

غذای سالم برای زندگی سالم

(حبوبات / غلات / میوه ها / سبزیجات / جوار مہا / مٹر مہا)

رسول حیدری

دکتر حسن فشار کی زاده



انتشارات قدیس

WWW.Qeddis.com

سرشناسه	حیدری رسول - ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور	غذای سالم برای زندگی سالم - (حبوبات / غلات / میوه‌ها / سبزیجات / جوانه‌ها / مغزها)، رسول حیدری؛ دکتر حسن فشارکی زاده.
مشخصات نشر	تهران: قدیس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۹۰ ص.
شابک	۱۲۰۰۰۰ ریال 4-70-6450-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	غذاهای گیاهی
شناسه افزوده	فشارکی زاده، حسن، ۱۳۱۵ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ الف ص ۹/۴۵۲/۱۷۹ TX
رده بندی دیویی	۶۵۵/۶۹۸۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۸۶۹۵



انتشارات قدیس

غذای سالم برای زندگی سالم
(حبوبات / غلات / میوه‌ها / سبزیجات / جوانه‌ها / مغزها)
نویسندگان: رسول حیدری، دکتر حسن فشارکی زاده
ویراستار: ندا منوچهری
ناشر: قدیس
صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)
طراح جلد: فرشته هارونی
نوبت و سال چاپ: اول، پائیز ۱۳۹۳
شمارگان: ۲۰۰۰
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۰-۷۰-۴

حق چاپ محفوظ و منحصراً مخصوص ناشر است

مراکز پخش:

(۱) اصفهان، خیابان بزرگمهر، انتهای خیابان هشت بهشت شرقی، جنب قرض الحسنه خطیبی، فروشگاه محصولات گیاهی طبیعت

(۲) تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تر از وحید نظری، نبش بن بست حقیقت، پلاک ۴ واحد ۵

تلفن: ۰۹۱۲۲۷۰۴۸۳۷ - ۰۹۱۹۵۵۰۷۱۵۲ - ۰۶۶۴۰۳۵۴۸ - ۰۶۶۴۱۱۳۸۱ - ۰۶۶۷۱۵۲۵۵

www.Qeddis.com

فهرست

۱۳	پیشگفتار
۱۷	گزینهای از مقدمه‌ی پروفیسور اورنیش بر
۱۷	کتاب: «انقلاب تغذیه»
۲۳	مروری بر آنچه که به آن غذا می‌گوییم و این مسئله حقیقتاً نیاز به یک بازنگری دارد !!!
۲۷	شرح آنچه امروز بر سفره مردم
۲۷	دیده می‌شود
۳۳	فصل (۱- جوانی پایدار) (اکسیر جوانی)
۳۴	آیا واقعاً می‌توان جوان ماند و احساس جوانی کرد؟
۳۷	بازسازی و مبارزه با روند پیری
۳۸	روندها همه از سلول‌ها آغاز می‌شوند
۳۸	ترمیم روند فرسایش و نقش رادیکال‌های آزاد
۴۰	رادیکال‌های آزاد «عامل اصلی پیری و بیماری‌ها»
۴۱	رادیکال‌های آزاد: عامل اصلی کاهش عمر
۴۲	سلول‌های ایمنی: مدافعین جانباز بدن
۴۳	کنترل رادیکال‌های آزاد
۴۴	عوامل زیان‌بخش خارجی
۴۴	رژیم‌های غذایی رایج فعال‌کننده‌ی رادیکال‌های آزاد
۴۵	مواد شیمیایی
۴۵	مواد حشره‌کش
۴۶	تشعشعات
۴۷	پایه‌گذاری روند نوسازی
۴۸	منابع رادیکال‌های آزاد
۵۰	انقلاب ضدسالخوردگی
۵۰	مسافرتی خاطره‌انگیز
۵۱	چیزی بزرگتر از دیوار چین

