

بهترین منابع ویتامین C

جوانه گنزم، کلم های ریز، آرد همراه بسوس، اسفناج، کلم پیچ، غلات، برگ های کلفت انگلیب
سبزیها، تخم مرغ، لوبیا سویا، روغن های گیاهی

کلسیم

صنم تقویت استخوانها، شامبا پیری مبارزه می کند اگر هر روز مقدار معینی کلسیم بخوریم باعث می شود که کلسیم استخوان ها
هاکم شده و از مقاومت آنها کاسته نشود و اگر کلسیم با فسفر در غذای باشد، مشترکاً استخوانها و
دندانهای ما را تقویت می کند.

بهترین منابع کلسیم در طبیعت

گردو، شیر، مگرد، پارام زمینی، شیر، ماست، ماهی آزاد، کشتک، انواع لوبیاها،
سار دین، لوبیا لوبیا، تخم آفتابگردان، انگلیب سبزی خوردنیها، هویج، سایر ماهیها
کشتک حاوی کلسیم زیادی است و باید فارغ از نمک باشد تا مفتر برای بدن نباشد.

ید

ید و امی تیزان بنزین غده تیروئید به حساب آید و این غده نقش مؤثری و مهمی در بدن ما دارد یعنی
متابولیسم را که همان سوخت و ساز بدن باشد تنظیم می کند. دانیم که لها اصولاً متابولیسم از دو حالت
تسکین شده است یک ساحت یا آنابولیسم و دیگری سوخت یا کاتابولیسم بدن
ترتیباً اگر متابولیسم بدن به وسیله غده تیروئید تنظیم شود دو حالت اتفاق می افتد یا ساحت
خریدی بالا می رود که در اثر کم کاری غده تیروئید که دیگر اصولاً سوختن در کار نیست و یا خیلی کم است
که در آن صورت در اثر کم کاری این غده (نه سوختن) مواد غذایی خورد شده به مقدار کمتر،
وزن بدن به تدریج بالا و بالاتر می رود یعنی کسانی که غده تیروئید ساحت و دارای فعالیت زیاد نیست
و هدر دادن های لازم را به مقدار کافی نمی سازد به تدریج چاق می شوند و یا برعکس سوخت در اثر
به کار کردن غده تیروئید زیاد می شود که در آن صورت اسنان به تدریج لاغر و لاغر تر می شود و
در این حالت می گویند اسنان دارای غده تیروئید به کار رفته است.

علاوه بر وظیفه بالا غده تیروئید ملاتر شح هورمون محرک استخوان بر کار سایر غدد بدن
تقلی است می کند. می توان غده تیروئید را تحت و زیر غدد داخلی بدن به حساب آورد.

بهر حال با خوردن یک کافه می توانیم کار به غدد داخل بدن تنظیم کنیم و این به معمولاً در ماهی
 و آب شکر و غذاهای معمول مایه و در آن به حتی در یک افسانه می شود.
 اگر غذای خود را با نمک دریا یا نمک دریایچه درست کنید، آن نمک به فراوانی دارد.
 سبزی خوردن کاشته شده در گیلان و معتقدان بر این است.
 ماهیهای شمال نسبت به ماهیهای جنوب به فراوانی تری دارد.
 به سبزیها، سرخاها، پوست و دندانها کمک بسیار می کند. وجود یک کافه
 در بدن سبب می شود جوان تر از سن خود دیده شود و خوردن آن نسبت به سن آن جوانتر
 احساس کنید.
 بهترین غذاها که به فراوانی دارند.

خره دریایی، پیازچه، اغلب سبزی خوردن ها که مخصوص شمالی، غذاهای دریایی و ماهی ها
 مقدار به مقدار نیاز ۱۰۰۰ گرم در روز است.

آهن

این فلز لازمترین عنصر بدن است و هموگلوبین خون که اکسیژن را به تک تک سلولها می رساند
 می سازد. یعنی اگر آهن در بدن ما کم باشد، هموگلوبین خون ناقص بوده و سلولها از اکسیژن
 محروم می مانند. آهن باعث ظهور سلولهای بدن در برابر میکروبها می شود و تقویت ارتجاعی
 و سفیدی پوست را حفظ می کند پوست شادمانه و جوان نشود و صورت ما پیر دیده نشود.

مهمترین غذاهای دارای آهن

آرد همراه با سبوس، اسفناج، برگه هلو، عدسها، غذاهای دریایی، ماهیچه، فندق،
 لوبیاها، گوشت قرمز بدون چربی، ماس، آرد جو، جگر سیاه، تخم مرغ، هلو
 در بدن ما جمعاً چهار گرم آهن است که ۶۵ درصد از هموگلوبین تشکیل می دهد، بقیه در درون
 سلولها به کار اکسیداسیون می روند. کتانها در آهن در کبد به صورت دو ماده فرکتین
 و هموزیدین انباشته شده است و البته بدن از طریق اجابت مزاج هر روز یک میلی گرم آهن
 از دست می دهد و زمان جاهله به آهن کمبود بیشتری پیدا می کند.

