduras son la base de su dieta, la osteoporosis es menos común que en los países desarrollados como los EE.UU.. Y, el calcio se consume menos en los EE.UU..

Así que, con nuestra carne, las dietas de comer, nos vemos obligados a también consumen suplementos de calcio y los medicamentos recetados para prevenir la aparición de la osteoporosis. Estos suplementos también pueden tener efectos secundarios drásticas. Muchos expertos en nutrición coinciden en que los suplementos de calcio comprado en las farmacias son inferiores a los de calcio que reciba de fuentes de alimentos naturales. Esto es generalmente porque no se absorben bien por el cuerpo.

Hay varias buenas fuentes de calcio incluyen:

* El jugo de naranja
* Los frijoles secos
* Las verduras de hojas oscuras
* Tofu

Desintoxicación

Muchas personas han llegado en un tiro de hacer dietas de fin de semana de desintoxicación y programas similares. ¿Sabía usted que usted no tiene que hacer esto si usted es vegetariano? La limpieza del cuerpo de toxinas es fácil si usted come una dieta vegetariana. Usted no se consumen todos los niveles de hormonas y antibióticos que usted obtiene de la carne que compra en la tienda de abarrotes. La gente realmente no se dan cuenta de que reciban estas toxinas de su dieta carnívora. Una dieta alta en grasas y procesadas tiende a disminuir la digestión de los alimentos y esto permite a su cuerpo para absorber y acumular las toxinas de este tipo de dieta

Las bacterias y toxinas que se acumulan en el sistema también puede crear una sensación de lentitud. Hay también una variedad de trastornos digestivos, tales como la colitis y trastornos de colon irritable que puede desarrollarse también. Cuando usted come una dieta vegetariana saludable, usted introduce fibra a su dieta y su sistema digestivo de repente empieza a funcionar mejor.

Al eliminar la carne de su dieta, su cuerpo se libera de la intensa labor que se necesita para digerir los tipos de alimentos. Todo parece más claro y trabajar mejor. También son más conscientes de la toxicidad de los alimentos que había comido antes.

Los productos químicos y toxinas en nuestros alimentos se han convertido en una preocupación grande en los EE.UU.. Hay más productos químicos y los conservantes que se añade a la comida. Estamos ingerir estos productos cada vez que comemos los alimentos procesados, alimentos refinados, y varias otras hormonas y antibióticos que recibimos a través de nuestra carne. Debido a esto, una variedad de otros temas se desarrollan en su

estela, incluyendo:

* Cáncer
* Enfermedades cardiovasculares
* Artritis
* Diabetes
* Obesidad
* Problemas de la piel
* Dolores de cabeza
* Fatiga
* Dolores
* La tos
* Problemas gastrointestinales
* Los sistemas inmunológico débil

Capítulo 4
Hacer el cambio

Si está pensando en hacer el cambio a una dieta vegetariana, es probable que desea pasar sus conocimientos nutricionales recién en su familia. De hecho, como padre, usted probablemente querrá asegurarse de que su familia está recibiendo la mejor nutrición posible. También les ayuda a aprender acerca de por qué es importante comer sano.

Hacer el cambio con una familia puede ser difícil porque los niños son aún más la tentación de los diversos restaurantes de comida rápida y bocadillos en los anuncios publicitarios para la televisión. Es muy duro para hacer lucir bien las verduras en trocitos de pollo y un juguete gratis!

Tienes que cambian lentamente y que la dieta de su familia. Todo comienza en el supermercado. En lugar de galletas, comprar manzanas, plátanos, zanahorias y otros sabrosos aperitivos. Intercambio de arroz blanco por arroz sano, marrón. También quiere evitar procesados platos. Poco a poco hacen sus porciones más pequeñas de carne y aumentar más verduras y granos. Si usted tiene niños pequeños, es mucho más fácil hacer este cambio. Usted puede enseñar desde una edad temprana que las aceitunas son estupendos bocadillos y postres que los melocotones son buenas. Ellos aprenderán a amar a estos alimentos y que ni siquiera se conocen todos los alimentos chatarra que hay por ahí. El verdadero reto vendrá cuando sus hijos están en la escuela y tienen que aprender a tomar decisiones saludables.

