

تغذیه‌ی سالم

بر اساس طب تترویت

تهیه‌ی انواع سالادها
و طبخ خوراکی‌های مختلف با
سیب‌زمینی، قارچ، ماهی و پاستا

HEALTHY EATING
BASED ON
NATUROPATHIC MEDICINE

تألیف:

دکتر ترانه دبیر

دبیر، ترانه، ۱۳۳۹ -

تغذیه‌ی سالم براساس طب نتروپت: تهیه‌ی انواع سالادها و طبخ
خوراک‌های مختلف با سیب‌زمینی، قارچ، ماهی و پاستا / تالیف ترانه دبیر.
-- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۴.

۲۵۶ ص.

ISBN: 964-412-078-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

ص.ع. به انگلیسی: Healthy eating based on naturopathic
medicine

۱. آشپزی (مواد طبیعی غذایی). ۲. تغذیه. ۳. درمان طبیعی. الف.
ضنوان.

TX۷۴۱/۵۲ ۶۴۱/۵۶۳۷

۸۴۰۲۵۹۲۸ م

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

تغذیه‌ی سالم براساس طب نتروپت

مؤلف: دکتر ترانه دبیر

ویراستار: بهناز بهادری‌فر

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۵

صفحه‌آرا: زهره ملکان

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۷۸-۷

ISBN: 964-412-078-7

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۶۶۹۵۲۵۴۷-۹ نسل نواندیش

فهرست

صفحه

عنوان

۱۷	آشنایی با مؤلف
۲۱	مقدمه‌ی مؤلف

انواع سس‌ها

۲۹	معمولی و (بدون کلسترول)
۳۱	سس گوجه‌فرنگی (بدون کلسترول)
۳۲	سس گوجه با سبزیجات (بدون کلسترول)
۳۳	سس ترخون
۳۴	سس گشنیز (بدون کلسترول)
۳۵	سس کلم شیرین برای ماهی و میگو
۳۶	سس اسفناج برای میگو و ماهی
۳۷	سس شوید برای ماهی
۳۸	سس چینی برای ماهی (بدون کلسترول)
۳۹	سس چینی
۴۰	سس عسل
۴۱	سس عسل اسکاندیناویایی
۴۲	سس سیاه دانه
۴۳	سس خردل خامه‌ای
۴۴	سس خامه‌ای قارچ

- سس ترش و شیرین..... ۴۵
- سس رژیمی (بدون کلسترول)..... ۴۶
- سس انگور برای سبزیجات بخارپز و انواع پاستا..... ۴۷
- سس پستو برای انواع پاستا..... ۴۸

انواع سوپ‌ها

- سوپ دال و ذرت..... ۵۱
- سوپ بلال یا ذرت..... ۵۲
- سوپ براكلی خامه‌ای..... ۵۳
- سوپ نخودفرنگی خامه‌ای..... ۵۴
- سوپ گوجه‌فرنگی..... ۵۵
- سوپ لبو (فوق‌العاده سریع)..... ۵۶
- سوپ ایتالیایی..... ۵۷

انواع پاستا

انواع سالادهای تهیه شده با پاستا

- سالاد پاستا صدفی..... ۶۱
- سالاد ماکارونی با تن ماهی..... ۶۲
- سالاد ماکارونی برنجی..... ۶۳
- سالاد بامیه و پاستا..... ۶۴
- سالاد ماکارونی و میوه..... ۶۵
- سالاد ماکارونی یونانی..... ۶۶
- سالاد یونانی با عدس..... ۶۷

انواع خوراک‌های تهیه شده با پاستا

خوراک قارچ با ماکارونی	۶۹
پاستا پروانه‌ای	۷۰
لازانیای اسفناج بدون رب	۷۱
ماکارونی با کلم بروکسل	۷۲
ماکارونی با قارچ	۷۳
ماکارونی با میگو	۷۴
ماکارونی با سس گوجه	۷۵

سیب‌زمینی‌ها

انواع سیب‌زمینی‌های شکم‌پر

سیب‌زمینی شکم‌پر (مارچوبه)	۷۹
سیب‌زمینی شکم‌پر (اسفناج)	۸۰
سیب‌زمینی شکم‌پر (خاویار)	۸۱
سیب‌زمینی شکم‌پر (قارچ)	۸۲
سیب‌زمینی شکم‌پر (سیر)	۸۳