سلینیوم

هکذا دوست نزدیک دنیا من گم و همچون لاشخوری عوامل سلطان زایم، امی محور در زمین سلطان است
این فلز را عمدتاً به درون سلولهای بدن وارد می کنند تا با قدرت بیشتری با سرطان مبارزه کنند.
این عنصر باعث نشاط و فعالیت پوست شده و قدرت ارتجاعی آن را افزایش می دهد و
نمی گذارد پوست آفتاب و شل شود و جوانی را زیاد می کند و حتی چون باعث عدم ریزش موها است
شامپوهای حاوی سلینیوم درست می کنند.

طرز استفاده از شامپوهای سلینیوم در ابتدا با مابون کم و نعیف موهای سر را شسته و سپس شامپو
سلینیوم دار را روی صوی سر ریخته و خوب چنگ بزنند و چند دقیقه ای روی سر باقی بماند
و آنگاه با آب بشوید و دوباره سر را با مابون معطر خیلی سارده شستشو کنید و
بعد رستهارا نیز با مابون معطر کنید.

مواد غذایی حاوی سلینیوم

جوانه گندم، پیاز، کلم، ماهی تن، گوجه فرنگی، سبوس غلات، ذرت

پرویتین

شما هر روز برای ساخت و ترمیم سلولهای خود به پرویتین نیاز دارید. ما با از گوشتها و شیرهای پر
مغزین پرویتین خود را تأمین کنید. پرویتینها از مهمترین مواد غذایی هستند و
باعث نگهداری سلولهای بدن در وضعیت خوب و ایمنی آنها شده و باعث ترمیم سلولهای فرسوده می گردند.
پرویتینها فقط در غذاهای حیوانی یافت نمی شود بلکه در مواد گیاهی هم هست.

حبوبات زردچوبه و مقلای زیادی پرویتین هستند:

غنود، لوبیا، عدس قرمز، ماش (مخسول ماش)

حبوبات را با غلات (یعنی گندم، جو، ذرت، برنج) مصرف کنید.

بعضی از متخصصین غذایی معتقدند برای هر کیلو از وزن بدن ما باید در هر روز یک گرم پرویتین

وارد بدن شود یعنی یک انسان ۹۰ کیلو باید ۹۰ گرم پرویتین را هر روز مصرف کند.

اگر فقط مختصر پرویتین حیوانی بخورید به مانند گاو یا بزوری به سوخت و ساز پرویتینهای مخورده شده مگر می کند
معنی کنید جوانه ماش زیاد مصرف کنید.

در این خوراکها پروتئین فراوانی وجود دارد:

ماهیچه تازه و صیقل زده	غذاهای دریایی مثل صیقل و خاویکر
سیر بدون چربی	سیر کم چربی
ماست بدون چربی	چوبه
گوشت بزرگ	گوشت گاو بدون چربی
تخم آفتابگردان	تخم کدو
بادام زمینی	کره بادام زمینی

انواع خوبات بخصوص خانواده لوبیاها و محفوظاً ماش همراه با پوست اش
انواع سبزیجات بخصوص سبزیجات برگ کلفت
ماهی و روغن ماهی

روغن ماهی خیلی مهم است و حتماً باید در برنامه روزانه غذای بگنجد و حتی اگر غذاهای دریایی استفاده می کنید،
باز هم روغن ماهی به تکمیل و تأثیر بیشتر آن کمک می کند. روغن ماهی شفا بخش روماتیسم و آرتروز را تسکین و
بسیاری بیماریهاست. مصرف مداوم روغن ماهی انقلابات پوستی و سایر موارد را درمان می کند.
در هر خانه ای که روغن ماهی یافت شود، پیری وجود نخواهد داشت. در آمریکا این روغن مثل تلویزیون در هر خانه ای
وجود دارد اما سیر و روغن اسیدهای روغن ماهی باعث کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون می شود. داروخانه ها
آن را به صورت کپسول هم فروشنده.

فیبر

از سه سمت ترین نیازان علیه تعدادی از سرطانهای لوله ها منته است مانند سرطان معده، کبد،
لووز المعده، روده کوچک، قولون کبک. فیبر کار بسیار مهمی در بدن انجام می دهد و آن جذب
مواد سمی موجود در روده هاست. یعنی وظیفه فیبر تغذیه است که هضم و تقویت آن است و
خون را از مواد سمی پاک می سازد. با چسبیدن به مواد سمی و غیر در روده ها، هر چه سریعتر آن را خارج می سازد.
اگر غذاهای آن دارای فیبر کافی نباشد شما در معرض این بیماریها هستید.
سرطان، آرتروز، زیاد بودن کلسترول خون، بیماری قند و درم و دیورتیکول،
زخم معده و واژنی عسر، زیاد بودن خون، کمبودت رنگ پوست صورت

نکته جنین مهم است که اگر شما فیبر غذاهای خود را افزایش دهید، باید هر روز حداقل ۲۵ گرم فیبر
 آب بنوشید.

