

خلاصه جزوه ي کتاب

غذاهای ضد پیری

دکتر طهمورث فروزین

گردآورنده: حمید ناظمی

رژیم اوکینا و ای سالخورگان^۲ این

اوکینا و جزیره‌ی است که در همان سالم و صد ساله دارد.

برنامه یا رژیم غذایی اوکینا و این استفاده شود و از میوه‌های جزیره اوکینا و مصرف شود.

آنها روز طول عمر خود را اینگونه گفته اند:

ورزش‌ها: تمرینات کاراته، دری‌ماراتن، گیت مال حتی تا بعد از صد سالگی در هر روز هفته.

خوراکی‌ها: برتقال، مغزبه، فزدا آنجا، یک نوع خیار سبز تلخ در آنجا و یک نوع سیب زمینی،
نفس رنگ شیرین که از محصولات آنجاست.

روغن‌ها: استفاده از چربی‌های سالم مانند روغن تخم و روغن زیتون.
فعالیت: سخت کار کردن و ورزش در طول روز و پرچین از باز نشستن تا آخر عمر به
طوری که صدساله‌ها هنوز سر صبح بیدار می‌روند.

ماهی: سه بار در هفته از ماهی استفاده می‌کنند.

کم خوردن و گیاه‌خواری: به طور کلی کم غذا می‌خورند تا زیاد از صبحه کار نکنند و خوراکی
باید سبزیجات و ماهی و چربی‌های سالم باشد.

درصدهای تغذیه: ۸۵ درصد تغذیه از گیاهان، ۱۰ درصد از ماهی و ۳ درصد گوشت و

تخم مرغ
تغذیه مختصر: قوامی شود کم غذا خوردن و حتی رژیم گرسنگی که در آنجا به (هارا هیسو)

محرور شده است.

« مقدمه »

دکتر مصورث فرزدین پس از آخرین مسافرتش به آمریکا در سال ۱۹۹۱، با توجه به تلاش
دانشندان اروپا و آمریکا برای دستیابی به طول عمر بیشتر، تصمیم گرفت کتابی در این
زمینه به نام « غذا های امید بیری » بنویسد.

جزوه حاضر خلاصه‌ای است که خودم بعد از خواندن آن کتاب با علاقه سیدی که داشتم
ترجمه کرده‌ام و کل مطالب کتاب را بدون توضیحات حاشیه‌ای در بر دارم.

غذاهای هندوئیستی

دکتر طعمورث غنوزین

اصطلاح «غذا-مکرم»: هر چه تغذیه بهتری داشته باشیم، طول عمر بیشتری خواهیم داشت.
 ویری جز فرسایش سلولی نیست و هر چه بتوانید این فرسایش تدریجی و تدریجاً سریع را کند و
 کندتر کنید دیرتر میر خواهید شد و بیشتر جوان خواهید ماند.

پوست گندم و حبوبات بسیار نام دارد و باعث تنظیم دستگاه هورمون می گردد و در لامتی
 نفس و سستی بدن آنها فایده است که این پوست به دوران دهه می شود و آرد سفید و آرد سفید که خاصیتی
 جز تولید انرژی ندارد به پوست نان، یا ماکارون مصرف می شود.

ترمیم غذای راحت ترین و موثرترین راه برای رسیدن به مرز صد و بیست سالگی است و
 غذای بد و نامناسب ما را بیمار و غذای درست و مفید مقاومت ما را در برابر بیماریها زیاد می کند.
مشکلی از بیماریها اصولاً هر چه ما سالم تر باشیم، طول عمر ما افزون تر می شود. بیماریها
 حرکت جوانان به سوی پیری را تسریع می کنند. بیماریها باعث ضعف و سستی بدن می شود و
 ضعف و سستی بدن، دفاع طبیعی بدن ما را در برابر بیماریها کاهش می دهد و ما زودتر و بیشتر
 بیمار می شویم و معکوس است خیلی زودتر از مدتی که باید بمیریم.

سیستم اندوکرینی از محو ده ای از غدد با ترشح داخلی تشکیل شده اند که هورمون هایی را می سازند
 و این هورمون ها با فرمول های پیچیده در حقیقت سلامتی ما موثرند. وقتی ما دچار استرس و
 ناراحتی می شویم، سیستم اندوکرینی معادل خود را از دست می دهد و مثلاً هورمونی بیش از مقدار لازم
 در بدن ساخته می شود و یا کمتر از احتیاج ترشح می گردد و این عدم تعادل نفسی بسیار حساس در
 بیمار کردن بدن ما دارد.

راه حل کلی دیرینه دیر بیمار شویم و از رژیم های غذایی که چربی کم و فیبر زیاد دارد استفاده کنیم،
 از آرامش فکری برخوردار باشیم ورزش کنیم و وزن بدن را کنترل کنیم و بیشتر از بیداری
 بدن توجه خاصی داشته باشیم

فیبر اصولاً رشته های سلولز یا الیاف سخت و غیر قابل جذب است که روی دانه گندم، برنج و
 حبوبات وجود دارد و می توان آن را پوسته و یا پوسته نام داد. فیبر در تمام سبزی ها و
 میوه ها و حبوبات و دانه های خوراکی وجود دارد. وجود این الیاف سخت و هضم نشدن در بدن
 معنی لایه های غذاها می خورد شده باعث می شود که آنها کلاً به هم چسبند یعنی بین ذرات غذایی

موجود هر روزه فاصله ایجاد می شود و در ملوکوتوهای غذاها می خوردن شده خلال و سرخ زیادی پیدا می شود
در نتیجه شیرهای هاضمه براحتی می تواند ملا به لای ازات غذایی تقویت کنند و آنها را به جوش هضم نمایند
و حرکت دودی شکل روده یعنی پرستیم را تحریک کنند .

مقاومت نان ها ، سبزی ها ، میوه ها ، برنج حتی به صورت بلوغ آب کش می شود .
پوست بسیاری از حیوانات به تخلیه روده کمک می کند مانند سوسن (Senna) ، سبزی های پزیزگ مانند کاهو کلم کرفس ^{اسفناج}
مصرف سبزیها باید به صورت سالاد و خام باشد ، سبزیها می که خیلی نخته و نرم شده اند ،
مصرفشان ابداً فایده ای ندارد . باید با غذا های خود سبزی فراوان مصرف کنند .