- بازسازی آسیب‌های وارده به بدن ۵۲
- فصل ۲- چاقی و راه کارهای عملی مقابله با آن ۵۳**
- کنترل واقعی وزن ۵۴
- ناموفق بودن بیشتر رژیم‌های غذایی ۵۵
- مراکز رژیم غذایی ۵۶
- غذاهای آماده و رژیم‌های سرشار از پروتئین ۵۸
- نکته‌ی انحرافی رژیم‌های غذایی ۶۰
- کاهش سوخت و ساز ۶۱
- کم‌خوری و پرخوری بی‌رویه ۶۲
- پیش به سوی بهترین برنامه‌ی غذایی برای کاهش وزن ۶۴
- کربوهیدرات‌ها، تقویت‌کننده‌ی سوخت و ساز بدن ۶۵
- مقایسه‌ی چربی و کربوهیدرات فرآورده‌های حیوانی و گیاهی ۶۷
- نقش راستین چاق‌کننده بودن چربی‌ها در بدن ۶۸
- روغن‌های گیاهی ۷۰
- خوراکی‌های گیاهی، قهرمان‌های کنترل وزن ۷۱
- پر خوری اجباری ۷۴
- عادت به پر خوری ۷۶
- فعالیت بدنی ۷۷
- ارث تنها عامل زمینه‌ساز نیست ۷۹
- عوامل کلیدی در کنترل همیشگی وزن ۸۰
- برنامه‌ای کارآمد برای کنترل وزن ۸۱
- فصل ۳- رژیم‌های غذایی زیان‌بخش ۸۳**
- استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها ۸۴
- هورمون‌ها (استروئید) برای سرعت بخشیدن به رشد حیوانات ۸۵
- مراقبت کم‌اثر ۸۶
- تغییر عادت گوشت‌خواری ۸۷

۸۸	بدن سالم‌تر در سیاره‌ای سالم‌تر.....
۸۹	مرغ یک غذای سالم نیست.....
۹۰	سمومی که در بشقاب خود می‌گذارید!.....
۹۱	واقعیت غم‌انگیز.....
۹۲	پایان سخن در این مورد.....
۹۲	داستان شورانگیز ماهی از کجا سرچشمه گرفته است؟.....
۹۳	رولت اقیانوس.....
۹۴	شنا کردن در سم.....
۹۵	متیل مرکوری (چیه) - آیا تاریخ تکرار می‌شود؟.....
۹۶	راهی برای کاهش این عوارض.....
۹۶	اُمگا ۳های بی‌ارزش.....
۹۷	حیوانات دریایی صدف‌دار - Shellfish غذاهای نامناسب.....
۹۹	فصل ۴ - آشامیدنی‌ها، عادت‌های زیان‌بخش: نوشابه‌ها و مشروبات الکلی
۹۹	یک جرعه برای سلامتی!.....
۱۰۱	قهوه (کافئین)، نسکافه.....
۱۰۲	نتیجه‌ی نهایی پیرامون قهوه.....
۱۰۲	تمامی نوشابه‌های دارای قند و شکر: بهتر است کنار گذاشته شوند.....
۱۰۳	محرك تولید انسولین.....
۱۰۴	آسیب مواد قندی به سیستم ایمنی بدن.....
۱۰۵	شکننده قلب.....
۱۰۷	آنچه بدن ما نیاز دارد و باید بخوریم.....
۱۰۹	فصل ۵ - غذاهایی که بازسازی می‌کنند، رژیم غذایی برای بهتر زیستن.....
۱۱۰	رژیم غذایی سالم برای همه‌ی عمر.....
۱۱۲	۱- غلات کامل: غذاهایی مقدس برای سلامت.....
۱۱۲	۲- حبوبات.....
۱۱۳	۳- سویا، این دانه‌ی ارزشمند.....