منابع فیبر در طبیعت و غذاهای آن

حبوب و حبس و انواع جو	بجای
انواع برنج	تنخم بزرگ
انواع قلات	خره دریایی
حبوبی از غذاهای حاوی فیبر که ضد سیری فیبر هستند	بجای از غذاهای حاوی فیبر که ضد سیری فیبر هستند
کلم	انواع انجیر
سلغم	خرما
پياز	جعقد رند و بزرگ آن
سیر	سیب
ترنج	فلفل
ارنیشورک	سلغم
گلایری	تراب
تره فرنگی	هندوانه
هویج	انگور
پيازچه	خیار
طالبی	جعقزی
گرمک	انواع بستری لوله‌ای
گوچه	اسفناج
تره فرنگی	انواع حبوبات
	خمر نزه
	هلو
	کدو

میوه های ضد بیری

معدن شیرینی های طبیعی میوه های ضد بیری هستند و حاوی ویتامین C و بیوفلاونوئید می باشند. ضد سرطان بوده و مانع شل و آویزان شدن پوست می گردند. یعنی از عوامل حقاوغ جویان و قیافه عامی جلوگیری می کنند.

بما باید هر روز حداقل دو بار خوراکی های زیر را استفاده کنید و خود را به خواب منظم آنها عادت دهید.

خورده های حاوی ویتامین C فراوان

کشمش / گوجه فرنگی معمولی

طالبی / گوجه قطره طلاه

کیوی / خرمالو

پاپایا (کنوع میوه گرمسیری با مزه ای شبیه به کدو حلوایی و طالبی)

توت فرنگ

خرموزه / این خوراکی ها حاوی بیوفلاونوئید فراوان هستند:

توت فرنگی / زرد آلو

مرکبات / کشمش

هلو / آلبالو

هندوانه / کیوی

آلبالو / خرمالو

کیوی / گریپ فروت

مهمترین این میوه ها انگور است که به صورت کشمش نیز یافت می شود برای آنکه شما بیوفلاونوئید کسب کنید چند ثانیه کل سطح را که اغلب پس از تمام شدن عمل روی شاخه درخت می مانند و به شکل کره های سبز رنگ باقی می ماند را دم کرده و آن را میل کنید.

انگور بهترین میوه ضد بیری

انگور را متحفظه پس شاه میوه نام داده اند و خوشچشمانه به وفور یافت می شود حتی بعضی

با خوردن انگور خردان یعنی رژیم انگور (روزه انگور) می توان بسیار بجا از بیماری ها را در همان بگذرد. در جهان پیش از رسیدن نوع انگور وجود دارد. یکی از بهترین انگورهای جهان در شهر طائف عربستان سعودی می رود اما ما سفاهه آنقدر تولید نداریم که به این مقدار جهان صادر شود. در ایران مقدارترین انگور، انگور عسکری است که هسته هم ندارد. صلاح است به هنگام خوردن انگور، آن را خوب بشوید که اثری از سمیاتی های روی آن باقی نماند. انگور را با پوست بخورید و خوب بجوید تا پوست آن که حاوی ویتامین های زیادی است زبردندان بخوردند له شود.

در هر دانه بادوسیت گرم هم می شود انگور خورده. انگور مواد شیمیایی زیادی که از طریق مختلف مانند سم باشی میوه ها و سبزی ها و استفاده از حشرات و کشته ها و مواد افزودنی کشته ها و در هوای تنفسی ما به خاطر سرب و گوگرد و منوکسید دوکریل و روی اکسید کربن وجود دارد و در دانه ها نیز هست را حل کرده و از راه ادرار به خارج می برد.

انگور مانع تشکیل «رشته های آزاد شده» و دی پیری بوده و چهره را شاداب و جوان نگه می دارد. انگور لیسیدهای ضد عفونی کننده و ویتامین B1 خردان دارد. همچنین غوای حبسی را تقویت می کند. در خوردن کدو بعضی مواقع سال، انگور در دسترس ندارد، از کشتش که بسیاری از جوانان بدان ماند و با جدی کمی تقاضا در استفاده کنید. مصرف انگور و کشتش را به طور متناوب به کار ببرید. از یک نوع انگور استفاده نکنید و اقسام آن ها که در بازار هست بهره ببرید.

کلروفیل

سبزی گیاهان از کلروفیل است و این ماده باعث تقویت سیستم عروق سلار بدن شده و سرطانی ها را سرکوب می کند. این ماده وظیفه اش ساختن کربوهیدرات و پروتئین است و در بدن انسان بعد از تجزیه ای تبدیل به هموگلوبین می شود که مقدر اصلی گلوبولین های قرمز است. کلروفیل باعث تقویت دستگاه های سازنده ی هورمون ها در بدن شده و به عمل بیگانه خواری در بدن کمک می کند و گلوبولین های سفید کمک زیادی می کند.

گلوبولین حاوی ویتامین D است که برای استخوانها و دندانها لازم است. کلروفیل حاوی مقدار زیادی همس است که برای ساختن خون نهایت ضرورت دارد و ضد عفونی کننده است.

