

شاهنامه تغذیه

راز صدسال زیستن،
بدون رنج بیماری‌ها

تألیف

دکتر جلال حسار

فین زیا

عنوان و نام پدیدآور: شاهنامه تغذیه/ نویسنده: جلال عصار،

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۷۴ - ۱:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: تغذیه

رده‌بندی کنگره: RA ۷۸۴:

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲:

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۰۲۶۶۱:

شاهنامه تغذیه در سال زیستن، بدون رنج بیماری‌ها

نویسنده: دکتر جلال عصار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست مطالب

۱۷	پیش‌گفتا
۱۹	ترکیب مواد غذایی
۲۰	اهمیت و نقش هیدروکربن‌ها
۲۰	منابع نشاسته، قندها و گلیسیرول
۲۰	منابع مواد نشاسته در طبیعت
۲۱	ارزش غذایی هیدروکربنها
۲۱	انتخاب هیدروکربنهای سالم و مفید
۲۱	چربی‌ها
۲۲	هضم و جذب چربی‌ها
۲۲	منابع چربی
۲۲	ارزش غذایی چربی‌ها
۲۲	انتخاب عاقلانه چربی‌ها
۲۳	میزان برقراری تعادل اسیدهای چرب
۲۳	منابع اسیدهای خوب چربی‌ها
۲۴	پروتئین‌ها
۲۴	ترکیب پروتئین‌ها
۲۴	نقش پروتئین‌ها در برنامه غذایی
۲۵	مقدار مصرف روزانه پروتئین‌ها
۲۵	منابع پروتئین
۲۵	انتخاب پروتئین‌ها
۲۵	نقش آب و مواد معدنی در سلامت انسان
۲۶	عناصر معدنی اصلی

فصل اول: مواد غذایی

بخش اول: سبزیجات

۱. اسفناج (Spinach)

۲. بادمجان (Eggplant)

۳. بامیه (Okra)

۴. بروکلی (Broccoli)

۵. پونه (Ornamental)

۶. تره (Lettuce)

۷. جعفری (Fennel)

۸. چغندر (Beets)

۹. خرفه (Purslane)

۱۰. ریواس (Rhubarb)

۱۱. سیب زمینی (Potato)

۱۲. شاهی (Watercress)

۱۳. شلغم (Turnip Greens)

۱۴. شنبلیله (Fenugreek)

۱۵. شوید (Dillweed)

۱۶. کاهو (Lettuce)

۱۷. کدو (Squash Zucchini)

۱۸. کدو تبیل و تخم کدو (Pumpkin seed, Pumpkin)

۱۹. کرفس (Celery)

۲۰. کلم و گل کلم (Cabbage و Cauliflower)

۲۱. کنگر و کنگر فرنگی (Artichoke)

۲۲. گشنیز (Cilantro Coriander)

۲۳. گوجه فرنگی (Tomato)

۲۴. نعنا و گروه نعنائی (Mints)

۲۵. مارچوبه (Asparagus)

۲۶. هویج (Carrot)

۷۹	بخش دوم: غلات و حبوبات
۷۹	۱. برنج (Rice)
۸۱	۲. ذرت (Corn یا Maiz)
۸۲	۳. جو و گندم (Wheat-Barly)
۸۳	۴. عدس (Lentil)
۸۵	۵. لوبیاها (Beans)
۸۷	۶. ماش (Mung)
۸۸	۷. نخودها (نخود سبز) Peas
۹۳	بخش سو . میوه‌جات تازه و خشک
۹۳	۱. آلو و گوجه (Prunes & Plums)
۹۴	۲. انار (Pomegranates)
۹۸	۳. آناناس (Pineapple)
۹۹	۴. انبه (Mangoes)
۱۰۱	۵. انجیر (Figs)
۱۰۳	۶. انگور (Grape)
۱۰۵	۷. آووکادو (Avocado)
۱۰۷	۸. به (Quince)
۱۰۸	۹. پرتقال (Orange)
۱۱۰	۱۰. توت‌ها (Berries)
۱۱۴	۱۱. گریپفروت (تو سرخ) (Grape Fruit)
۱۱۵	۱۲. خربزه- طالبی
۱۱۷	۱۳. خیار
۱۱۸	۱۴. سیب
۱۲۰	۱۵. هلو، زردآلو و شلیل (Peach-Apricot-Nectarin)
۱۲۲	۱۶. گلابی (Pear)
۱۲۳	۱۷. گیلاس و آلبالو (Cherries)
۱۲۵	۱۸. لیمو و لیموترش (Lime)
۱۲۷	۱۹. موز (Bananas)
۱۲۸	۲۰. هندوانه (Water Melon)

