

خلاصه‌ی

ارمغان تندرستی

جمشید خدادادی

عضو جامعه مخترعین و مبتکرین ایران

نشر شهر

۱۳۸۹

سرشناسه	: خدادادی، جمشید، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآورنده	: خلاصه‌ی ارمغان تندرستی / مؤلف: جمشید خدادادی، با مقدمه محمدهادی مؤذن جامی
مشخصات نشر	: تهران، سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشرشهر، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۳۲۶-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: اثر حاضر خلاصه کتاب «ارمغان تندرستی» از همین نویسنده است.
یادداشت	: کتابنامه: ۲۹۶ ص.
عنوان دیگر	: ارمغان تندرستی
موضوع	: خانه‌داری
موضوع	: زنان خانه‌دار - راهنمای زندگی
موضوع	: دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	: آشپزی
شناسه افزوده	: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشرشهر
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ TX ۳۲۱/۴۴۳۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۱۹۶-۴۱۳



مؤسسه نشرشهر
سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

خلاصه‌ی ارمغان تندرستی

مؤلف: جمشید خدادادی

با مقدمه‌ی دکتر محمدهادی مؤذن جامی

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

آماده‌سازی و چاپ: مؤسسه نشرشهر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۳۲۶-۹

بها: ۴۰۰۰۰ ریال

همه‌ی حقوق محفوظ است. ©

Printed in Iran

تهران، خیابان پاسداران، خیابان شهید گل‌نبی، خیابان شهید ناطق نوری (زمرد)

شماره ۵۶، بوستان کتاب، واحد ۱۲، مؤسسه نشرشهر تلفن: ۲۲۸۴۳۳۷۸ - ۲۳۸۵۸۴۷۴

فروشگاه مرکزی: ۸۸۹۵۲۵۳۴ فروشگاه شماره ۱: ۲۲۸۷۳۹۷۴ مرکز چاپ: ۸۸۴۲۱۹۰۶

E-mail: info@shahrpress.ir

www.shahrpress.ir

فهرست مطالب

۲۱		دبیاچه
۲۷		مقدمه
۳۰		نکات لازم در مورد روغن ها
۳۰		نکات لازم در مورد طبخ برنج
۳۱		نکات لازم در مورد طبخ بادمجان
۳۱		نکات لازم در مورد طبخ حبوبات
۳۲		نکات لازم در مورد ساییدن کشک
۳۲		نکات لازم در مورد تهیهی سالاد
۳۲		نکات لازم در مورد نکتار میوه ها
۳۲		نکات لازم در مورد تهیهی مرباجات
۳۳		نکات لازم در مورد خشک کردن سبزیجات
۳۳		نکات لازم در مورد خشک کردن میوه جات
۳۴		نکات لازم در مورد تهیهی شیرها
۳۴		نکات لازم در مورد سفره آرایشی
۳۵		نکات لازم در مورد خشک کردن بامیه
۳۵		نکات لازم در مورد دستگاه خشک کن
۳۵		نکات لازم در مورد ظروف غذا
۳۶		نکات لازم در مورد هنر آشپزی
۳۷		نکات لازم در مورد نوشیدنی های سرد و گرم

۳۷	نکات لازم در مورد شس‌ها
۳۸	نکات لازم در مورد نگهداری شاه‌توت
۳۸	سخنی در مورد اصطلاح «جا افتادن غذا»
۳۹	سخنی در مورد اندازه‌ی پیمانه
۳۹	سخنی در مورد شیوه طبخ
۴۱	فصل اول: انواع پلوها
۴۱	پلوی ساده
۴۲	کلم‌پلوی برگ
۴۳	کلم‌پلوی قُمری
۴۳	کلم‌پلوی مُلّ
۴۳	لُریا‌پلو (۱)
۴۵	لُوییا‌پلو (۲)
۴۶	نخودفرنگی پلو
۴۶	زیره‌پلو
۴۷	شویدباقالی پلو
۴۸	سبزی‌پلو
۴۸	ماش‌پلو
۴۹	والک‌پلو
۵۰	شویدپلو با ماش
۵۰	ماش‌پلو با لُوییا چشم‌بلبلی
۵۱	عدس‌پلو با کشمش
۵۲	گوچه‌پلو
۵۳	استانبولی پلو
۵۴	دم‌پختک
۵۴	رشته‌پلو
۵۵	زیره‌پلو با نخودفرنگی
۵۶	زرشک‌پلوی مخصوص
۵۷	آلبانوپلوی مخصوص
۵۸	بابونه‌پلو

