

هو الفتح

راحي سلامتی

(۱)

مبانی علمی تغذیه در طب سنتی و اسلامی

مؤلفان:

لیلا الیاسی

مدرس و محقق طب سنتی و اسلامی

امید رجبی کبودچشمه

مدرس دانشگاه

عضو کمیته تخصصی انجمن گیاهان دارویی ایران

عضو کمیته تخصصی جامعه گیاه درمانی ایران

عضو انجمن بین المللی داروهای طبیعی آمریکا (ASP)

عضو انجمن بین المللی طب گیاهی انگلستان (BHMA)

با مقدمه:

دکتر زهرا حیدری داوی جانی

رئیس جامعه گیاه درمانی ایران

سرشناسه	الیاسی، لیلا، ۱۳۶۰-
عنوان و ماه بنیادآور	رایحه سلامتی (۱)، مبانی علمی تغذیه در طب سنتی و اسلامی / تأليف: لیلا الیاسی، امیر رحیمی کیود چشمه.
مشخصات نشر	تهران: توسعه آموزش، ۱۳۹۱.
صفحات خلاصه‌ری	۱۲۰ ص.
شابک	۸-۹۲-۸۶۱۷-۹۶۲-۹۷۸
ویرایش فهرست موسیقی	فصل
یادداشت	واژه‌نامه
یادداشت	کتابخانه بهداشت و تربیت
موضوع	سلامتی / تأثیر تغذیه
موضوع	پرستاری / علمی / ایران
موضوع	پرستاری اسلامی
سازمان اعزاده	رحیمی، امیر، ۱۳۶۰-
زده بدنی شکرت	RA ۷۸۲۴۲۵۱۳۹۱
زده بدنی در موسیقی	۶۱۲/۲
شماره کتاب سلامتی علمی	۵۶۶۶۲۵

توسعه آموزش

نام کتاب: رایحه سلامتی (۱)

مبانی علم تغذیه در طب سنتی و اسلامی

- ☐ نویسندگان: لیلا الیاسی / امیر رحیمی کیود چشمه
- ☐ ناشر: انتشارات توسعه آموزش
- ☐ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
- ☐ نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۱
- ☐ شابک: ۸-۹۲-۸۶۱۷-۹۶۲-۹۷۸
- ☐ قیمت: ۳۰۰۰ تومان
- ☐ مرکز پخش: ۰۶۶۴۶۶۲۱۶-۰۶۶۴۶۶۵۲۰-۰۲۱
- ☐ تماس با مولف: ۰۹۱۱۷۱۲۴۶۰۰

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نکرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

درباره مؤلفان / ۵
تقریظ / ۷
مقدمه / ۱۱
فصل اول. سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی / ۱۵
فصل دوم. راز بیماری‌ها / ۲۳
فصل سوم. توصیه‌های سلامتی / ۶۷
فصل چهارم. مبانی و اصطلاحات در طب سنتی / ۸۳
منابع / ۱۱۳

درباره‌ی مؤلفان:



امید رجبی کیودچشمه؛ مدرس دانشگاه، عضو باشگاه پژوهشگران جوان، عضو کمیته تخصصی انجمن گیاهان دارویی ایران، عضو کمیته تخصصی جامعه گیاه‌درمانی ایران، عضو شبکه ملی پژوهش و فناوری گیاهان دارویی ایران، عضو انجمن بین‌المللی داروهای طبیعی آمریکا (ASP)، عضو انجمن بین‌المللی طب گیاهی انگلستان (BHMA) و رئیس مؤسسه تحقیقات و مطالعات طب مکمل و اسلامی سینا سلامت شمال با بیش از یک دهه تحقیق، تالیف و ترجمه در زمینه‌ی علوم طبیعی.

Mobile: 09117124600

E-mail: Omid_Rajabi110@yahoo.com

لیلا الیاسی؛ مدرس، نویسنده و محقق طب سنتی و اسلامی و عضو هیأت مؤسس مؤسسه تحقیقات و مطالعات طب مکمل و اسلامی سینا سلامت شمال.

امام علی (علیه السلام):

«زندگی را برای خوردن مخواه بلکه خوردن را برای زندگی»^۱
 از ابتدای خلقت و در طول تمدن بشری، همواره غذا یکی از نیازهای اساسی جامعه‌ی انسانی بوده و دسترسی به غذای سالم حق مسلم و اساسی تمام انسان‌هاست. از نظر سازمان بهداشت جهانی، داشتن یک غذای سالم و کامل یعنی غذای عاری از هر گونه آلودگی در مواد اولیه آن که ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن را از طریق گروه پروتئین، کربوهیدرات، لیپید، لبنیات و غلات تأمین نماید، می‌تواند موجبات افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان و سلامتی را به همراه داشته باشد. آنچه که در همه‌ی مکاتب پزشکی مشترک می‌باشد سفارش به استفاده از مواد غذایی سالم، تهیه و تناول آن است. تغییرات اجتماعی در کشور ایران و بسیاری از کشورهای منطقه، طی ۳۰ سال اخیر، وضع سلامت مردم را مورد دگرگونی قرار داده است. تغییر در سنت‌های گذشته و به کار بستن شیوه‌های جدید زندگی به تغییر در الگوهای غذایی، طبخ غذا، افزایش دریافت چربی‌های اشباع شده و کاهش مصرف میوه و سبزی منجر گردیده، که این امر موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی - عروقی،

