

سرچشمه شادابی

برنامه غذایی سلامت بخش برای تعادل وزن
و آرامش فکر یا تنظیم و تعادل سیستم هورمونی

ذهن سالم، جسم سالم
خانواده سالم، جامعه سالم، دنیای سالم

مانا پالیزی



پالیزی، ملقا، ۱۳۴۷ -
 سرچشمه شادابی: برنامه غذایی سلامتبخش برای تعادل وزن و آرامش فکر با تنظیم و تعادل سیستم
 هورمونی - ملقا پالیزی
 تهران: بهجت، ۱۳۹۱.
 ۸۰ ص
 فبا
 رژیم غذایی
 غذاهای سالم
 تغذیه
 ۱۳۹۱ آ.س. پ RM2161
 ۶۱۵/۸۵۲
 ۲۷۹۲۴۲۰

سرشناسه:
 عنوان و نام دیده آور:
 مشخصات نشر:
 مشخصات ظاهری:
 وضعیت فهرست نویسی:
 موضوع:
 موضوع:
 موضوع:
 رده بندی کنگره:
 رده بندی دیویی:
 شماره کتابشناسی ملی:



مرکز آشنایی با تغذیه سالم

رستوران گیاهی بید مجنون
 تهران، لوشان، بلوار امام خمینی، بلوار ایثارگران، کوچه قرشته، تلفن: ۲۶۵۵۰۰۷۷

کافه رستوران گیاهی طبیعت گوویندا
 تهران، خیابان پاسداران، پلاک ۲۶، تلفن: ۲۲۵۵۰۰۰۵

روشگاه محصولات گیاهی گوویندا
 تهران، خیابان گلشهر (دولت)، جنب، شماره ۲۳، تلفن: ۲۲۵۸۲۶۲۱-۲۲۷۷۰۶۱۸

رستوران گیاهی خانه هنرمندان ایران
 تهران، خیابان طالقانی، موسوی شمالی (قزوینی)، باغ هنرمندان، خانه هنرمندان ایران، تلفن: ۸۸۳۱۰۴۶۲

چاپ این کتاب زیر نظر مرکز آشنایی با تغذیه سالم به موجب انتشارات بهجت انجام گرفته است.



انتشارات بهجت

www.behjatpublication.com
 info@behjatpublication.com

سرچشمه شادابی

نویسنده: ملقا پالیزی
 چاپ: گلشن
 ۱۳۹۱
 شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
 قیمت: ۵۰۰۰ تومان
 حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-2763-82-5

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۸۲-۵

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت
 تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲
 تلفن: ۸۸۹۶۱۱۳۶ - دورنگار ۸۸۸۹۹۹۰۷

فروشگاه انتشارات بهجت
 تهران، ولی عصر، دوراهی یوسف آباد، شماره ۱۹۷۸
 تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۶۷۱۷۶

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۳		چهار منبع اصلی در روند تغذیه سالم
۱۳		۱ - پروتئین ها
۱۳		۲ - کربوهیدرات ها
۱۳		۳ - چربی ها و کلسترول ها
۱۴		۴ - انواع ویتامین ها و مواد معدنی
۱۵		غذاهای اصلی در تغذیه سالم
۱۷		راهنمای تغذیه سالم
۱۷		رابطه بین تغذیه، سلامتی و احساس
۱۷		انتخاب هوشمندانه گزینه غذایی
۱۸		گامهای مؤثر در تغذیه سالم و گیاه خواری
۱۹		هفت گام مؤثر در این روند:
۲۰		تأثیر اعمال خشونت بی رویه نسبت به موجودات
۲۲		غذاهای ناسالم و تأثیرات آن
۲۳		گیاه خواری، تعادل و سلامتی
۲۵		رابطه بین غذا، پروتئینز میترها و احساسات
۲۶		اسید فولیک و ویتامینهای B
۲۶		مواد غذایی حاوی اسید فولیکها:
۲۶		مواد غذایی حاوی ویتامین های B12, B6:
۲۷		هورمون ها و سراتونین
۲۶		توضیح تمام غله
۳۰		خواب کافی و استراحت به موقع
۳۲		مواد غذایی که به متعادل کردن سراتونین کمک می کند
۳۳		سه منبع مهم غذایی
۳۳		۱ - ویتامین B

۳۳	۲- کرومیوم
۳۴	۳- منیزیم
۳۴	دو هورمون در ارتباط با تعادل وزن
۳۶	پروتئین ها
۳۸	جدول مقادیر کل پروتئین، بر حسب گرم پروتئین در ۱۰۰ گرم ماده غذایی
۳۸	برخی از منابع غذایی در روند تغذیه سالم
۴۲	فرهنگ تغذیه سالم
۴۲	کتابهای آشپزی گیاهی
۴۵	الگوی روزانه تغذیه سالم
۴۷	جدول معرف نمونه هایی از تغذیه سالم برای یک روز شما
۴۷	صبحانه
۵۰	نهار
۵۲	شام
۵۲	جدول غذایی برای تعادل وزن و سلامتی
۵۵	چند دستور تهیه غذای تغذیه سالم
۵۷	پلو چینی
۵۹	اسپاگتی با سس گوجه فرنگی
۶۰	پلو سبزیجات فرانسوی
۶۲	خورش قورمه سبزی
۶۴	خوراک اسفناج، گوجه فرنگی و بادمجان
۶۶	خورش قیمه
۶۸	سوپ ذرت
۷۰	کاری گل کلم و سیب زمینی هند شمالی
۷۲	سوپ عدس و گوجه فرنگی
۷۴	ماکارونی با سس ریحان و روغن کانولا
۷۶	سالاد هاوایی
۷۸	سالاد لوبیا سبز و آواکادو