- ۴- میوه‌ها: شیرینی‌های طبیعت ۱۱۴
- ۵- سبزی‌ها ۱۱۵
- ۶- آجیل به میزان کم خوب است ۱۱۶
- ۷- اما درباره‌ی سایر مواد چه...؟ ۱۱۸
- در مسیر دگرگونی ۱۲۰
- آن را کوچک تصور کنید ۱۲۱
- فصل ۶- گروه چهارگانه نوین غذاها ۱۲۳**
- گروه نوین چهارگانه‌ی غذایی ۱۲۳
- مقدار و کیفیت خوراکی‌ها ۱۲۴
- پروتئین و دیگر افسانه‌ها درباره‌ی گیاهخواری ۱۳۰
- مراقبت‌های ویژه‌ی زمان حاملگی و شیردادن ۱۳۳
- مراقبت‌های ویژه‌ی کودکان ۱۳۵
- آغاز حرکت ۱۳۸
- انسان‌ها نیازهای متفاوتی دارند ۱۳۹
- نوآوری در تهیه‌ی غذا ۱۴۱
- در جریان دگرگونی ۱۴۲
- مقابله با وسوسه ۱۴۴
- خانواده در کنار شما ۱۴۵
- مشکلات گوارشی ۱۴۹
- شرایط ویژه ۱۴۹
- فصل ۷- رژیم غذایی برای بازبانی سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های آن ۱۵۱**
- یورش به قلب ۱۵۳
- انواع مختلف کلسترول ۱۵۵
- کلسترول: هدف ۱۵۰ میلی گرم ۱۵۶
- تری گلیسریدها ۱۵۷
- چگونه می‌توان کلسترول خون را پایین آورد؟ ۱۵۸

۱۵۸	کم تحرکی و ورزش نکردن
۱۵۹	تنش
۱۶۰	کلامی درباره‌ی زمینه‌ی ارثی بیماری قلبی
۱۶۱	غذاها و فشارخون
۱۶۳	سکنه‌ی مغزی
۱۶۴	لنگش دردناک و ناتوانی جنسی
۱۶۵	بازیابی سلامت قلب
۱۷۱	فصل ۸ - رژیم غذایی نوین و سالم
۱۷۱	رژیم غذایی پیشگیری از بیماری‌های قلب و بازیابی سلامت آن‌من چه باید بخورم؟
۱۷۲	چربی، پروتئین، کربوهیدرات و کلسترول
۱۷۳	خوردن چربی باعث چاقی می‌شود
۱۷۳	خلاصه‌ی برنامه‌ی غذایی بازیابی سلامت قلب
۱۸۰	نمک
۱۸۱	اسیدهای چرب امگا ۳
۱۸۲	بافت‌های الیافی (فیبر)
۱۸۳	فرآورده‌های حیوانی
۱۸۳	میوه‌ها
۱۸۴	رژیم غذایی پیشگیری‌کننده
۱۸۷	پاسخ به چند پرسش
۱۸۹	گذشته از سلامتی، چه دلایل دیگری برای انتخاب رژیم غذایی گیاهی وجود دارد؟
۱۹۱	فصل ۹ - چرا مواد تکمیل‌کننده ضروری می‌باشد و چه اندازه؟
۱۹۲	ضمیمه‌ها «دست‌آوردی نوین»
۱۹۳	وضعیت قرمز
۱۹۵	بهای تغذیه‌ی ناکافی
۱۹۶	توضیحی برای استثناءها
۱۹۷	رژیم غذایی تأمین‌کننده‌ی مواد تکمیلی نیست

۱۹۹	دفع مواد زاید.....
۲۰۰	زمان دگرگونی فرا رسیده است.....
۲۰۳	فصل ۱۰ - سرطان و ایمنی.....
۲۰۵	نیاز به تغییر هدف.....
۲۰۶	رادیکال‌های آزاد دیوانه.....
۲۰۷	سلاح‌های ضدسرطان شما.....
۲۰۸	سیستم ضد اکسیدان.....
۲۰۸	آنزیم‌های ترمیم DNA. حتی اگر DNA آسیب ببیند، بدن.....
۲۰۹	نقش ایمنی در سرطان.....
۲۱۰	متوقف کردن روند ایجاد سرطان پیش از آغاز آن.....
۲۱۱	ارتباط رژیم غذایی با سرطان.....
۲۱۲	آشیزی مواد سرطان‌زا.....
۲۱۲	اما شما برای پیشگیری از سرطان چه رژیم غذایی را برمی‌گزینید؟.....
۲۱۴	چربی‌هایی که بایستی اکیداً پرهیز شود.....
۲۱۶	کباب و سرطان؟!.....
۲۱۷	سایر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها (نوشابه‌ها، ساندویچ‌ها و ...).....
۲۲۰	آینده‌ای رها از سرطان.....
۲۲۳	فصل پایانی.....
۲۲۳	پایان سخن.....
۲۲۷	پیوست ۱.....
۲۲۷	فعالیت بدنی داشته باشید.....
۲۲۹	پیوست ۲.....
۲۲۹	تنش‌ها را کم کنید.....
۲۳۰	تنفسی آرام‌بخش.....
۲۳۰	تمرین متناوب آرامش ماهیچه‌ها.....
۲۳۳	پیوست ۳.....

