

۲۲۷۳۲۲۹

به دیابت بگو خدا حافظ!

نگارش

دکتر جواد فرمن

مترجم

فاطمه ندیم

www.ketab.ir

انتشارات فرهنگ نور



سر شناسه	:	فرمن جوئل - <i>Fuhrman joel</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	به دیابت بگو خداحافظ / نگارش: جوئل فرمن؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۹۸ ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا.
یادداشت	:	عنوان اصلی: <i>he end of diabetes: the eat to live plan to preventand reverse diabetes</i>
موضوع	:	دیابت - رژیم غذایی - گزارش های بالینی. درمان دیابت، برای پیشگیری از دیابت برنامه ریزی کنید
موضوع	:	<i>Diabetes -Diet therapy - Case Studies</i>
شناسه افزوده	:	ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی کنگره	:	RC ۶۶۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۶ / ۴۶۲.۰۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۳۴۵۲۰



به دیابت بگو خداحافظ!

تألیف: دکتر جول فرمن

مترجم: فاطمه ندیم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مارال

چاپ اول ناشر: ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۰۹ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۷-۵

آدرس: خیابان انقلاب، روپروی دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فروزنده، پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۹۱۸۹۱-۶۶۹۷۷۹۸۶

فهرست مطالب

- مقدمه دکتر زرین آذر..... ۱۳
- یادداشت مترجم..... ۱۷
- مقدمه..... ۱۹
- تندرستی شما وابسته به مقدار مواد مغذی در برنامه غذایی شماست..... ۲۲

گفتار ۱: گام اول: دیابت را بشناسیم.... ۲۵

- علت دیابت چیست؟..... ۲۸
- رهایی از دیابت نوع یک..... ۲۹
- گسترش بی رویه دیابت نوع ۲ یک پدیده غم انگیز است..... ۳۵
- عوارض دیابت نوع ۲..... ۳۸

گفتار ۲: به جای درمان با دارو بیماری را ریشه کن کنید... ۴۳

- چربی بدن انسولین را غیرفعال می کند و قندخون را افزایش می دهد..... ۴۶
- کاهش انسولین و سایر داروها..... ۴۹
- تکلیف پزشک چیست؟..... ۵۲

گفتار ۳ تغذیه استاندارد (آمریکایی) در برابر برنامه غذایی سرشار از مواد مغذی. ۶۱

- شناسایی مواد مغذی..... ۶۴
- شاخص تراکم مغذیها..... ۶۶
- شاخص قندخون و بار قندخون غذاهای با کربوهیدرات رایج (۳)..... ۷۱

گفتار ۴: نابودی دیابت تنها به درک گرسنگی وابسته است!... ۷۷

- ۸۰..... نشانه‌های رایج گرسنگی سمی
- ۸۱..... نشانه‌های رایج گرسنگی حقیقی

گفتار ۵: پاتک برنامه‌های غذایی پروتئینی (کم کربوهیدرات).... ۹۱

- ۹۹..... کدام محصول حیوانی و چه قدر از آن مجاز است؟
- ۱۰۲..... بازنگری حقیقت: تخم مرغ و دیابت
- ۱۰۳..... پروتئین را از سبزیها بگیرید!
- ۱۰۶..... فاکتور شبه انسولین ۱ و سرطان
- ۱۰۷..... وابستگی مقدار زیاد فاکتور شبه انسولین ۱ با سرطانها
- ۱۰۷..... افزایش فاکتور شبه انسولین ۱ با دیابت پروتئین
- ۱۰۸..... کربوهیدراتهای تصفیه شده فاکتور شبه انسولین ۱ را افزایش می دهند
- ۱۰۹..... مصرف پروتئین گیاهی، راهگشای افزایش ریز مغذیها

گفتار ۶: فیبر شگفت انگیز حبوبات.... ۱۱۳

- ۱۱۶..... هرچه نان سفیدتر، مرگ نزدیکتر
- ۱۱۸..... راز نشاسته مقاوم
- ۱۲۰..... حبوبات به خوبی در بدن ذخیره می شوند، ارزان و بسیار مغذی و دلپذیرند
- ۱۳۰..... گازهای دستگاه گوارش