انواع سالادهای تهیه شده با سیب‌زمینی

سالاد سیب‌زمینی	۸۵
سالاد موسیر و سیب‌زمینی	۸۶
سالاد لبو با سیب‌زمینی	۸۷
سالاد سیب‌زمینی با تن ماهی	۸۸
سالاد سیب‌زمینی هلندی	۸۹
سالاد سیب‌زمینی	۹۰

انواع خوراک‌های تهیه شده با سیب زمینی

- ۹۱..... کوکوی نخودفرنگی
- ۹۲..... کوکوی پنیر
- ۹۳..... برانی سیب زمینی
- ۹۴..... سیب زمینی با سس خردل خامه‌ای
- ۹۵..... پوره‌ی سیب زمینی با سیر

قارچ

انواع غذاهای تهیه شده با قارچ

- ۹۹..... سوپ قارچ
- ۱۰۰..... سوپ دانه‌ی سویا و قارچ
- ۱۰۱..... سوپ قارچ با پیاز
- ۱۰۲..... آش غازیاغی با قارچ
- ۱۰۳..... املت قارچ (غذای بدون گوشت)
- ۱۰۴..... املت قارچ مکزیکی
- ۱۰۵..... املت قارچ با پنیر
- ۱۰۶..... کوکوی قارچ ایتالیایی

انواع سالادهای تهیه شده با قارچ

- ۱۰۷..... سالاد قارچ
- ۱۰۸..... سالاد قارچ با بادمجان
- ۱۰۹..... سالاد قارچ روسی

انواع خوراک‌های تهیه شده با قارچ

- ۱۱۱..... خوراک قارچ با براکلی
- ۱۱۲..... ماکارونی با سس قارچ
- ۱۱۳..... قارچ مارونیت شده
- ۱۱۴..... پای عدس و قارچ
- ۱۱۶..... کیک سیب‌زمینی با قارچ
- ۱۱۷..... سیب‌زمینی آلمانی با قارچ
- ۱۱۸..... قارچ کباب‌شده و قارچ دگمه‌ای یا قارچ صدفی

انواع پلوهای تهیه شده با قارچ

- ۱۱۹..... پلو قارچ مکزیک
- ۱۲۰..... برنج چینی با قارچ
- ۱۲۱..... دمی برنج قارچ

انواع خورشت‌های تهیه شده با قارچ

- ۱۲۲..... خورشت کاری قارچ
- ۱۲۳..... خورشت قیمه بادنجان

سالادهای میوه‌ای به عنوان دسر و یا کنار غذا

- ۱۲۷..... سالاد میوه به عنوان یک دسر کم‌کالری
- ۱۲۸..... سالاد گریپ‌فروت
- ۱۲۹..... سالاد تابستانی یونانی
- ۱۳۰..... سالاد کاموکات (پرتقال‌های ریز و کوچک)
- ۱۳۱..... سالاد کدو حلواپی

۱۳۲	 سالاد کلم قرمز با سیب
۱۳۳	 سالاد ذرت با به
۱۳۴	 سالاد هویج
۱۳۵	 سالاد گریپ فروت
۱۳۶	 سالاد هندوانه
۱۳۷	 سالاد تربچه‌ی روسی
۱۳۸	 سالاد روسی
۱۳۹	 سالاد سیب

خوراک‌های بدون گوشت

۱۴۳	 سبزیجات پخته در فر
۱۴۴	 سوفله‌ی عدس تقویتی
۱۴۵	 برانی بادمجان
۱۴۶	 برانی کدو
۱۴۷	 برانی گوجه‌فرنگی
۱۴۸	 خوراک عدس
۱۴۹	 خوراک ماست و عدس
۱۵۰	 برنج چینی
۱۵۱	 خاگینه‌ی بلال
۱۵۲	 کته‌ی کدو حلوائی
۱۵۳	 دلمه‌ی پیاز با سبزیجات
۱۵۴	 شلغم با سس به
۱۵۵	 سبزیجات چینی
۱۵۶	 دیپ بادمجان