البته این حیوانات مهم فقط در سیر تازه و خام یافت می شود و سیر سرخ شده یا معصاره سیر دارای خاصیت نجات بخش نیستند.

سیر دارای کربوهیدرات ، پروتئین ، سلولز ، ویتامین A ، B2 ، B6 ، B1 ، و ویتامین C است . سیر دارای تعداد زیادی من ، آلومینیوم ، کلسیم ، منگنز ، آهن ، پتاسیم و زرمانیوم است . که دوماه اخیر زندگی بگیری به شمار می روند . به همین جهت کسانی که می خواهند هر چه بیشتر جوان بمانند باید خوردن سیر را در فهرست برنامه های غذایی خود فراموش نکنند . سیر روی چربی های خورده ~~تقلیل~~ شده اثر گذاشته و کلسترول به خون که در دیواره رگ ها رسوب می کند را و قطر رگ ها را کاهش داده و باعث سکنه می شود ، از میان بر می لاری و رگ ها را آزاد می کند . اگر مردم هر روز با غذاهای خود مقداری سیر مصرف کنند ، کلسترول خون آنها هیچ وقت به حد بیماری زایی نمی رسد .

سیر با بیمه کردن قلب و عروق و حفظ سلامتی آنها مانع برگ زودرس ما می گردد . سیر باعث تسکین دردهای مفاصل ، ضد عفونی کردن روده و معده ، رفع سنگی نقش و نیل چینه های دیگر هم هست .

انواع چربی های خون
چربی با وزن مخصوص کم ال - دی - ال

به مذکور در بالا تقسیم می شوند .
این چربی ها در آن حال - دی - ال گویند و چربی خطرناک را تشکیل می دهد و همین چربی است که با رسوب در جدار رگ ها مشکلات فراوانی برای ما ایجاد می کند و به سرعت انسان را به مرزهای بیماری زودرس می برد و باعث خطرات بسیار فراوانی برای بدن می شود .

چربی با وزن مخصوص زیاد اچ - دی - ال
که چربی بسیار مذکور و مدیدی است و در کلسیم اول عمل کرده و باعث پخته شدن و پاکیزه کردن جدار رگ ها می شود .

لبنه سلولزی با بطن ما برای فعالیت خود به مقداری کلسیم نیاز دارند و همین کلسیم خود سارنده آن است و خوردن چربی های اشباع شده مانند کره ، روغن های حیوانی ، بیه ، دنبه ، و امثال آن ها به افزایش کلسترول خون کمک کرده و مقدار ال - دی - ال را بالا می برد .

آزمایش های مکرر نشان داده است که خوردن سیر آ تخم به طور مرتب همراه با غذا باعث کم کردن میزان ال-دی-ال یعنی چربی خطرناک خون شده و افزایش ایچ-دی-ال یعنی چربی مفید و سود بخش خون را سبب می گردد.

نصایح ضد بیماری

- ۱- برای آنکه دیپوتر پیر شوید، باید همیشه به فکر خود پاشید.
- ۲- شما قادرید با تغذیه درست کاری کنید که در سینه سلامت و تعداد خوردن کاملاً سیر و فزونی کنید.
- ۳- از مصرف غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.
- ۴- مکرر و مواقع جنگ یا بروز بحران ها که غذای در دسترس نیست.
- ۵- سعی کنید غذاها تیار و متنوع باشند.

تا از این رهگذر به اعصاب و انواع مواد و نمکها سیر لازم و ویتامین ها دست یابید.

- ۶- آنقدر غذا بخورید که به تبارح احتیاج دارید نه آنقدر که شما روست دارید.
- ۷- تا ظرفه غذا بخورید و به یک بشقاب قناعت کنید. هر چیزی زیاده با است.
- ۸- هر روز دست کم سه بار غذا بخورید ولی هر بار مقدار آن زیاد نباشد.

نه آنکه مثل بعضی فقط ناها را بشام آ تخم به قصد کشتن می خورند و سایر وعده های غذا را فراموش می کنند. وعده ها را زیاد و مقدار هر وعده را کم کنید.

۹- برای تنقل فقط به میوه ها و سبزیهای خام متوسل شوید.

از خوردن غذاهای چرب و روغنی و سرخ شده یا زیاد آب نپزیده پرهیز کنید.

۱۰- لازم است که هر روز شش لیوان آب بنوشید حتی اگر تشنه نباشد.

تا از این طریق به خروج مواد سمی موجود در بدن خود کمک کنید.

۱۱- اگر غذایی که می خورید فاقد املاح معدنی و ویتامین است می توانید از قرص ها و کپسول های لافانی حامل این مواد استفاده کنید.

۱۲- هر روز حتماً دو بشقاب سالاد و یا مقدار کافی سبزی تازه بخورید و از میوه فراموش نکنید.

سبزیهای خام و میوه ها را خرد کرده و سالاد بخورید. همیشه سالاد بخورید.

۱۳- از خوردن قهوه، چغوهن اگر دارای کافئین باشد و جایگزین به تعداد زیاد خوردن می کنید.

