

هو الرزاق

الغبای سلامتی با
رژیم کاراتای

www.ketabir

سرشناسه

: کاراتای افندیگیل، جانان

karatay, Canan

عنوان و نام پدیدآور

: الفبای سلامتی با رژیم کاراتای جانان کاراتای افندیگیل؛ گردآورندگان و ویراستار علمی

دکتر محمد خلیلی، دکتر سید اسماعیل؛ مترجم فاطمه پارسا.

مشخصات نشر

: تبریز : نشر فادیا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۱۲۰ ص. : مصور (رنگی)، جدول.

شابک

: ۹۷۸۶۰۰۹۶۱۹۱۵۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Karatay Diyeti

یادداشت

: کتابنامه.

موضوع

: رژیم غذایی

موضوع

: تغذیه

شناسه افزوده

: پارسا، فاطمه، ۱۳۶۹-

شناسه افزوده

: هاشمی اقدم، سید اسماعیل

شناسه افزوده

: خلیلی، محمد، [دکتر]، ویراستار

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۴ ۷ الف ۱۶۴ ک/ ۲۲۲/۲ RM

رده بندی دیویی

: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۷۲۲۱۲



الفبای سلامتی با رژیم کاراتای

مؤلف: جانان کاراتای افندیگیل

دست‌نویس: دکتر محمد خلیلی

تألیف: دکتر سید اسماعیل هاشمی‌اقدم

گردآورنده: نوید آرتار عنفی

مترجم: مهندس فاطمه پارسا

طراح جلد: سجاد مهری زاد

ویراستار: کسری نیماچ

چاپ اول

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

لینوگرافی: افرننگ

چاپ: آذرآبادگان

صفحه‌آرا و ناظر چاپ: کانون فرهنگی عنقا

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب مترجم (بدیدآورنده) ممنوع است.

www.parsabook.com

چاپ: اول سال: ۱۳۹۴ شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۶۱۹۱۵۳

فهرست مطالب صفحه

۷	یادداشت مترجم
۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۳	بار رژیم غذایی؟ راتای جوان بمان، طولانی عمر کن
۴۹	چرا بدون مینا راتای نمی توان سالم زندگی کرد؟
۵۳	آیا تمام روغن ها مضر هستند؟
۶۹	روغن به ۲ مدد تخم مرغ
۷۵	مصرف مداوم فندق و پسته، هر چقدر ساز است هم بدن را گرم می دارد
۷۹	رژیم های افراطی
۸۵	منوی نمونه برای یک هفته
۹۷	طرز تهیه غذاهای قابل طبخ
۱۰۹	مرور رژیم کاراتای
۱۱۳	افرادی که رژیم کاراتای را اجرا کردند چه می گویند؟

فاطمه پارسا

کارشناس مهندسی پزشکی بیومکانیک

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

یادداشت مترجم

در آیه ۲۵۹ بزره بزره آمده است:

فَانْظُرْ إِلَىٰ خَامِكَ وَخَرَابِكَ ...

«به غذایی که می خورد و می سامید به خوبی بنگرید.»

در آیات قرآن «انظر» تفسیر متعددی دارد. از جمله این که دقت در خوردن و آشامیدن یک دستور مهم و اسلامی و دینی است. رعایت در رزاق، بهداشتی در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم ترین عوامل سلامت، شادایی و طول عمر است. اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نیز دانسته ی خود را به کار ببندند، بی تردید بیش تر بیماری ها از جامعه بشری دور خواهند شد و انسان لذت و طراوت زندگی را خواهد چشید.

از اوان نوجوانی بر این باور بودم که برای پیشرفت در مادی عام و هنر و معنویت، نیازمند جسم و روحی سالم هستیم و گرنه سخن از خودشکوفایی و دست یابی به سعادت برای کسی که با مشکلات جسمی و روحی دست به گریبان است فکاهه ای بیش نیست و این سببی برای پیمودن راهی بیکران. از خداوند منان می خواهیم که ما را در این مسیر متعالی یاری دهد تا فرزندان یاریق برای این سرزمین باشیم و فرصت زیستن را با ساختن فردیت ویژه خود ارج نهیم.