گفتار ۷: چربیها.... ۱۳۱

- ۱۳۵..... حفاظت از مرگ در اثر بیماری قلبی عروقی با مغزها و دانه های خام
- ۱۳۷..... معکوس کردن روند دیابت و چاقی
- ۱۴۱..... کمبود چربی می تواند عامل شکست باشد

گفتار ۸ : اقدام به تغذیه درست.....۱۴۷

- ۱۴۸.....غذاهای بسیار مغذی و پر حجم برای ارضای حس سیر شدن
- ۱۴۹.....سالاد، غذای اصلی شما
- ۱۵۱.....سالمترین غذای دنیا
- ۱۵۳.....سازوکارهای خانواده کلم
- ۱۵۳.....سبزیها و بیماری قلبی
- ۱۵۶.....برنامه غذایی
- ۱۶۰.....دستور تهیه کنگرفرنگی بخارپز خوش طعم
- ۱۶۱.....راهنماهای مهم دیگر
- ۱۶۴.....روشهای خرید و پخت مواد غذایی
- ۱۶۵.....وعده های کوچک یا ۳ وعده غذایی در روز؟
- ۱۶۶.....چاره دیابت
- ۱۶۷.....رد یا پذیرش مکملها یا مولتی ویتامینها
- ۱۶۸.....فولات
- ۱۶۸.....ویتامین آ
- ۱۶۹.....مس، آهن و سلنیوم
- ۱۷۰.....ویتامین دی و کلسیم
- ۱۷۱.....اسید چرب زنجیره بلند امگا۳ (EPA,DHA)
- ۱۷۲.....تیامین (ویتامین B1)
- ۱۷۲.....اسید آلفا لیپوئیک
- ۱۷۳.....گیاهان مؤثر در کاهش قندخون
- ۱۷۳.....استرول گیاهی و عصاره انار
- ۱۷۴.....کروم

گفتار ۹ : شش قدم تا تندرستی..... ۱۷۷

- ۱۷۹..... قدم اساسی برای تندرستی برتر.....
- ۱۸۶..... با وجود دیابت چگونه ورزش کنیم؟.....
- ۱۸۹..... آیا ورزش برای موفقیت لازم است؟.....

گفتار ۱۰ : آنچه پزشکان و بیماران باید بدانند ۱۹۱

- ۱۹۳..... بیماری قلبی و دیابت جدانشدنی اند.....
- ۱۹۶..... دستاوردها در بیماری قلبی.....
- ۲۰۰..... مدیریت مصرف انسولین در بیماران دیابت نوع ۱.....
- ۲۰۱..... مناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت.....
- ۲۰۲..... نامناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت.....
- ۲۰۴..... دیابت بارداری.....
- ۲۰۶..... دارو بهترین راه حل نیست.....
- ۲۰۷..... اگر دیابت بارداری برایتان تشخیص داده شد، چه باید بکنید؟.....
- ۲۰۸..... یک نمونه از برنامه غذایی در مرحله یک،.....
- ۲۱۰..... پیامی به پزشکان.....

گفتار ۱۱ : پرسشهای متداول ۲۱۳

گفتار ۱۲ : برنامه‌ها و دستورهای غذایی ۲۲۹

- ۲۳۰..... وگان (گیاهخوار کامل) یا نیمه گیاهخوار؟.....
- ۲۳۱..... برنامه غذایی: هفته اول.....
- ۲۳۶..... دستور غذاها.....
- ۲۳۹..... اسموتیها یا نوشیدنیهای سبز.....