- ۱۱ سعی کنید غذاها را خوب بجوید نه آنکه آنها را نجویده فرو دهید
 و هضم آنها بر عهده معده خود مقرر ندهید و آن را حسته و فرسوده نکنید.
- ۱۲ در صوقع غذا خوردن تمام فکرهای متوجه غذا خوردن باشد و متوجه مزه مزه غذا، رنگ غذا، بوی غذا و طعم آن نباشید و بالذات بجورید. فکر بدیها و گرفتارها و مشغلات خود نباشید و آنها را موقع خوردن از خود دور کنید.
- ۱۳ غذای خود را با آرامش، با شادی و با صرف زدن سر سفره با دیگران و با خنده بجورید.
 کند غذا بجورید و کم غذا بخورید و طولانی غذا بجورید.
- ۱۴ غذاهای خود را بعد از نماز خواندن میل کنید.
 نماز خواندن قبل از غذا به شما آرامش مناسبی در هنگام جویدن غذاها می بخشد.

چرک‌هیز از غذاهای سفید و آزار دهنده

نوشیدن یک لیوان شربت و مشروبات الکلی خاصیتی جز ورود مقداری کالری به بدن ندارد
 فعلاً خوردن یک نان خامه‌ای همین آن که مقدار قند تصفیه شده وارد بدن می‌کند، دستگاه
 هاضمه ما را برای هضم مقادیری چربی‌های سفید تحت آزار و فشار قرار می‌دهد. در برخی موارد آن جا
 حاوی اثرات زیان‌باری بر اندام‌های ما است.

چرک‌هیز از غذاهایی که با قند تصفیه شده یعنی شکر سفید آمیخته می‌شوند.
 به طبع کلی بسیاری از غذاهای ما با قند تصفیه شده همان شکر سفید تصفیه می‌گردند که آزار دهنده بدن هستند
 مانند این‌ها

انواع مرباها، انواع شربت‌ها، انواع کمپوت‌ها، حلوا، شلرزرد، شیرینی‌های خشک و تر
 زولبیا و بامیا، باقلوا، خوراکی‌های کنسرو شده.

روی برخی قوطی‌های کنسرو شده عبارتی از قبیل «شکر شده از شکر ذرت» یا «ساخته شده از گسترش
 یا درست شده از شکر مالت» دیده می‌شود که همگی جنبه تبلیغاتی داشته و بدن در هضم
 آنها با قند معمولی تفاوتی ندارد و روز بروز است. از این‌ها باید پرهیز کرد.

پرهیز از غذاهایی که از چربی های حیوانی و روغن نباتی جامد ساخته شده اند.
البته انواع و اقسام شیرینی ها علاوه بر قند دارای چربی های حیوانی قلی گره ، چربی های اشباع شده
قل روغن های نباتی جامد و فک و آرد سفید و تصفیه شده نیز شده اند، که تمام آنها جز غذاهای
صنوبری بدن عامی باشد و از هیچ ویتامین و املاح معدنی و مفید و فیبر خالی هستند .

راه حل مقابله با شیرین خا و چربی های حیوانی

به جای استفاده از انواع شیرینی ها شیرینی های بدون چربی یا امثال آنها از میوه ها و
شیرینجات استفاده کنید . تا جم بدن را از هضم و جذب غذاهای صغیر آسوده سازید و
هم با بدن ویتامین و قند مفید و املاح پر کنید .

مسئله استرس و ناراحتی های روانی و غلبه خوردن

استرس و اضطراب و ناراحتی فکری و غلبه خوردن در بچگی بدن باعث بیاضی و پیری
زودرس در انسان می شود . بدن یک مغز انرژی دهنده دارد که در مواقع احساس و لازم از آن
استفاده می کند . در چنین مواردی شما مقدار زیادی از انرژی خود را صرف آرام کردن در حالت نگه داشتن
خود و عبارتی با عوامل نامساعدی که شما را رنج می دهند ، بکنید . آن هم انرژی ای که با فعالیت سلیقه و
وقت بدست آورده اید و با هوشیاری غذاها را انتخاب نموده اید .

مردمی که خوشه هستند و در برابر مشکلات رنگی و اکسین کوچکی و کم شان می دهند ، نمری درازتر دارند
مردم کوهستانها و نواحی دراز ناراحتی های روانی نمری با کیفیت تر و طولانی دارند ، اما آن ها که

در برابر کوچکترین ناراحتی سخت آزرده و رنجور می شوند نمری کوتاه خواهند داشت .

نوعی شلوغ و در هم و در هم داشتن ، بایک دست چیده نوازند بر داشتن و بلند کردن ، با مسائل کوتاه کردن
و مختلف درگیر شدن و غلبه این کار و آن را خوردن و بایک کار درگیر شدن و دعوا و مزاح
کردن باعث پیری زودرس و کوتاه شدن جوانی می شود .

به هر واقعه ای ، به عنوان یک شوخی و تکیه که چیزی حنده دارد در نظر بگیرید .