فصل دوم: انواع خورش های گیاهی ۵۹

خورش فسنجان ۵۹

خورش قورمه سبزی ۶۰

خورش کرفس ۶۱

خورش کنگر ۶۲

خورش ریواس ۶۲

خورش کدو و بادمجان (۱) ۶۲

خورش کدو و بادمجان (۲) ۶۴

خورش قیمه ۶۵

خورش قیمه بادمجان ۶۶

خورش گوجه فرنگی ۶۶

خورش لپه ی باقالی سبز ۶۷

خورش آلو اسفناج با قارچ ۶۸

خورش بامیه ۶۸

خورش قیمه ی بوشهری ۶۹

خورش به ۷۰

خورش لوبیاسبز ۷۱

فصل سوم: انواع خوراک های گیاهی ۷۳

خوراک سبزیجات ۷۳

خوراک لوبیاچیتی با گندم و سس مخصوص ۷۴

خوراک لوبیاچیتی با بلغور ۷۵

خوراک سیب زمینی مخصوص ۷۵

خوراک قارچ مخصوص ۷۶

خوراک قارچ ۷۷

خوراک کدو بادمجان ۷۸

خوراک کشک و بادمجان ۷۹

خوراک کله جوش مخصوص ۸۰

خوراک حلیم بادمجان (۱) ۸۱

خوراک حلیم بادمجان (۲) ۸۲

۸۳	خوراک تاس کباب
۸۴	خوراک یتیم چه
۸۵	خوراک لوبیا کشاورزی
۸۶	خوراک عدسی
۸۷	خوراک نخودک
۸۸	خوراک حبوبات
۸۹	خوراک لوبیا سویا
۸۹	خوراک حلیم گندم
۹۰	خوراک میرزا قاسمی
۹۱	کوفته
۹۲	آبگوشت گیاهی
۹۳	کباب گیاهی
۹۴	کباب بادمجان (۱)
۹۵	کباب بادمجان (۲)
۹۵	خوراک نرگسی
۹۶	کباب قارچ صدفی
۹۷	کباب قارچ چتری
۹۹	فصل چهارم: انواع دلمه‌ها
۹۹	دلمه‌ی فلفل و بادمجان و گوجه‌فرنگی
۱۰۰	دلمه‌ی کلم برگ
۱۰۱	دلمه‌ی برگ مو
۱۰۳	فصل پنجم: انواع کتلت‌ها
۱۰۳	کتلت با سس ارده
۱۰۴	کتلت لوبیا سویا
۱۰۵	فلافل با سس ارده
۱۰۷	کتلت شامی
۱۰۸	کتلت دال عدس

فصل ششم: انواع سمبوسه‌ها.....	۱۱۱
سمبوسه‌ی فلفل دلمه‌ای.....	۱۱۱
سمبوسه‌ی قارچ.....	۱۱۲
سمبوسه‌ی سبزیجات.....	۱۱۳
فصل هفتم: انواع آش‌ها.....	۱۱۵
آش جوی مخصوص.....	۱۱۵
آش گندم.....	۱۱۶
آش بلغور.....	۱۱۷
آش آب‌غوره.....	۱۱۸
آش آلو (۱).....	۱۱۹
آش آلو (۲).....	۱۱۹
آش اوماج.....	۱۲۰
آش شله قلم‌کار.....	۱۲۱
آش گوجه‌سبز.....	۱۲۲
آش سبزیجات.....	۱۲۳
فصل هشتم: انواع سوپ‌ها.....	۱۲۵
سوپ دال عدس.....	۱۲۵
سوپ جو.....	۱۲۶
سوپ تره‌فرنگی (۱).....	۱۲۷
سوپ تره‌فرنگی (۲).....	۱۲۷
سوپ سبزیجات.....	۱۲۸
سوپ شلغم.....	۱۲۹
سوپ کرفس.....	۱۳۰
سوپ نخودفرنگی.....	۱۳۰
سوپ پیازچه.....	۱۳۱
سوپ کلم بروکسل.....	۱۳۲
سوپ گندم.....	۱۳۳
سوپ مارچوبه.....	۱۳۳

