

Хорошие новости для вегетарианцев!

Необходимый растительный протеин

Вегетарианское питание приносит не только большую пользу нашей духовной практике, но также очень полезно для 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 вегетарианской диеты означает не просто употребление жареных овощей. В необходимый человеку комплект питания должен входить протеин.

Доктор Миллер практиковал медицину и лечил немощных в Китае на протяжении более сорока лет. Этот человек, который был вегетарианцем всю свою жизнь, считал, что для того чтобы получить вещества необходимые нам для поддержания здоровья, мы нуждаемся только в употреблении хлебных злаков, бобовых, фруктов и овощей. Согласно доктору Миллеру, "соевый творог (тофу) – это «мясо без костей»". "Соевые бобы настолько питательны, что если бы люди должны были употреблять только один вид пищи; и ели бы лишь соевые бобы, они прожили бы дольше всего."

Приготовление вегетарианской пищи не многим отличается от приготовления пищи с мясом, разве 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 соевый творог».

Если вы находитесь в стране, где не всегда есть в наличии ингредиенты из вегетарианского протеина, вы можете связаться с местным центром Международной Ассоциации Высочайшего Учителя Чинг Хай, и мы обеспечим вас информацией о некоторых основных поставщиках и вегетарианских ресторанах.

О том, как готовить 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.

Список вегетарианских ресторанов по всему миру вы найдёте на:

www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html

Ниже приведён краткий список вегетарианских ресторанов и компаний производящих вегетарианские продукты по всему миру.

Вегетарианские рестораны и компании принадлежащие посвящённым

АФРИКА

Южная Африка

Johannesburg
Nkele Healthy Eatery
79 Pritchard Street, Johannesburg,
South Africa
Tel.: 27-83-964-8527

АМЕРИКА

Канада

Vancouver
Paradise Vegetarian NoodleHouse
8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N 2S9,
Vancouver, Canada
Tel.: 1-604-527-8138

США*Аризона*

Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix
AZ 85018
Tel.: 1-602-264-3480

Калифорния

Los Angeles
Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst St, Fountain
Valley, CA 92708
Tel.: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok
903-b Foothill Blvd Upland, CA
91786
Tel.: 1-909-982-3882

Veggie Bistro
6557 Comstock Ave, Whittier, CA
90601
Tel.: 1-562-907-7898

Happy Veggie
7251 Warner Ave, Huntington Beach,
CA 92647
Tel.: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki
2518 South Figueroa, Los Angeles,
CA 90007
Tel.: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant
537 B Main St., Woodland, CA 95695
Tel.: (530) 662-6552

Оакланд

Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tel.: 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607
Tel.: 1-510-444-2891

San Francisco

Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O'Farrell St, San Francisco, CA 94102
Tel.: 1-415-673-3136

Сан Хосе

The Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian
House
520 East Santa Clara St, San Jose CA
95112
Tel.: 1-408-292-3798
www.vegetarianhouse.us

Джорджия

Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA
30328
Tel.: 1-404-256-1675

Массачусетс

Boston
Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton St, Worcester MA 01604
Tel.: 1-508-831-1322

Нью-Йорк

Viga Vegetarian Food
57-05 136 Street Flushing, NY 11355
Tel/Fax: 1-718-886-3707

Огайо

Food For Thought
212 East High Street, Lisbon OH 44432
Tel/Fax: 1-330-424-9608

Орегон

Sarang Korean Vegetarian Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365
Tel.: 1-541-265-5803

Vegetarian House
22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209
Tel.: 1-503-274-0160

Техас

Austin
Veggie Heaven
1914A Guadalupe St, Austin, Texas 78705

Tel.: 1-512-457-1013
www.veggieheaven.org

Dallas
Suma Veggie Cafe
800 E Arapaho Rd, Richardson,
TX 75081
Tel.: 1-972-889-8598

Houston
Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX
77072
Tel.: 1-281-498-7890

Вашингтон
Teapot Vegetarian House
125 15th Ave E, Seattle WA 98112
Tel.: 1-206-325-1010

Пуэрто-Рико
San Juan
Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave., San
Juan, Puerto Rico

Перу
Lima
Sabor Supremo I
Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34
Tel.: 51-1-4482590

Sabor Supremo II
Av. Militar 2179 - Lince Lima 14
Tel.: 51-1-2650310

АЗИЯ

Китай
San Po Kong Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good
Harvest Industrial Building, No.9Tsun
Wen Rd Tuen Mun New Territories
9506, Hong Kong, China
Tel.: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Индонезия

Surabaya
Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Jl. Walikota Mustajab 74
Tel.: 62-31-5350466
E-mail: ahimsa88@msn.com

Япония

Gunma
Tea Room & Angel's Cookies
937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma
Gunma, Japan
Tel/Fax: 81-279-97-1065

Chiba

Pension Rikigen
86-1 Hasama, Tateyama-shi, Chiba-ken
294-0307 Japan
Tel.: 81-3-3291-4344, 81-470-20-9127
Fax: 81-3-3291-4345
www.rikigen.com

Корея

SM Chae-sik Han Sang
23-15, Bugok 3 Dong, Guemjong-Gu,
Busan, Republic of Korea
Tel.: 82-51-581-9993

Филиппины

Vegetarian House
#79 Burgos.St; Puerto Princesa City, 5300
Palawan, Philippines
Tel/Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com

Сингапур

Happy Vegetarian Food
Block 419, Tampines Str 41, #01-08
Pacific Restaurant, Singapore 520419
Tel.: 65-9769-4981

ЕВРОПА

Франция

Paris
Tien Hiang
20, rue Nationale, 75013 Paris, France
Tel/Fax: 33-1-45829954

Германия

Munich
VINA - Vegetarian snackbar
Westendstrasse 134, 80339 Munich,
Germany
Tel/Fax: 49-89-54075146

Испания

Valencia
The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal,
36, dcha), 46007 Valencia, Spain
Tel.: 34-96-394-0141

ОКЕАНИЯ

Австралия

Melbourne
Wholly Vegetarian Cafe
11 Brighton Street Richmond Vic 3121
Tel.: 61-3-428-9653

Sydney

Tay Ho Vegetarian restaurant
11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166
Tel :61-2-9728-7052