

درمان با غذا
۱۰۰ نکته شگفت انگیز

حیدر احمدی زارع

احمدی زارع، حیدر، ۱۳۴۱ -
درمان با غذا: ۱۰۰ [صد] نکته شگفتی ساز / حیدر احمدی زارع. --
تهران: بنقام، ۱۳۸۴.
ص. ۱۶۸

ISBN:964-7730-23-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. رژیم غذایی درمانی، ۲. تغذیه. الف. عنوان.
۶۱۵/۸۵۴ RM۲۱۶/الف ۳۵۲
کتابخانه ملی ایران
۱۲۸۰۲-۸۴م

Plon
انتشارات بنقام

درمان با غذا: ۱۰۰ نکته شگفت انگیز

از سری کتابهای «بخور، نخور»

مؤلف: حیدر احمدی زارع

ناشر: بنقام

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

ویراستار: بهناز به نژاد

حروفچینی: یاران علوی

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ: پدید رنگ

صحافی: چاوش

شابک: ۲-۲۳-۷۷۳۰-۹۶۴

قیمت: ۱۷۵۰۰ ریال

مرکز فروش:

تهران، میدان انقلاب، رویروی سینمای بهمن، خیابان
اردیبهشت (منیری جاوید)، پلاک ۲۵۱ انتشارات شهید

تلفن: ۶۶۹۵۵۳۰۷-۶۶۹۵۵۶۴۳-۶۶۹۵۲۶۵۸

Email: WWW.ahmadizare@yahoo.com

بدرد و مادر عزیز و مهربانم؛

به چه مانند کنم شما را:

به محبت، به مهر، به مهتاب، به ایمان، به نور

به چه مانند کنم شما را،

که خوبتر از آنی هستید که چکامه خلقت آفریده است.

در شیارهای غمناک چهره شما،

که آینه تمام نمای هستی من است

صدای رنج و شمیم مهربانی‌هایتان، نشانگر ملکوت خداست.

با گلخندهای جان می‌بخشید و با نگاهی عشق می‌آموزید.

این اثر و تمامی آثارم را به تمام عشق و گلخندهای شما تقدیم می‌کنم

مرا که سراپا تقصیرم، ببخشید و دعایم کنید

حیدر احمدی زارع

بقراط حکیم گوید:

«باید کاری کنی که غذای تو، تنها داروی تو باشد و داروی تو غذای مخصوص تو گردد.»

مولانا گوید:

لقمه‌ای کو نور افزود و کمال
روغنی کاید چراغ ما گُشد
علم و حکمت زاید از لقمه حلال
چون ز لقمه تو حسد بینی و دام
هیچ گندم کاری و جو بردهد
لقمه تُخمست و بَرش اندیشه‌ها
زاید از لقمه حلال اندر دهان
آن بود آورده از کسب حلال
آب خوانش، چون چراغی را گُشد
عشق و رقت آید از لقمه حلال
جهان و غفلت زاید، آن را دان حرام
دیده‌ای اسبی که گُرّه خر دهد؟
لقمه بحر و گوهرش اندیشه‌ها
میل خدمت عزم رفتن آن جهان

ابوعلی سینا:

«اعتدال در غذا را نکه دارید تا سلامتی از شما دور نشود.»

رازی:

«در جایی که امکان استفاده از غذا هست، دست نیاز به سوی دارو دراز نکنیم.»

بقراط:

«جمع امراض از ۶ چیز باشد. خوردن و آشامیدن بسیار، جماع بسیار، کم خفتن شب و بسیار خفتن روز، احتباس ادرار»

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۴	نکته (۱) علائم بیماریهای ناشی از سوء تغذیه
۴	نکته (۲) نشانه‌های حساسیت غذایی
۶	نکته (۳) مدت زمان هضم غذاها
۸	نکته (۴) اثر دینامیک مخصوص غذاها
۹	نکته (۵) نوشیدن آب هنگام غذا خوردن
۱۰	نکته (۶) اثر کریویدرات در انسان
۱۱	نکته (۷) موانع جذب مواد مغذی
۱۱	نکته (۸) درمان یا خوراک برای ایمنی و انرژی بالا
۱۳	نکته (۹) ترکیب صحیح مواد غذایی
۱۴	نکته (۱۰) نیازمندیهای غذایی بدن
۱۵	نکته (۱۱) رنگ درمانی غذاها
۱۶	نکته (۱۲) تأمین انرژی
۱۸	نکته (۱۳) خلق و خوی آرام و مصرف صبحانه
۲۰	نکته (۱۴) حفظ تندرستی با غذا
۲۱	نکته (۱۵) فقدان مواد مغذی و به خطر افتادن سلامتی انسان
۲۲	نکته (۱۶) یبوست بیماری قرن
۲۳	نکته (۱۷) مواد فبیری و دفع سموم روده
۲۴	نکته (۱۸) نان جو: غذای پیامبران الهی
۲۵	نکته (۱۹) آنالیز نان و وضعیت گندم