مقدمه دکتر زرین آذر

در دورانی زندگی می‌کنیم و در جامعه‌ای به سر می‌بریم که همه چیز از جمله همه مناسبات انسانی به صورت کالا درآمده و در بازار برای خرید و فروش و کسب سود عرضه می‌شود. موضوع سلامت و درمان نیز از این گفته مستثنا نیست. در این جا ما بر روی دو موضوع مهم و حیاتی که هر دو در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر و در حقیقت نتیجه هم هستند یعنی تندرستی و روش زندگی که موضوعات مورد بحث این کتاب می‌باشند تمرکز می‌کنیم.

اگر نیک بنگریم و مکث و مذاقه کنیم می‌بینیم که این ارتباط تنگاتنگ میان تندرستی و روش زندگی متأسفانه به طور مرتب و به طرق گوناگون از جمله با تبلیغات شبانه‌روزی فراوان به هر شکل و صورت یا از نظرهای پنهان داشته شده و یا مخدوش گردیده و از شکل‌گیری آن به صورت آگاهی روزمره بشر جلوگیری شده است و این تنها در چند سال اخیر است که با شدت گرفتن و ازدیاد انواع بیماریها که جامعه بشری را قلع و قمع می‌کنند و یا مشاهده ضایعات و صدماتی که به آب و خاک و هوا و موجودات کره زمین وارد می‌شود و یا توجه به شکنجه و آزار و استثمار و تجاوزی که به حیات انواع موجودات چه در آزمایشگاهها، چه در دانشگاهها، چه در دامداریها و مراکز پرورش صنعتی حیوانات تحت عنوان تهیه غذا و در حقیقت به منظور سوددهی و سودپرستی، اقبال و توجه عمومی در به زیر سوال بردن عملکرد بشر در زمینه‌های مختلف را شاهد هستیم.

حیوان‌خواری را رواج داده به امری ضروری تبدیل نموده‌ایم چراکه سودهای میلیونی آفریده و می‌آفریند؛ حال آنکه بر عوارض بیماری‌زایی این روش تغذیه چشم بستیم. میلیونها حیوان را همه‌ساله بیهوده در آزمایشگاهها شکنجه دادیم تا موادی سمی به نام دارو به بازار عرضه نماییم با این ادعا که «درمان» کننده بیماریها و ریشه‌کن‌کننده رنج و ناسلامتی انسانها خواهد بود؛ اما دیدیم که هر روز بیشتر و بیشتر با شمار روبه‌رشد انواع بیماریها روبرو شدیم. با انتخاب راه‌حل نادرست برای درمان، جیب کمپانیهای داروسازی و دست‌اندرکاران صنعت پرورش حیوانات آزمایشگاهی را به قیمت ادامه رنج بشر پر کرده‌ایم.

بیماریهای مختلف ادامه یافتند و بیشتر شدند چراکه بیماری نتیجه سرپیچی از قوانین طبیعت برای زندگی است و نه در اثر کمبود دارو در بدن و درمان تنها از درون بدن و توسط خود بدن با رعایت قوانین طبیعت برای زندگی امکانپذیر است.

زندگی مدرن، عدم تحرک، تغذیه نادرست و ناسالم از جمله و به خصوص حیوان خواری، اضافه خواری، مصرف مواد فراوری شده، التهاب ادامه دار بدن انسان به واسطه مصرف موادی که غذای طبیعی او نیست و عدم مصرف موادی که غذای ضروری و اصلی اوست همه و همه باعث بروز انواع عدم تعادلها در بدن شده به صورت بیماری بروز می کند.

درمان از درون سرچشمه می گیرد نه از بیرون و توسط دارو.

بدن خود درمان است. این جمله را بارها و بارها شنیده ایم و تکرار کرده ایم و شاید که به عمق معنای آن پی نبرده و به بدن خود اعتماد ننموده ایم و به انواع مداخله در کار بدن ادامه داده ایم و هم بدن خود و هم محیط زیست خود را هرچه مسموم تر نموده ایم.

دیابت، بیماری متابولیسم بدن در اثر التهاب مزمن و نتیجه تغذیه و روش زندگی ناسالم است. انسانی که غذای تعیین شده از جانب طبیعت برای انسان را مصرف کرده و روش زندگیش بر مبنای اصول طبیعت باشد، دچار دیابت نخواهد شد.