- ۱۵۷..... سبزیجات با سس سیر
- ۱۵۸..... پیراشکی کلم چینی یا egg roll

سالادهای نتروپتی و تقویتی

- ۱۶۱..... سالاد ویتامین
- ۱۶۲..... سالاد مارچوبه
- ۱۶۳..... سالاد زیتون
- ۱۶۴..... سالاد لوبیا قرمز
- ۱۶۵..... سالاد سویای تقویتی
- ۱۶۶..... سالاد سبزیجات خلالی
- ۱۶۷..... سالاد گوجه با دال
- ۱۶۸..... سالاد حبوبات جوانه زده
- ۱۶۹..... سالاد تخم مرغ
- ۱۷۰..... سالاد بلغور گندم
- ۱۷۱..... سالاد جوانه‌ی ماش رژیمی و تقویتی
- ۱۷۲..... سالاد نخود فرنگی
- ۱۷۳..... سالاد اسفناج
- ۱۷۴..... سالاد مدیترانه‌ای
- ۱۷۵..... سالاد تقویتی
- ۱۷۷..... سالاد یونانی ساده
- ۱۷۸..... سالاد جوانه‌ی فرانسوی
- ۱۷۹..... سالاد زیتون
- ۱۸۰..... سالاد جوانه با گردو
- ۱۸۱..... سالاد یونانی

ماهی (طبخ با ماهی)

لیست ماهی‌ها به زبان انگلیسی ۱۸۶

انواع سوپ‌های تهیه شده با ماهی

سوپ ماهی مدیترانه‌ای ۱۸۷

سوپ ماهی با براكلی ۱۸۸

انواع سالادهای تهیه شده با ماهی

سالاد ماهی تایلندی ۱۸۹

سالاد تن ماهی ۱۹۰

سالاد ماهی با لوبیا سبز ۱۹۱

سالاد ماهی با ریحان ۱۹۲

سالاد ماهی با جوانه ۱۹۳

سالاد ماهی فرانسوی ۱۹۴

سالاد ماهی روسی ۱۹۵

سالاد ماهی با براكلی ۱۹۶

سالاد تن ماهی ۱۹۷

انواع خوراک‌های تهیه شده با ماهی

دلمه‌ی تن ماهی ۱۹۹

طبخ ماهی بدون استفاده از روغن برای افراد با کلسترول بالا ۲۰۰

کوفته‌ی تن ماهی با بلال ۲۰۱

ماهی سرخو با سس پرتقال ۲۰۲

ماهی با سس تمبر هندی ۲۰۳

۲۰۴	ماهی ژاپنی با سس عسل
۲۰۵	ماهی و کاسرول سیبزمینی
۲۰۶	خورشت ماهی سیر با سبزیجات و کوس کوس (یا برنج)
۲۰۷	ماهی کبابی ژاپنی
۲۰۸	کباب ماهی بخارپز با سس نعنا
۲۰۹	ماهی کباب
۲۱۰	ماهی درسته‌ی شیر با چاشنی و سس عسلی
۲۱۲	استیک ماهی شیر
۲۱۳	ماهی بخارپز
۲۱۴	کنده‌ی تن ماهی
۲۱۵	کاری ماهی
۲۱۶	طریقه‌ی فویل پیچ ماهی

انواع فیله‌های تهیه شده با ماهی

۲۱۹	فیله‌ی ماهی با سس ماست
۲۲۰	فیله‌ی ماهی با سس مخصوص پرتقال
۲۲۱	فیله‌ی ماهی با سس فلفلی

انواع خوراک‌های تهیه شده با میگو

۲۲۳	خوراک میگو با برنج
۲۲۴	سالاد میگو با جوانه
۲۲۵	سالاد میگوی ایتالیایی
۲۲۶	میگو با سیر
۲۲۷	میگو و سبزیجات به سبک تایلندی

- ۲۲۸..... کباب میگوی تایلندی
۲۲۹..... برنج تخم‌مرغی چینی با میگو.

انواع ساندویچ‌ها

- ۲۳۳..... ساندویچ بادمجان
۲۳۴..... همبرگر بدون گوشت
۲۳۵..... ساندویچ رولت آواکادو
۲۳۶..... ساندویچ موزاگا
۲۳۷..... ساندویچ با خردل یا فلفل دلمه‌ای

عرقیات و گیاهان دارویی

- ۲۴۱..... نوشابه برای خنکی و سلامتی کبد
۲۴۲..... چای سبز مخصوص (چای خنک)
۲۴۳..... چای گیاهی برای اعصاب
۲۴۴..... چای گیاهی برای اعصاب - آرامش و بی‌خوابی (تپش قلب)
۲۴۵..... چای گیاهی برای اعصاب
۲۴۶..... چای سیب برای نشاط بدن
۲۴۷..... چای میوه‌ی سیب برای اکثر سرماخوردگی‌ها در زمستان
۲۴۸..... چای برای سردرد - آرامش - احساس خستگی و
۲۴۹..... دم‌کرده‌ی چای ژورانیوم و پرتقال برای آرامش و گلودرد
۲۵۰..... فرمول ۱
۲۵۱..... فرمول ۲