۱۳۵	فصل نهم: انواع سالادها.....
۱۳۶	سالاد کاهو.....
۱۳۷	سالاد کرفس.....
۱۳۷	سالاد فصل.....
۱۳۸	سالاد مخصوص (۱).....
۱۳۹	سالاد مخصوص (۲).....
۱۴۰	سالاد جوانه‌ها.....
۱۴۱	سالاد بخارپز با سُس مخصوص.....
۱۴۲	سالاد الویه.....
۱۴۳	سالاد جعفری.....
۱۴۴	سالاد بروکلی.....
۱۴۴	سالاد گوجه‌فرنگی.....
۱۴۵	سالاد سبزیجات.....
۱۴۶	سالاد میوه‌جات زمستانی.....
۱۴۷	سالاد میوه‌جات تابستانی.....
۱۴۷	سالاد زیتون.....
۱۴۸	سالاد حبوبات با سُس مایونز گیاهی.....
۱۴۹	سالاد سبزیجات پخته.....
۱۵۱	فصل دهم: انواع سُس‌ها.....
۱۵۲	سُس ارده (۱).....
۱۵۳	سُس ارده (۲).....
۱۵۴	سُس ارده (مخصوص سالاد).....
۱۵۴	سُس ارده با جوانه‌ی نخود.....
۱۵۵	سُس مایونز سفید.....
۱۵۶	سُس صورتی.....
۱۵۶	سُس هزار جزیره.....
۱۵۷	سُس جوانه‌ی گندم (۱).....
۱۵۸	سُس جوانه‌ی گندم (۲).....
۱۵۸	سُس گجّاب.....

۱۵۹	سُس لیمونرش
۱۵۹	سُس گوجه فرنگی
۱۶۰	سُس گوجه سبز
۱۶۱	سُس قارچ
۱۶۱	سُس کلم برگ سفید

فصل یازدهم: انواع جوانه ها..... ۱۶۳

۱۶۴	جوانه ی گندم
۱۶۵	جوانه ی ماش
۱۶۵	جوانه ی بذر بونجه (آلفا آلفا)
۱۶۶	جوانه ی نخود خام
۱۶۶	جوانه ی سنکک
۱۶۷	جوانه ی جوی دوس
۱۶۷	جوانه ی عدس
۱۶۷	جوانه ی جوی معمولی

فصل دوازدهم: انواع دسرها..... ۱۶۹

۱۶۹	حلوا ی رطب سیاه
۱۷۰	حلوا ی رطب زرد
۱۷۰	حلوا ی خرما ی خشت و کنار تخته
۱۷۱	حلوا ی مخصوص جوانه ی گندم
۱۷۲	حلوا ی مخلوط
۱۷۲	دسر کدو حلوا یی
۱۷۳	دسر هویج فرنگی
۱۷۴	فرنی مخصوص
۱۷۵	فرنی مخصوص با شیر بادام