La idea es cambiar gradualmente de modo que es más fácil para usted y su familia. Muchos de los niños va a cambiar simplemente porque les dicen que están salvando las vidas de los animales. Los niños son muy simpáticos y no es raro que los niños a convertirse en vegetarianos por su cuenta, simplemente porque no quieren comer animales.

Sus hijos no se den cuenta ahora, pero que los está haciendo un gran favor que les durarán toda la vida. La obesidad infantil está en niveles epidémicos en los EE.UU. y que se ajuste a sus niños para un estilo de vida saludable, enseñarles a comer sano ahora.

Cosas que usted necesita para empezar a cocinar vegetariano Estilo

Usted usará el mismo tipo de suministros de cocina que ya utiliza. Sin embargo, usted puede necesitar a la evasión de la licuadora y el procesador de alimentos si no lo está utilizando de forma regular.

También hay varios nuevos ingredientes y alimentos que se le incorporen en su dieta, incluyendo:

Frutas y hortalizas

Uvas ·

· Melón

· Apple

Setas ·

· Aguacate

· Tomates

· Naranjas

· Brócoli

· Kiwi

· Papa

· Camote

· Peppers

· Pepino

· Cebolla

· Apio

· Cherry

· Plum

· Zanahoria

· Repollo

Banana

Claras de huevo, leche de soja y lácteos (a menos que están dando a estos Up)

* Clara de huevo
* Leche
* Dairy Milk
* Leche de soja

* Quesería
* Queso de soja
* Yogur

Salsas y Aceites

* Aceite de oliva
* El vinagre de arroz
* Aceite de sésamo tostado
* Aceite de cacahuete
* Tamari (salsa de soja japonesa)
* Hot Chili Petróleo

Condimentos

* Negro Pimienta
* Polvo de curry
* Mostaza de Dijon
* Ajo fresco
* El jengibre fresco
* Sal de Mar

Hierbas y especias

* Anís
* Albahaca
* Pimienta de Cayena
* Chile en polvo
* Canela
* Cilantro
* Comino
* Eneldo
* Polvo de ajo
* Nuez moscada
* Orégano
* Pimentón
* Hojuelas de chile rojo
* Romero
* Sage
* Tomillo

Noodles & Rice

* Fideos de arroz
* Fideos soba
* Arroz basmati

Frutos de cáscara y semillas

* Almendras
* Nueces de la India
* Maní
* Semillas de sésamo
* Semillas de girasol

Legumbres

* Frijol Negro
* Garbanzos
* Lentejas (rojo, verde y marrón)
* Split Peas (amarillo y verde)
* Frijoles

Otro

* La leche de coco
* La levadura nutricional
* Jarabe de arce puro
* Primas, azúcar sin refinar

Desayunos y almuerzos

El desayuno es una comida importante que muchas personas saltar. El hecho del asunto es que si usted come por lo menos sus tres comidas básicas por día en que realmente se pierde peso, si ese es su objetivo. Además, no tiene por qué ser aburrido y sin brillo y el vegetariano tiene unas cuantas opciones sabrosas.

Manzana y Canela Granola

Ingredientes

* 4 tazas de harina de avena
* 1 taza de germen de trigo
* 1 cdta. de canela molida
* Pizca de nuez moscada
De nueces picadas finamente ½ taza *
* ½ taza de miel
* 2 cdas. El aceite de girasol
* 1 taza de manzanas secas, finamente picado
* ½ taza de pasas

Precaliente el horno a 275 grados Fahrenheit. En un tazón grande, mezcle la harina de avena, germen de trigo, canela, nuez moscada y nueces. En un bol, mezcle la miel y el aceite de girasol y la llovizna en la parte superior de la mezcla. Mezclar, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla de la avena es uniformemente recubiertos con miel y aceite. Engrase ligeramente una bandeja para hornear grande y extender la mezcla en la sartén. Hornee durante 30 minutos, revolviendo cada 10 minutos. Una vez que el cereal esté dorado, retire del horno y deje enfriar. Preparar recipientes para colocar el cereal listo in Una vez frío, añadir las pasas y manzanas secas y la transferencia de la mezcla en los frascos. Conservar en un lugar seco
Rinde 6 tazas.

