

چرا مردم او کیناوا پیر نمی شوند؟

تالیف و گردآوری آوات سلواتی



انتشارات زمین زیا

سرشناسه: صلواتی، آوات

عنوان و نام پدیدآورنده: چرا مردم اوکیناوا پیر نمی‌شوند؟/تالیف و گردآوری آوات صلواتی

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۴۶-۰۰-۱

شابک:

صعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: اصل علم - جزیره اوکیناوا (ژاپن)

موضوع: سالمی - جزیره اوکیناوا (ژاپن)، رژیم غذایی

رده‌بندی کتبه: ۳ / ج ۸ ص / RA ۷۷۱ / ۷۵

رده‌بندی دیوید: ۱۳۱

شماره کتابشناسی: ۳۴۱۷۰۰۴

نام کتاب: چرا مردم اوکیناوا پیر نمی‌شوند؟

تالیف و گردآوری: آوات صلواتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ناشر: ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج - کوچه

شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	اولا
۱۸	دیده مردم اوکیناوا
۲۴	مقایسه هرم غذایی مردم اوکیناوا و مردم آمریکا
۲۹	قانون راههای
۳۰	قانون غذای ساده
۳۴	راههای کم کردن کلسترول دریافتی
۳۵	رژیم غذایی اوکیناوا
۳۶	نظریه رادیکالهای آزاد
۴۴	نمونه برنامه غذایی مردم اوکیناوا
۴۷	آشپزی ژاپنیها
۴۹	فیتوکمیکالها
۵۱	سوشی ژاپنی
۵۴	اکسیر جوانی مردم اوکیناوا
۵۴	زنجبیل
۵۶	سیبزمینی شیرین
۶۰	قارچ شیتاکه
۶۴	برنج قهوه‌ای
۷۰	معجزه‌ای برای از بین بردن چین و چروک پوست
۷۰	خوراک برنج قهوه‌ای
۷۲	پلوی قهوه‌ای با سبزیجات
۷۴	مرغ بروکلی و برنج قهوه‌ای
۷۵	کوکوی بادام هندی با برنج قهوه‌ای

۷۷.....	سس پستو.....
۷۸.....	سس گوجه فرنگی و ریحان.....
۷۹.....	سویا.....
۸۱.....	ماهی ها.....
۸۱.....	تاس را.....
۸۳.....	سویا.....
۸۶.....	سس.....
۸۸.....	ناتو.....
۹۱.....	توفو.....
۹۶.....	قندو شکر یفما.....
۹۸.....	شکر قهوه ای.....
۱۰۱.....	خواص ملاس سیاه.....
۱۰۴.....	نمک دریایی نمک زندگی.....
۱۰۵.....	روغن دانه کتان.....
۱۱۰.....	فواید روغن کتان.....
۱۱۰.....	جوانه ها.....
۱۱۲.....	جوانه ماش.....
۱۱۴.....	سالاد کلم ژاپنی.....
۱۱۵.....	سالاد سبزیجات ژاپنی.....
۱۱۶.....	سالاد جوانه ماش به سبک ژاپنی.....
۱۱۷.....	جوانه عدس و گندم.....
۱۱۸.....	میوه ها.....
۱۱۸.....	میوه ی اژدها.....
۱۱۸.....	گویا (خریزه ی تلخ).....
۱۲۲.....	بیترا (خیار تلخ).....

۱۲۳	بامیه
۱۲۶	انبه
۱۳۰	نوشیدنی‌ها
۱۳۰	چای یاس
۱۳۱	ی
۱۳۵	چای زردچوبه
۱۳۸	آداب نوشیدن چای در ژاپن
۱۳۸	چای گویا
۱۳۹	چرا پوست مردمان دری دور خوب است؟
۱۴۰	نکاتی که مردم اوکینا را نمایه می‌کنند
۱۴۳	جلبک دریایی
۱۴۷	معجزه‌های زندگی بخش
۱۴۸	منابع امگا۳
۱۴۸	منابع امگا۶
۱۴۹	کمبود امگا۳
۱۴۹	کمبود امگا۶
۱۵۱	روابط اجتماعی و طول عمر
۱۵۲	مزایای دوستان خوب
۱۵۶	آی کی گای چیست
۱۵۶	تفریحات
۱۵۶	نای چی

