

نوح آموز و درس های تغذیه

برنامه ریزی و راهبرد: پریا (شباب حسامی)

نوح آموز و درس های تغذیه

برنامه ریزی و راهبرد پریا (شباب حسامی)

تنظیم: دکتر پریس کی نژاد

توسط گروه مؤلفان: پریا (شباب حسامی)، آزاده رضایی، شهلا اروجلو، ترگل شعبانخانی،
نیوشا میریلمایی، احمد پردبیار، یلدا نورشاهی، دکتر پریس کی نژاد، فاطمه زندی،
شیوا (نازی حسامی)، تونا صالحی، علی ریار نیکفرمان، حمیدرضا ایراتفرد،
گلناز امامی، آرزو قصبی، دکتر محمد مهدی امینی.

صفحه‌آرایی: فائقه رحیمی

طراحی جلد: حمیدرضا ایراتفرد

ناظر فنی: نوید فتحی افشار

چاپ اول: ۱۳۸۷

تیراژ: ۳۰۰۰

شابک: ۹۶۴-۸۴۸۶-۲۲-۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تلفن دفتر فروش: ۰۲۱-۲۲۸۴۸۷۷۷

نشر یاهو



سرشناسه: حسامی، شیباب

عنوان و نام پدیدآور: نوع آموز و درس‌های تغذیه / برنامه ریزی و راهبرد شباب حسامی.

مشخصات نشر: تهران: یاهو، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.

شابک: ۹۶۴-۸۴۸۶-۲۲-۰

یادداشت: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۳۲-۳۳۶.

موضوع: طول عمر — تأثیر تغذیه

موضوع: سلامتی — تأثیر تغذیه

ردمبندی کنگره: ۹/۴۶/ج/۷۵/۷۴۷۶ RAY

ردمبندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۴۶-۸۵ م

www.ketab.ir

فصل اول: از نوح بیاموز

۱۷. تفکر تابع تغذیه
 ۱۸. نوح آموز ۱: فرضیات اولیه درباره طول عمر
 ۲۲. نوح آموز ۲: رژیم نوح سرشار از آنتی اکسیدان
 ۲۶. هشدار جهانی (به جای قسمت سوم نوح آموز)
 ۲۷. نوح آموز ۴: یک دیدگاه ژنتیکی درباره طول عمر نوح
 ۳۱. نوح آموز ۵: رژیم نوح آسا (قسمت اول)
 ۳۶. نوح آموز ۶: نوح آموز مغزی - دگرگونی و توانمند سازی مغز با روش نوح آموز
 ۴۲. نوح آموز بیاترگر عظمت خداوند
 ۴۴. نوح آموز از دیدگاههای دیگر: به تعویق انداختن پیری و راز طول عمر
 ۴۴.

فصل دوم: داروشناسی طبیعی

۵۷. تحقیقات علمی و تأثیرات غذایی (داروشناسی طبیعی - ۱)
 ۶۴. ویتامین درمانی (داروشناسی طبیعی - ۲)
 ۷۲. داروخانه مغزی (داروشناسی طبیعی - ۳)
 ۷۷. رژیم دریایی
 ۸۶. خوراکی‌های معجزه آسا
 ۹۳. معجزه انگور
 ۹۵. غول سبز
 ۱۰۳. سیر؛ نگهبان سلامتی
 ۱۰۳.

فصل سوم: چاقی، بیماری قابل پرهیز

- ۱۱۱ چاقی بیماری قابل پرهیز
- ۱۲۱ کیفرهای تمدن: چهار بیماری که نباید روی دهند
- ۱۳۱ دانستنی‌های خوراکی درباره چاقی

فصل چهارم: تغذیه و دیدگاه‌ها

- ۱۳۹ خوراک درمانی
- ۱۴۶ نقش تغذیه در سلامت و موفقیت
- ۱۵۲ سوپ خبری - ۱
- ۱۶۱ ورود ممنوع‌های غذایی (قسمت اول)
- ۱۶۵ تغذیه به جای دارو
- ۱۷۰ سوپ خبری - ۲
- ۱۸۲ هوش هم سوء تغذیه می‌گیرد
- ۱۸۶ شکوفایی مغز با تغذیه
- ۱۹۱ سوپ خبری - ۳
- ۱۹۶ تغذیه عالی برای افکار متعالی
- ۲۰۲ استرس و مغز
- ۲۰۵ یافته‌های سلامت‌زرا
- ۲۱۱ گلو تاتیون
- ۲۱۵ حساسیت قندی
- ۲۲۴ جینسینگ داروی اساطیری
- ۲۳۰ سوپ خبری - ۴
- ۲۳۹ برداشتهای فاسد غذایی (قسمت اول)
- ۲۴۴ خوانندگی‌هایی از ارتباط جسم و روان
- ۲۵۱ فرزند ناخلف گوشت