Crepes simple

Ingredientes

* 3 huevos
* ¾ de taza + 2 cdas. Harina para todo uso
* 1 ½ tazas de leche
* 1 cda. De azúcar granulada
* 1 cda. De aceite vegetal
* Una pizca de sal
* 1 cdta. mantequilla
* Batir la crema, para el relleno
* Un puñado de fresas, enjuagarse con tallos y cortados por la mitad
* Un puñado de frambuesas, lavadas y escurridas
* Un puñado de arándanos, enjuagados y escurridos

Combine los huevos, harina, leche, azúcar, aceite y sal en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta que quede suave. Transferencia de masa en un bol, cubrir y dejar de lado en el refrigerador durante por lo menos 30 minutos. Añadir la mantequilla en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Una vez que la mantequilla se haya derretido, añadir ¼ de taza de la mezcla en la sartén y se arremolinan alrededor para cubrir todo el fondo de la cacerola. Cocine hasta que el crepe ligeramente marrón, aproximadamente 1 o 2 minutos. Dé la vuelta y cocine el otro lado hasta que estén ligeramente dorados. Transferencia a las placas y el spray de una línea de crema chantilly en el medio. Espolvorear con su fruta. Doble los lados suavemente para formar un cilindro.

Rinde 8 a 12 crepas

Tortilla de vegetales

Ingredientes

* 2 huevos
* 3 cdas. Leche
* Pizca de sal Grande
* Big pizca de pimienta negro
* 1 cda. Mantequilla
* ¼ C. pimiento verde
* ¼ C. pimiento rojo
* ¼ C. cebolla

Queso rallado al gusto (opcional
En una mezcla de tamaño mediano bol batir los huevos, sal, pimienta, pimiento verde y rojo y cebolla con un tenedor. No mezcle demasiado. Derrita la mantequilla en una pulgada de 7 a 8 sartén a fuego medio-alto. Asegúrese de que la mantequilla cubre la base de la cacerola. Cuando se vaya la espuma, vierta en la mezcla de huevo. Incline la sartén para asegurarse de que el huevo cubre toda la base de la cacerola. Que el conjunto de huevos durante 45 segundos antes de mover de un tirón. Haga lo mismo en el otro lado. Una vez hecho esto, la transferencia a un plato y espolvoree con el queso.

Smoothies

Smoothies son grandes y muy saludable. Usted puede tener como aperitivos o bebidas con su almuerzo.

Smoothies Desayuno

Ingredientes

* 1 ½ tazas de yogurt sin grasa libre
* 3 a 4 plátanos
* 3 tazas de fresas, sin tallo y picado en trozos
* ¼ de taza de leche de soja
* 2 cdas. Miel
* 1 taza de hielo

Mezcle los ingredientes en una batidora en un momento y servir.

Batido de plátano y yogur

Ingredientes

* 1 plátano maduro, cortado en rodajas finas
* 1 taza de baja sin grasa o yogur de vainilla
* ¾ de taza de leche descremada

Dedicar dos o tres rodajas de plátano y colocar el resto de la banana en la licuadora. Añadir el yogur y la leche. Mezcle hasta que quede suave y decorar con piezas extra de plátano y una pizca de canela.

Batido de Mango

Ingredientes

* 1 mango, pelados y picados
* 1 plátano, pelado
* 3 cdas. Yogur
* 1 cdta. miel
* ½ cdta. canela
* 4 cubos de hielo

Agregue los ingredientes en la licuadora una a la vez y el puré
Batido de pera

Ingredientes

* 3 peras
* ½ pulgada de jengibre fresco
* 3 cdas. Yogur fresco
* ½ cdta. canela
* 4 cubos de hielo

Poco a poco el jugo de la pera, el jengibre y la canela. Transferencia a la licuadora y agregar el yogur y el hielo. Mezcle hasta que quede suave.

Aperitivos y Guarniciones

Estas partes hacen ideal para una comida sana o un aperitivo. Usted hasta podría uno para un aperitivo!