افراد پیرین ۵ تا ۹ سال باید با پیاده روی تند و منظم روزی نیم ساعت در راه خود در حرکت باشند .
و موجب می شود افسردگی از بین برود و تعادل ترشحات هورمونی حفظ شود .
افسردگی روانی موجب پیری زودرس و ابتلا به بیماری های نوالون می شود .
همواره با حالات افسردگی مسائل زندگی را چنین سخت نگیرید . مشکلات کوچک را بزرگ نکنید و
راجع به هر موضوع پیش با فکاده ای ساعت ها و روزها فکر نکنید .

تأثیر ورزش هر چند روزش سبک باشد باز هم باعث تحریک بیشتر شده و قدری آندورفین
در معتزتها ساخته شده و ترشح می شود . این هورمون موجب تسکین درد و باعث نشاط و راحتی می شود .
مدی (تسره) باعث آرام کردن اعصاب شل کردن عضلات ، راحت تر کردن تفکر و غیره می شود .

رگلیستین به خود آرامش دادن
عقده خوردن حتی در مسائل کوچک زندگی باعث زود پیری ما هست .
غذا ای به غذای که بلای جسمی زیاد و فنیتر کم باشد

فنیتر پوست گندم و پوست بسیاری از حبوبات ، سلولز میوه ها و سبزیها و کلیه الیاف
هضم نشده در سبزیها و میوه ها

بالاترین غذا غذایی که دارای چربی کم یا بدون چربی باشد و از فنیتر پر و فراوان داشته باشد
کبد برای متابولیسم کردن چربی باید رنج فراوان بکشد و خود را صید آهسته و غرض سوره نماید .
چربی خطرناک مثل دنبه و رانگوشت ، کره ، روغن نباتی یا هر روغن هیدرولرنه ،
پوست مرغ ، روغن گریسناهی ،
کنامه از همه آنها بهتر است که دوری

راه حل چربی در روغن هیچ چیزی در غذاها از چربی خطرناک تر نیست یا اگر استفاده شده چربی خیلی کمی باشد و آنقدر شهامت داشته باشد که اصلاً غذاهای سرخ شده در چربی را مصرف نکنید. تکنید و غذا را اگر قرار است سرخ شود سرخ نکنید و به صورت آب پز استفاده کنید. پوست ماهی پوست عاشر جناری مواد غذایی هر من گیاهی و میوه است و نباید به هنگام تهیه آستر عاشر یا شلغم به دور ریخته شود.

پوست باقالای سبز باقالای سبزی یا باقالای کوه. ابتدا پوست سبزی اصل باقالا را کنده و بعد پوست سبز که رنگد روی هر دانه را جدا می کنند در حالیکه پوست سبزی و درونی اش نباید دور ریخته شود. نخود قرمزی نباید پوست را جدا کرد و باید با پوست خورده.

کچ پوست میوه ها مصرف میوه به صورت کچ پوست نیز از کارهای غلط و نامناسب است چه پختن میوه ها آنچه در شربت قند یا عسل از بین رفتن مقادیر زیادی ویتامین ها و تجزیه بعضی از مواد غذایی می شود.

حرارت دهن غذاها ما هر چه بتوانیم غذاها را در حرارت کمتری بنزیم و مدت حرارت دیدن غذاها نیز کوتاه تر باشد از ضایع شدن غذاها تا اندازه ای جلوگیری کرده ایم. کته یا لپو حواس غذایی که از بلو به مراتب بیشتر است.

تند غذا خوردن یعنی لقمه را سریع جویده و قورت می دهیم در حالیکه باید زیاد بجویم و با بزاق دهان و هوا مخلوط کنیم و بزاق دهان دارای مواد شفاست ای ارزشمند است. مدت غذا خوردن مدت را زیاد کنید و از غذا لذت بردن لذت ببرید. تنوع غذایی تأثیرات و مواد غذاها مختلف است و انسان به همه آنها نیاز دارد.

بیلز و سیر همیشه در میان غذاها مقداری بیاز چورید و اگر از بوی تند سیر راضی هستید تمام از سیر حتی خیلی کم هم استفاده کنید. مقدار زیادی بیاز دای فیبر است و به حجم غذاها کمک می کند.

روغن زیتون غذاهای خود را با روغن زیتون درست کنید. آقلا اگر قرار است حتماً چیزی را سرخ کنید آن را در روغن زیتون سرخ کنید که این روغن به سلامتی بدن شما هم کمک فراوانی خواهد کرد. و بهترین عامل برای کمک کردن کلسترول خون است. روغن زیتون و بیاز باعث کاهش کلسترول خون و فشار خون می شود.

ریختن نمک در غذاها به هنگام پختن غذاها از ریختن نمک در آن پرهیز کنید. چه ریختن نمک اقل اینک باشد می شود غذاها دیر پزند در نتیجه به حرارت و مدت بیشتری برای پختن نیاز دارد که همین داسد کننده غذاها است و در نای خود نمک هم یک عنصر مغذی بوده و یکی از عوامل فشارخون در افراد پهلوانی روز- ادریه های تند و تیز از ریختن ادریه های تند و تیز در غذاها خودداری کنید که اثرات نامطلوبی روی عده ها دارد.

بیماری های که در اثر پختن غذا خوردن در میان مردم قابل عام می کنند اینها هستند.

- * اختیاریه الکلی
 - * بیماری آلزایمر
 - * سرطان
 - * دیابت
 - * سنگ و اعتیاد
 - * بیماری های قلبی
 - * بیماری های عصبی عضلانی
 - * بیماری های کبدی
 - * آرتریت روماتوئید
 - * منبرها
- اکل یک سم است از آن پرهیزید
 فرسایش و کوچک شدن عوارض و افتادن مغز همراه با پیری
 که خرمج و خارج زیادی برای مبتلایان دارد
 یا هر روز قند که مثلاً یا شرح روز به روز بیشتر می شوند.
 به خصوص در میان جوانان
 ناشناخته و وضع عصبی مردم
 مانند اسکروز حیدرکاز، MS، آب شکر و اعتیاد
 که بالرش معلوم است و اعتیاد در بدن همراه است.
 یک نوع بیماری روماتیسمی که مفاصل کوچک بدن را کوچک و صغیر می کند.
 عصب در منبرها عصبی است که منبرها را منبرهای قلبی و مغز می گویند.