از پدرم به سبب آتشفشان خلاق وجودش و از مادرم به سبب افکار و اندیشه های بی بدلیش قدرانم. دستان بزرگ وارشان را می بوسم و قلب مهربان شان را در آغوش می گیرم. از خالق هستی، سپاس گذارم که پدر و مادرم، همان هایی هستند که می بایست بودند! سلامتی و طول عمر با عزت را برای تمام پدر و مادران سرزمین عزیزم، ایران تمنا دارم.

از اساتید ارجمندم جناب آقایان دکتر محمد خلیلی و دکتر سید اسماعیل هاشمی اقدام به جهت تدوین ویراستاری علمی و تکمیل کتاب فوق قدرانم.

به امید روزهایی بزرگتر، شایسته این مردم نازنین

فاطمه پارسا

۱۳۹۴/۱۰/۲۱



وی در سال ۱۹۴۳ در الاژیک متولد شد. در سال ۱۹۶۱ از دبیرستان دخترانه آمریکایی اوسکودار و در سال ۱۹۶۷ از دانشگاه استانبول، دانشکده طب، فارغ التحصیل شد. او دوره تخصص بیماری های داخلی را در سال ۱۹۷۲ در دانشگاه استانبول بخش کلینیک درمانی به اتمام رساند و به دلیل داشتن بورس دولت انگلستان، در مرکز منطقه اروپا، تحصیل در رشته تخصص کاردیولوژی را آغاز کرد.

طی سال های ۱۹۷۶-۱۹۷۴ در بخش کلینیک درمانی دانشگاه استانبول در سمت سردستیار مشغول به کار شد. در این مرحله در تهیه به عنوان یک کاردیولوگ بدون دستیار جراح یک نوآوری با عنوان تکنیک ایمپلنتاسیون باتری ثابت موفق قلبی را با موفقیت انجام داد.

در طی سال های ۱۹۷۸-۱۹۷۶ در بیمارستان Groote schuur دانشگاه Cape town آفریقای جنوبی، به همراه گروه Christian Barnard که در دنیا اولین عمل جراحی پیوند قلب را انجام داده بود، فعالیت کرد. رساله استادیاری وی درباره بیماری که پیوند قلب انجام داده اند صورت گرفت و در سال ۱۹۷۹ استادیار شد. در انیستیتو کاردیولوژی دانشگاه استانبول، با بهره گیری از دانش بدست آمده در دانشگاه Cape town با استفاده از راه شریان استخوان ران، برای اولین بار در کشورش تکنیک آنژیوگرافی کرونری (تکنیک Judgkin) استفاده کرد و این روش را در کشورش جانان نام نهاد.

او در طی سال های ۲۰۰۲-۱۹۹۷ میلادی در دانشگاه Yeditepe دانشکده طب، همچنین در طی سال های ۲۰۰۶-۲۰۰۲ میلادی در دانشکده طب دانشگاه Kadir Has به عنوان عضو هیأت علمی فعالیت کرد. در طی سال های ۲۰۱۰-۲۰۰۶ میلادی در اولین و تنها دانشگاه سلامت ترکیه، دانشگاه علوم استانبول ریاست دانشکده را بر عهده داشت. هم اکنون نیز در دانشکده طب دانشگاه علوم استانبول، در شاخه بیماری های داخلی و کاردیولوژی به عنوان استاد عضو هیأت علمی در حال فعالیت است. خانم جانان کاراتای با علی باشاک کاراتای ازدواج کرد که حاصل این ازدواج، یک فرزند پسر به نام محمد نسیم کاراتای است.