به نام یگانه مطلق

با لطف یگانه مطلق، امید است این نوشته که فقط جنبه یادآوری دارد؛ در راه خدمت و کمک به سلامتی جامعه انسانی و مجموعه یکپارچه جهان هستی قرار گیرد.

تقدیم به برکات مهر گلبدی که با عشق خود در خدمت به بشریت و تمامی موجودات زنده، گام های موثری برداشته اند؛ همچنین از خانم سنارا ولی زاده بابکی، خانم امیگ نازاریان و آقای مهرگان علوی و تمامی دوستان و آشنایانی که به لطف حق با نیت خیرشان، واسطه و مشوق نوشتن این سطور شدند، سپاسگزار می کنم.

مقدمه

امروزه اشخاص بیشتری تمایل به گسترش سطح آگاهی برای بهبود سلامتی خود، خانواده و جامعه دارند و به قدرت شفافبخش تغذیه سلامت بخش و ترجیحاً گیاهخواری و اهمیت آن در این مسیر پی می‌برند. روند تغذیه سالم هم اکنون در همه جای جهان به شکل جدی مطرح و در حال گسترش است. در کلیه سطوح آموزشی، سمینارها، رسانه‌های خبری، کتابها و مجله‌ها، روزانه پیرامون الودگی‌های محیط زیست، کمبود آب، تزریق آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها به دام‌ها و غیره، همچنین راه‌حل‌های تغذیه سالم برای برطرف کردن این مسائل مطالب بسیار و قابل ملاحظه‌ای یافت می‌شود.

اگر شما از گرفتن رژیم‌های گوناگون جهت کاهش وزن و یا بهبود سلامتی خود نتیجه نگرفته‌اید و یا بعد از کنار گذاشتن این گونه رژیم‌های غذایی دچار ولع غذایی و یا احساس خستگی در ادامه دادن آنها شده‌اید، هم اکنون زمان آن فرا رسیده است که به سادگی و بدون فشار یا تحمیل، هر آنچه را دوست دارید میل کنید و به سلامتی، تعادل و وزن دلخواه خود برسید. در رژیم‌های حاوی میزان پروتئین بالا و کربوهیدرات‌های پایین، اشخاص دچار ولع می‌شوند و نه تنها وزن آنها پس از مدتی به حالت اولیه برمی‌گردد، بلکه از لحاظ معیارهای سلامتی نیز می‌تواند مضر باشد. در این روند تغذیه از آنجایی که مصرف پروتئین‌های گیاهی می‌تواند همراه با کربوهیدرات‌های سالم باشد که نه تنها باعث متعادل کردن وزن می‌شود بلکه منجر به ترشح صحیح هورمونی نیز می‌گردد که در سلامتی نقش

مهمی ایفاء می‌کند. با این نوع تغذیه، دیدگاه در انتخاب سبید غذایی وسیع‌تر می‌شود و باعث از بین بردن ولع غذایی نیز می‌شود که نتیجه آن تعادل در ماندگاری وزن مناسب و سلامتی است.

مبحث اصلی این کتاب، روش تغذیه سالم برای بهبود سلامتی از جنبه‌های مختلف و برخوردار شدن از تعادل در انتخاب غذا، وزن، مواد مصرفی، زمان مناسب و شیوه مصرف آن می‌باشد که به تمامی بر روی رفتار و عملکردهای ما تأثیر مستقیم دارد. همچنین هر شخص می‌تواند با شناخت اهمیت پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و گلسیم‌ها، کلیه ویتامین‌های مصرفی سالم و انتخاب گزینه صحیح غذایی متعادل، احساس رضایت، سلامتی و شادابی نماید و با بکارگیری این روند تغذیه آن‌را تجربه نماید. مطالب نوشته شده در این کتاب فقط به منزله یادآوری و برقراری ارتباط همه‌جانبه و هماهنگ ما با طبیعت ذاتی‌مان می‌باشد که بخش مهمی از آن تغذیه سلامت بخش است. این تغذیه که سرچشمه شادابی سلامتی آرامش و تعادل است، ارتباطی مستقیم با رفتار و عملکردهایمان دارد که تأثیرات آن بر خود، خانواده، جامعه و در نهایت کل جهان هستی انکارناپذیر است. پذیرش این فرهنگ غذایی، تجلی عشق و ورزیدن است که هر شخص می‌تواند به خودی خود آن را تجربه و به شایستگی درک نماید. اکنون منابع اصلی و غذاهای اصلی در این روند تغذیه سالم را برمی‌شماریم.