

شفابخشی خوراکیها

جین کارپر

اشرف اعزازی
برگردان
ترانه رفیع زاده

نشر آسیم
تهران، ۱۳۸۵

Carper, Jean

کارپر، جین

شفابخشی خوراکیها/ جین کارپر؛ برگردان اشرف اعزازی، ترانه رفیعزاده. — تهران: آسیم، ۱۳۸۵.

ISBN 964-418-206-5

۶۶۹ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Food your miracle medicine:

عنوان اصلی:

how food can prevent and... c 1993.

کتاب حاضر قبلاً با عناوین «غذا داروی معجزه آسا» و «غذا داروی معجزه گر شما» منتشر شده است.

۱. رژیم درمانی — به زبان ساده. ۲. تغذیه — به زبان ساده. ۳. تغذیه — بیماریها — به زبان ساده. الف. اعزازی، اشرف، ۱۳۲۸ — مترجم. ب. رفیعزاده، ترانه، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: غذا داروی معجزه آسا. ه. عنوان: غذا داروی معجزه گر شما.

۶۱۵/۸۵۴

RM ۲۱۶ / ک ۱۷ غ ۴

۱۳۸۵

م ۸۵ - ۳۰۹۵

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

FOOD YOUR MIRACLE MEDICINE

How Food Can Prevent And Cure Over 100

Symptoms And Problems

by

Jean Carper

HarperCollins Publishers, Inc., U.S.A., 1998

حروف نگار: مسعود عباسی

آماده سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمار نسخه های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه سهند

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

فهرست

۱	 مقدمه
۷	 شفا بخشی خوراکیها
۱۷	 سه نظریه در مورد قدرت درمانگری خوراکیها

درمان غذایی برای بهبود قلب و عروق

۴۳	 چه بخوریم که به ناراحتی قلبی دچار نشویم
۶۵	 بهترین رژیم غذایی ضد کلسترول
۱۰۱	 ده خوراکی که با لخته شدن خون می‌جنگند
۱۱۹	 درمانهای غذایی برای فشار خون بالا
۱۳۵	 داروهای نیرومند طبیعت در برابر سکت

درمانهای غذایی برای مشکلات گوارش

۱۴۷	 مواد غذایی ضد یبوست
۱۶۱	 اسهال و رژیم غذایی
۱۸۱	 برای درمان معده ناراحت چه باید خورد
۱۸۹	 درمانهای مؤثر نفخ
۱۹۷	 ضرر شیر
۲۰۳	 چه بخوریم تا به سوزش معده مبتلا نشویم
۲۱۳	 قولنج: فریاد از رژیم غذایی
۲۲۱	 خوراکیهایی که موجب انقباض ماهیچه‌های روده بزرگ می‌شوند

۲۲۹		سبوس درمان بیماری دیورتیکولیت
۲۳۳		زخم معده: - خداحافظ شیر - سلام خوراکیهای تند
۲۴۷		با رژیم غذایی از تولید سنگ صفرا جلوگیری کنید
۲۵۳		سنگ کلیه: رژیم غذایی، «داروی مناسبی است»

رژیمی که شما را از ابتلا به سرطان مصون می‌کند

۲۶۷		بهترین خوراکیهایی که از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند و...
۲۸۹		پادزهرهای غذایی در برابر سرطان سینه
۳۰۷		سرطان روده بزرگ - مقابله با زنه‌ای بد به کمک جیره غذایی
۳۲۵		آیا کمبود سبزیجات باعث سرطان ریه می‌شود؟
۳۳۹		آیا خوردن یک پرتقال در روز از بروز سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کند؟
۳۴۵		سرطان معده: درمان با سالاد
۳۵۱		رژیم غذایی پادزهری در برابر بقیه سرطانها

خوراکیهایی که باعث می‌شوند احساس بهتری داشته باشید

و هوش شما را نیز افزایش می‌دهند

۳۵۹		خوراکیهایی که قدرت مغز، بیداری و هشیاری را بالا می‌برند
۳۷۹		خوراکیهایی که روحیه را تقویت می‌کنند
۳۹۳		رژیم غذایی که اضطراب و فشار روانی را از بین می‌برد
۴۰۳		واقعتهای شگفت‌آور در باره رژیم غذایی و رفتار
۴۱۱		سردرد: خوراکیهایی که باعث سردرد می‌شوند و ...