بخش چهارم: میوه‌های خشک و آجیل

- ۱۳۳
۱۳۳ ۱. بادام (Almond)
۱۳۵ ۲. بادام زمینی (Peanut)
۱۳۶ ۳. پسته (Pistachio)
۱۳۸ ۴. خرما (Dates)
۱۴۰ ۵. فندق (Hazelnut) Corylus Avellana
۱۴۱ ۶. کشمش (Raisin)
۱۴۲ ۷. گردو (Walnuts)
۱۴۴ ۸. نارگیل (Coconut)

بخش پنجم: ادویه‌جات

- ۱۴۷
۱۴۷ ۱. اکلیل (رزماری) Rosemary
۱۴۸ ۲. بابونه (Chamomile)
۱۵۰ ۳. خردل (Mustard)
۱۵۱ ۴. دارچین (Cinnamon)
۱۵۴ ۵. رازیانه (Fennel)
۱۵۵ ۶. زردچوبه (Turmeric)
۱۵۷ ۷. زنجبیل (Ginger)
۱۵۹ ۸. زعفران (Saffron)
۱۶۰ ۹. کاسنی (Chicory)
۱۶۱ ۱۰. کنجد (Sesame)
۱۶۲ ۱۱. گروه فلفل‌ها (Peppers)
۱۶۴ ۱۲. میخک (Cloves)
۱۶۵ ۱۳. هل (Cardamom)

بخش ششم: شیر، فرآورده‌های شیر و عسل

- ۱۶۹
۱۶۹ ۱. شیر (Milk)
۱۷۱ ۲. پنیر (Cheese)
۱۷۲ ۳. کره (Butter)
۱۷۳ ۴. ماست (Yogurt)

۱۸۱

بخش هفتم: گوشت و مواد حیوانی

۱۸۱

۱. گوشت‌ها (Meats)

۱۸۳

۲. تخم‌مرغ‌ها (Eggs)

۱۸۵

بخش هشتم: سایر مواد خوراکی و مورد نیاز بدن

۱۸۷

۱. آب (Water)

۱۸۹

۲. پیازها (سیر، یاز و سایر پیازها) Garlic Bulbs

۱۹۲

۳. شیرین‌بیان (Licorice)

۱۹۳

۴. قارچ‌ها (Mushrooms)

۱۹۴

۵. قهوه و چای

۲۰۱

بخش نهم: فیتوکمیکال‌ها، رتائین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن

۲۰۱

فیتوکمیکال‌ها (Phyto Chemicals)

۲۱۱

فصل دوم: رمان بیماری‌ها با رژیم غذایی - رن‌روهای شیمیایی

۲۱۳

اندرزهای پژوهشگران علوم تغذیه: زندگانی طولانی، پرهیز از بیماری

۲۱۵

چگونه مواد غذایی شفا می‌دهند؟

۲۱۶

تولد تازه درباره مواد غذایی

۲۱۷

امروزه چه مواد غذایی مورد توجه است؟

۲۱۸

انتخاب صحیح چربی‌ها

۲۱۸

ستارگان جدید مواد غذایی

۲۲۰

لوبیاها

۲۲۱

نکاتی چند درباره ماده غذایی کارنیتین

۲۲۳

آب مروارید

۲۲۳

کاتاراکت

۲۲۳

غذاهایی که انسان را دیرتر به بیماری کاتاراکت مبتلا می‌کنند

۲۲۵

اسهال (Diarrhea)