فصل سیزدهم: انواع مرباجات خام..... ۱۷۷

۱۷۸	مربای آلبالو
۱۷۸	مربای سیب خام
۱۷۹	مربای انجیر خام

۱۷۹	 مربای گیلاس
۱۸۰	 مربای موز
۱۸۰	 مربای کیوی
۱۸۰	 مربای به
۱۸۱	 مربای زردآلو
۱۸۱	 مربای هلو
۱۸۲	 مربای خیار
۱۸۲	 مربای توت فرنگی
۱۸۳	 مربای زرشک تازه
۱۸۳	 مربای هویج فرنگی
۱۸۴	 مربای شاه‌توت
۱۸۵	 فصل چهاردهم: انواع شکلات‌ها
۱۸۵	 شکلات صبحانه (۱)
۱۸۶	 شکلات صبحانه (۲)
۱۸۶	 شکلات صبحانه (۳)
۱۸۷	 شکلات صبحانه (۴)
۱۸۹	 فصل پانزدهم: انواع بستنی‌ها
۱۹۰	 بستنی سیب
۱۹۰	 بستنی موز
۱۹۱	 بستنی توت‌فرنگی
۱۹۲	 بستنی گیلاس
۱۹۲	 بستنی زردآلو
۱۹۳	 بستنی هلو
۱۹۴	 بستنی میوه‌جات مخلوط
۱۹۵	 فصل شانزدهم: انواع شیرهای گیاهی
۱۹۶	 شیر بادام
۱۹۶	 شیر فندق
۱۹۷	 شیر گردو

۱۹۷.....	شیر پسته.....
۱۹۸.....	شیر تخم‌های کدو.....
۱۹۸.....	شیر تخم‌های آفتاب‌گردان.....
۱۹۸.....	شیر تخم‌های هنداونه.....
۱۹۹.....	شیر بادام پُرچرب.....
۱۹۹.....	شیر چهارمغز.....
۲۰۰.....	شیر نارگیل.....
۲۰۰.....	شیر دو مغز یا بیشتر.....
۲۰۱.....	شیر چلغوزه.....
۲۰۱.....	شیر مغز هسته‌ی زردآلو.....
۲۰۱.....	شیر خرما.....
۲۰۲.....	شیر مخصوص نیروزا.....
۲۰۳.....	شیر فندق و بادام هندی وانیلی.....
۲۰۵.....	فصل هفدهم: انواع نوشیدنی‌های گرم و سرد.....
۲۰۶.....	شربت عسل با لیموترش تازه.....
۲۰۷.....	شربت عسل با زعفران.....
۲۰۷.....	شربت عسل با تخم شربتی.....
۲۰۸.....	شربت عسل با خاکشیر.....
۲۰۸.....	شربت عسل با عرق بهارنارنج.....
۲۰۹.....	شربت عسل با عرق بیدمشک.....
۲۰۹.....	شربت عسل با عرق نعناع.....
۲۱۰.....	شربت عسل با عرق بهارنارنج و بذر فرنجمشک.....
۲۱۰.....	شربت شاه‌توت.....
۲۱۱.....	شربت توت‌فرنگی.....
۲۱۱.....	شربت سیب.....
۲۱۲.....	شربت گلابی.....
۲۱۲.....	شربت زرشک.....
۲۱۳.....	شربت سرکه‌ی شیره.....
۲۱۳.....	شربت آلبالو.....

۲۱۴.....	شربت گیلان
۲۱۴.....	شربت هلو
۲۱۵.....	شربت زردآلو
۲۱۵.....	شربت آلو بخارا
۲۱۶.....	شربت آلو قطره طلا
۲۱۷.....	شربت آلو سیاه
۲۱۷.....	شربت ریواس
۲۱۸.....	شربت خیار سبز
۲۱۸.....	شربت انبه
۲۱۹.....	شربت به لیمو
۲۱۹.....	دم‌کرده‌ی گل گاوزبان و لیمو عمانی
۲۲۰.....	دم‌کرده‌ی به (۱)
۲۲۰.....	دم‌کرده‌ی به (۲)
۲۲۱.....	دم‌کرده‌ی سیب و دارچین
۲۲۱.....	دم‌کرده‌ی آلبالو
۲۲۲.....	دم‌کرده‌ی نمبر گجرات (چای مکه)
۲۲۲.....	دم‌کرده‌ی هل و دارچین و زعفران
۲۲۳.....	دم‌کرده‌ی دارچین و زنجبیل
۲۲۳.....	دم‌کرده‌ی پونه‌ی کوهی و آویشن شیرازی
۲۲۴.....	دم‌کرده‌ی کاکوتی
۲۲۵.....	دم‌کرده‌ی چای کوهی (چای پشمی)
۲۲۵.....	دم‌کرده‌ی گل بابونه و گل بهارنارنج
۲۲۶.....	دم‌کرده‌ی گل لاواند و ملیس
۲۲۶.....	دم‌کرده‌ی دارچین
۲۲۷.....	دم‌کرده‌ی نعناع تازه
۲۲۷.....	دم‌کرده‌ی زرشک آب‌گیری
۲۲۸.....	دم‌کرده‌ی مخلوط
۲۲۹.....	فصل هجدهم: انواع نکتار میوه‌جات
۲۳۱.....	نکتار مفید برای روماتیسم
۲۳۱.....	نکتار مفید برای سیاتیک و کبد