۲۳۵	فصل آخر - غذاهای سالم گیاهی ایرانی همراه با برنامه غذایی روزانه
۲۳۷	جوانه‌ی گندم
۲۳۸	جوانه‌ی ماش
۲۳۹	آش شله قلمکار
۲۴۱	آش ترخون
۲۴۳	آش آلو
۲۴۵	سوپ جو با کدو
۲۴۷	سوپ قارچ
۲۴۹	کوفته
۲۵۱	هلیم بادمجان
۲۵۳	آبگوشت گیاهی
۲۵۵	بُز باش
۲۵۷	خوراک لوبیا چیتی و کدو
۲۵۹	خوراک نخود کدو
۲۶۱	خوراک اسفناج و سیبزمینی
۲۶۳	قرمه سبزی با گردو
۲۶۵	خورش لپه با کدو
۲۶۷	خورش قلیه قارچ
۲۶۹	خورش خلال
۲۷۱	مقبول پلو
۲۷۳	عدس پلو با کشمش و گردو
۲۷۵	پلو ماش مخصوص
۲۷۷	شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی
۲۷۹	مرصع پلو
۲۸۱	کباب حسینی
۲۸۳	دلمه برگ

- ۲۸۵ سالاد سیب زمینی
- ۲۸۷ ساندویچ صیفی جات
- ۲۸۷ مواد لازم (برای ۴ نفر):
- ۲۸۹ سالاد جوانه (۱)
- ۲۹۰ سالاد جوانه (۲)
- ۲۹۱ سالاد جوانه (۳)
- ۲۹۲ سالاد جوانه (۴)
- ۲۹۳ سالاد جوانه (۵)
- ۲۹۴ سالاد جوانه (۶)
- ۲۹۴ سالاد جوانه (۷)
- ۲۹۵ سالاد نخود فرنگی

پیشگفتار

این کتاب با تجدیدنظر کلی که در آن انجام شده، گردآوری فشرده‌ای از نتایج پژوهش‌های علمی دانشمندان برجسته‌ی ربع پایانی قرن بیستم در رشته‌های مختلف پزشکی، بهداشت و تغذیه است. در مجموع، کتابی است بسیار جامع‌تر از یک کتاب تغذیه و به مفهوم واقعی‌تر، کتابی است برای «بهبتر زیستن و عمری به درازا نمودن».

پژوهشگران یادشده در کتاب‌های خود نشان داده‌اند که بهتر زندگی کردن، سالم بودن، خلایقیت، شادی و موفقیت و سرانجام عمر طولانی‌تر و با نشاط، هدفی است چندوجهی که برای دستیابی به آن نمی‌توان تنها به بهبود ولو همه‌جانبه‌ی تغذیه بسنده کرد. آموزش به مردم که چگونه با دردها و ناملایمات عاطفی، تنهائی و انزوا مقابله کنند، چه‌گونه و برحسب سن چه اندازه ورزش را جزو برنامه همیشگی زندگی خود قرار دهند و سرانجام چگونه می‌توانند تا پایان عمر از ذهنی خلاق و کارآمد برخوردار باشند، جنبه‌های مهم و جدایی‌ناپذیر سلامت می‌باشند.

