

Хорошие новости для вегетарианцев !

Необходимый растительный протеин

Вегетарианское питание приносит не только большую пользу нашей духовной практике, но также очень полезно для нашего здоровья. Однако мы должны обращать особое внимание на сбалансированность питания и на то, чтобы получать необходимое нам количество растительного протеина.

Существует два типа протеина: животный и растительный. Соевые бобы, нут (зерновое бобовое растение, семена которого употребляются в пищу) и вика являются одним из источников растительного протеина. Соблюдение вегетарианского питания означает не просто употребление жареных овощей. Протеин должен входить в необходимый человеку комплект питания.

Доктор Миллер считал, что мы нуждаемся только в употреблении хлебных злаков, бобовых, фруктов и овощей, чтобы получить необходимые нам элементы питания для поддержания здоровья. Согласно доктору Миллеру, "бобовый творог — это «мясо без костей»". Так как соевые бобы очень питательны, предполагают, что люди могли бы питаться только одним этим видом пищи; если бы они ели соевые бобы, они могли бы дольше жить. (Это цитата из главы "Почему люди должны быть

вегетарианцами" книги Высочайшего Учителя Чинг Хай "**Ключ к непосредственному просветлению I**" и одноименной бесплатной брошюры).

Приготовление вегетарианской пищи это то же самое, что и приготовление пищи с мясом, с тем отличием, что вместо мяса употребляется растительный протеин в таких продуктах, как вегетарианское куриное филе, вегетарианская ветчина или вегетарианские мясные ломтики. Например, вместо приготовления обжаренных кусков мяса с сельдереем или супа из морских водорослей и яиц, мы можем приготовить все эти блюда из вегетарианского мяса или вместо яиц употребить бобовый творог".

Если вы находитесь в стране, в которой ингредиенты с вегетарианским протеином не всегда находятся в наличии, вы можете связаться с местным центром Международной Ассоциации Высочайшего Учителя Чинг Хай, и мы обеспечим вас информацией о некоторых основных поставщиках и вегетарианских ресторанах. (См. табл. 1)

О том, как приготавливать вегетарианскую пищу, вы можете найти много полезного в книге "**Высочайшая кухня**", опубликованной Международной Ассоциацией Высочайшего Учителя Чинг Хай, или в других изданиях о вегетарианском питании.

Примечание: Доктор Миллер был вегетарианцем всю свою жизнь. Он практиковал медицину и лечил немущих в Китае на протяжении более сорока лет.

◆ **Наименование:** Bo De Vegetarian House

Адрес: 464 8 th Street, Oakland CA 94607, U.S.A.

Тел.: 1-510-444-2891

Факс: 1-510-834-7478

Сан-Хосе:

◆ **Наименование:**

The Supreme Master Ching Hai International Associations Vegetarian House

Адрес: 520 E. Santa Clara Street, San Jose CA 95112, U.S.A.

Тел.: 1-408-292-3798

Факс: 1-408-292-3832

E-mail: Veghouse@juno.com

◆ **Наименование:** White Lotus

Адрес: 80 North Market Street, San Jose CA 95113, U.S.A.

Тел.: 1-408-977-0540

Массачусетс:

◆ **Наименование:**

Quan Yin Vegetarian Restaurant

Адрес: 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604, U.S.A.

Тел.: 1-508-831-1322

*** А З И Я ***

Формоза:

Тайбэй:

◆ **Наименование:** Joy Vegetarian Plaza – Wei Teng Enterprise Ltd. Co.

Адрес: B1, No. 172-1 Roosevelt Rd., Taipei, Formosa (Taiwan), R.O.C.

Тел.: 886-2-29305045

Факс: 886-2-29304973

Малайзия:

◆ **Наименование:** Pusat Makanan Sayur–Sayuran Litevon Vegetarian Center

Адрес: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

Тел.: 60-4-2289601

Факс: 60-4-2626909

Гонконг:

◆ **Наименование:**

Public Vegetarian House

Адрес: 1/F, 705 Nathan Road, Mongkok, Kowloon, Hong Kong

Тел.: 852-23948614

Факс: 852-23902926

Япония:

Гунма:

- ◆ Наименование:

Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

Адрес: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

Тел./Факс: 81-279-971065

***** Е В Р О П А *****

Великобритания:

- ◆ Наименование:

Chai Chinese Vegetarian Restaurant

Адрес: 236 Station Road, Edgware, Middlesex, HA8 7AU, UK

Тел.: 44-181-9053033

Германия:

Мюнхен:

- ◆ Наименование: S.M. Vegetarisch

Адрес: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany

Тел.: 49-89-281882

Испания:

- ◆ Наименование:

Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

Адрес: Calle Medellin, N° 3, Bajo, 29002 Malaga, Espana

Тел.: 34-5-2351521

- ◆ Наименование: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Адрес: Calle Conde Altea N° 44, Bajo, 46005 Valencia, Espana

Тел.: 34-6-3744361

По запросу можно также получить брошюру
с информацией о всех вегетарианских
ресторанах мира.