خوراکیهایی که بیماریهای عفونی رایج و

مشکلات تنفسی را نابود می‌کنند

۴۳۷		خوراکیهایی که ایمنی بدن را افزایش می‌دهند و...
۴۴۹		خوراکیهای مناسب برای سرماخوردگی، آنفولانزا، برونشیت، سینوزیت و...
۴۶۳		مبارزه با آسم یا مصرف پیاز، فلفل و ماهی

- خوراکیها، پادزهری برای عفونتهای مثانه ۴۷۵
- یک رژیم سفت و سخت برای مبارزه با ویروس تبخال ۴۸۱

خوراکیهایی که برای درمان بیماریهای مفاصل و استخوانها استفاده می‌شوند

- روماتیسم مفصلی: رژیم غذایی مؤثر برای درمان ۴۹۱
- خوراکیهای جدید و شگفت‌آور بر ضد پوکی استخوان ۵۱۷

رژیم غذایی مناسب برای کاربردهای تولیدمثلی

- جنسیت، هورمونها، باروری و خوراکی ۵۲۹
- رژیم غذایی برای درمان مشکلات قاعدگی ۵۳۹

دیابت و سایر خوراکیهای مربوط

- دیابت: خوراکیها به عنوان پادزهر و درمانهای دیگر ۵۵۱
- سایر مواردی که باید در باره خوراکیها بدانیم ۵۶۹
- چگونه از مواد دارویی موجود در خوراکیها برای سالم ماندن استفاده کنیم ۶۰۳
- قدرت مقابله با بیماریها در شصت خوراکی متداول ۶۳۵
- ضمیمه ۶۵۵

مقدمه

«پدر یک بیماری هر چه که باشد، مادرش تغذیه نامناسب است.»
ضرب المثل چینی

دانستن این که کدام خوراکی را باید خورد و کدام را نباید - بسته به شرایط سلامتی فرد - گنجینه دانش بی مانندی است که با آن می توان از بروز بیماریها، از سرماخوردگی گرفته تا سرطان، جلوگیری و آنها را درمان کرد. هدف این کتاب (شفابخشی خوراکیها) ارائه این گونه اطلاعات است.

کتاب قبلی من (داروخانه غذایی)، که در سال ۱۹۸۸ منتشر شد، معیارهای داروشناختی مواد غذایی رایج آن زمان را مورد بررسی قرار داد. آن کتاب، همانند کتاب اولین سفر کریستف کلمب، به طور عمده دنیاهای جدید و کشف نشده ای را آشکار کرد. در آن زمان، این عقیده که خاصیت دارویی خوراکیها از لحاظ علمی تأیید شده اند چندان به رسمیت شناخته نشده بود. اما این عقیده هم اکنون با شور و هیجان پیگیری می شود. در سراسر دنیا مقامات علمی و دولتی در این عقیده اشتراک دارند که رژیم غذایی تأثیر عمیقی در سلامتی و بیماری انسان دارد. پژوهشهای گسترده ای در این زمینه انجام شده است. دهها گردهمایی بین المللی که برخی از آنها فقط به یک موضوع اختصاص یافته بودند - از جمله

سیر، چای، روغن ماهی، آنتی اکسیدانها، الیافها، یا چربیهای تک اشباعی^۱ - پرده از برخی یافته‌های جدید و حیرت‌انگیز علمی برداشته‌اند که این مواد خوراکی چه قدرتی در درمان و پیشگیری از امراض دارند. دانشمندان در خوراکیهایی مثل بروکلی و کلم عناصر کاملاً جدیدی یافته‌اند که با بیماریها می‌جنگند.