Especial de tomate bruschetta

Ingredientes

* 4 piezas de pan
* 4 dientes de ajo
* 2 cdas. Mantequilla
* 1 cda. Albahaca picada
* 4 tomates grandes
* 1 cda. Pasta de tomate
* 8 aceitunas negro, sin semillas y redujo a la mitad
* 1 ¾ onzas de queso mozzarella, rodajas
* Sal y pimienta al gusto
* 1 cda. El aceite de oliva
* 2 cdta. jugo de limón o vinagre balsámico
* 1 cdta. miel clara
* Hojas de albahaca para adornar

Coloque los rollos en una tabla de picar y cortar por la mitad. Pasar a un horno tostador o el horno a café y crujiente. Precaliente el horno a 300 grados Fahrenheit. Coloque la mantequilla, ajo y albahaca picada en un tazón pequeño y revuelva hasta que se mezclen. Una vez que los rollos son tostadas, la mezcla de ajo, una cuchara en cada mitad.

Verter el agua hirviendo en un tazón grande, corte en forma de cruz pequeño en la base de cada tomate y el lugar en agua hirviendo. Después de suavizar los tomates, quitar la cáscara y la carne fuera de los tomates. Una vez que se retira la carne, cortar en cuadrados pequeños. Verter los tomates en dados, tomate ritmo, y de las aceitunas en un recipiente y se mezclan. Vierta la mezcla sobre los rollos

En un recipiente aparte, mezcle el aceite de oliva, jugo de limón y miel juntos. Esparza la mezcla de tomate en rollos de cubiertas y cortes de luz mozzarella lugar en la parte superior. Espolvoree con sal y pimienta. Coloque los rollos en una bandeja para hornear y coloque en el horno. Derretir el queso durante unos 2 minutos.

Rollos de transferencia a un plato o bandeja y decorar con hojas de albahaca.

Spring Rolls

Ingredientes para Spring Rolls

* ¾ de taza de fideos de fideos de arroz partido
* 6 champiñones frescos shitake
* ½ taza de zanahorias, rebanadas
* 1 taza de col china, en rodajas finas
* 1 taza de cebolla verde, rebanadas
* 2 cdas. Cilantro picado
* Sal y pimienta molida al gusto
* 2 cdas. La salsa de soja

* ½ cdta. de azúcar granulada
* 1 cdta. de aceite de sésamo
* 2 cdta. de jengibre fresco picado
* Ocho 8 de pulgada cuadrada pieles rollo de primavera
* 3 cdas. Harina para todo uso
* ¼ taza de agua
* 4 tazas de aceite vegetal

Ingredientes para la ensalada

* 1 taza de rábano daikon, rebanadas
* 1 taza de zanahorias, rebanadas
* 4 cebollas verdes, rebanadas
* ½ taza de cebolla roja, tajadas
* 1 taza de rodajas de pepino, el jugo exprimido

Ingredientes para el aderezo

* 2 cdas. De vinagre de arroz
* 1 cda. La salsa de soja
* ½ cdta. de aceite de sésamo

Colocar los fideos y los champiñones en cuencos individuales y cubrir con agua caliente. Cover cuencos y dejar de lado durante 20 minutos. Una vez que los fideos y setas han empapado traslado al colador y se escurre. De transferencia en un tazón grande. Escurrir los champiñones, así y transferir a una tabla de cortar. Retire y deseche los tallos y las cabezas de setas rebanada finamente. Añadir en un tazón grande con fideos.

Agregar las zanahorias, bok choy, cebolla y cilantro en el plato de fideos y los champiñones y mezclar. Espolvorear con sal, pimienta, y echar la mezcla para combinar. Cubra y deje aparte.

Vierta la salsa de soja, azúcar, aceite de sésamo y jengibre en un recipiente pequeño. Revuelva la mezcla para combinar bien. Cubra y deje aparte
Tire con cuidado de pieles de rollito de primavera de separación y el lugar en una superficie plana y limpia. Usando una cuchara coloque pequeños, ¼ de taza de fideos y la mezcla de verduras en el tercio superior de cada piel. Rollo de una vez y luego tomar los dos extremos y doblar en y para seguir extendiendo la piel hacia adelante hasta que forma un cilindro. Batir juntos la harina y el agua en un bol hasta que estén bien combinados. Usando una brocha de pastelería pequeña, rollito de primavera, cubrir con harina lo suficiente y la mezcla de agua para sellar los bordes. Repita con todas las tiradas.