۱. لا تطلب الحیاة لتاکل بل اطلب الاکل لتحیا

انواع سرطان، دیابت، چاقی، بیماری‌های تنفسی و ... شده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۵ میلادی، بیماری‌های مزمن که در سطور قبل به آن اشاره گردید علت ۶۰ درصد از مرگ و میرها بوده و ۳۵ میلیون وفات در سال به دلیل این بیماری‌ها رخ داده است که البته ۸۰ درصد از مرگ‌های فوق در کشورهای در حال توسعه‌ی کم درآمد مشاهده شده است. گفتنی است رژیم غذایی، حداقل در ۳۵ درصد از کل موارد سرطان‌ها دخالت دارد که این رقم در زنان به ۵۰ درصد می‌رسد. براساس پیش‌بینی‌های این سازمان، تا سال ۲۰۲۰ موارد جدید ابتلاء به انواع سرطان در جهان به ۱۵ میلیون خواهد رسید. در کشور ایران نیز سالانه حدود ۳۰ هزار نفر بر اثر ابتلاء به این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. اگر مردم بدانند که چه باید بخورند و چه نباید؟ چه اندازه، چگونه و چه زمانی؟ و نیز دانسته‌های خود را به کار گیرند، بی‌تردید بسیاری از بیماری‌ها از جامعه بشری رخت بر خواهد بست و انسان لذت و طراوت زندگی را خواهد چشید. نکته‌ای که باید همیشه مورد توجه انسان قرار گیرد این است که در نظام آفرینش، خوردن، ابزاری برای زندگی است نه آن‌که زندگی ابزاری برای بیشتر خوردن، پس باید این ابزار آن‌قدر سلامت باشد تا انسان را از بیماری‌ها دور نماید و نیازهای بدن او را تأمین کند. همان‌طور که می‌دانیم مراحل تهیه غذا شامل فرآوری، توزیع و مصرف به‌صورت یک زنجیره‌ی درهم تنیده است و چنان‌چه هر یک از این اجزاء دچار نقص یا کمبود شود، دیگر قسمت‌ها نیز تابع آن خواهند

بود. به طور کلی سلامت نهایی غذا مستلزم تأمین سلامت همه این مراحل و حلقه‌های این زنجیر است. البته ویژگی‌های مهم دیگری نیز برای غذای سالم در نظر گرفته می‌شود، که بدین قرار می‌باشد:

- ۱- حتی الامکان به حالت طبیعی نزدیک‌تر باشد. ۲- تحت حداقل پردازش قرار گیرد. ۳- مواد مغذی و فیبر موجود در آن‌ها حذف نشده باشد. ۴- فاقد افزودنی‌های سنتتیک و غیر ارگانیک باشد. ۵- استفاده از مصلحات مواد غذایی در امر فراوری آن در نظر گرفته شود. هم‌چنین، رعایت وعده‌های مناسب غذایی، توصیه به کم‌خوری، پرهیز از پرخوری، در نظر گرفتن زمان مناسب غذا خوردن به لحاظ طبیعت از میران اشتها و زمان دست کشیدن از غذا، رعایت آداب سفره، رعایت آداب خوردن، آشامیدن و غیره در امر تغذیه، می‌تواند حافظ سلامتی باشد. لذا در این راستا، امید است مجموعه رایحه سلامتی با تدابیر ارزشمند نگارندگان بتواند نقش مهمی در جهت بهبود تغذیه این مرز و بوم که زمانی از سرزمین‌های سرآمد در علوم سلامت و صحت بوده، ایفاء نموده و سر تعظیم در برابر علوم فراموش شده و بجا مانده از نیاکانمان بردارد و با عمل به آن سلامتی و شادابی را به زندگی‌های سالم هدیه نماید.