عصب و غذاها با وجود زندگی بزرگترین عوامل مخاطره آمیز هستند و باعث بروز بیماری می شوند اگر چه خواهد سالم و تقدیرت باشد و بیشتر عمر کنید از غذاها می که باعث بیماری و پیری شما می شوند دوری بگردید. گام اول و مهم به میزان کالری غذاها فکر کنید و بدانید که همیشه بیش از نیازتان غذا می خورید. ما همیشه انرژی کمتری می خوریم که چاق می شویم و حجم به دنبال روش های هسته ای بالا می شویم. قاعده کالری کالری کمتر، مغز و جذب آسان تر و زندگی راحت تر. قرار نیست آنقدر غذا بخورید که سیر شوید بلکه باید بیسید بدانند به چه میزان غذا و کالری نیاز دارید.

زیاد غذا خوردن موجب فرسودگی دستگاه هاضمه می گردد و در انباشته شدن آن در بدن می انجامد.
پایه روزانه کمتر از ۱۹۰۰ کالری وارد بدن خود بکنید نه بیشتر ۲۵۰۰ کالری که عموم مردم می کنند.
واکنس ضد بیری کم غذا خوردن و آکنس ضد بیری است.

سیر شدن وقتی معده انسان پر شد، انسان احساس سیری می کند و با وقتی که قند خون به حالت طبیعی رسید اگر می خواهید قند زیادی وارد بدن خود کنید و سیر شوید غذاهای پرچگم استفاده کنید. ^۱ ^۲ ^۳
در شماره ۲ هر دو قاعده از عمده نمود که شما استفاده از این روش را آغاز کنید چیزی از دست ندهد و نگویید که این کار را با بیهوشی سالها پیش شروع می کردم و چون آن زمان به چنین کاری دست نزنم پس حالا هم بهتر است به سراغ آن نروم. ماهی را هر وقت از آب بگیرد تازه است. شما در هر سن و سال که باشد باید بلافاصله پس از عمل به روش صحیح تغذیه دوران جوانترها مثل خود را آغاز کنید و از دستورات مایه بیری فایده

قند خون عامل بیری شدن همسین عامل بیری قند خون است. قند خون با لاکتر باعث ماحت شدن پروتئین های می شود که در درون سلولها نفوذ کرده و با لاکتر می کند و باعث چسبندگی غیر طبیعی سلولها می شود و نهایتاً اجازه نمی دهد سلولها درست کار کنند. البته در اثر انجام اعمال متابولیک در سلولها خود به خود این پروتئینها ساخته می گردد و با لاکتر سلولها چسبندگی می شود اما باعث می شود که سلولها در پس مانده اعمال خود غرق شوند.

حسبندگی معقالب به این نوع چسبندگی و چسبیده شدن سلولها به یکدیگر در داخل بدن به لفظ اطلاع در چسبندگی معقالب نام داده اند که مشکلات فراوانی در بدن ایجاد می کند همان چسبندگی درونی باعث احتلال دیدن، باعث مسدود کردن عروق، باعث حسنه کردن قلب در اثر بیکاری، باعث ایجاد نقص فراوان در کار کلیه ها و باعث آزرگی رسیده ریه های ما می شوند.

این عوارض وقتی ادامه یابد باعث فرسوده شدن سلولهای بدن و سیر شدن ما می گردد. بعدی سیر شدن عبارتست از غسی غیر طبیعی سلولها در اثر مواد سمی چسبنده ای که از آنها ترشح می شود. قند خون « درد جوانی » نام دارد که پنهانی می آید و جوانی را می زردد.

اگر بشود چسبندگی معقالب را بچگم زد و قند خون را کاهش داد می توان بیری را به تأخیر انداخت
مما سفانه نمی شود با یکم کردن مصرف قند، قند خون را کاهش داد بلکه بسیاری از عوامل به

به افزایش گلوکز خون من انجامد و متأسفانه در این میان چربی‌ها بیشتر از هر عامل دیگری باعث افزایش قند خون می‌گردند و هر چه چربی زیادتری بخوریم، قند خون ما بیشتر افزایش می‌یابد. مگر این قند خون برای زمان بیشتری در خون با لایه‌ها ماند و به بدن رسد. من زنده آن حجم به طور طولانی‌تر و مداوم‌تر.

اگر از چربی در وزن بهره‌مند یا غذای کم چربی بخورید، این خطر کمتر بروز می‌کند و قند خون مدت زیادی بالا نمی‌ماند و زود به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

رشته‌های آزاد به تدریج که سبب بالایی و در ویرمی شولم در بدن بدن مانع بسیاری از مخدوم که گوسه‌ها از داخل بدن رنگ می‌زنند هم‌انطور که آهن در برابر اکسیژن هوا رنگ می‌زند و می‌پزد. رشته‌های آزاد (ماده کولهای آزاد) نتیجه و پس مانده فعالیت و کار سلول‌های بدن است.

و وقتی با سلول‌های سالم روبه‌رو می‌شود آنها را به شدت می‌آزارد و از کار می‌اندازد و مانع فعالیت طبیعی و سالم سلول‌ها می‌شود و اگر این رشته‌های آزاد مدت مدیدی در بدن مانده جزایکاری به پاره‌ها باعث ضعیف شدن بدن و هجوم بیماری‌ها به بدن می‌شود و بیکر ما می‌گردد. بیشتر از همه قلب و مفاصل و عروق ما در این هجوم آلوده می‌باشند. بیماری‌ها و کلسیم خون‌های آزاد است. تمام سبب‌ها و میوه‌ها و حبوبات و دانه‌های غذای ما این رشته‌های آزاد را خنثی می‌کنند.