آیا برای پیشگیری از بیماری‌های مهمی چون بیماری‌های قلب، چاقی، انواع سکتها، سرطان پستان، سرطان‌های پروستات و دستگاه گوارش و جز اینها، پوکی استخوان‌ها (استئوپروز - آرتروزها)، بیماری قند (دیابت)، فشارخون، ورم‌های مفاصل، آرتريت‌ها، و دیگر (بیماری‌های فرساینده دستگاه حرکتی) و جز اینها راه‌های عملی و مؤثری وجود دارند؟

بدیهی است که پاسخ به پرسش‌هایی چنین وسیع و گسترده از یک کتاب، آن هم خلاصه و فشرده، ناممکن است؛ لیکن از آنجایی که نویسندگان کتاب‌های علمی مرجع این کتاب که همه از پژوهشگران به نام دنیای امروزند، کتاب‌های خود را به زبان ساده و برای عموم مردم به رشته تحریر آورده، اینجانب نیز با استفاده از تخصص، پژوهش‌ها و تجربیات خود به‌ویژه در مورد پرسش‌هایی که در زمینه‌های یاد شده از سوی هزاران بیمار مراجعه‌کننده به کلینیک من طی سالیان درازی مطرح شده و می‌شوند، کوشش نموده‌ام در حد دانش متوسط افراد جامعه در برابر پرسش‌های فوق در زمینه‌ی

رابطه‌ی تغذیه و تأثیر آن در بیماری‌های مهم و طول عمر ما پاسخ‌های علمی و ساده و عملی همراه با رهنمودهای بسیار مفید در راستای دستیابی به هدف‌های مورد نظر ارائه نمایم. بدیهی است که با پیشنهادات و رهنمودهای ارزنده‌ی همکاران عزیز که به پژوهش در این راستا علاقمند می‌باشند، می‌توان چاپ‌های بعدی این کتاب را هرچه غنی‌تر و مستدل‌تر ساخت.

مسأله‌ی تغذیه قرن‌ها است ذهن افراد بشر را به خود مشغول داشته‌است. کتاب‌ها و مقالات زیادی در فوائد غذاهای مختلف به رشته تحریر آمده است که خوشبختانه در این رابطه، تجربه‌ی اکثر قریب به اتفاق دست‌اندرکاران تحقیق و پژوهش پیرامون نقش غذاها در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها متوجه انواع گیاهان و سبزیجات شده است. چنانچه همگان می‌دانیم، از دوران ماقبل تاریخ، اجداد ما به فواید درمانی قسمت‌های مختلف گیاهان از ریشه تا گلبرگ‌ها پی برده و آنها راه کار می‌برده‌اند؛ اما متأسفانه هنوز هم نقش تغذیه در سلامت و پیشگیری و درمان بیماری‌ها جایگاه خاص خود را حتی در دانشکده‌های پزشکی - بهداشت و تغذیه‌ی ما پیدا نکرده است.

یکی از رویدادهایی که سبب شد پژوهش و بررسی درباره‌ی تغذیه جدی‌تر دنبال شود، این بود که در کالبدشکافی‌های انجام شده روی قلب‌سربازان آمریکایی شرکت‌کننده در جنگ‌های ویتنام و کره از یکسو و سربازان ویتنامی، ویت‌کنگ‌ها و کره‌ای‌ها از سوی دیگر، معلوم شد که در بیش از ۷۰٪ سربازان آمریکایی که اکثراً سنین ۲۰ تا ۳۰ سال داشتند، آرتریواسکلروز به درجات مختلف شکل گرفته، حال آن که این دگرگونی سرنوشت‌ساز در سربازان گروه دوم بسیار کم‌تر دیده می‌شد در آن زمان نیز در آمریکا و اکثر کشورهای غربی، بیماری‌های قلب و عروق - تصلب شرائین - حدود ۵۰ درصد علل مرگ و میرها را تشکیل می‌دادند، بنابراین پژوهش‌های بسیار گسترده و وسیعی آغاز شد که به نتایج روشن و مشخصی رسیدند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حتی موارد شدید گرفتگی رگ‌های کرونر قلب را نیز می‌توان با دگرگونی روش کلی زندگی و در درجه‌ی نخست، تغییر کلی رژیم غذایی، به‌سوی سلامت بازگشت داد.