۲۲۶

غذاهای شفاف‌بخش بیماری اسهال

- ۲۲۷ اختلال و ناتوانی جنسی (Erection Problems)
- ۲۲۸ غذاهای شفا دهنده اختلال شهوانی
- ۲۳۰ افسردگی (Depression)
- ۲۳۰ غذاهای شفا دهنده افسردگی:
- ۲۳۲ از این غذاها بخورید:
- ۲۳۲ بیماری آلزایمر (Alzheimer's Disease)
- ۲۳۳ غذاهای شفا بخش بیماری آلزایمر:
- ۲۳۵ سندرم برا فروختگی روده ها ((IBS) Irritable Bowel Syndrome)
- ۲۳۷ بزرگ شدن غده پروستات در مردان (PROSTATEENLARGMENT)
- ۲۳۸ غذاهای شفا دهنده و مانع بزرگ شدن پروستات:
- ۲۴۰ سرطان پروستات (Prostate Cancer)
- ۲۴۲ بواسیر (HEMORRHOIDS)
- ۲۴۲ غذاهای شفا دهنده بواسیر:
- ۲۴۴ بوی بد دهان (Bad Breath)
- ۲۴۵ غذاهای شفا دهنده بوی بد دهان:
- ۲۴۷ بوی بدن (Body Odor)
- ۲۴۷ غذاهایی که شفا دهنده و زائل کننده بوی بدن هستند:
- ۲۴۸ بی خوابی و اختلالات خواب (Insomnia)
- ۲۴۹ غذاهای شفا دهنده و کمک کننده به خواب:
- ۲۵۰ بیماری آسم یا تنگی نفس (Asthma)
- ۲۵۱ سبب بیماری آسم
- ۲۵۱ غذاهای شفا دهنده بیماری آسم
- ۲۵۴ بیماری قند خون (Diabetes)
- ۲۵۵ غذاهای شفا دهنده بیماری قند:
- ۲۵۸ بیماری های قلبی (Heart Disease)
- ۲۵۹ غذاها و بیماری های قلبی:
- ۲۶۲ پشت درد، کمردرد (Backache)
- ۲۶۲ غذاهای شفا بخش پشت دردها:
- ۲۶۴ پوکی استخوان (Osteoporosis)
- ۲۶۷ تبخال (Cold Sores)
- ۲۶۸ غذاهای شفا بخش تبخال ها:

- ۲۶۹ تورم انساج لثه (Gingivitis)
- ۲۶۹ غذاهای شفا دهنده تورم لثه‌ها:
- ۲۷۱ تورم سینوس‌ها (Sinusitis)
- ۲۷۲ غذاهایی که بدن را برای مبارزه با تورم سینوس‌ها آماده می‌کنند
- ۲۷۴ تورم راه‌های تنفسی (Bronchitis)
- ۲۷۵ غذاهای شفا بخش راه‌های تنفسی
- ۲۷۷ تورم مفصلی رماتیسمی (Rheumatoid Arthritis)
- ۲۷۷ غذاهای شفا دهنده بیماری تورم مفاصل رماتیسمی
- ۲۷۹ پسوریازیس (داء‌الصدف) (Psoriasis)
- ۲۸۰ غذاهای شفا دهنده و کمک‌کننده بیماری پوستی پسوریازیس
- ۲۸۱ چروک‌های پوست (Wrinkles)
- ۲۸۲ غذاهای شفا دهنده چین و چروک پوست
- ۲۸۴ حساسیت‌های غذایی (Food Allergy)
- ۲۸۵ غذاهایی که به بهبود حساسیت غذایی کمک می‌کنند:
- ۲۸۶ آنجینا پکتوریس (Angina Pectoris)
- ۲۸۶ غذاهای شفا دهنده حمله قلبی
- ۲۸۸ خستگی (Fatigue)
- ۲۸۸ غذاهای شفا بخش خستگی
- ۲۸۹ دردها و تورمات و دگرگونی‌های مفاصل استخوانی (Osteoarthritis)
- ۲۹۱ مواد غذایی شفا دهنده تورم استخوانی مفاصل
- ۲۹۳ دردهای دوران قاعدگی و خونریزی ماهیانه (Menstrual Cramps)
- ۲۹۳ غذاهای شفا دهنده دردهای قاعدگی
- ۲۹۴ زخم و قرچه در دهان (Stomatitis Aphthous) و یا (Canker Sores)
- ۲۹۵ غذاهای شفا دهنده زخم‌های دهان
- ۲۹۶ زخم معده (Peptic Ulcers)
- ۲۹۸ غذاهای شفا دهنده زخم‌های دستگاه گوارشی (اولسرها)
- ۲۹۹ زونا - شینگل
- ۳۰۰ غذاهای شفا دهنده و تسکین‌دهنده بیماری زونا
- ۳۰۱ زیادی وزن بدن؛ چاقی (Over Weight- Obesity)
- ۳۰۲ مواد غذایی شفا دهنده و پیشگیری‌کننده افزونی وزن و چاقی
- ۳۰۴ زیادی کلسترول روان در جریان خون (High Cholesterol)

۳۰۵	غذاهای شفا دهنده و کم کننده کلسترول
۳۰۷	سر دردها (Head Aches)
۳۰۸	غذاهای شفا دهنده سردردها
۳۱۰	سنگ های کلیوی (Kidney Stones)
۳۱۱	غذاهای شفا دهنده سنگ های کلیوی
۳۱۲	سنگ های کیسه صفرا (Gallstones)
۳۱۳	غذاهای جلوگیری کننده و شفا بخش سنگ های صفراوی
۳۱۵	سرفه (Coughs)
۳۱۶	غذاهای تسکین دهنده سرفه
۳۱۸	سرما خوردگی، فلو (Cold/Influenza- Flu)
۳۱۹	غذاهای شفا دهنده سرما خوردگی و فلو
۳۲۱	سوختگی ها (Burns)
۳۲۱	غذاهای شفا دهنده و آرام بخش سوختگی های درجه ۱ و ۲
۳۲۲	صداهای ناراحت کننده در گوش (Tinnitus)
۳۲۳	عدم تحمل شیر (Lactose Intolerance)
۳۲۴	عفونت و تورم حلق و گلو (Pharyngitis- Laryngitis)
۳۲۵	غذاهای شفا بخش بیماری حلق و گلو
۳۲۶	عفونت های مثانه (Bladder Infections)
۳۲۶	غذاهای شفا بخش عفونت های مجاری ادرار
۳۲۷	پیش از قاعدگی ماهیانه (PMS)
۳۲۸	غذاهای شفا دهنده و پیشگیری کننده علائم پیش از قاعدگی
۳۳۰	کبودی و خون مردگی های زیر پوست (Bruises)
۳۳۰	غذاهای شفا دهنده کبودی های پوست
۳۳۱	کهیر (Urticaria/Hives)
۳۳۲	غذاهای شفا دهنده کهیر
۳۳۲	فراموشی (Memory loss)
۳۳۳	غذاهای شفا بخش فراموشی
۳۳۶	فشار خون (High Blood Pressure)
۳۳۷	رژیم و مواد غذایی که شفا دهنده فشار خون هستند عبارتند از:
۳۳۹	میخچه و، میخک کف پا (Calluses- Corns)
۳۳۹	غذاها و مواد درمان کننده میخچه ها