را حل آن اینست که بتوانید روحیه جنگ گویی و فک پلانی را در خود بیافرینید و به شکلی از آن
واقعه ناراحت کننده جنگ برای خود تعریف کنید و شوخی سازید و جنبه مزاح گونه آن

را بفهمید و بچندید .

ورزش برای عمر طولانی مانند تغذیه مهم است.

اصولاً زندگی سالم و شاد بدون ورزش کردن از محالات است.

شماره هر سن و سال که هستید بنیاید ورزش را فراموش کنید.

اگر همراه غذاهای خوب و فکر راحت و آرام، ورزش شرحیم بکنید، دیگر جوانی دست از امان سما برهنه دارد.

نگویید که دیگر از من گذشته است و ورزش برای من بیفایده است.

ورزش دائم و منظم اثر مواد غذایی خوب را در بدن شما در برابر می کند.

گاهی بدنبال ورزش نروید و بعد به ناگاه آنزرها کنید، فایده ی ورزش در این است

در تقم آن و در وقت آن و پیشکاری که شما برای انجام آن به خرج می دهید.

چگونه سن خود را با سن آدمی و حیوانی بازگشت کنیم؟

مطالبات استستیوی کانادا نشان داده است که با داشتن یک برنامه غذایی صحیح، یک ورزش

منتظم و دائمی و دوری از اقسام استرس های فکری، شما حتی می توانید سن خود را با سن

بیاورید. یعنی نه تنها برسین شما افزوده شود بلکه به تدریج و با این روش از سن شما کاسته

هم بشود و شما به سرعت رو به جوانی گرفتارید و جوانتر شوید.

کارهای جوانی بکنید و همچون جوانان فکر کنید و مانند آنها ورزش کنید و استراحت کنید. (مطالعه در سن)

خوراکی های روغنی

رانه ها و غلات و خشکبار های روغنی از لحاظ غذای دارای کالری زیاد بوده و چربی های موجود در آنها در

زیره چربی های اشباع نشده و سالم می باشد و دارای انواع و اقسام ویتامین و لعلاح و مواد معدنی است.

میوه های چرب و پروتئین دار و روغنی

گردو انواع تخمه ها مانند تخمه کدو، تخم کدو، تخم آفتاب گردان و

سکنجید

و هسته زردآلو و سیاه دانه

میوه زیتون

ارده سفید روغن کنجد

حلوا ارده

بادام

روغن زیتون بکر

گردو در کشور ما فقط یک دو نوع گردو وجود دارد اما در آمریکا نسبت نوع گردو وجود دارد.

در گردو تعداد زیادی پروتئین های ساده وجود دارد که در تمام آن ها کلسیم بوده و در آن با احتیاط تلاش

تلاش به اسید آمینه‌های سازنده این پروتئین درست می‌یابد.
 گردو غذای ایده آل برای گله حواریان بوده و آنها را به پروتئین مورد نیاز سال می‌رساند.
 متاسفانه گردوی پخته شده به صورت خورشت دستچان از ارزش غذایی افت می‌کند و خا آن بهتر است.
 بادام دارای مقدار زیادی چربی اشباع شده است و پر پروتئین می‌باشد. گیاه حواریان با
 آن کثرت یارام که شبیه به کثرت گوشت است درست می‌کنند. B2، B1، A، اسید نیوتونیک و کلسیم و
 فسفر دارد. بادام در بین مانع ایجاد و انجام اکسیداسیون‌های معدنی و تشکیل ریشه‌های آزاد
 می‌شود و از غذاهای هندپیری است.

بادام زمینی غذای مقوی، پر پروتئین و چربی سالم و ویتامین دار است و به کنترل کلسترول رسوب
 شده در حیدارگ ها کمک می‌کند و سبب گردش بهتر خون و اکسیژن رساندن به سلولها و افزایش طول
 حیات می‌شود.

کنجد به صورت خام و یا بوداده استفاده می‌گردد و ^{ماده ای دارد} و روغنی سالم است.
 دانه کنجد را مردم به صورت بوداده گاهی همراه با گندم و شانه دانه بوداده گاهی خالص مصرف می‌کردند و
 شیرینی‌های زیادی به صورت ماعاجیم پیچیم و شکلات کش کنجد دار نیز در میان مردم مصرف
 فراوان داشته است. حلوا ارده که عبارت از شکر و کوبیده کنجد یعنی «ارده» است، طرفداران
 زیادی دارد و غذای مفید است و در رژیم تهیه می‌گردد.

در جنوب ایران با ارده «کوبیده کنجد» و شیر و خرما غذای مقوی به نام «ارده شیو» درست
 می‌کنند. در بعضی از نقاط ایران ردی نان کنجد می‌پاژند تا خوش طعم گردد.