توصیه‌های هفت‌گانه

- ۱) گیاه‌خواره و خرم‌خوار باشید. میوه‌ها و سبزیجات و حبوبات و دانه‌های غلات بخورید. و همیشه متنوع غذا بخورید تا همه ویتامین‌ها و مواد لازم به بدن شما برسد و رساله بسازید و بخورید.
- ۲) از چربی‌های اشباع‌شده و هیدروژنه بهره‌مند شوید. مانند پنیر، دنبه، چربی گوشت قرمز، چربی‌های لای گوشت گوسفند و گاو، پوست سفت مرغ، چربی موجود در شیر و ماست و پنیر، روغن نباتی، خامه، کره، از اینها دوری کنید.
- به جای استفاده از آن چربی‌های صفت از چربی‌های سالم در باقیمانده‌ها (روغن زیتون، بکر، روغن ماهی استفاده کنید).
- در کل تمام آن‌ها را از خوردن چربی و روغن بهره‌مند کنید و مصرف کنید و حتی بخورید.

۳) از سرخ کردن غذاها در روغن خودداری کنید و از خوردن غذاهاى آغشته به روغن پرهیز کنید. به جای این کار، غذاها را با آب جوش بپزید. بخش غذاها به مراتب بهتر است البته به هنگام بخش سبزیجات با غذاها و میوه ها نباید زنگ آنها تخمیر کند و قهوه ای شود.

۴) سعی کنید غذاها را خام مصرف کنید زیرا خام آنها از پخته آنها معوی تر و پروتئین تر است. اگر لازم است غذای را بپزید پس حرارت کمتری به آن بدهید. بهتر است از طبخ چینی پیروی کنید و آنقدر سبزی و غذاها را نپزید که خاصیت آنها از بین برود.

۵) راجح به گذشته فکر نکنید و نگویید باید از سالها پیش شروع می کردم از هم اکنون آغاز کنید از بیمار شدن خودتان جلوگیری کنید. نگویید از این به بعد بیرون از منزل غذا نمی خورم. خیلی وقت ها مجبورید خارج از منزل غذا بخورید. در این مواقع به دنبال سادگی و سلامت غذا باشید نه به دنبال مزه و شکل و قیافه آن. و از خوردن غذاهاى بد و پخته پرهیز کنید.

۶) از خوردن گوشت ترس نداشته باشید ولی سعی کنید از گوشتهای دودزده مثل ماهی دودی یا گوشت های مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید. آنها باعث سرطان و بیماری اعضای بدن هستند. اما گوشت ماهی بهتر از گوشت های گاو و گوسفند است. گوشت ماهی مصرف کنید.

۷) از مصرف مواد غذایی کنسرو شده حتی المقدور خودداری کنید. کنسروهای گوشت و میوه یا کنسروهای لوبیایی سبز و نخود آغشته به مواد شیمیایی است. در مصرف مریاها احتیاط کنید به جای کنسرو مریا، از خام میوه ها استفاده کنید. شکل طبیعی آنها بهتر است.

سبزی خوردن را همیشه بر سفینه داشته باشید مثل تربچه، پیازچه، ترخون، نعناع، شاهی، تره، ریحان و مرزه همیشه با غذای خود پیاز بخورید و از سیر غفلت نکنید. اگر می توانید سبزیها و میوه ها را خورده کرده و سالاد درست کنید و سالاد را وعده غذایی خود کنید.

این دو سال هر چه سن ما کمتر باشد بیشتر به غذا احتیاج داریم برعکس در سنین سیری کمتر غذا می خوریم. هر چه سن ما بیشتر شود متابولیسم بدن ما کاهش می یابد. به ازاء هر دو سال پنج درصد از متابولیسم بدن ما کاهش می یابد و ما هر چه بیشتر سوختن به غذاهای هندسیری بیشتر احتیاج پیدا می کنیم.

گیاه خواری انسان گیاه خوار خلق شده و میوه ها و سبزیجات را سریع هضم می کند. بهترین غذا آن غذایی است که بدن برای هضم و جذب آن خود را حسته نکند. تخمیناً ۱۰٪ برای سیر شدن داشتن رژیم غذایی دشره که کم چربی و پرفیبر و بیاسید و املاح معدنی باشد.

روش کامی برای سیر شدن ورزش منظم و مرتب به طور هر روزه است.

انواع ورزش روزی در ورزش داریم:

ورزش های مصرف کننده هوا: که باعث به کار انداختن شدن بسیاری از عضلات

بدن ما شده و طلب را تقویت می کند و خون را به خوبی مطلق می چرخاند

مثال: عاتق زدن، شستاره رفتن، شنا کردن، پارو زدن، قایق پرانان

ورزش های مقاوم و متراکم عضلات: که در آن مقاومت عضلات زیاد می شود و

قدرت انقباضی عضلات خود را زیاد می کنیم و معمولاً با وسایل ورزشی انجام می شود

مثال: جیب چوبی ورزش ها، واگسام مایسین های ورزشی بدنسازی

مزایای ورزش باعث جلوگیری از چاقی شدن می شود. از حملات و سکته های قلبی جلوگیری می کند و

خلق و خوی ما را آرام و متعادل می نماید.

سوختن کام هندسیری چه چیز از خوردن است و تأکید بر کم خوردن در هر وعده غذایی می باشد

مانند آنقدر خوردیم که بدحال احتیاج داریم نه آنقدر که سیر شویم زیرا انسان موقتی سیری می کند

که بیش از نیاز بدنش خورده باشد.

اگر نمی توانید بدن سیری از سفر بچینید پس وقتی مطمن شدن که به اندازه مورد نیازتان غذا خورده

از کلمه کاهش و خیار که غذاهایی پر حجم هستند استفاده کنید تا هم احساس سیری کنید و هم معده تنال خنجر شده شود

اگر به دلایلی مثل چینه چنگ یا نمیره از غذاهای نامناسب من خورید پس ویتامین ها و مواد معدنی را به صورت قرص مصرف کنید آن هم به طور موقتی.
 چهارمین گام برای ^{حفظ} پرهنر از غذاهای نامطلوب مانند قند و روغن و چربی های مضر و غذاهای آغشته به مواد شیمیایی است. که بعضی از آن غذاها عوارض مضر دارند.

