

هنر ترکیب صحیح مواد غذایی
نگاهی به تغذیه مناسب از دیدگاه طب سنتی و گروه‌های خونی

دکتر محمد، ذ. آریان
مصطفی انصاری

انتشارات مهوین

سرشناسه	آ آیان، محمدرضا، ۱۳۴۱-
عنوان و نام پدیدآور	هنر ترکیب صحیح مواد غذایی: نگاهی به تغذیه مناسب از دیدگاه طب سنتی و گروه‌های خونی / محمدرضا آیان، مصطفی انصاری.
مشخصات نشر	ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۴ ص.
شابک	978-600-9639-41-0
یادداشت:	کتابنامه
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	مواد غذایی - ترکیب
موضوع	Food - Composition
موضوع	موضوع: خون- گروه‌ها
موضوع	Blood groups: موضوع
موضوع	موضوع: اختلاط چهارگانه
موضوع	Four-fold humours: موضوع
موضوع	شناسه افزوده: انصاری، مصطفی، ۱۳۳۵ -
رده بندی دیویی	613.7
رده بندی کنگره	RA784.1 / 259 1395
وضعیت فهرست نویسی	فپ
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۶۱۰
سرشناسه	آ آیان، محمدرضا، ۱۳۴۱-



انتشارات مهوین: ساری، دخانیات، بازار متین، پلاک ۱۱، تلفن: ۰۹۱۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰

پست الکترونیکی: nashremahvin@yahoo.com

هنر ترکیب صحیح مواد غذایی

محمدرضا آیان، مصطفی انصاری

♦ ویراستار: بهزاد انصاری

♦ طرح جلد: هدیه بهرام‌پور

♦ چاپ و لیتوگرافی: سیمرغ

♦ نوبت، سال و محل چاپ: نخست، ۱۳۹۵، ساری

♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

♦ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

♦ همراه مؤلف: ۰۹۳۵۵۱۷۴۱۶۷ تلفن: ۰۱۱ - ۳۳۳۹۱۲۴۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
-------	----

فصل اول

هنر ترکیب مواد غذایی	۲۱
فیزیولوژی گوارش	۲۷
آنزیم ها	۲۸
انواع آنزیم های گوارشی	۲۹
فرآیند گوارش	۳۱
هضم نشاسته	۳۵
هضم پروتئین	۳۷
هضم موادی که هم دارای نشاسته و هم دارای پروتئین هستند	۳۸
هضم مواد غذایی با ترکیبات متفاوت	۳۸
ترکیب نشاسته با مواد ترش	۴۰
ترکیب پروتئین با پروتئین	۴۱
ترکیب پروتئین با چربی ها	۴۲
استفاده از چربی در ترکیبات دیگر	۴۳

- ترکیب پروتئین با مواد غذایی ترش ۴۳
- ترکیب مواد غذایی شیرین با نشاسته ۴۴
- ترکیب نشاسته با نشاسته ۴۴
- میوه‌ها و سبزیجات ۴۵
- اصول ترکیب صحیح مواد غذایی ۴۸
- مشکلات ناشی از ترکیب غلط مواد غذایی ۴۹
- اصول پیشنهادی دکتر شلتون برای ترکیب مواد غذایی ۵۰
- سالمه‌مرا ۵۱
- اصول نوشیدن آب ۵۳

فصل دوم

- انسان و تغذیه مناسب از دیدگاه طب سنتی ۵۷
- بدن انسان و عناصر چهارگانه ۵۷
- خواص عناصر چهارگانه ۵۹
- اخلاط چهارگانه ۶۱
- (صفرا، خون، بلغم و سودا) ۶۱
- مقایسه عناصر چهارگانه و اخلاط چهارگانه ۶۴
- مزاج چیست؟ ۶۶
- ماهیت طبع انسان ۶۷
- ضرورت صرف غذا بر اساس طبع و مزاج ۶۷

انسان و انواع طبع	۶۹
تغییرات طبع انسان	۶۹
تنظیم تعادل اسیدی و بازی	۷۳
اثرات اسیدوز و آلكالوز بر روی بدن	۷۵

فصل دوم

طبع اخلاطی	۷۹
علائم طبع های رنگانه	۸۰
علائم افزایش اخلاط در بدن	۸۳
۱- غلبه صفرا (شیوع سنی: ۲۰ تا ۴۰ سالگی)	۸۳
۲- غلبه خون (شیوع سنی: سفر تا ۲۰ سالگی)	۸۶
۳- غلبه بلغم (شیوع سنی: ۶۰ سال به بالا)	۸۷
۴- غلبه سودا (شیوع جنسی: ۲۰ تا ۶۰ سالگی)	۸۹
۵- غلبه توأم اخلاط (یا طبع مختلط)	۹۱
۶- اعتدال مزاج	۹۲
شیوه های آسان تشخیص طبع غالب	۹۵
اصلاح طبع مزاج انسان	۱۰۰
اصلاح طبع افراد بلغمی مزاج	۱۰۰
اصلاح طبع افراد صفراوی مزاج	۱۰۲
اصلاح طبع افراد دموی مزاج	۱۰۳