بهمن ماه ۱۳۹۰

دکتر زهرا حیدری داوی جانی

رئیس جامعه گیاه‌درمانی ایران

عامل هر حرکت، انرژی است و منبع کل این انرژی در دل طبیعت نهفته است. جسم ما هم جزئی ناچیز از این طبیعت است. هر چه بیشتر از طبیعت فاصله بگیریم، عدم تعادل و به تعبیری، مشکلات جسمی و روحی ما بیشتر می‌شود. برای رهایی از این مشکلات می‌باید با طبیعت آشتی کرد. هدف این مجموعه، بازگشت به طبیعت، بازگشت به خویش است. غذای سالم عامل اصلی سلامت جسم و روح است، غذای سالمی که از آفات تکنولوژی و ناهنجاری‌های زیست محیطی بدور مانده باشد. هم از این‌روست که کوشش و تحقیق خویش را دستمایه این مجموعه قرار دادیم که با بهره‌گیری از اندوخته فرهنگی‌های گوناگون در طول سال‌ها و قرن‌ها، طبیعی‌ترین مواد غذایی لازم برای انسان را شناسایی کنیم و آسان‌ترین راه بهره‌گیری از این روش‌ها را برای همگان فراهم سازیم. چرا که معتقدیم غذای سالم و روش صحیح استفاده از آن ضامن متعادل‌ترین حرکات روحی-جسمانی است و عقل سالم در بدن سالم است. بدن ما آشکارا خواسته‌ها و امیال خود را بروز می‌دهد و این ما هستیم که باید به خواسته‌های درونمان توجه بیشتری بنماییم. با نگاهی ژرف‌تر به پیرامون خود در می‌یابیم که طبیعت بزرگترین منابع انرژی و توازن را برای ما

فراهم کرده است. سردرگمی جسمی و روحی زمانی آغاز می‌شود که انسان‌ها جاهلانه در کار طبیعت دخالت کرده و به آن بی‌مهری کنند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که نقش بدن در برابر سرطان، بستگی به فرهنگ هر کشوری در مورد رژیم غذایی دارد. وقتی زنان کشوری هم‌چون ژاپن که میزان ابتلاء به سرطان سینه در آن کم است، از رژیم غذایی کشوری مانند ایالات متحد آمریکا، پیروی می‌کنند که میزان ابتلاء به همین بیماری در آن بالاست، خطر ابتلاء به سرطان سینه در آنان به سرعت افزایش می‌یابد. در کشورهای صنعتی، بیشتر بر چربی‌ها و کالری‌ها تأکید دارند و غذاهای گول زننده‌ی کارخانه‌ای به شدت همه‌گیر شده است. شغل‌های تنش‌زا، عدم فعالیت‌های سالم و مرتب، مصرف غذاهایی که زیاده از حد طی مراحل خاص تهیه می‌شوند و با افزودنی‌های مصنوعی توأم است و بسیاری از غذاهای مخصوص رژیم لاغری، باعث ایجاد بیماری‌هایی حاد در جامعه می‌شود. هم‌چنین مصرف تنقلات، نوشابه‌ها و دسرهای صنعتی، زنگ خطر را به صدا درآورده است. حکمت خوراکی‌ها به ما یاد می‌دهد از غذاهای گیاهی که مادر طبیعت در اختیار ما قرار داده است، هم‌چنین از غذاهایی که خواص درمانی دارد و جسم و روح و روان را تقویت می‌کنند، لذت ببریم. هدف این مجموعه «سرود خود شفابخشی» و آرزوی داشتن زندگی سالم و سرشار از عشق برای شماست. این مجموعه به خوانندگان و افرادی که مایلند تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنند، ایده‌ای کلی می‌دهد. این کتاب دارو نیست که به مدت پانزده روز هر دو ساعت یک‌بار آن را مصرف کنید، بلکه آن چیزی است که به شما انگیزه می‌دهد تا فکر کنید که چه‌طور می‌توانید با مصرف

صحیح خوراکی‌ها به مرور زمان زندگی خود را تغییر دهید و سالم و تندرست باشید. نگارندگان با اذعان به کاستی‌های این کتاب از راهنمایی‌های اساتید و صاحب‌نظران محترم استقبال کرده و امید است تا با رهنمودهای ایشان، بر ارزش کتاب بیفزایند. در پایان از زحمات آقای مهندس منصور سجاد مدیر محترم انتشارات کلید آموزش، سرکار خانم دکتر زهرا حیدری داوی‌جانی رئیس محترم جامعه گیاه‌درمانی ایران، آقای دکتر محسن ناصری مدیر محترم گروه طب سنتی دانشکده پزشکی دانشگاه شاهد، آقای دکتر علیرضا خالنجانی عضو محترم موسسه تحقیقات حجامت ایران، استاد نادر چهاردهی محقق، پژوهشگر و معاون محترم طب مکمل موسسه تحقیقات و مطالعات سینا سلامت شمال، آقای دکتر محمدسعید کاویانی، آقای دکتر محمدعلی خلیل‌زاده، آقای دکتر لطف‌الله مهدوی، آقای مهندس داریوش خطیر، آقای سعید سیفی، آقای مهدی صیادی، آقای رضا آسوده، آقای سید نصرالله یعقوبی، آقای قاسم میری، آقای مهندس حسن زارع پله‌شاهی، آقای افشین تاج‌بخش، آقای محمدجواد میرزایی، آقای جلال حمزه، آقای رضا آقازاده، سرکار خانم فاطمه الیاسی گرجی، سرکار خانم حمیرا آریان‌نژاد، سرکار خانم محدثه تاراسی و دیگر عزیزانی که پشتیبانی‌های لازم را مبذول فرمودند تشکر فراوان بعمل می‌آید.

سی‌ام صفر ۱۴۳۳ ه.ق

تهران / باقرشهر

امید رجبی کبودچشمه^۱ / لیلا الیاسی