هفتمین مواد غذایی اصلی:

به طور کلی هفت نوع ماده غذایی اصلی داریم که عبارتند از:

- ۱ پروتئین ها
- ۲ کربوهیدرات ها (یا مواد نشاسته ای)
- ۳ چربی ها
- ۴ ویتامین ها
- ۵ مواد معدنی
- ۶ فیبر و سلولز
- ۷ آب

۱* پروتئین ها *
 پروتئین ها به **سازگرمی** می گویند که ما شروع خوردن را از همین کنیم. در بدن ما هورمون، بازنیم و در بر خود با بیماریها با به کار انداختن سیستم معده، ساز یا زهرهای قوی درست کنیم و در معده خود منحل کننده های عضوی تولید کنیم.
 عناصر مورد آمریکا بیش از اندازه یعنی - اگر امروز پروتئین مصرف می کنند و برعکس در بعضی از کشورهای مردم دچار فقر غذایی هستند و بیمار می شود.

پروتئین بدن ما با خوردن ۸۰ تا ۱۲۰ گرم ماهی یا چوبه در هر روز تأمین می شود البته می توان پروتئین های گیاهی را جایگزین پروتئین حیوانی کرد اما به هر حال مقداری پروتئین حیوانی برای متعادل سازی همه پروتئین های خوردنی لازم است.

۲* مواد نشاسته ای یا کربوهیدرات ها *
 این مواد در بدن سوخته و انرژی مورد نیاز برای کار کردن، ورزش و دفاع از خود و انجام کلیه اعمال شیمیایی حیوانات را تأمین می کنند.

میوه ها و سبزیجات غذای ایده آل روزمره به حساب می آیند چون دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات

مرکب، ویتامین و معدنی هستند از سلولز و فیبر برای باکترها
 انواع مواد هیدروکربنی هیدرات های کربن ساده و تقفیه شده و هیدروکربن مرکب
 هیدرات های کربن تقفیه شده ها: که توسط قتیبه ها دارا بدن مایه شود و فنز و کتوز
 نام دارد.

هیدرات های کربن تقفیه شده و ساده: مانند ساکاروز که در آب نبات، شربت قند، نوشابه ها
 و نان شیرینی وجود دارد.
 هیدروکربن های مرکب: که در غذاهای نشاسته ای وجود دارد مانند سیب زمینی،
 برنج، ذرت و غلات



فیبر و سلولز برای سلامت ما نفس مهمی دارد. سبب به جلوگیری از مواد غذایی
 خورده شده می گردد و باعث تقویت نیروهای هضم در لایه های موکول های غذایی شده سبب
 خروج مواد زائد و سموم گشته و به تخلیه روده ها کمک می کند.
 ماده حرر روز به ۲۵ گرم فیبر و سلولز همراه با غذاها نیاز داریم که این مقدار با خوردن پنجم عدد
 نان سفید دار و دو شش قاب کوچک سالاد و صرف دو بار سبزی یا غذا و دو میوه یا میوه های دیگر



حربی ها چربی ها اصولاً برای بدن زیاده آورند مخصوصاً اگر اسباع شده باشند
 و اگر زیاد و دائماً خورده شوند و یا اکثر آنها به صورت غذاهای سرخ کرده وارد بدن شوند
 چربی های حیوانی فوق العاده خطرناک اند.
 از شیرینی چربی، ماست، چربی، خامه، کره، روغن های اسباع شده مثل روغن نباتی،
 بستنی خامه ای، گوشت قرمز، بیه، دنبه، چربی های گوشت گوسفند و گاو، پوست چربی مرغ،
 و تخم مرغ
 بهترین چربی برای شما، همان چربی است که اصلاً نمی خورید. مدام از میوه و سبزی و غلات
 استفاده کنید. حیوانات صرف کنند و مرغ و ماهی بخورید.



ویتامین ها یک غذای متعادل باید انواع ویتامین مدون از بدن را تامین کند.

اقسام ویتامین های محلول در آب: ویتامین های B1،

B2، B6، B7 و C ویتامین، فلاسین، اسید نیوتیک و بیوتین و ویتامین های A، B، E، K که باید به وسیله غذاها وارد بدن ما شوند.

ویتامین ها در بدن به انجام اعمال شیمیایی کمک کرده و در ترشح هورمون ها و ساخت آنها و آنتی بیوتیک و در سیستم مصون ساز بدن و در انیام یافتن زخم ها و مقاومت بدن در برابر بیماریها و عفونت ها و جلوگیری از خونروشی و در بنیانی نفس مهمی دارد.

ویتامین A در سبزیها، سبزی قرمز رنگ، هویج، کلمچه، فلفل گی، کدو قرمز، کدو نیل، کدو حلوانی و نیا فلفل قرمز، زرد آلو، گیلان یافت می شود.

کمبود ویتامین A باعث اختلال کوری، ابتلا به مکرر سرما خوردگی، آفتلورا و سرطان می گردد. ویتامین B complex در بسیاری از سبزیجات، میوه ها و دانه غلات یافت می شود. در گوشت و تخم مرغ کمبود ویتامین B باعث اضطراب، اختلالات عصبی، احتمال خون مانند خون، بیماریهای پوستی و سنگ کلیه و حساسیت زیاد اعصاب وجود کشویی و استرس زیاد در آن می گردد.

ویتامین C ویتامین B در مرکبات و سبزیها مانند اسفناج، کلم، کبک کلم، فلفل سبز، فلفل قرمز و سیب زمینی این ویتامین باعث افزایش قدرت سیستم مصون ساز بدن می شود و به بدن کمک می کند تا بدن مقادیری کلارن، عفونت استخوان و دندانهای سالم بسازد. این ویتامین C ضمناً ضد اکسید کننده هاست یعنی ریشه های آزاد را که باعث پیری هستند خنثی ساخته و از بین می برد.

ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند و اغلب در لبنیات، روغن ماهی و روغن ماهی که در اشعه آفتاب گذاشته شده باشد وجود دارد و بدن ما اگر هر روز یک ربع ساعت در اشعه آفتاب باشد D مورد نظرش را می سازد.