۲۳۲	 نکتار مفید برای سرگیجه
۲۳۳	 نکتار مفید برای جلوگیری از رسوب دندان
۲۳۳	 نکتار مفید برای انگل روده
۲۳۴	 نکتار مفید برای اختلالات کبد و کیسه‌ی صفرا
۲۳۵	 نکتار مفید برای افزایش نیروی جنسی
۲۳۶	 نکتار مفید برای انواع کانسر
۲۳۷	 نکتار مفید برای لنت سیستم گوارشی
۲۳۷	 نکتار مفید برای درد
۲۳۸	 نکتار مفید برای تقویت و پاک‌سازی بدن از سموم
۲۳۸	 نکتار مفید برای مسمومیت
۲۳۹	 نکتار مفید برای تهوع
۲۴۰	 نکتار مفید برای سرماخوردگی
۲۴۱	 نکتار مفید برای کاهش اسید ادریک
۲۴۱	 نکتار مفید برای کودکان
۲۴۲	 نکتار مفید برای تقویت حافظه
۲۴۳	 نکتار مفید برای بینایی
۲۴۳	 نکتار مفید برای بی‌خوابی
۲۴۴	 نکتار مفید برای قلب و عروق
۲۴۵	 نکتار مفید برای وبار خانم‌های باردار
۲۴۵	 نکتار مفید برای خانم‌های شیرده
۲۴۶	 نکتار مفید برای اعصاب و روان
۲۴۶	 نکتار مفید برای عفونت‌های روده
۲۴۷	 نکتار مفید برای نقرس
۲۴۸	 نکتار مفید برای کم‌خونی
۲۴۹	 نکتار مفید برای پاک‌سازی بدن از سموم
۲۵۰	 نکتار مفید برای سیستم تنفس
۲۵۰	 نکتار مفید برای افراد کم‌اشتها
۲۵۱	 نکتار مفید برای بیماری‌های ویروسی
۲۵۲	 نکتار مفید برای افراد تب‌دار

- نکثار مفید برای رفع تشنگی ۲۵۳
- نکثار مفید برای چربی‌های مضر خون ۲۵۳
- نکثار مفید برای آفت دهان و تب‌خال ۲۵۴
- نکثار مفید برای التهاب پروستات ۲۵۵
- نکثار مفید برای افزایش قند خون ۲۵۵
- نکثار مفید برای غلظت خون ۲۵۶
- نکثار مفید برای رفع تجمع مایعات در بافت‌های بدن ۲۵۶
- نکثار مفید برای هموروئید (بواسیر) ۲۵۷
- نکثار مفید برای رفع التهاب کلیه و مثانه ۲۵۷
- نکثار مفید برای ناراحتی‌های پوستی ۲۵۸

فصل نوزدهم: انواع آب سبزیجات ۲۶۱

- آب سبزیجات مفید برای اختلالات کبد و کیسه‌ی صفرا ۲۶۳
- آب سبزیجات مفید برای کم‌آبیهایی ۲۶۴
- آب سبزیجات مفید برای نفوس ۲۶۵
- آب سبزیجات مفید برای عفونت‌های بدن ۲۶۶
- آب سبزیجات مفید برای کاهش تب ۲۶۶
- آب سبزیجات مفید برای سنگ کلیه و مثانه ۲۶۷
- آب سبزیجات مفید برای بند آمدن خون‌ریزی ۲۶۸
- آب سبزیجات مفید برای از بین بردن ویروس ۲۶۹
- آب سبزیجات مفید برای دیابت ۲۷۰
- آب سبزیجات مفید برای قلب و عروق ۲۷۱
- آب سبزیجات مفید برای کم‌خونی ۲۷۱
- آب سبزیجات مفید برای کاهش چربی‌های مضر بدن ۲۷۲
- آب سبزیجات مفید برای ضعف جنسی در مردان ۲۷۳
- آب سبزیجات مفید برای سرماخوردگی ۲۷۴
- آب سبزیجات مفید برای از بین بردن ورم‌های بدن ۲۷۵
- آب سبزیجات مفید برای ورم ریه ۲۷۶
- آب سبزیجات مفید برای فشار خون ۲۷۶
- آب سبزیجات مفید برای آرامش اعصاب و بی‌خوابی ۲۷۷