با همکاری سازمان سلامت جهانی و بنیاد خیریه بیل گیتس، مجله پزشکی انگلیسی British medical journal تحقیقی جامع را با گستره جهانی در تاریخ ۴ فوریه ۲۰۱۱ منتشر کرد. بر طبق این یافته ها در سال ۲۰۰۸، یک سوم تمام افراد ساکن بر روی زمین چاق، یک نهم از افراد بالغ، بسیار چاق شناخته شده اند. در مجله پزشکی انگلیسی تیتیر خبر با عنوان «سونا می دیابت» نگاشته شد و به بیان این نکته که «از سال ۱۹۸۰ تا کنون افزایش وزن و چاقی در تمام دنیا به شکل سونامی منتشر شد و از نقطه نظر سلامت مردمی به شکل یک بیماری فراگیر خطرناک در آمده» پرداخت. از سوی دیگر، همانطور که در سال های اخیر نانوتکنولوژی در هر زمینه ای وارد زندگی ما شده است و به صورت طبیعی در رشته علم سلامتی پیشرفت سریعی را نشان داده است؛ در این زمینه طب مولکولی نیز با سرعت زیادی پیشرفت کرده و گسترش یافته است. دلیل بیماری ها، گسترش و پیشرفتشان و نتایج درمان ها و مدت زمان درمان با بررسی یک سول راه را به پزشکان نشان می دهد. در نتیجه این فعالیت ها دلایل سلولی و بیوشیمیایی افزایش وزن را نمایان شده است. مفهوم های جدید تغییر دهنده علم و دیدگاه کلاسیک به میان آمده است. اگر بخواهیم یک مثال بیاوریم مشاهده شده است که در سلول های چربی سفید به عنوان عامل افزایش وزن و چاقی، یک ارگان مهم غدد درون ریز، رشح کننده هورمون مضر وجود دارد. در بین این هورمون های افزایش دهنده لخته خون، شامل قاعدگی نامنظم و سرطان و دیگر هورمون ها یافت شده است.

در زیر روشیابی این اطلاعات Walter Villet، رئیس بخش تغذیه دانشکده طب هاروارد بیان کرده است که: «چربی ها مشکل ساز نیستند؛ این اگر پروتئیم نوشیدنی های شیرین، سیب زمینی، نان، ماکارونی، برنج و شیرینی ها را از رژیم تغذیه ای خود کنی می توانی رژیم را افزایش وزن، چاقی، بیماری قند، پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی و فلج مغزی پیشگیری کنیم».

جناب آقای احمد آیدین در کتاب «از ۷ تا ۲۰ سال، رژیم سرحجر» به وضوح بیان کردند که عادت های زندگی مدرن و خوراکی های کارخانه ای غیر طبیعی در هاستی سلامتی انسان را تهدید می کند. کتاب «رژیم کاراتای» زیر سایه آخرین فعالیت ها علمی، با هدف تشریح اینکه تربیب های ایجاد شده در ساختمان سلولی، فیزیکی و شیمیایی (هیستو بیوشیمیایی) به چه شکلی به سلامتی ما آسیب می زند به قلم تحریر در آمده است. با الگوهای این کتاب با نرمال نگه داشتن سطح انسولین خون، از بیماری های بر یافته با افزایش سن پیشگیری می شود. این کتاب یک کتاب رژیم کلاسیک نیست. با توضیح موارد حیاتی، با هدف به ما ماندن، برای دیدگاه های جدید جا باز کرده است. تغذیه صحیح برای رسیدن به هدف سبک زندگی سالم یک راه است؛ به همین دلیل حاوی الگوهای آسان قابل اجرا برای افراد سالم و دارای بیماری در هر سنی است. عدم افزایش وزن، پیشگیری از اضافه وزن، چاقی و پیشگیری از عوامل آنها، در دستان خودمان است. تحقیقات علمی نشان داده است که بیماری های بروز یافته با افزایش سن ژنتیکی نبوده و در نتیجه تغییر سبک زندگی و عادات تغذیه ای این پیشگیری است. حفظ سلامتی و بیمار نشدن، آسان ترین و بدون مالیات ترین سبک زندگی است. باید هدفمان انتخاب این سبک زندگی و اجرای آن باشد...

