



ทางเลือกใหม่ในการดำรงชีวิต



เปลี่ยนวิถีชีวิตของคุณ
เปลี่ยนหัวใจของคุณ
เปลี่ยนอาหารที่คุณรับประทาน



♥ ~ ~ ~ ~ ♥
อย่าได้มีการซ้ำอีกต่อไป
ขอให้มีความสุขดีและมีความรักต่อกัน

ตัวอย่างอาหารที่ละเว้นชีวิตผู้อื่นและมีคุณค่าทางโภชนาการ:

อาหาร	เปอร์เซ็นต์ของโปรตีน ต่อ 1 กิโลกรัม
เต้าหู้ (จากถั่วเหลือง)	16 %
หมีกิน (จากแป้งสาลี)	70 %
ข้าวโพด	13 %
ข้าว	8.6 %
ถั่วเหลือง, ถั่วแดงหลวง, ถั่วลูกไก่ (Chick peas), ถั่วเลนทิล (Lentils) ฯลฯ	10 - 35 %
ถั่วอัลมอนด์, ถั่ววอลนัท, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, ถั่วฮาเซลนัท, ถั่วไพน์นัท (Pine nuts) ฯลฯ	14 - 30 %
เมล็ดฟักทอง, งา, เมล็ดทานตะวัน, ฯลฯ	18 - 24 %

ผลไม้และถั่วต่างๆอุดมไปด้วยวิตามิน, แคลเซียม, และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งยังประกอบไปด้วยเส้นใยที่มีคุณภาพสูง ที่ทำให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนนาน
ยาเม็ดวิตามินรวมเข้มข้นก็เป็นแหล่งรวมที่ดีของวิตามินต่างๆ, แคลเซียม, และสารต่อต้านอนุมูลอิสระด้วย

- อันตรายอย่างใหญ่หลวงจากใช้วัตถุดิบที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก
- ภัยอันตรายจากโรควัวบ้า (BSE) และโรคแพร่ระบาดในหมู (PMWS) ฯลฯ...
- เพื่อหยุดยั้งการเสียสละชีวิตอย่างน่าสยดสยองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของเหล่าสัตว์โลกที่แสนน่ารักนับล้านล้านตัว รวมทั้งชีวิตสัตว์ในท้องทะเลและเหล่าผองเพื่อนที่เป็นสัตว์ปีก...

นับเป็นการกระทำที่ชาญฉลาดอย่างยิ่ง ที่จะเปลี่ยนมาเป็นมังสวิรัติตลอดชีวิต

มีสุขภาพดี
มีชีวิตประหยัด
มีจิตเมตตา
มีชีวิตประเสริฐ
มีความสุขสงบ



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเปิดเว็บไซต์ข้างล่างนี้:

<http://www.godsdirectcontact.org/eng/article/veg10.html>

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>