آب سبزیجات مفید برای اسید اوریک.....	۲۷۸
آب سبزیجات مفید برای روماتیسم.....	۲۷۹
آب سبزیجات مفید برای استخوان.....	۲۷۹
آب سبزیجات مفید برای کاهش دردهای استخوانی.....	۲۸۰
آب سبزیجات مفید برای معده و هضم غذا.....	۲۸۰
آب سبزیجات مفید برای التهاب کلیه و مثانه.....	۲۸۱
آب سبزیجات مفید برای پروستات.....	۲۸۲
آب سبزیجات مفید برای ورم غدد لنفاوی.....	۲۸۳
آب سبزیجات مفید برای سیستم دفاعی بدن.....	۲۸۳
آب سبزیجات مفید برای گرفتگی عروق.....	۲۸۴
آب سبزیجات مفید برای پیش گیری از انواع بیماری ها.....	۲۸۵
آب سبزیجات مفید برای کاهش ورم حلق و حنجره.....	۲۸۶
آب سبزیجات مفید برای جلوگیری از خونریزی.....	۲۸۶
آب سبزیجات مفید برای التهاب زبان کوچک.....	۲۸۷
آب سبزیجات مفید برای لوزالمعده.....	۲۸۸
آب سبزیجات مفید برای آفت دهان.....	۲۸۸
آب سبزیجات مفید برای یبوست مزاج.....	۲۸۸
آب سبزیجات مفید برای دفع انگل.....	۲۸۹
آب سبزیجات مفید برای کمبود پلاکت.....	۲۸۹
آب سبزیجات مفید برای طحال.....	۲۹۰
آب سبزیجات مفید برای کودکان لاغر.....	۲۹۱
آب سبزیجات مفید برای انعقاد خون.....	۲۹۱
آب سبزیجات مفید برای ضعف جسمانی.....	۲۹۲
آب سبزیجات مفید برای فعالیت های مغز.....	۲۹۲
آب سبزیجات مفید برای کبد.....	۲۹۳
آب سبزیجات مفید برای بیماری های ویروسی.....	۲۹۳
آب سبزیجات مفید برای دید چشم.....	۲۹۴
آب سبزیجات مفید برای خانم های شیرده.....	۲۹۵
آب سبزیجات مفید برای پوست و مو.....	۲۹۵

دیباچه:

از دیدگاه طب ایرانی، هر فرد براساس تفاوت‌های مزاجی و ساختاری با دیگران، نیازمند تدبیر غذایی مناسب و مخصوص خود است که در شرایط مختلف سنی، زمانی، مکانی، فصلی و جغرافیایی و سلامت و بیماری متفاوت خواهد بود. بدیهی است که رعایت این اصول توسط فرد و یا تجویز آن توسط طبیب، نیازمند دانشی عمیق و تجربه‌ای دقیق است.

از آن‌جا که برخلاف بسیاری از اصول بهداشتی و سلامتی، موضوع تغذیه و اصلاح آن قابل کنترل و برنامه‌ریزی است، این مسئله به عنوان پایه اصلی درمان در طب سنتی مطرح است. همچنین آموزش علم تغذیه یک ابزار مهم سلامتی است که پزشک، بیمار خود را با آن مسلح می‌کند. این علم به رغم ظرافت و پیچیدگی‌هایش، قابل آموزش بوده و برای همگان قابل درک و فهم است و مشکل اجرایی خاصی هم ندارد.