En un wok, calentar un poco de aceite vegetal a fuego mediano-alto. Una vez que el wok y el aceite se caliente agregar rollitos de primavera en 3 a la vez. Freír hasta que estén doradas. Transferir a un bastidor con una toalla de papel para drenar.

Para hacer la ensalada, coloque el rábano, zanahoria, verde y rojo, la cebolla y el pepino en un tazón y mezcle bien. En un bol aparte vierta en vinagre, salsa de soja, y aceite de sésamo. Bata hasta que se mezcle. Una vez que rollitos de primavera están agotadas, el lugar en una tabla de cortar y cortar cada mitad en un ángulo de 3 mitades sirven en los platos de pie, con los extremos cortados arriba. Adornar con ensalada en rollos.

Platos Principales

Pita Pizza

Ingredientes

* ¼ cdta. de aceite de oliva
* ½ cebolla pequeña, pelada y picada en cubitos y
* 1 diente de ajo, pelados y picados
* ¼ cdta. de orégano seco
* ¼ cdta. de albahaca seca
* ¼ cdta. de hojuelas de pimienta roja
* 1 bahía de vida
* ½ taza de tomates pelados enteros en conserva, cortada en pedazos
* ½ taza de pasta de tomate
* 2 panes de pita de trigo integral
* ½ pimiento amarillo, las semillas y las membranas eliminado, cortado en tiras delgadas
* 1 / 8 de taza de hojas tiernas de espinaca, cortada en pedazos finos
* ½ taza de queso mozzarella, rallado
* Albahaca fresca, en rodajas finas para adornar

Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. A fuego medio, caliente el aceite en una sartén. Agregar la cebolla y el ajo, revolviendo de vez en cuando para que no se quemen. Cocer durante unos 4 minutos hasta que ambos son de color marrón. Espolvorear orégano, albahaca, pimiento rojo y laurel. Mezclar las especias. Añada el tomate pelado y pasta de tomate, el aumento a altas temperaturas. Una vez hirviendo, poner calor a medio-bajo y permitir que la mezcla a fuego lento hasta que la salsa es espesa. Organizar pizzas en una bandeja para hornear. Divida la salsa entre pitas, dejando un borde de la corteza. Espolvorear el queso mozzarella en la parte superior. Cocer en el horno durante 20-25 minutos.

Fideos chinos con una variedad de verduras

Ingredientes para la salsa

* 1 cdta. de harina de maíz
* 1 taza de caldo de verduras
* 2 cdas. La salsa de soja
* 2 cdas. El vino de arroz
* 1 cdta. sal
* 1 cdta. azúcar

Fideos

* 12 oz fideos de huevo

Verduras fritas al estilo

* 3 cdas. El aceite de girasol
* 1 diente de ajo, finamente picado
* 1 pieza pulgadas de raíz de jengibre fresco, rallado
* 2 chalotas, finamente picado
* ¼ de taza de champiñones en rodajas finas
* 250 g paquete Pak Choi, en rodajas
* ½ taza de brotes de soja
* 2 zanahorias, cortadas en bastones partido

En un cuenco de tamaño mediano, disolver la harina de maíz con una pequeña cantidad de caldo de verduras en agua caliente. Una vez disuelto, vierta la salsa de soja, vino de arroz, sal y azúcar. Bata hasta que estén bien combinadas o hasta que el azúcar se disuelva.

Lleve una olla grande con agua a hervir y añadir fideos. Cocine hasta que estén tiernos. Traslado a un colador, escurra bien y coloque en una olla. Apartar y mantener caliente hasta que esté listo para servir.

Colocar un wok o una sartén grande a fuego medio-alto y agregar el aceite de girasol. Una vez que el aceite se calienta en añadir el ajo picado, raíz de jengibre y las chalotas. Dejar rehogar durante unos segundos. Añadir las setas, pak choi, brotes de soja y la zanahoria y sofría por 1 a 2 minutos. Llovizna en salsa y continuar sofría hasta que la salsa espese. Divide fideos en los platos de servir por separado y cubra con la mezcla de verduras