ماسک‌های زیبایی

- ۲۵۵..... هویج و معجزه‌ی طبیعت

آشنایی با مؤلف

چند سال پیش از انقلاب، در سن دوازده سالگی به انگلستان رفتم و در آنجا مدت دو سال به تحصیل پرداختم. پس از مدتی توانستم مدرک O.Level در هنرهای طبیعی را اخذ کنم. بعد از اخذ این مدرک به اتفاق خانواده‌ام به آمریکا رفتیم. در آمریکا به دبیرستان رفتم و بعد از یک سال قادر به اخذ دیپلم از دبیرستان Clovis در کالیفرنیا شدم. سپس به دانشگاه Fresno State University رفتم و بعد از پنج سال لیسانس خود را در رشته‌ی ادبیات فرانسه دریافت کردم. بعد از لیسانس تصمیم گرفتم که رشته‌ی متفاوتی را انتخاب کنم و ادامه‌ی تحصیل دهم، از ذوقی که داشتم به دنبال رشته‌ی طب سوزنی رفتم و بعد از پنج سال تحصیل در این رشته موفق به کسب مدرک Master of Oriental Medicine شدم. باید اضافه کنم، در آمریکا رشته‌ی طب سوزنی دوره‌های کوتاه‌مدت ندارد و کسی که در این رشته تحصیل می‌کند، باید تمام فنون، گیاهان دارویی، هومیوپاتی... ماساژها، طب شرق و غرب و مباحث‌های مختلف دیگر را دنبال کند تا طب سوزنی شرق یا چین را فراگیرد. بالاخره بعد از پایان رشته‌ی طب سوزنی تصمیم گرفتم که در این زمینه بیشتر تحصیل کنم و پس از مدتی به دنبال علم نرویت رفتم و بعد از دو سال مدرک خود را در

دکترای طب نتروپت Naturopathic Medicine کسب کردم. در تمام این سال‌ها اشتیاق فراوان داشتم که به وطنم برگردم، ولی متأسفانه به علت طولانی بودن مدت تحصیل نتوانستم این کار را انجام دهم. مدتی در لس‌آنجلس در کلینیک طب سوزنی، زیر نظر اساتیدم کار کردم. در رشته‌های تحصیلی خود آموخته بودم که انسان مجموعه‌ای از جسم و روح است و نمی‌توان این دو را از هم مجزا کرد، زیرا برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، روحیات فردی هر انسان نقش مستقیم دارد و بنابراین طبق توصیه‌ی یکی از اساتید تصمیم گرفتم، که رشته‌ی هیپنوتراپی را نیز فرا گیرم و به همین منظور Hypnosis Motivation Institute را در لس‌آنجلس انتخاب کردم و توانستم ظرف دو سال مدرک خود را در رشته‌ی هیپنوتراپی یا خواب درمانی کسب کنم. در انیستیتو هیپنودرمانی که زیر نظر دکتر "جان کاپاس" John Kappas برگزار می‌شد، بخش‌های متعددی از قبیل داشتن موفقیت در زندگی، Handwriting Analyze و غیره را فرا گرفتم. بعد از اتمام این رشته به ایالت‌های مختلف دعوت شدم و تخصص‌های متعددی را در رابطه با علم هیپنوتیزم کسب کردم، از جمله زایمان بدون درد، هیپنوتیزم اورژانس، کنترل درد و غیره و نهایتاً عضو انجمن بین‌المللی هیپنوتراپیست‌ها، عضو هیئت تخصصی کانادا و آمریکا و عضو هیئت تخصصی هیپنوتیزم آمریکا شدم. به هر حال بعد از ادامه‌ی این تخصص‌ها دوره‌ای را در طب عرفانی یا درمان عرفانی Holistic Therapy نیز سپری کردم و تقریباً خود را آماده ساختن تا به ایران برگردم. سمینارهای مختلفی در ایالات واشگنتن و