- ۲۵۴ آ. بی. آها چه بخورند؟
- ۲۵۹ ورود ممنوع‌های غذایی (قسمت دوم)
- ۲۶۲ برداشت‌های فاسد غذایی (قسمت دوم)
- ۲۶۷ سلامتی و لاغری بدون رژیم با برنج قهوه‌ای (قسمت اول)
- ۲۷۲ سوپ خبری - ۵
- ۲۸۷ سلامتی و لاغری بدون رژیم با برنج قهوه‌ای (قسمت دوم)
- ۲۹۵ روزه و تندرستی
- ۳۰۱ سوپ خبری - ۶
- ۳۰۷ آدامس، مفید یا مضر؟
- ۳۱۰ خواب متفکرانه
- ۳۱۷ می‌خواهی سالم باشی یا ملاس؟
- ۳۲۱ چه رنگی میل دارید؟
- ۳۲۶ هوس‌های غذایی، پیام‌های فضایی
- ۳۳۳ منابع

این یکی از سؤالات اساسی بشر است؛ چگونه می‌توان سالم زیست؟ و طبعاً بُعد دیگر این سؤال آنست که بپرسیم چگونه می‌توان بیمار نشد و جسورانه‌ترین حالت آن اینست که بپرسیم چگونه می‌توان از مرگ خلاصی یافت. این سه سؤال یک سؤال است. در واقع هر چند سؤالی که از یک نیاز ناشی می‌شوند، یک سؤال‌اند با بیان‌های مختلف. در طول تاریخ نظریات مختلف و مکتب‌های متعددی در پاسخ به این سؤال به وجود آمده است. اما این نظریات مختلف کدام‌اند. بیش از دویست و هفتاد مکتب درمانی وجود دارند که هر یک از آنها مجموعه و ترکیبی است از ایده‌ها و استنادات مختلف، برای پاسخ به این سؤال. به همین دلیل بعید است کسی (و مخصوصاً بنده) بتواند از میان نظریات مختلف پاسخ کامل و تمام‌کننده‌ای را برای این سؤال بیابد.

ولی حجم زیاد اطلاعات و جواب‌هایی که برای این سؤال وجود دارد نباید ما را از طرح مجدد سؤال اصلی بازدارد. عامل سالم زیستن و به عبارتی علت بیماری انسان در چیست؟ تغذیه، بهداشت و عوامل بیماری‌زا، فکر و تفکر (که دو فرایند مجزا هستند)، ژن‌ها و توارث، فشار و استرس، تجمع سموم و مسمومیت تدریجی، محیط، تنفس صحیح، علل معنوی مانند گناه و ثواب، علل باطنی مانند انسداد مسیرهای انرژی، تداخل نامتناسب روحی، نقش زمان‌ها و مکان‌ها و ده‌ها عامل و علت دیگر که می‌توان آنها را فهرست‌وار ذکر کرد. خوشبختانه مرکز تحقیقات و مطالعات یاسین با تعریف و راه اندازی صدها پروژه تحقیقاتی، در تلاش است به این سؤالات و بسیاری از سؤالات اساسی دیگر، در زمینه‌های دیگر، در حد وسیع محققین مربوطه، پاسخگو باشد.

در این کتاب که مجموعه‌ای است از مقالات مختلف ما تلاش کرده‌ایم تا پاسخ به سؤال راز سلامتی و علت بیماری را از دیدگاه تغذیه‌ای (ای) دنبال کنیم و با استناد به آخرین نتایج علمی جواب‌هایی را برای آن بیابیم. آرزو می‌کنیم که خداوند مهربان این قدم را به عنوان خدمت الهی بپذیرد و این خدمت تأثیرات خوبی را در زندگی خوانندگان به همراه داشته باشد.