شاید تصور خوشایندی از پیر شدن در ذهنمان نداشته باشیم و این مساله‌ای است که ذهن ما را از دیرباز به خود مشغول کرده است. پیر شدن، کامل کردن پرده زندگی می‌باشد که ممکن است نصیب همه نشود. بنابراین از این دید پیر شدن یک موهبت الهی است. در برخی از نقاط جهان تعداد افراد که سال از نقاط دیگر بیشتر است. در بعضی مناطق یک فرد شصت ساله را پیر می‌دانند و در برخی مناطق دیگر فردی صد ساله پیر محسوب می‌شود. به کیفیت زندگی نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. ممکن است یک فرد چهل ساله بسیاری از کارهای پیرداری را انجام دهد که یک شخص هفتاد ساله به آن مبتلا نباشد. یکی از نقاط جهان که تعداد افراد مسن و کهنسال در آن بالاست جزیره‌ی «اوکیناوا» واقع در کشور ژاپن می‌باشد که بالاترین آمار افراد صد ساله را داراست. دانشمندان سال‌های زیادی را صرف تحقیق درباره‌ی علل طول عمر مردمان این سرزمین کرده‌اند تا به عواملی که منجر به افزایش طول عمر آنها گشته است پی ببرند.

کتاب‌های زیادی نیز در این باره به رشته‌ی تالیف درآمده است. ابتدا قصد ترجمه یکی از آنها را داشتم، اما متوجه این نکته شدم که بسیاری از آنها با فرهنگ و عادات غذایی کشور ما همخوانی نداشته و ممکن است برای خواننده جذاب نباشد. کتاب حاضر نتیجه ترجمه، گردآوری و خلاصه‌ی این مطالب با توجه به فرهنگ مردم ایران زمین است.

مصرف عادات غذایی نامناسب و عدم بهره‌گیری از بسیاری از مواد غذایی مفید، باعث کاهش طول عمر افراد گشته و کسانی هم که پا به سن می‌گذارند، ناراحتی‌های زیادی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی رنج می‌برند.

به امید این که مطالب این کتاب خواننده را با جایگزین نمودن عادات غذایی مفید با الگوهای غلط، به بهبود کیفیت زندگی مردم کمک کند.

از سال ۱۹۷۵ مطالعات جمعیتی با نام (OCS) برای بررسی علل طول عمر مردم اوکیناوا آغاز شده است که این تحقیقات همچنان ادامه دارد و عوامل متعدد ژنتیکی و عادات غذایی را مورد تحقیق قرار می‌دهد که مبنای این کتاب قرار گرفته است.

دکتر ماکوتو سوزوکی^۱ محقق اصلی (OCS) با شروع مطالعات خود دریافت که افراد صدساله‌ی اوکیناوا به طور شگفت‌انگیزی لاغر، جوان و پر انرژی هستند و به میزان قابل ملاحظه‌ای درصد شیوع سرطان، بیماری‌های قلبی و سایر ناراحتی‌ها در آنها پایین است.

1- Okinawa centenarian study

2- Makoto suzuki

چرا مردم اوکیناوا پیر نمی‌شوند؟ ۱۱

پس از بررسی دهه‌های هفتاد تا نود زندگی ۹۰۰ نفر از افراد صد ساله‌ی اوکیناوا و دیگر سالمندان، مشخص شد که عوامل ژنتیکی و سبک زندگی مردم اوکیناوا در این میان تاثیر گذار است. این عوامل عبارتند:

۱- ژنتیک، پیر سالم و طول عمر

مطالعات نشان می‌دهد که تاثیرات ژنتیک بر پیری، نسبتاً کم و چیزی بین ۱ تا ۵ درصد است. این که چه کار باید کرد تا عمری طولانی داشته باشید، هنوز به طور کامل روشن نیست! از نظر بوتنر، آنچه روشن است این است که افراد می‌توانند بر افزایش طول عمرشان تاثیر گذار باشند.