همزمان با این اکتشافات، شواهد و نظریات جدیدی پدیدار شده حاکی از این‌که غذا چه تأثیری بر رفتار یاخته‌ای می‌گذارد و چگونه آن را به سوی سلامت یا بیماری سوق می‌دهد. برای مثال، هم‌اکنون دانشمندان معتقدند که علت اصلی خطر وجود کلسترول خون را در رگها کشف کرده و دریافته‌اند که می‌توان با مصرف برخی خوراکیها به شیوه‌ای کاملاً نو به جنگ کلسترول رفت. هم‌اکنون پژوهشگران می‌دانند که اگر فردی یکی از امراض التهابی، مانند ورم مفاصل یا آسم را داشته باشد خوردن روغن ماهی آن را التیام می‌دهد و روغن ذرت آن را تشدید می‌کند. شواهد محکمی نیز وجود دارد حاکی از این‌که مصرف خوراکیهای خاصی، برای تعداد چشمگیری از افراد که به آن مواد «حساسیت» دارند، عواقب وخیمی در پی دارد.

در واقع اکنون بیشتر آشکار شده که کدام مواد غذایی تأثیر بیشتری بر طیف وسیعی از بیماریها دارد. بنابراین، این کتاب نه تنها سندی است در زمینه دانش در حال توسعه شفابخشی مواد غذایی و قدرت پیشگیری آنها از بیماریها، بلکه خوراکیهای خاصی را نیز پیشنهاد می‌کند که می‌توانند انواع بیماریها را، از ناراحتیهای جزئی گرفته تا ناخوشیهای خطرناک، افزایش یا کاهش دهد. کتاب قبلی داروخانه غذایی ثابت کرد که دنیای جدیدی وجود دارد. و کتاب حاضر، شفابخشی خوراکیها دنیای یادشده را کاوش می‌کند و نشان می‌دهد که این کاوش برای شخص شما چه معنایی دارد. «نقشه‌ها»ی علمی و عملی‌ای در اختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید بر نگرانیهایتان در مورد سلامتی خود فائق شوید، بیماری

را از خود دور کنید و مشکلات موجود را درمان کنید.

این کتاب برای من حکم ماجرای هیجان‌انگیزی را داشته است که طی آن یافته‌های حیرت‌انگیز جدید علمی در مورد ارتباط بین رژیم غذایی و سلامتی پیگیری شده است. من در روند این پیگیری با صدها دانشمند مصاحبه کردم، هزاران صفحه کتابهای مرجع و خلاصه پژوهشهای رایانه‌ای را خواندم، در حدود دهها کنفرانس علمی شرکت جستیم و مقاله‌های پزشکی و علمی بی‌شماری را مطالعه کردم. یکی از منابع اصلی اطلاعات، پایگاه اطلاعاتی عظیم مقاله‌های علمی و پزشکی به نام مدلارز^۱ در کتابخانه ملی پزشکی در تبسیدای مریلند بود. در ضمن پایگاه اطلاعاتی بزرگ خواص داروشناسی خوراکیها و گیاهان به نام دیده‌بان محصولات طبیعی^۲، در دانشگاه ایلی نویز شیکاگو را نیز جستجو کردم. اگر بخواهم برآورد محافظه‌کارانه‌ای کرده باشم، این کتاب مبتنی بر بیش از ۱۰,۰۰۰ بررسی است که از چکیده پژوهشها یا متن کامل کتابها و یا مستقیماً از طریق خود پژوهشگران به دست آمده است.

لازم به تذکر است که اطلاعات علمی این کتاب نتیجه کارهای پژوهشگران برجسته‌ای است که با مراکز علمی پشنتاز سراسر دنیا مرتبط هستند و یافته‌های آنان در نشریات معتبر دنیا منتشر شده است. اینها مردان و زنانی هستند که نظرشان حرف اول را می‌زند و معیارهای علمی داروهای اصلی را تعیین می‌کنند. ضمناً شاید بدون آن‌که خود بدانند، در روند بدون توقف و خیراندیشانه مسیردهی به پزشکی مکمل مشارکت دارند. برآوردها حاکی از آن هستند که دست‌کم یک سوم امریکاییها از نوعی داروهای مکمل استفاده می‌کنند. رژیم غذایی بدون تردید بهترین، امن‌ترین و ارزان‌ترین شکل داروی مکمل است. این نوع دارو ضمن این‌که ما را از صدمات غیر ضروری حفظ می‌کند مانع از پرداخت هزینه‌های نجومی پزشکی و انحصارگری صنعت داروسازی می‌شوند. در