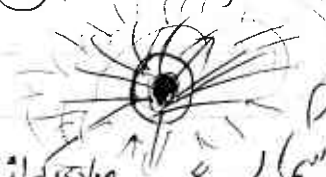
ویتامین E در اغلب سبزیها و دانه ها و آجیل ها وجود دارد در حیوانه گندم و حیوانه اغلب غلات یافت می شود. ریشه های آزاد را خنثی کرده و فرسوده شدن شش و بدن را به تأخیر می اندازد.

ویتامین K در سبزیهای برگ کلقت موجود است، در غلات در میوه ها در گوشت یافت می شود
 کمبود این ویتامین در بدن ممکن است باعث خونریزی داخلی و بیرونی شود
نیاسین منابع مهم نیاسین، دانه ها، انواع لوبیا، جگر سیاه و ماهی و گوشت است. این ویتامین باعث جلوگیری از زخم شدن مکرره و پوست می گردد.
اسید بنتوتیک در سیاه از غذاهای است که کمبود ویتامین است که باعث کم خونی
فلاوین در لوبیا، سبزیجات و غلات و نان با سیوس یافت می شود. کم خونی
 اسهال و سایر اختلالات دستگاه هاضمه از کمبود این ویتامین است.
بیوتین در لوبیا، سبزیها و گوشت یافت می شود و باعث رفع جمنگی بدن می شود
مواد معدنی و املاح در اجزای بسیاری بدن دخالت دارند و به سلامت استخوان ها، دندانها و عضلات یاری می رسانند.

مهمترین مواد معدنی و املاح سدیم، نیاسیم، کلسیم، منیزیم، کرب، آهن، فسفر
 روی، ید، مس، فلور، و سلنیوم
کلسیم و فسفر و فلور در شیر، پنیر، سبزیهای کدو، سبزی خردل، پرونگ دارند. گوشت قرمز، مرغ
 و غذاهای دریایی وجود دارد و برای استخوان و دندانها ضرورت تا گذارند.
نیاسیم در میوه ها مخصوص در موز فراوان وجود دارد و در گوشت یافت می شود بدون نیاسیم
 کار عضلات و سیستم اعصاب و قلب و پمپاژ سلولها را مختل می گردد.
ید عامل اصلی کار صحیح غده تیروئید است و در سبزیها و لبنیات و غذاهای دریایی وجود دارد
آهن در لوبیا، دانه غلات، سبزیها، تخم مرغ، استخراج و گوشت وجود دارد. وجود آهن
 برای هموگلوبین خون رساندن اکسیژن به بافت های بدن و رفع جمنگی و کم خونی از بیماریها ضرورت دارد
منیزیم در اغلب سبزیهای برگ کلقت و دانه غلات می باشد و نقش اساسی در ساخت مولد پروتئین
 و موقم کردن کار عضلات از جمله قلب دارد
سلنیوم باعث افزایش فعالیت نقش ویتامین E در بدن است و سیستم مصون ساز
 بدن را تقویت می کند و در دانه ها، غلات، سبزیها و در غذاهای دریایی زیاده یافت می شود
روی در اغلب غذا وجود دارد و باعث تحرک رشد سلولها و تنظیم کردن عدد متر شکر داخلی و تقویت

سیستم صفون ساز بدن می شود

مقدار هم تقاضا می کند که نگران کمبود آن نیستیم زیرا معمولاً مردم بیش از نیاز آن را در غذاها دارد بدن می آید و همراه با نمک وارد بدن می شود



« بجز های ساعت شمار » موادی که اثرات مخرب بر تسبیح بدن دارند و خیلی سریع و تند این را مثل مپ انجام می دهند. ما می توانیم از این غذاها پرهیز کنیم.

۱- شکر سفید
مناصفانه مقدار زیادی از آن هر روز مصرف می کنیم و معارف آن زیادتر هم می شود مثلاً در مربا، کمپوت، شیرینی، شکلات، چغای، آب نبات، زولبیا، باهیا، شربت و... شکر عامل اصلی میگرن در بدن ما است و قند خون را بالا می برد و قند خون بالا فرسودگی سلولی ایجاد می کند که همان فرسودگی سلولی را پیری می نامیم.

چاکلرین شکر سفید
در چغای شکر سفید از عسل، خرما و میوه های شیرین، آب انگور و ملاس و کستور استفاده کنید.

۲- نان بدون سبوس
غذای گاو و ارغذای ما بهتر است زیرا گندمی که با هزار زحمت آرد شده با دست خودمان سبوس آن را که پر از ملاح و ویلین است جدا می کنیم و گاو و گوسفند می خورند و این کاری خطرناک و زشت است. و باید جدا کردن سبوس در دست نیت و باید آرد گندم همراه با سبوس آن همسیر و چینه شود تا هم از املاح و مواد موجود در گندم استفاده کنیم و هم بدن از مقدار زیادی فیبر که پوست گندم است استفاده کند. حوزن نان بدون سبوس هضم مشکل دارد و معده را فرسوده و پیری می کند.

ما همین کار زشت را با برنج هم انجام می دهیم. یعنی مقدار کمی از املاح و ویلین را که در صورت یک لای نازک همچون گردی روی برنج وجود دارد را با سسشن و آب کش کردن برنج از آن جدا می کنیم و برنجی می خوریم که بدون مواد معدنی و فقط انرژی نا است. چرا؟ چون در همان برنج می خواهد نه گندم، دانه پلند برنج می خواهد نه دانه برنج متوسط.

۳- اکل

که در غرب رواج دارد و در میمانی ها به نام مشروب تعارف می شود.

به در آن خط قرمز بکشید و بدانید بیماری سیروز کبد ناشی از عوارض در مصرف اکل است.

۴- گوشت های کفسور شده که برای نگهداشتن آنها به انواع مواد سمی میسازند. به طور مثال نیتريت که باعث گشاد شدن زیاد رگ ها و مگسگون و شش پو است بدن و عفلات شده و به سرچ فریب شدن انسان کمک می کند. نیتريت وابه گوشت های کفسور شده نمک زره شده و دود زه مابه سوسیس و کالباس و ماهی دودی اضافه می کنند تا گوشت

زنگ آمیزی شده و طبعی به طبیعتی به نظر برسد

۵- سوسیس و کالباس و ماهی دودی ، از جمله گوشت های کفسور شده اند.