"زندگی، محیط خانه، محیط اجتماعی و محل کارتان را

سالم‌تر کنید، به این ترتیب به طور مستقیم به طرف

رفتارهایی رانده می‌شوید که به نفع طول عمر است."

۲- محدود کردن کالری دریافتی و نظریه رادیکال‌های آزاد

این نظریه بر این اساس عمل می‌کند که آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد یا مولکول‌های ناپایدار در بدن که به طور عمده از سوخت و ساز مواد غذایی حاصل می‌شوند باعث تخریب و پیر شدن سلول‌های بدن می‌شود.

۱۲ چرا مردم اوکیناوا پیر نمی‌شوند؟

۳- سلامت قلب و عروق و پیری

مردم اوکیناوا در مقایسه با سایر مردم دنیا دارای عروق تمیز و کم استرل و سطح هوموسیستین^۱ کمتری هستند که این خود باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کرونری قلبی و سکته مغزی می‌شود. دلیل آن هم شیوه زندگی آنهاست:

برایمانندایی ورزش منظم، اجتناب از مصرف سیگار، کنترل فشارخون، به حداقل رساندن استرس، با این حال عوارض مرتبط با قوه مانند سطح فیبرینوژن کمتر، در تفاوت افراد موثر است. مطالعه که بیش‌کافی‌های اخیر بر روی یک فرد صدساله نشان داد که عروق کرونری بسیار از طاعون آترواسکلروز بود.

هوموسیستین، یک اسید آمینه است که به یواره‌های شریانی آسیب می‌رساند. این در افرادی که قولات^۲ به اندازه کافی (به عنوان مثال سبزیجات برگ سبز^۳ و ویتامین‌های B₆، B₁₂ مصرف نمی‌کنند، بیشتر است. اما تحقیقات دانشمندان ژاپنی روی اهلی سریشی اوکیناوا نشان داده هوموسیستین در مردم این جزیره، کمتر از بلندپایگان است.

۱- (Homocysteine) یک اسید آمینه حاوی سولفور است که به اشکال مختلف در پلاسمای خون وجود دارد. سطح طبیعی هوموسیستین $5/10 - 14/4$ میکرومول بر لیتر است.

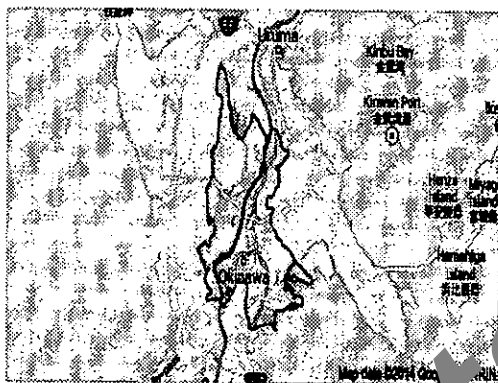
۲- اسید فولیک یا قولات (ویتامین B₉) جزء ویتامین‌های گروه ب می‌باشد که محلول در آب است و در بدن جمع نمی‌شود و از طریق ادرار دفع می‌گردد.

چرا مردم اوکیناوا پیر نمی‌شوند؟ ۱۳

این اسید آمینه با بیماری‌های قلبی- عروقی در ارتباط است. برای کم کردن سطح هوموسیستین می‌توان از دستورالعمل محققان دانشگاه نیگونا^۱ پیروی کرد، یعنی مصرف فراوان مواد غذایی حاوی انواع ویتامین B به خصوص سبزی‌ها.

۴- مردم ویتنام

مردم اوکیناوا در ویتنام با آمریکای شمالی، ۸۰٪ کمتر به سرطان پستان، پروستات، تخمدان و ریه بزرگ مبتلا می‌شوند. برخی از مهم‌ترین عوامل این تفاوت عبارتند از: مصرف کالری کم، مصرف سبزیجات، میوه‌ها، مصرف بیشتر از چربی‌های خوب (امگا ۳، چربی نامشباع نشده)، رژیم غذایی با فیبر بالا، مصرف فلاونوئید بالا، چربی کم بدن و سطح بالایی از فعالیت بدنی.



نقشه اوکیناوا