روزنامه سال ۱۹۸۸ انجمن پزشکی امریکا، گزارشی درج شده بود حاکی از این که جایگزین کردن جو دوسر به جای یک داروی پایین آورنده کلسترول می تواند کاهش ۸۰ درصدی هزینه پرداخت صورتحساب دارو را در پی داشته باشد. ضمن این که جو دوسر عوارض جانبی جدی داروی شیمیایی پایین آورنده کلسترول را ندارد. این کتاب شفابخشی خوراکیها گواهی است بر عرصه ای جدید - نه فقط در اکتشاف، بلکه در راه حل های شخصی انسان. در اینجا عظمت توانایی خوراکیها در پدید آوردن اتفاقات زیست - شیمیایی در یاخته ها آشکار می شود، در همین سلولهایی که همه امور مربوط به سلامتی انسان از آن جا آغاز و بدان جا ختم می شود. برخلاف داروهای ساخته دست بشر، مادر طبیعت حقیقتاً بزرگترین و قدیمی ترین داروساز جهان، و منبع معجزات بزرگ و کوچک در سلامتی انسان است. گوش فرادادن به الهام جدید علم در باره این خسر د بیکران موجب می شود که ما نظارتی بی سابقه بر سلامتی خود داشته باشیم.

«رژیم غذایی از این امتیاز برخوردار است که تنها تعیین کننده عمده سلامتی است که در اختیار شما قرار دارد. حرف نهایی را شما می زنید که چه چیز را به درون دهان و معده خود بفرستید و چه چیز را نفرستید. شما نمی توانید به طور دایم بر عوامل دیگری که در سلامتی دخالت دارند نظارت داشته باشید، از جمله بر عواملی مانند کیفیت هوایی که تنفس می کنید، سر و صدایی که در معرض آن قرار دارید، یا حال و هوای عاطفی اطرافتان، اما می توانید چیزی را که می خورید تحت نظارت خود در آورید. تأسف آور است اگر چنین فرصتی را برای اثر گذاردن بر سلامتی تان از دست بدهید.»

آندرو ویل^۱ سلامتی طبیعی، داروی طبیعی

مهم: رژیم غذایی می‌تواند عاملی از عوامل پیدایش بیماری باشد. آسیب‌پذیری ژنتیکی و قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری و آلودگی محیطی نیز تعیین‌کننده است. بنابراین برای درمان یک بیماری یا جلوگیری از ابتلای به آن کافی نیست که به رژیم غذایی متکی باشیم، و نیز نباید خوراکیها را بدون مشورت با پزشک جایگزین داروها کنیم. افزون بر این، برای جلوگیری یا درمان یک بیماری نباید هیچ‌گونه ماده‌ی خوراکی، یا یک نوع خوراکی به جای خوراکی دیگر مصرف شود، مگر آن‌که پزشک آن را توصیه کرده باشد. انواع گوناگون خوراکیها حاوی عناصر شناخته و ناشناخته‌ای هستند که برای سلامتی ضرورت دارند. تنوع بخشیدن به رژیم غذایی یک بخش اصلی به دست آوردن سلامتی و نگهداری آن است. اطلاعات این کتاب توصیه‌ی پزشکی نیست و به عنوان توصیه‌ی پزشکی نیز ارایه نشده است. برای هر توصیه‌ی پزشکی بایستی با پزشک خود مشورت کنید. افزون بر این، اطلاعات و پژوهشهای گزارش شده در این کتاب برای بزرگسالان کاربرد دارد، مگر آن‌که استفاده از آن برای کودکان تأکید شده باشد.