۶- غذاهای به شدت سرخ شده اگر سرخ نمی کنید حداقل در مدت زمان چینی کم و با حرارت کم در مصرف آن گرفتار شوید ، کنارش هر ماده غذایی به مدت طولانی در روغن بافت از بین رفتن مواد مفید و موثر آن است . غذاهای چغنه را جایگزین آنرا کنید .

۷- روغن های نباتی تصفیه شده مانند روغن زیت و سویا که تصفیه شده اند زیرا تصفیه کردن این روغن ها معطایر زیادی در شته های آزاد ، به وجود می آورد که قادرند شما را قبل از پیری ، پیر نمایند . فقط روغن زیتون مصرف کنید آن هم به شرط آنکه تصفیه شده باشد و هیدروژنه اش نکند .

۸- روغن های جامد نباتی با آنکه این روغن ها همگی گیاهی دارند و بی هورمون مایع و بی خطر هستند اما در کارخانه ها مایه های سمی را با آنها می زنند و آنها را جامد می کنند و روغن غیرقفسور را زیاد ، با چربی سازند و کبد برای هضم آنها باید خود را بیرون و فرتوت کند و کار زیادی انجام دهد .

کره ، روغن کرمانشاهی و خامه نیز همین اشکال را دارند .

۹- مواد حشره کش و علف کش این مواد در محیط و باغ زخمیان و مصالح فرولان است و شما نمی توانید از آن ها دوری جوید . اگر می خواهید میوه بخورید ، آن ها را خوب بشوید یا اینکه آن ها را مدت در آب تنگ دارید تا سم می که در سطح آنها فرود آمده وارد آب شود و خطر مسمومیت شما را کمتر بخوردن آنها کم می شود .

۱۵ - مواد پیمایی استغسی اگر در مجاورت کارخانه‌های هسته‌ای که مواد زائد آنها، بود آنها، سر و صدای آنها، بوی بد آنها، نواکیم خلالت باید حتی المقدور از این نقاط دور شوید.

۱۱ - مواد رادیواکتیو از زمین و اتمسفر است. مخصوصاً اگر مواد غذایی به مواد رادیواکتیو آلوده باشد مثلاً از انفجار یک نیروگاه. از عکس بردارهای متعدد رادیوگرافی پرهیز کنید. با هر عکس رادیوگرافی مقادیری اشعه ایکس وارد بدن شما می‌گردد.

۱۲ - فلزات سنگین این فلزات که مهمترین سرب و جیوه است اغلب در آب آشامیدنی وجود دارد و دسلاح است اصولاً آب آشامیدنی از این لحاظ آزمایش شود.

چنانچه میزان و مراحع ما با فاضلاب آلوده آبیاری می‌شود پس در سبزیجات خوردنی‌ها وجود دارد.

۱۳ - سیگار از شتمال بواقعی سلامت انسان است. عامل فند جوانی و چرک صورت و بیماریهای قلبی و ریوی و بیماری‌های دستگاه هضم و بردی ترشح هورمون‌ها در انسان مستقیم دارد. در حال حاضر در آمریکا سیگار کشیدن در سالن‌ها عمومی، در مراکز اجتماعات، در سینماها، اتوبوس‌ها، ترمینال‌ها و هواپیماها قدغن است و در ایران نیز ساخت سیگار را ممنوع کرده‌اند.

حتوای سمی است که اگر وقتی کسی در جایی، وقتی کسی در جایی سیگار می‌کشد بخواهد اعتداف کند که سیگار جز در خانه‌اش نخاید و نباید تصور کنید که ضرر سیگار را فقط او تحمل می‌کند.

بیشترتها برای خوش رنگ کردن مواد غذایی به رنگ خورش و یا خوش طعم کردنشان استفاده می‌شود مانند گوشت نمک زده، دودی، کشر شده، سوسیس تنوری، ماهی دودی، کرفش‌های نمک سوز، و کالباس. این ماده باعث گشاری رگ‌ها و شلر پوست و عضلات شده و مضر است پس از خوردن مواد غذایی بالا که آغشته به بیشترها است پرهیز کنید.

گلو تا معات سدیم یکی از اجزاء طبیعی پروتئین‌هاست و باعث انتقال مغذی و دفع زائد می‌شود و فریبان‌های غذایی را به مضر می‌راند و باعث می‌شود قند خون یعنی گلوکز دارنده سلول‌های مختلر شود در دستخت پیرسازی، ساخت انواع نوسن‌ها، در آب سرد، بودر سوپ‌ها، و در اغلب غذاها، کشر شده و جیس سازی به کار می‌رود. معمولاً گلو تا معات سدیم باعث ایجاد سردرد، فشار زیر جنابو، سینه، سوزش سرد کردن، برافروختگی، عروق کردن شده،

و باعث اختلال در قناری مصرف کنندگان و بیماری تو در رس است.
 سخن کنید از مواد غذائی آغشته به گلو تاغات لیم یا منو لیم گلو تاغات پدید کنید یا
 اینکه کمتر آن ها را مصرف کنید گرچه ممکن است بر تنان به آن حساس نبوده و خوب آن را تحمل کند.
 حشرات هائی بد با آنکه همیشه منور شود از بعضی غذا هائی استفاده کرد که روغن و چربی نداشته
 باشد آقا شما باید مصرف کنید که در غذا هائی مصرفی خنکی بدست خودتان از این ها
 دوری جو سیده

سخن کنید از روغن نباتی هائی اشباع شده و تصفیه شده دوری کنید. اگر کره و خامه پدید کنید.
 اگر استفاده می کنید از روغن نباتی صایع استفاده کنید و هر چه می توانید غذا ها را کمتر سرخ کنید و
 اگر هم می شود آن ها را بجسته بخورید. البته روغن زیتون عالی است به شرط آنکه تصفیه شده نباشد.
 سخن کنید روغن نباتی صایع مصرف کنید که با فشار همراه با سرما گرفته شده باشد که
 Cold Pressed نامیده می شود. در این روش به شکل روغن زیتون بارام آفا بگردان و بونجد
 تهیه می کنند بدون آنکه به آنها چیز هائی اضافه کنند.