اصلاح طبع افراد سوداوی مزاج ۱۰۴

فصل چهارم

تغذیه مناسب با نوع گروه خون شما ۱۰۹

چگونه این گمشده را یافتیم؟ ۱۱۰

گروه‌های خونی، رژیم غذایی و سلامتی ۱۱۲

خون، زندگی و سلامتی ۱۱۶

ماییت انسان ۱۱۷

ترکیب خونی ۱۲۰

«لکتین» و غذاهای سموم‌کننده ۱۲۳

چگونه لکتین‌های مضر را شناسایی کنیم؟ ۱۲۶

گروه‌های خونی و شخصیت ۱۲۸

فصل پنجم

ارتباط تنگاتنگ گروه‌های خونی و طبایع ۱۳۳

پیشنهادات غذایی بر اساس نوع گروه‌های خونی ۱۳۵

گروه خونی O (شکارچیان) ۱۳۶

شخصیت و خصوصیات رفتاری ۱۳۶

برنامه غذایی گروه خونی O ۱۳۶

گروه خونی A (کشاورزان) ۱۳۸

- ۱۳۸..... شخصیت و خصوصیات رفتاری
- ۱۳۸..... برنامه غذایی گروه خونی A
- ۱۴۱..... گروه خونی B (مهاجران یا چادر نشینان)
- ۱۴۱..... شخصیت و خصوصیات رفتاری
- ۱۴۱..... برنامه غذایی گروه خونی B
- ۱۴۳..... گروه خونی AB (معمالگونه‌ها)
- ۱۴۳..... شخصیت و خصوصیات فردی
- ۱۴۴..... برنامه غذایی گروه خونی AB
- ۱۴۶..... چکیده مبانی گروه های خونی

مقدمه

بر اساس تحقیقات و بررسی‌هایی که در طول ۱۰۰ سال گذشته به عمل آمده، ثابت شده است که ترکیب درست مواد غذایی، یکی از مهم‌ترین مواد تغذیه سالم به شمار می‌آید. خوردن مواد غذایی به صورت نادرست باعث می‌شود که کار هضم و جذب و دفع نیز به درستی صورت نگیرد؛ زمینه برای ابتلای ما به بیماری‌های گوناگون فراهم شود.

اصول اساسی ترکیب مواد غذایی به صورت صحیح به ما می‌آموزد که بدن آدمی طوری ساخته شده است که در یک وعده غذا نمی‌تواند غذاهای ناسازگار را هضم کند. این در حالی است که ما در هر وعده غذایی، تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌خوریم و بدین وسیله به اندام‌های گوارشی خود آسیب وارد می‌کنیم و باعث می‌شویم که مدام مقدار سموم انباشته‌شده در بدن ما افزایش و انرژی‌مان کاهش یابد.

علاوه بر این، یکی از نکات مهم در تغذیه انسان، تفاوت‌های فردی و منحصر به فرد بودن یکایک ما انسان‌ها از نظر روحی و روانی، طبع و گروه خونی است که کاملاً واضح و آشکار می‌باشد.

همان‌طور که می‌دانیم، هنوز در خلقت، دو انسانی که با هم برابر و یکسان باشند، وجود ندارد. هنوز دو نفر یافت نشده‌اند که اثر انگشت دست‌شان، اثر خطوط لب‌های‌شان، انواع امواج صوتی صدای‌شان و شکل و ترکیب DNA خون‌شان با هم یکی باشد. بنابراین با توجه به تفاوت‌های بنیادی و ساختاری مبتنی بر طبع و گروه خونی، بدیهی است که غذای مصرفی انسان‌ها نباید یکسان باشد؛ زیرا هر بدن به لحاظ طرح و شکل خاص خویش، به موارد و عناصر مورد نیاز خود احتیاج دارد.

از نظر طب سنتی، طبع یا ماهیت بدن ما متفاوت و ارثی است و امور ارثی به عوامل زیستی از جمله محیط، آب و هوا، تغذیه و نوع زندگی بستگی دارد. مشکل اینجاست که اکثر قریب به اتفاق مردم نمی‌دانند که از چه طبعی برخوردارند؟ و چه بخورند؟ امروزه مردم بیشتر، از هر چیزی که در دسترس باشد و به آن عادت کرده باشند، استفاده می‌کنند تا آن چیزی که برای‌شان مفید است!

علاوه بر اهمیت طبع در تغذیه، گروه خونی ما هم نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در سبک تغذیه ما دارد. نوع خون شما نشان‌دهنده درهای اسرارآمیز سلامت، بیماری‌ها، عمر طولانی و نشاط جسم و روح است. گروه خون، تعیین‌کننده استعداد شما برای ابتلا به بیماری‌هاست و به طور مستقیم با غذا و ورزش شما ارتباط دارد.

مطالب کتاب هنر صحیح ترکیب مواد غذایی در پنج فصل ارائه شده است که عناوین فصل‌های آن به ترتیب عبارتند از: «هنر ترکیب صحیح مواد غذایی»، «انسان و تغذیه مناسب از دیدگاه طب سنتی»، «طب اخلاطی»، «تغذیه مناسب با گروه خون شما» و «ارتباط تنگاتنگ گروه‌های خونی و انواع طبع از نظر طب سنتی».

دکتر محمدرضا آبیان

تخصص و جراح مغز و اعصاب

ملفی انصاری

کارشناس ارشد و راننده بالینی و زبان و ادبیات فارسی