کالیفرنیا برگزار و مطب خود را در لس آنجلس دایر کردم و حدود دو سال در آن جا کار کرده و بعد از چندی آرزویم برآورده شد و همراه والدینم به ایران عزیز بازگشتم. خیلی خوشحال هستم از این که خود را در ایران می بینم و ۲۸ سال دوری در غربت را سپری کردم. در حال حاضر در ایران در مؤسسه های مختلف سمینار برگزار می کنم. روی کتاب ها و نوارهای مشغول کار شدم و در مطب به فعالیت در رشته طب سوزنی پرداختم. کتاب های مختلف دیگری در دست تهیه دارم. مانند:

۱- باغ درون

۲- ۳۲۰ نکته برای بالا بردن ارزش و توانایی خود

۳- خانه زیبایی و طبیعت

۴- شیر مادر، آرامش و هوش کودکان

۵- ۱۵۰ ترکیب میوه جات و سبزیجات (رازهای جوانی، زیبایی و

سلامتی)

در کالیفرنیا در نشریات مختلف مقاله می نوشتم و همین کار را نیز در ایران ادامه داده ام و مقالات متعددی در نشریات مختلف می نویسم. البته با ذوق بودن در ایران و در کنار هموطنان عزیز به کار مشغولم و از این رو بسیار خوشحال هستم.

با تشکر از همه ی شما

مردمان خوب کشورم

دکتر ترانه دبیر

مقدمه‌ی مؤلف

در این چند سالی که به ایران آمده‌ام و در کشورم زندگی می‌کنم، متوجه تغذیه‌ی غلط و نادرست مردم شده‌ام، البته ایران یکی از بهترین کشورها از نظر برکت مواد غذایی است و از این رو باید خدا را شکر کرد. متأسفانه مردم ما نمی‌دانند این مواد غذایی را با روش درست چگونه استفاده کنند.

به عنوان مثال سبزیجات را آن‌طور که باید استفاده نمی‌کنند و اگر هم استفاده کنند، یا سرخ می‌کنند و یا آب‌پز می‌کنند و به این طریق بیشتر ویتامین‌ها و املاح معدنی مواد غذایی را از بین می‌برند. قارچ یکی از بهترین مواد غذایی است، ولی بیشتر مردم نحوه‌ی پخت آن را صحیح انجام نمی‌دهند و زیاد از حد به آن حرارت می‌دهند و مزه‌ی قارچ و هم‌چنین خواص آن را از بین می‌برند.

سیب‌زمینی یک نشاسته است که در بیشتر مواد غذایی باید وجود داشته باشد. سیب‌زمینی به هیچ عنوان چاق‌کننده نیست، بلکه زیاده‌روی در خوردن آن و سرخ کردن آن است که افراد را چاق می‌کند.

من سعی کردم در این کتاب، تغذیه‌ی صحیح را به چند دسته تقسیم

کنم. روش پخت مواد غذایی کاملاً باید فرق کند و گوناگونی و تنوع در غذاها باشد، البته بدون استفاده از سرخ کردن و یا استفاده‌ی زیاد از روغن. به جای سیب‌زمینی سرخ کرده و یا پوره و یا کوکوی سیب‌زمینی، شیوه‌های گوناگون طبخ سیب‌زمینی را توضیح داده‌ام. (بخش قارچ، ماکارونی و پاستا)

سالادها به عنوان غذا حساب می‌شوند، زیرا در تمام آن‌ها پروتئین، سبزیجات و نشاسته‌ی کافی وجود دارد. سعی کنید از سالادها و سبزیجات تازه در فصل آن‌ها، بیشتر استفاده کنید. سالادهایی که با میوه مخلوط می‌شوند در کنار خوراکی‌ها و یا به عنوان دسر بعد از غذا بسیار مطلوب هستند.

یکی از بهترین و مفیدترین مواد غذایی برای هر سنی، ماهی است. متأسفانه در ایران یا ماهی را سرخ می‌کنیم و یا به صورت کنسرو تن استفاده می‌کنیم. شاید همین امر باعث می‌شود که خیلی از افراد به خصوص بچه‌ها از خوردن ماهی دروی می‌کنند. من در این کتاب سعی کرده‌ام، ماهی را به همراه دیگر مواد غذایی و نحوه‌ی طبخ صحیح آن را توضیح دهم.

در طب نتروپت، خوردن گوشت‌ها، چه سفید و چه قرمز مورد قبول نیست، ولی اگر قرار باشد گوشت در تغذیه جای داده شود، حتماً ماهی توصیه می‌شود. ماهی برای رشد و نمو کودکان و حتی افراد سالمند بسیار مفید است و ما در کشور ایران بهترین منابع غذایی ماهی را داریم. من امیدوارم با این کتاب خدمتی به هموطنان عزیزم کرده باشم و تغذیه‌ی

صحیح را به خانواده‌ها معرفی کرده باشم. ما باید از منابع غنی و برکتی که خداوند بزرگ به ما ارزانی کرده است، به خوبی استفاده کنیم. زیرا مطمئن هستم، که ایران یکی از بهترین کشورها در داشتن مواد غذایی غنی است.