بهر حال اگر روی قوطی روغن نوشته شده باشد «فشرده شده در سرما» یا «خیال راحت
 آن روغن را مصرف کنید. اگر در ستوان هستید بگویید غذایان را با روغن صایع تهیه کنید
 و اگر به مهبان دعوت شدید در میزبان کره و نان گذاشتند از خزن نشان امتناع و زردی
 سخن کنید نامی ترابند غذا ها را بچینه شده و خام مصرف کنید و از فتر برای کتاب و بخش آنها استفاده
 کنید

اگر مجبور شدید که استفاده کنید روی قوطی آن را بخوانید اگر عبارت هیدروژنه و یا
 «هیدروژن افزوده شده» نوشته شده بود، آن قوطی را اصلاً باز نکنید و دور آنرا بگذارید.

حشرات هائی خوب

اگر می خواهید حشرات مصرف کنید از این حشرات استفاده کنید که سالم هستند.

زیتون	ماهی	تخم آفا بگردان	جوانه گندم	کنجد
فتوق	تخم کدو	بارام زمینی	گردو	جوانه حبوبات
لوبیا	لوبیای سوراخ	تخم هندوانه	پارام	ذرت

کنترل وزن بدن
 لاغری طول عمر را زیاد می کند و لاغریها کمتر در خطر انواع بیماریها
 قرار دارند. تا می توانید لاغر بمانید و لاغر شوید. شما نباید بیش از ۱۶۰۰ کالری در روز وارد بدن
 خود کنید. مثل فارسی «کم بخور، همیشه بخور»
 دستورات لاغری و لاغر شدن

- * سعی کنید همیشه مقدار غذای که مصرف می کنید بسیار کم باشد و حتی کمتر از آن بخورید.
- * یادتان باشد که مواد هیدرو استروئید و کربن چاق کننده هستند مانند سیب زمینی، نان سفید و کربوهیدرات
- برنج، غلات دیگر، آغوش از نیل، کالری وارد بدن نکنید
- * فیبر و سلولز یعنی پوسته گندم و غلات مانع چاقی شما هستند پس نامی نماند سبزی و صوفه بخورید
- * چربی های اضافی را از غذاهای خود حذف کنید. مقدار چربی نباید بیش از ۳۰ درصد کالری مورد نیاز بدن شما باشد.

- * برای تنقل مخصوص از میوه تازه استفاده کنید مانند سیب و گلابی
- * اگر به غذاهای چرب رستورسی نزنید، از قهوه های وینامین و مواد معدنی استفاده کنید
- * از ورزش غافل نشوید و مرتب و منظم ورزش کنید (روی راسته بنشینید و باهای خود را حتماً بسویید)

« غذاهای نجات بخش »

غذاهای دندان شکن، بهترین غذای است که شما علیه پیری و فرسایش سلول محافظت می کند. این غذاها ریشه های آزاد را که در میان سلول های بدن همزبانی می کنند را خنثی می سازد و شما را در برابر اقسام سم ها و شعله های بیماریزا و سرطان زا و تشویش ها و حساسیت های عصبی محافظت می کند.

مهمترین مواد ضد آکسید کردن عبارتند از: (آنتی آکسیدانت)

ویتامین آ (به شکل بتا کاروتن)، ویتامین C، ویتامین E، اسید نیوتونیک، کو-آکتریم ۱۰-۱۰، سلنیوم، فقط ما باید بدانیم که این غذاها از این غذاها فرزان شده تا آب را به دست
 بتا کاروتن

در تمام میوه ها و سبزی ها زرد و قرمز هست و مهم ترین جای که بتا کاروتن یافت می شود در پیچ و اسفناج است. بتا کاروتن محافظ سلول های بدن در برابر فلزات سنگین، رادیواکتیو، ریسک های آزاد، مواد سمی و باعث

تقویت سیخ مصون ساز بدن است.

هوچ ارزان و همسند در دسترس است و هر روز ۳ عدد بخورید.

میوه ها به ترتیب اهمیت بر جزو دارهای از بنا کار و تن

هوچ ← استنجا ← سیب زمینی ← کلم بروکلی ← طالبی ← زرد آلو
← کدو حلوائی ← انبه ← گاهو ← کوجه فرنگی ← تربچه ← کلم فرمز
زرد آلو ← انگور قرمز ← انار ← فلفل قرمز ← هلو ← گل کلم ← کلم ← مرکبات

سیب زمینی ترش
اسید پنتوتیک

عمل این ویتامین شبیه ویتامین C است و ریشه های آن در اجزای کوزه و طولی که سلولها را می افزاید. همچنین
خشکی را از بدن می زداید و کمبود آن باعث آنست که میل به کار کردن نداشته باشد و در تغذیه میوه ها که سر اهمیت دارند
و تقویت سیخ مصون ساز و حفاظت از کبد می کند.

غذاهای حاوی اسید پنتوتیک فراوان

مغز آجرو، برنج همراه یا سبوس، آرد غلات همراه با سبوس، تخم کدو، کبچر، بادام، گردو
ویتامین C

درمان کننده طبیعی بسیاری از بیماریهاست و سبب نیرومندی بافت همبندی شود. با سلولها و در دروسها و عوامل بسیاری
وارد بدن است و سرطان را هم بارز می کند.

خوراکیهای حاوی ویتامین C

آلو، گوت فرنگی، گریپ فروت، پرتغال، برگ سبزه ها، لیمو ترش، نارنگی، پرتقال، سایر مرکبات
گل کلم، توت فرنگی، توت سفید، کلم، کوجه فرنگی، سیب زمینی، پاد میجان، اغلب میوه ها.
مغز بادام میجان دارای خواص ضد سرطان است.

ویتامین ای

ویتامین A را ویتامین جوان نامیده اند، باعث افزایش قدرت جنسی شده و پوسته و جداره سلولها را بدن
را تقویت می کند و کار ویتامین A را تقویت می کند خشکی را مرتفع می سازد، و مقاومت شما را در برابر
بیماریها افزون می کند و باعث زردی آنلودگی و همیپلی از بدن می گردد و شما را جوان تر نشان می دهد