روغن کنجد روغنی اشباع شده با ظرفیت کم بوده و در ساخت زولینا و یا صابون استفاده می‌گردد.
 کنجد و روغن آن مقدار زیادی ویتامین A، E و D (ماده مفید برای مختار یعنی له بستن و اسفکوزین
 دارد که محافظه و آریا می‌کند. گاهی بزرگ بر داشت باغ اگر غذاهای خود را با روغن کنجد تهیه کنید.
 روغن زیتون و کنجد روغن زیتون در روغن کنجد از چربی‌های غده اکسیدیت بوده و مانع تشکیل
 ریشه‌های آزاد می‌گردد و به طول عمر حیوانی مانع افزایش و قدرت حیوانی را پدید می‌کند.

انواع تخم‌ها مثل تخم کدو، تخم هندوانه، تخم آفتابگردان، هسته زرد آلو، شانه رانه
 مقدار کمی از چربی اشباع شده و پروتئین و ویتامین دارد. نکته مهم در خوردن تخم‌ها آنست

که همسافانه آنها را بسیار شور می کنند، بطوریکه به هنگام خوردن آنها، اجباراً مقداری نمک وارد بدن شده که برای بدن فوق العاده مضر است. اگر قرار است تخمه مصرف کنید، آن تخمها را بدون نمک بوداده و کمی آب لیمو روی آن بپزید که ترش مزه شود و یا مقدار کمی نمک به آن بزنید تا خطرناک نباشد.

زیتون

از مفیدترین میوه های جهان است. در قرآن مکرراً زیتون یاد شده است و شاه طهماسب صفوی چندین سال زیتون را به جاکم و نیز از ترک نشین های مستقل در شمال ایتالیا، هدیه داده بود. در ایران زیتون اقسام مختلفی دارد که بعضی از آنها به اصطلاح گوشتی بوده، یعنی قسمت خوراکی کلفتی دارد و بعضی از آنها مانند زیتون ماری خیلی خوش مزه بوده و در شمال ایران آنرا به صورت پیورده درآورده و می خورند.

برای پیورده کردن زیتون مقداری انار چنگلی را خوب ساییده و نرم می کنند و مقداری گردو را نیز می سافند تا کاملاً نرم شود بعد یکی، بوداده سیر تازه را نیز کوبیده و با آن مخلوط می کنند و بعد زیتون را با این مخلوط و انار چنگلی و سیر مخلوط کرده و می گذارند تا مدتی بماند و آنرا با انواع اقسام غذاها مصرف می کنند و اما روغن زیتون، یعنی روغنی که از این زیتون، می گیرند از چربی های مفید است روغن زیتون از چربی های اشباع شده و یک طرفیتی است و از تمام روغن های گیاهی سبزی و دانه ای دیگر بهتر است و کامل ترین باشد.

اگر شما می خواهید سرخ کردن، باد بجان، کدو، پیاز، کوجه، فرنگی، لوبیای سبز، سبزی و گوشت از روغن زیتون استفاده کنید تا مضر کار است. بوی روغن زیتون را بعضی ناخوشایند دارند.

روغن زیتون کم کردن LDL و زیاد کردن HDL می گردد. یعنی از خطر حملات قلبی می کاهد. مانع تشکیل لخته های خون می گردد. فشار خون را تنظیم می کند و با پمپ طول عمر، عقب افتادن پیری و درافشیدن سالهای جوانی می گردد.

طبق تحقیقات فراوان اگر ما هر روز فقط دو قاشق چایخوری روغن زیتون بخوریم میزان کالسترول خون تا ۱۰ درصد کاهش می یابد و به همین جهت نیز ساکنین کشورهای ایتالیا، یونان، جزیره کرت، جنوب فرانسه که بیشتر غذاهای خود را با روغن زیتون درست می کنند میوه مراتبی سالمتر و عمر بیشتری دارند.

روغن زیتون از چربی های اشباع نشده یک ظرفیت است که خون را از چربی های اشباع
نشده چند ظرفیتی در برابر افزایش کلسترول محفوظ می کند.

کبد قاصدوی آتش خوی روغن زیتون می تواند اثر افزایش دهنده کلسترول روغن مرغ را بطرف کبد
بجای آنکه در عروق حملات قلبی هستند و هر روز یکی دو قاشق غذاخوری روغن زیتون می خوردند،
ظرف شش ماه ترکیبات خون آنها به نحوی که ملاحظ می گردد که کمتر در معرض حملات قلبی و
سکته قرار می گیرند.

روغن زیتون موقعی خاصیت **الطری** خود را نشان می دهد که با روشن ساره یعنی فشار دادن
زیتون استخراج شود که به آن روغن زیتون بکر می گویند.

بهر حال شامی کنید هر روز در غذاهای **چهارم** خود حداقل دو قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف کنید یعنی
به جای مصرف سایر چربی ها **چربی ها** به خصوص چربی های اشباع شده خودداری کنید تا اثرات مفید روغن
زیتون را آسان و صحت از دست ندهید.

فقط روغن زیتون به کار برید و از سایر چربی ها پرهیز کنید.

این **میوه** معدن آهن، پتاسیم، فسفر، کالکیم، منگنز، منیزیم و پتاسیم است و روغن
آن هم برای قوی است و برای آنکه در چهار تبلی کسبه هفتاد هستند خوردن دو قاشق روغن زیتون
توجه می گردد.