به نام خدای همتی آفرین که انسان را آفرید و او را در بهشتی از میوه هایش قرار داد تا از آنها بهره مند شود. سبب خروج انسان از بهشت را تمایل به میوه ممنوعه نهاد.

هزار سال قبل ابن سینا پزشک ایرانی گفته است بیماری و درمان هر انسان در بشقاب غذای اوست. امروزه با پیشرفت علم توصیه های تغذیه ای زیادی برای رسیدن به سلامت ارائه می شود. این توصیه ها به صورت کتابهای متعدد در دنیا چاپ می شود. زمانی که این کتاب را مطالعه کردم آن را کتابی جامع و موثر در رسیدن به سلامت و رهایی از بیمارهای رایج در جامعه ماشینی دیدم. این کتاب توسط پروفیسور آلمانی به سران یک متخصص قلب گردآوری شده و مورد استقبال مردم در کشور ترکیه و تمام اروپا قرار گرفته است. طالب این کتاب مطابق مطالعات علمی است و ماسعی کردیم با تغییرات آن را بر اساس فرهنگ غذایی ایران بومی سازی کنیم، تا قابل استفاده برای عموم مردم باشد. بنده به عنوان متخصص تغذیه با چندین سال سابقه طبابت، قبل از اینکه این کتاب را مطالعه کنم قسمت عمده از آن را برای بیمارانی توصیه و تجویز می کردم و مطالعه کتاب مذکور مرا در توصیه بیشتر این مطالب مصمم کرد. بنابراین پیشنهاد می کنم این کتاب را مطالعه و برای دیگران نیز توصیه نمایید. زیرا مطمئن هستم مطالب این کتاب یک روش تغذیه ای مناسب و قابل فهم برای عموم ارائه می دهد که با اجرای آن می توانید به سلامت ایده آل جسمی و ذهنی رسیده و از ابتلا به بیماری های مختلف در امان باشید.

دکتر محمد خاکی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

به نام آنکه جان ها در ید و اختیار اوست و بی اذن او هیچ جنبنده و موجودی را خواصی نیست. در اوایل قرن بیست و یکم قرار گرفته ایم و این در حالی است که بشریت در تمامی جنبه های زندگی، پیشرفت های فانی و مادی کرده است. این امر و میل به راحت طلبی انسان ها سبب شده است تا بی تحرکی شدید و مصرف غذاهای آماده و کارخانه ای بر زندگی انسان ها حاکم گردیده و تعداد بیشمار عوارض بیماری فانی بیماری ها بر جان انسانها مسلط گردد.

در جایگاه طبیبی با تجربه ۲۰ ساله بر این باورم که، در کتاب پیش روی شما، سعی شده است کلیه دانش های مرتبط با الفبای سلامتی، بهداشتی و تناسب اندام و ... تجمیع گردد و به عنوان یک مرجع نسبتاً جامع برای استفاده تمامی خانواده های ایرانی گردآوری و در دسترس باشد. و ارتقا سطح زندگی بشر در این عرصه، با بیست و باره تعالی، مرهون تلاش های انسان های عالم و فرهیخته بیشمار بوده است.

در این بین لازم می داند از تلاش های بی بدیل نویسنده عالی خانم پروفسور جانان کاراتای، مؤلف این اثر نفیس، و استاد گرانمایه جناب آقای دکتر خلیلی تشکر و قدردانی نمائیم و از شما خوانندگان و صاحب نظران محترمی که دارای تجارب علمی و عملی در این عرصه هستید استعدا دارم نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود را برایمان ارسال تا در شماره های بعدی مدنظر قرار گیرد.

با آرزوی تندرستی

دکتر سید اسماعیل هاشمی اقدم

پزشک