تغذیه‌ی سالم و تغذیه‌ی نتروپتی تغذیه‌ی سالم چیست؟

تغذیه‌ی سالم یعنی خوردن مواد غذایی به عنوان نگهدارنده‌ی قوای بدن و حفظ سلامتی با ویتامین‌ها و املاح معدنی. در این نوع تغذیه، ترتیب غذایی بسیار مهم است، یعنی در هر وعده‌ی غذایی مقداری پروتئین، نشاسته، سبزیجات و میوه‌جات را جای بدهیم. نکته‌ی دیگر، تنوع مواد غذایی است. تنوع یعنی متفاوت بودن مواد غذایی از یکدیگر، یعنی سعی شود از همه‌ی مواد استفاده شود، نه فقط از یک نوع.

نکته‌ی دیگر تناسب تغذیه‌ای است. تناسب یکی از بهترین عوامل است. تغذیه باید با سن، شرایط جسمی و فعالیت بدنی شخص، متناسب باشد. یک زن باردار باید مقدار بیشتری پروتئین و مواد غذایی دیگر استفاده کند، تا یک فرد معمولی.

چیزی که باید از رژیم غذایی حذف شود، چربی زیاد، شوری و شیرینی است؛ در واقع خوردن تمام مواد غذایی برای بدن حائز اهمیت است، به غیر از چربی‌ها (چربی حیوانی) نمک و شکر فراوان. نگهدارنده‌ها در مواد غذایی عامل دیگری هستند، که باید از سوسیس، کالباس و سس‌ها کمتر استفاده شود.

تغذیه‌ی نتروپتی

تغذیه‌ی سالم + پیش‌گیری از امراض = طب نتروپت

تغذیه‌ی سالم به اضافه‌ی این عقیده که غذاها باید طوری مصرف شوند که در واقع از امراض پیش‌گیری کنند، مساوی است با تغذیه‌ی نتروپتی. در این نوع تغذیه، به موادی که داخل بدن را مسموم می‌کنند، اهمیت بسیار داده می‌شود. در این طب، به نگهدارنده‌ها و مواد شیمیایی و رنگ‌های شیمیایی که به مواد غذایی می‌زنند، توجه زیادی می‌شود. علاوه بر این، به تغذیه‌ی سلول‌ها نگرش دیگری می‌شود. در طب نتروپت، مواد غذایی مورد نیاز، به دو دسته سلول‌های مرده و زنده تقسیم می‌شوند. سلول‌های مرده، انواع گوشت‌ها هستند و سلول‌های زنده، میوه‌ها و سبزیجات. در این نوع طب، سلول‌های زنده در تغذیه استفاده می‌شوند، در واقع نوعی گیاه‌خواری، که استفاده از انواع گوشت‌ها حذف نشده است. وقتی شما تغذیه‌ی سالم نتروپتی را انجام دهید، به علت استفاده از سلول‌های زنده، بدن قوی‌تر است و مقاومت بیشتری در برابر بیماری‌ها دارد.

در این نوع تغذیه، استفاده از میوه‌جات، سبزیجات، پروتئین‌های گیاهی، جوانه‌ها و لبنیات و نشاسته‌ها مهم است، البته استفاده‌ی آن‌ها به تناسب.

در این کتاب تمام دستورهای غذایی براساس طب نتروپت معرفی شده است، به استثنای بخش ماهی و غذاهای دریایی.

اگر گوشت‌خوار هستید، سعی کنید به جای گوشت از ماهی استفاده کنید، چون ماهی نسبت به پروتئین‌های حیوانی دیگر، سود بیشتر و ضرر کمتری برای بدن دارد. متأسفانه چون در ایران مردم تنوع زیادی در طبخ غذاهای دریایی ندارند، لذا بخش غذاهای دریایی را به کتاب اضافه کردم، تا شما عزیزان بتوانید با تنوع و دستور پخت‌های مختلفی، از ماهی استفاده کنید و این غذای مفید را در تغذیه‌ی خود جای دهید.

دکتر ترانه دبیر

N.D و L.A.C