پژوهش‌های بالا نشان می‌دهد که با اجرای برنامه‌ی نوین غذایی بر پایه‌ی چهار گروه اصلی غذاها - غلات، حبوبات، سبزی‌جات و میوه‌ها - و خودداری از مصرف غذاهای حاوی فرآورده‌های حیوانی، در همان چند هفته‌ی اول از شدت دردهای قفسه سینه و دردهای ادواری ناشی از گرفتگی رگ‌های کرونر بیماران کاسته شده، گاه این دردها به کلی از بین می‌روند.

دکتر اورنیش در مرکز پژوهش‌های خود (در دانشگاه کالیفرنیا و سپس، در دانشگاه نیویورک) با استفاده از دستگاه نوین بررسی اسکن قلب به نام (PET) متوجه شد که در بیماران یاد شده نه تنها عضله‌ی قلب سلامت خود را به درجات قابل توجهی بازیافته، بلکه عروقی که قبلاً با پلاک‌های آترواسکلروز تا ۷۰ یا ۸۰ درصد و گاه بیشتر گرفتگی داشتند، به گونه‌ای چشمگیر باز شده‌اند. این پژوهشگر جوان نتایج تحقیقات گروه خود را ابتدا در مجله‌ی معروف پزشکی Lancet در سال ۱۹۹۰ و سپس، به گونه‌ای مبسوط در کتاب بسیار بحث‌انگیز خود تحت عنوان «بازیابی سلامت قلب بدون نیاز به دارو و عمل جراحی» به رشته تحریر آورده است.

بیش از ۸۰ درصد سرطان‌ها به گونه‌ای مستقیم یا غیرمستقیم با انواع غذاهایی که می‌خوریم، ارتباط علت و معلولی دارند. به گونه‌ای که می‌توان از بروز بسیاری از موارد این بیماری کشنده پیشگیری به عمل آورد.

دگرگونی برنامه‌ی غذایی در مبتلایان به اکثر سرطان‌ها سبب تغییرات اساسی در موازنه‌ی هورمونی بدن و تقویت سیستم ایمنی و بهبودی چشمگیر و در مواردی درمان کامل آنها شده است.

* بررسی‌های انجام شده نشان داده‌اند که نوع تغذیه، نقش مهمی در ایجاد سرطان‌های پستان، روده بزرگ و پروستات (شایع‌ترین انواع سرطان‌ها) و سرطان‌های سایر اندام‌های بدن دارد و روش تغذیه می‌تواند دوران زندگی بیماران مبتلا به سرطان را که تحت درمان قرار گرفته‌اند، طولانی‌تر و یا برعکس کوتاه‌تر کند.

* مجموعه دستاوردهای سال‌های اخیر در این رابطه حیرت‌انگیز بنظر می‌رسد:

با استفاده از برنامه‌ی درست غذایی مبتنی بر چهار گروه نوین غذاهای توان از بروز بسیاری از موارد بیماری‌های قلب و عروق، سرطان‌ها و نیز عوارض ناشی از افزایش سن و بیماری‌های فرساینده، جلوگیری کرده یا سال‌ها بروز آن‌ها را به تأخیر انداخت.

* با رعایت این برنامه‌ی نوین غذایی، به اقتصاد خانواده‌ها (از نظر صرفه‌جویی در مصرف غذاها و هزینه آن‌ها) کمک بسیار چشمگیری می‌شود که بدون تردید اقتصاد کلی میهن‌مان را نیز تقویت خواهد نمود. آنچه در این کتاب به‌نظر هم‌میهنان عزیز و به‌ویژه دانش‌پژوهان می‌رسد چکیده تحقیقات ده‌ها دانشمند در مراکز علمی بسیار معتبر جهان امروز است که منابع اکثر آن‌ها در پایان کتاب برای کسانی که خود مایل به پژوهش و تحقیق هستند، ارائه می‌شود.

پیش از ورود به موضوع‌های اصلی مورد بحث در این کتاب، پیشگفتار پروفسور اورنیش بر کتاب انقلاب در تغذیه (نوشته جان رابینز) با اندکی تلخیص به‌نظر خوانندگان گرامی می‌رسد.

دکتر حسن فشارکی زاده

«عضو کالج بین‌المللی جراحان ارتوپد»