- نکته ۲۰) جلوگیری از لخته شدن خون..... ۲۶
- نکته ۲۱) فشار خون، حافظه و مصرف ماهی..... ۲۷
- نکته ۲۲) تعادل فشار خون یا مصرف مواد غذایی دارای پتاسیم..... ۲۸
- نکته ۲۳) تولید سنگ کلیوی و کمبود منیزیم..... ۳۰
- نکته ۲۴) نخود غذای سالم برای زنان..... ۳۱
- نکته ۲۵) غذاهای شفابخش دروان پائستگی زنان..... ۳۲
- نکته ۲۶) غذا برای تأمین نیازهای مغزی..... ۳۴
- نکته ۲۷) غذا، و علت توقف رشد فکری..... ۳۵
- نکته ۲۸) تغذیه، کلسترول و مغز..... ۳۶
- نکته ۲۹) رژیم غذایی مملو از قند و فساد مغز..... ۳۷
- نکته ۳۰) کمبود گلوکز در مغز همراه با واکنشهای عصبی..... ۳۸
- نکته ۳۱) گوشت خواری و رابطه آن با زوال مغز..... ۳۹
- نکته ۳۲) غذا، تعادل طبیعی اعصاب..... ۴۰
- نکته ۳۳) غذا و مبارزه با استرس..... ۴۲
- نکته ۳۴) غذا و راه مبارزه با خستگی..... ۴۳
- نکته ۳۵) رابطه غذا و اخلاق..... ۴۴
- نکته ۳۶) علت خستگی و افسردگی چیست..... ۴۷
- نکته ۳۷) مقابله با افسردگی با استفاده از مواد خوراکی..... ۴۸
- نکته ۳۸) قند و شکر دشمن ویرانگر ساکت..... ۴۹
- نکته ۳۹) آسیب موادقندی به سیستم ایمنی بدن..... ۵۱
- نکته ۴۰) انسولین برای تنظیم قند..... ۵۲
- نکته ۴۱) خود شفابخشی با مصرف میوه..... ۵۳
- نکته ۴۲) اثرات آبمیوه ها..... ۵۵
- نکته ۴۳) میوه ها: شیرینی های ضد پیری..... ۵۵
- نکته ۴۴) میوه های سرخ را بیشتر بشناسید..... ۵۶
- نکته ۴۵) غذا و مبارزه با سرطان..... ۵۷
- نکته ۴۶) رژیم غذایی سرطان..... ۵۹
- نکته ۴۷) بالا رفتن آهن و افزایش انواع سرطان..... ۶۰
- نکته ۴۸) افسانه آهن اسفناج..... ۶۱
- نکته ۴۹) آهن اضافی می تواند برای شما مضر باشد..... ۶۲
- نکته ۵۰) ذخیره آهن در بدن..... ۶۴

- نکته ۵۱) تأثیر مواد غذایی بر پوکی استخوان ۶۵
- نکته ۵۲) خوراکیهای مضر برای کلسیم ۶۶
- نکته ۵۳) دلایل کمبود کلسیم ۶۷
- نکته ۵۴) پوکی استخوان و مصرف پروتئین ۶۸
- نکته ۵۵) مضرات گوشت قرمز ۶۸
- نکته ۵۶) مقایسه مقدار پروتئین در گوشت و مواد خوراکی ۷۰
- نکته ۵۷) رابطه چربی، گوشت با سرطان پروستات و پستان ۷۱
- نکته ۵۸) گوشت قرمز عامل دیابت ۷۲
- نکته ۵۹) شایعترین بیماریها ۷۳
- نکته ۶۰) تقویت انرژی و کراتین ۷۴
- نکته ۶۱) تأثیرات آرام کننده غذاهای اسیدی و قلیانی ۷۵
- نکته ۶۲) تعادل اسید و قلیا در خون ۷۶
- نکته ۶۳) ارزش غذایی سبزیجات ۷۷
- نکته ۶۴) طبقه بندی سبزیجات ۷۸
- نکته ۶۵) اثرات پخت بر سبزیجات ۷۹
- نکته ۶۶) سلامتی با هورمون های سبز ۸۰
- نکته ۶۷) ادویه و گیاهان معطر ۸۱
- نکته ۶۸) طبقه بندی ادویه جات و اثرات درمانی آنها ۸۲
- نکته ۶۹) فلفل قرمز: درمانگر آتشین ۸۳
- نکته ۷۰) نقش مواد غذایی تند ۸۵
- نکته ۷۱) غذا و گیاهان معطر ۸۶
- نکته ۷۲) نخوردن چربی و مفاهیم غلط اجتماعی: ۸۶
- نکته ۷۳) آیا گیاهان چربی دارند؟ ۸۸
- نکته ۷۴) چربی تولید اسیدهای صفراوی را شدت می بخشد ۸۹
- نکته ۷۵) چربی و فشارخون بالا ۸۹
- نکته ۷۶) فعالیت چربی در بدن انسان ۹۱
- نکته ۷۷) چربی های ضروری و نقش آنها در بدن ۹۲
- نکته ۷۸) نقش چربی در چاقی ۹۳
- نکته ۷۹) شیرینها منبع چربی ۹۴
- نکته ۸۰) رابطه چربی و پوکی استخوان ۹۴
- نکته ۸۱) داستان غم انگیز روغن ۹۵