درمان دیابت بسیار آسان و پیشگیری اش از این هم آسانتر است. ساده خواری، کم خواری، رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان، اجتناب از مواد حیوانی و غذاهای فراوری شده، فعالیت بدنی، وزن مناسب و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی یعنی درمان نه تنها دیابت بلکه بسیاری دیگر از بیماریهایی که امروزه بشر بدانها مبتلاست.

دیابت بیماری شایع دوران ماست که روبه رشد بوده و نه تنها در بزرگسالان بلکه اکنون در میان کودکان و نوجوانان نیز روبه افزایش است. در این کتاب ارزشمند، خواننده با مکانیسم ایجاد دیابت و خطراتی که این بیماری برای سلامت و زندگی فرد مبتلا داشته آشنا می گردد و از زبان یک پزشک که تجربه درمان هزاران بیمار دیابتی را بدون قرص و دارو با خود دارد با درمان حقیقی این بیماری آشنا می گردد.

نکته مثبت در این است که کتاب در سطح تئوری باقی نمانده و برنامه عملی برای زندگی روزمره و رژیم غذایی سالم، مناسب و دلچسب و قابل انجام را نیز ارائه می‌دهد. در این کتاب همچنین با تجربه چندین بیمار دیابتی و دیدگاه و عملکرد آنها نیز در رابطه با بیماری و درمان خود آشنا می‌شویم که می‌تواند آموزنده و راهگشای خواننده باشد.

در اینجا باید ذکر کنم که کتاب برای عامه مردم نوشته شده و بنابراین رژیم غذایی توصیه شده توسط نویسنده آن، در موارد استثنایی و برای افرادی که تمایل به گیاهخواری مطلق ندارند، در برخی موارد مصرف میزان بسیار اندک از ماهی یا گوشت سفید را برای این افراد در رژیم غذایی‌شان در نظر می‌گیرد؛ اگرچه بارها و بارها بازگو نموده که باور به مصرف مواد حیوانی نداشته و به خواننده از مضرات مصرف آنها هشدار می‌دهد.

باید توجه داشت که گوشت ماهی به دلیل آلودگی اقیانوسها و آبهای کره زمین آلوده به جیوه و بسیاری سموم کارخانه‌ای و حتی ذرات بسیار ریز و میکروسکوپی پلاستیک و مواد نفتی است. سازمانهای مختلف بهداشت جهانی بر خطره مصرف ماهی به دلیل اثرات منفی جیوه بر سیستم مغز و اعصاب جنین به خانمهای باردار هشدار داده‌اند علاوه بر این ماهیها و مرغهای پرورشی علاوه بر انواع آلودگیهای میکروبی، همچنین حاوی هورمونهای مختلف رشد می‌باشند که تاثیرات سوء بر سلامت داشته مصرف آنها از جانب بسیاری از پزشکان و دست‌اندرکاران تغذیه و بهداشت و درمان توصیه نمی‌گردد. ترجمه این کتاب به معنای موافقت یا پیشنهاد مصرف مواد حیوانی حتی به این میزان اندک نیست. کتاب، کتابی ارزشمند است که باید به دست خواننده ایرانی می‌رسید چراکه نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در کمک به درمان این بیماری و بیماریهای همراه آن، از جمله اضافه‌وزن، کبدچرب و بیماریهای قلب و عروق و ازدیاد فشار خون دارا می‌باشد.

در زمانه‌ای که پزشکی و درمان به سودایی سودآور تبدیل گردیده و مراکز بهداشت و درمان و بسیاری از کارکنان این مراکز به ماشینهای پولساز برای شرکت‌های دارویی بدل شده‌اند عنان سلامت خود را، خود به‌دست‌گیریم و مسوولیت سلامت خود را بپذیریم و ق‌دعالم کنیم و تنها مسیر حقیقی تندرستی و بهزیستی همیشگی و پایدار را برگزینیم.