از این رو حکما نخستین و مهم‌ترین تدبیر درمانی در بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی مناسب می‌دانستند. برای اثبات این مسئله

کافی است به حدیثی از امام صادق (ع) اشاره کنیم که فرموده است: «غذای تو پیش از غذا بودن، دوی توست».

طب سنتی ایران، دستورات غذایی خود را براساس طبع و مزاج فرد، سن، جنس، فصل، شرایط سلامتی یا بیماری، محیط جغرافیایی و میزان فعالیت بدنی فرد و بسیاری مسائل دیگر صادر می‌کند و جای شگفتی نیست که برای مراحل گوناگون یک بیماری و یا برای یک بیماری در افراد مختلف، دستورات غذایی متفاوتی بیان می‌شود.

با وجود شواهد بسیار و منطق قوی موجود در طب سنتی راجع به تغذیه، امروزه کمتر بدان پرداخته می‌شود. یکی از دلایل آن ممکن است این باشد که پس از پیشرفت علم شیمی از قرن هفدهم به بعد، دانشمندان خود را بسیار جلوتر از حکما دانستند و بعد از کشف مولکول‌های مختلف مثل چربی‌ها، پروتئین‌ها و قندها، همچنین توان تجزیه غذاها، به این نتیجه رسیدند که همه مواد غذایی از همان ۳ دسته اصلی تشکیل شده‌اند که همواره با آب و املاح مختلف، ساختار کلی غذا را تشکیل می‌دهند.

آن‌ها از این نکته غافل بودند که یک غذا، صرفاً آن ساختار شیمیایی ساده یا حتی پیچیده نیست که بتوان آن را با ترکیب عناصرش در آزمایشگاه ساخت و به جز این عناصر ظاهری، دارای باطنی بس شگرف و ناپیدا و حتی ظاهری فراتر از آنچه می‌بینند، است.

چه بسا مواد غذایی که در آزمایشگاه دارای حداقل کالری، ویتامین، املاح و عناصر هستند، ولی در بدن نتایج درخشان و انرژی فوق العاده در پی دارند و بالعکس مواد غذایی به ظاهر پرکالری که در بدن، ضعف و بی حالی و خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند و چه بسا مواد کلسیم‌داری که ممکن است پوکی استخوان ایجاد کنند و مواد به ظاهر بدون کلسیم که

می‌توانند در درمان پوکی استخوان مؤثر باشند و مثال‌های فراوان از این نوع. در نظر گرفتن محیط بدون شعور آزمایشگاه برای بررسی نتایج غذا در بدن، به نظر صحیح نیست و نتایج غذا در بدن هم می‌تواند با نتایج آزمایشگاه بسیار متفاوت و حتی متضاد باشد.

بر این اساس، نباید به جای دیدن مریض، مرض را نگریست و کلیت وجود او را نادیده گرفت؛ در حالی که بیماری جزئی از عضو، عضو جزئی از بدن و بدن جزئی از کل وجود انسان است که غیر از کالبدوی دارای روح و روان و جان و لایه‌های متعدد دیگری است که هم بر جسم اثر می‌گذارند و هم از آن متأثر می‌شوند.

۱. نکاتی پیرامون تغذیه خوب

۱-۱. در تغذیه خوب، دریافت عوامل غذایی مورد نیاز بدن به تناسب نیاز اهمیت فراوان دارد. این نیاز در سنین مختلف، شرایط آب‌وهوایی مختلف و فعالیت‌های مختلف و سلامت و بیماری متفاوت است.

۱-۲. تغذیه با «یکی خوردن» و «چه چیز خوردن» ارتباط دارد. مثلاً این‌که آیا صبح باید پنیر خورد یا نباید خورد، حکمی دارد. شخصی شب دید امام صادق (ع) پنیر میل می‌کنند. عرض کرد: «یا بن رسول الله! از شما شنیده بودیم راجع به خوردن پنیر». فرمودند: «شب پنیر می‌خورم». در پنیر نسبت کلسیم به فسفر یونیزه بالا رفته و خوردن آن در شب خواب را آرام می‌کند.