۳۴۰	نقرس (Gout)
۳۴۱	غذاهای شفا دهنده بیماری نقرس
۳۴۴	یائسگی (Menopause)
۳۴۵	غذاهای شفا دهنده نشانه‌های یائسگی
۳۴۷	یبوست (Constipation)
۳۴۸	غذاهای شفا دهنده یبوست
۳۴۹	آخرین اندرز

www.ketab.ir

پیش گفتار

استادی ارجمند در چندین هزار سال پیش درباره تغذیه صحیح فرمود: که انسان قبر خود را با دندان‌های خود نغز نکند. اگر در این گفتار نغز و واقعی دقت کنیم به حقیقت درمی‌یابیم که تغذیه درست عامل اصلی طول عمر است.

بنا به فرموده سعدی (علیه‌الرحمه) مایه عیش آدمی شکم است، نباید این عیش را با انتخاب غذاهای نامناسب و زیاده‌خیز نقص کرد. بنابراین هر انسان با خرد برای ادامه حیات و لذت‌بردن از زندگانی غذاهای انتخاب کند که هم بر نیروی حیاتی بیفزاید و هم از بسیاری بیماری‌هایی که سبب آنها پرخوری است در امان بماند چه برای خود و چه برای فرزندان خود؛ زیرا هر انسان باخرد هم به سلامت خود و هم مسئولیت سلامت فرزندان و وابستگان را به عهده دارد.

و این مسئولیت ویژه بانوان تهیه‌کننده غذاهای روزانه است. برای تهیه غذا، تغذیه درست بهداشتی و افزایش طول عمر، جلوگیری از مرگ‌های زودرس، پیشگیری از بیماری‌هایی که از تغذیه نادرست عاید می‌شود مانند بیماری‌های معده (تقرس) باید به چند نکته بهداشتی توجهی ویژه داشت.

نخستین عاملی که تمام افراد باید در نظر داشته باشند دوری از پرخوری است و به قول

استاد ارجمند سعدی:

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید

و یا به فرموده استاد ارجمند ابوالقاسم فردوسی:

چنین گفت دانا که گر کم خوری تن آسا شوی هم خرد پروری

باید غذاها دارای تمام مواد مفید غذایی باشد تا نیرویی را که به سبب فعالیت‌های بدنی و کارهای فکری از دست می‌دهید به بدن بازگردانید و روزانه نباید تنها با یک ماده غذایی شکم را پر کرد، بلکه غذا باید شامل کلیه مواد مفید غذایی باشد.

انسان خردمند نباید بیش از کالری‌هایی که روزانه با کار و فعالیت‌های بدنی مصرف می‌کند کالری بیشتری وارد بدن سازد، زیرا زیاده کالری‌های واردشده در بدن به مصرف نمی‌رسد بلکه به‌صورت چربی در نقاط مختلف بدن جمع می‌شود، به‌ویژه دورادور شکم و سبب تغییر در شکل انسان و اندام می‌شود.

تنوع در غذا از عوامل مؤثر در تغذیه درست است، زیرا نه تنها عامل زیادی اشتها می‌شود، بلکه مواد غذایی را بیشتر وارد بدن می‌کند. تزیین سفره در ازدیاد اشتها بی‌اثر نیست، باید سعی کرد، منظره غذا اشتهاآور باشد.

در این کتاب (شاهنامه تغذیه) سعی بر آن بوده که مواد غذایی و خواص آن تشریح شود تا خواننده عزیز به حربی بداند برای هر یک از اعضای بدن چه موادی لازم است و نیاز بدن خود را بنا به احتیاج و نیاز به انتخاب درست مواد بهداشتی تأمین کند. امروزه پژوهش‌گران علوم تغذیه بیشتر می‌کنند که اگر می‌خواهید سلامت باشید و یک‌صدسال عمر بدون گرفتاری به بیماری‌ها داشته باشید این سه نکته مهم را درباره تغذیه خود رعایت کنید:

۱. از خوردن مواد غذایی زیان‌بخش اجتناب کنید.
 ۲. غذاهایی انتخاب کنید که مواد لازم را به مقدار متعادل تأمین کنند.
 ۳. غذاهایی انتخاب کنید که جذب و دفع آنها برای بدن انسان آسان باشد.
- در خاتمه باید دانست که تنها انتخاب غذا و مواد غذایی بهداشتی کافی نیست، بلکه باید تغذیه درست همراه ورزش و فعالیت‌های بدنی باشد و همچنین از افسردگی، سیگار کشیدن و اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل اجتناب کرد تا نتایج مطلوب حاصل شود.
- به طور کلی انسان‌ها غذاهای روزانه خود را بر مبنای قیمت، مزه و سهولت تهیه و آماده می‌کنند. تهیه برنامه غذایی مفید و کاملاً بهداشتی برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی و سکنه‌های مغزی، بیماری قند، تورم مفاصل و سرطان‌ها مؤثر خواهد بود.

پژوهشگران علوم تغذیه بر این باورند که برنامه غذایی بهداشتی باید دارای پنج ویژگی باشد:

۱. برنامه انتخابی از نظر مواد غذایی کامل، کافی و دارای عناصر غذایی لازم برای بدن باشد؛ مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها، مواد قندی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و به طور کلی موادی را که روزانه بر اثر متابولیسم و فعالیت‌های بدنی از دست می‌دهیم دارا باشد.

۲. غذا نباید از یک یا چند عنصر غذایی سرشار، اما از سایر مواد غذایی لازم برای بدن بی‌بهره باشد. برای نمونه غذاهایی که دارای مقدار زیادی آهن باشد ولی از کلسیم محروم باشد قابل قبول نیست؛ زیرا اگرچه آهن برای تولید گلبول‌های خون لازم است ولی وظایف چند میلی‌گرمی کلسیم برای بدن بسیار حائز اهمیت است.

۳. محدودیت برخی مواد غذایی. انسان باید از زیاده‌روی و خوردن برخی مواد غذایی به مقدار زیاد خودداری کند؛ زیرا زیاده‌روی و خوردن زیادی هر یک از مواد غذایی زیان‌بخش است. برای نمونه باید از افراط در مصرف غذاهای گوشتی و پرچرب یا سرشار از کلسترول و قند پرهیز کرد؛ زیرا خوردن زیاد این مواد نه تنها بر نیروی انسانی اثری ندارد بلکه سبب بیماری‌های گوناگون می‌شود.

۴. محدودیت کالری، امروزه ثابت شده است که وارد کردن مقدار زیاد کالری در بدن نه تنها اثر غذایی ندارد بلکه سبب مرگ می‌شود. باید در نظر داشت که وارد کردن کالری بیش از مصرف روزانه به صورت چربی در بدن انباشته و سبب چاقی و زیاد شدن فشارخون و بیماری‌های قلبی می‌گردد.

۵. تنوع در غذاها. برنامه غذایی کامل باید دارای تمام مواد لازم برای بدن انسان باشد. این مواد غذایی نه تنها نیرو به بدن می‌رسانند بلکه تمام نیاز بدن انسان را تأمین می‌کنند.

ترکیب مواد غذایی

غذای لازم برای بدن از سه عنصر گوناگون تهیه می‌شود. این عنصرهای غذایی عبارتند از:

۱. مواد قندی و نشاسته‌ای (هیدروکاربن‌ها)
۲. مواد گوشتی یا پروتئینی.
۳. چربی‌ها که هر کدام به طور کامل همراه با خواص و زیان‌های آنها شرح داده خواهد شد.

۱. مواد قندی و نشاسته‌ای (و با اصطلاح مواد هیدروکاربنی): هیدروکاربن‌ها گروهی از مواد شیمیایی شامل قندها و مواد نشاسته‌ای هستند که از کاربن و هیدروژن و اکسیژن ترکیب یافته‌اند.