بزرگ زیتون به صورت دم کرده فیرهند فشار خون به شمار می رود.

توسیم نبدی انواع غذاها

از لحاظ نوع و تعداد مصرف

- ۱- غذاهایی که همیشه باید مصرف شوند
- ۲- غذاهایی که باید اغلب مصرف شوند
- ۳- غذاهایی که باید به ندرت مصرف شوند

انواع میوه ها همیشه

انواع میوه ها و سبزیجات سبز مثل اسفناج، کرفس، کاسنی و خیار

و سبزیهای زرد مثل هویج، کدو حلوایی و لعل قرمز، نان غلات، حبوبات و سبزی زمینی، شیر محض و شیر کم چربی یا بدون چربی، ماست کم چربی و پنیر کم چربی و ماهی.

و نای سبوس دار و انواع میوه ها

غذاهای اغلب

میوه های خشک، نان معمولی، ماست چرب، پنیر، شیر چرب، ماهیهای روغنی

غذاهای ندرت

انواع مرباها، انواع شربت، انواع نان های بدون سبوس و سفید، خله، بستنی،

کره، گوشت قرمز، تخم مرغ

چه مقدار بخورم؟

مقدور حجم یا اندازه غذاهاست. هر بار چه مقدار بخورم؟

واحد «فنجان» مثلاً یک فنجان لوبیا یا نخود یا یک فنجان ماست و مقدار ۲۵۰ گرم و

برای سدر است شدن می گویند یک ربع کیلو گرم (۲۵۰ گرم)

گرم = ۲۵۰ = یک فنجان

واحد «سیریس» مثلاً یک پرس حلو کباب، یک پرس حلو خورش که مقدور حجم معین از این غذاها

است که در شش قاب معمولی جای می گیرد.

برای گوشت ها یک پرس آن معادل ۹۰ تا ۱۰۰ گرم است. برای حبوبات یک پرس

معادل یک فنجان ۲۵۰ گرم فنجان و نیم از آن به شکل نخود است.

برای برنج معمولاً یک پرس چیزی در حدود نصف یا سه ربع یک فنجان است که معادل

۱۰۰ گرم برنج خشک است.

میوه ها «متوسط» برای میوه ها معمولاً اندازه متوسط در نظر می گیرند نه خیلی درشت نه خیلی ریز

واحد «قرص» برای نان یک پرس عبارت است از دو برش نان که معمولاً هر برش آن

۴ کالری انرژی دارد.

غذاهای کندسیری (واحتی) این غذاها بیشتر از بقیه کندسیری دارند و نقش مهمی دارند. موثرتر است. سگام این غذاها میوه در سنجاب هستند در اغلب آنها کلو و فیل و اندول وجود دارد.

1) هویج خوردن آن باید جزئیات روزمره شود زیرا مقدار زیادی با کار داشتن داشته و یک ماده کندسیری دست اول و هندسرخان است. اگر می خواهید در مبارزه با پیری موفق باشید هویج را هر روز بخورید و میل کنید. آیه هویج برای اسهال خوب است.

سایر گیاهان که علاوه بر هویج دارای مقدار قابل توجهی با کار داشتن هستند: استنجان، سیب زمینی شیرین (Sweet Potato)، کلم طابی، گوجه فرنگی، کدو حلوایی، انبه، بابا باغ، زرد آلو، گوجه قطره طلا، آلو زرد، کاهو، کلم هلو، کلم های دانهای ریز، پرتقال، نارنگی، تربچه، ریحان، نعناع.

چونکام ناهار و شام عادت به سبزی خوردن داشته باشید. اندول در سنجاب حوری مقدار زیادی اندول یافت می شود که ماده ای سرطانی و حوری است. غذاهای حاوی اندول فراوان: شلغم، کلم، گل کلم.

2) حبوبات

خود، لوبیا و عدس به خاطر داشتن مقدار زیادی پروتئین گیاهی از غذاهای مهم از به شمار می روند که وقتی با بعضی غلات مانند برنج، ذرت، و یا کندم مخلوط شود شونده انسان به انواع و اقسام پروتئین ها دست می یابد. این پروتئین ها، چربی، عسل، نشا، و شکر را لاغر نگه می دارند و جوان می سازند.

در حبوبات نوعی فیبر وجود دارد که به خود چسبندگی کلسترول خون را با پس می آورند و اسهال را در دست می آید. از جمله حبوبات نبر و مندی است که همین پروتئین فراوان کندسیری محسوب می شود.

3) ادویه کندسیری

الکلی کوهی، آویشن، زنجبیل، زعفران، و سریم و حش یا سریم کلم ادویه دارای صدها عارضه مغز و شیمیایی مفید بر اعمال بدن هستند. مراکز تحقیقاتی افزاد را به نوشتن دم کرده انواع و اقسام گیاهان مفید دعوت می کنند. شما می توانید گیاهان که شما می شناسید و مفید تشخیص داده شده اند مصرف کنید زیرا بعضی گیاهان سمی هستند.