۱-۳. اجتناب از مصرف سرخ‌کردنی‌ها ضرورت دارد. روغن وقتی حرارت می‌بیند، در آن آکروئین ایجاد می‌شود که سرطان‌زا است؛ یعنی گلیسرول آلدئیدی می‌شود (چه روغن سرخ‌کردنی باشد یا داخل دستگاه‌های سرخ‌کردنی ببرند).

۴-۱. در آداب غذا خوردن لقمه کوچک گرفتن و خوب جویدن اهمیت فراوان دارد، چون این عمل به هضم غذا کمک می‌کند.

۵-۱. آب خوردن وسط غذا خوب نیست، چون شیره گوارشی را رقیق می‌کند.

۶-۱. با یاد خدا شروع کردن به انسان آرامش می‌دهد. غذا را باید در محیط آرام و دور از عصبانیت و ناراحتی و با لذت خورد که تأثیر بسیار مثبتی در هضم و جذب غذا دارد.

۷-۱. اگر می‌خواهید عمر دراز، توأم با سلامتی و نشاط جوانی داشته باشید نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- میوه‌های رسیده در آفتاب، تازه و مربوط به همان فصل را مصرف کنید.
- غلات را کامل و طبیعی و بدون اضافه کردن قند بخورید.
- حبوبات و گوشت را از بهترین و تازه‌ترین نوع آن انتخاب کنید.
- سبزی‌های معطر را تازه و طبیعی مصرف کنید.
- چاشنی‌های معطر را تازه و طبیعی مصرف کنید.
- از گل‌ها و گیاهان شفا بخش، خیس‌مانده، دم‌کرده، خوش‌مانده درست کنید و مصرف نمایید.

- قندهای طبیعی و عسل طبیعی و خالص را به کار ببرید.

- آب میوه‌ها و سبزی‌های شفا بخش را که طبیعی باشد بنوشید.

درباره کتاب ارمغان تندرستی

اثر حاضر که حاصل تجربیات و مطالعات مؤلف در زمینه تغذیه سالم و طبیعی است، واجد امتیازهایی به شرح زیر است:

- در این کتاب از غذاهای فرنگی خبری نیست؛
- سرخ کردن و فریز شدن و سایر موارد که امروزه بین خانواده‌ها رواج دارد، در این کتاب وجود ندارد؛

- امروزه اکثر غذای خانواده‌ها را گوشت مرغ تشکیل می‌دهد که مطلقاً در این کتاب دیده نمی‌شود؛
- چگونگی و روش آشپزی غذاهای سالم (همراه با نوآوری) بیان گردیده است.

مسئله بسیار مهمی که در این کتاب وجود دارد، نحوه تهیه انواع شیروش‌ها با چهارمغز (و نیز اخیراً دوغ‌وش یا به اصطلاح مؤلف «دوغ گیاهی» یا مغز بادام) است که بسیاری از نیازهای بدن انسان را تأمین می‌کند و علاوه بر آن یک نشاط و طراوت و شادابی مضاعف را به انسان می‌دهد.

متأسفانه امروزه برخی شیوه‌های نادرست در زمینه تغذیه، در حال رواج در میان خانواده‌هاست که سلامتی و نشاط جامعه را تهدید می‌کند و با گسترش استفاده انواع غذاهای غیر ایرانی و فست‌فودها و نیز زیاده‌روی در مصرف «نمک»، «شکر» و «چربی‌ها»، روز به روز شاهد انواع بیماری‌های صعب‌العلاج در کشورمان هستیم. هدف این کتاب ترویج استفاده از انواع غذاهای ایرانی برای حفظ سلامتی شهروندان و آگاهی بخشی به آنان است.

در این کتاب مؤلف تلاش کرده است با هدف اشاعه فرهنگ استفاده از غذاهای سنتی و سالم و حفظ ذائقه ایرانی، غذاهایی را معرفی کند و آموزش دهد که در آن از رنگ‌ها و اسانس‌ها و مواد شیمیایی استفاده نشده است.

دکتر محمدهادی مؤذن جامی

عضو کمیته طب اسلامی و طب سنتی فرهنگستان علوم پزشکی

و رئیس هیئت مدیره مؤسسه پژوهشی طب قرآنی و مانده طلایی