- نکته ۸۲) خوراکی های فاقد کلسترول..... ۹۶
- نکته ۸۳) غذای اضافی در بدن چه می شود؟..... ۹۷
- نکته ۸۴) نکته انحرافی رژیم های لاغری..... ۹۸
- نکته ۸۵) اندیشه نادرست نقش کالری در چاقی..... ۹۹
- نکته ۸۶) احساس گرسنگی در انسان..... ۱۰۰
- نکته ۸۷) چای سبز و کاهش وزن..... ۱۰۲
- نکته ۸۸) چه کسی نباید رژیم غذایی بگیرد..... ۱۰۳
- نکته ۸۹) آجیل غذای سلامتی..... ۱۰۶
- نکته ۹۰) درمان بیماریها با عسل..... ۱۰۸
- نکته ۹۱) اثر ترب در سلامتی..... ۱۱۰
- نکته ۹۲) ارزش غذایی ارزن..... ۱۱۱
- نکته ۹۳) نیروی شفا بخش یونجه..... ۱۱۲
- نکته ۹۴) ماست داروی روده و طول عمر..... ۱۱۴
- نکته ۹۵) کدو حلوانی غذای مظلوم و ناشناخته..... ۱۱۶
- نکته ۹۶) هراس از کلسترول تخم مرغ..... ۱۱۸
- نکته ۹۷) سبب زمینی غذای لاغری و اعصاب..... ۱۱۹
- نکته ۹۸) اسفناج مسکن اعصاب..... ۱۲۱
- نکته ۹۹) از خوردن و مصرف بی رویه غذاهای زیر پرهیز کنید..... ۱۲۳
- نکته ۱۰۰) غذا را به شیوه درست مورد مصرف قرار دهید..... ۱۲۴
- منابع غذایی ویتامین A از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۶
- منابع غذایی ویتامین B1- نیامین از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۶
- منابع غذایی ویتامین B2- (ریبوفلاوین) از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۷
- منابع غذایی ویتامین B3- (نیاسین) از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۷
- منابع غذایی ویتامین C از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۸
- منابع غذایی آهن از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»..... ۱۲۸

- منابع غذایی کلسیم از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- ۱۲۹ «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»
- منابع غذایی ففر از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- ۱۲۹ «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»
- منابع غذایی پتاسیم از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- ۱۳۰ «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»
- منابع غذایی منیزیم از بالاترین به پایین به ترتیب اهمیت
- ۱۳۰ «بر حسب: میلی گرم در صد گرم ماده خوراکی»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۱ در گروه سنی: «شیر خواران تا یکسال»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۱ در گروه سنی: «کودکان (۱-۱۲) سال»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۲ در گروه سنی: «جوانان (۱۳-۱۹) سال»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۲ در گروه «مردان»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۳ در گروه «زنان»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۳ در گروه «کارگران»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۴ در گروه «ورزشکاران»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۴ در گروه «زنان حامله و شیرده»
- تابلوی میزان مصرف استاندارد روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی
- ۱۳۵ در گروه «افراد بازنشسته و دوران نقاهت»
- تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی در گروه سنی: نوزادان ۱-۵ ماهه وزن ۹ کیلوگرم (قد ۷۱ سانتی متر) ۱۳۵
- تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی در گروه سنی: «کودکان ۳-۱ ساله: وزن ۱۳ کیلوگرم (قد ۹۰ سانتی متر) ۱۳۶
- تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و

منابع معدنی در گروه سنی: «کودکان ۶-۴ ساله: وزن ۲۰ کیلوگرم (قد ۱۱۲ سانتی متر)»	۱۳۶
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «کودکان ۱۰-۷ ساله: وزن ۲۸ کیلوگرم (قد ۱۳۲ سانتی متر)»	۱۳۷
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «مردان ۱۱-۱۴ ساله: وزن ۴۵ کیلوگرم (قد ۱۵۷ سانتی متر)»	۱۳۷
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «مردان ۱۸-۱۵ ساله: وزن ۶۶ کیلوگرم (قد ۱۷۶ سانتی متر)»	۱۳۸
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «مردان ۲۴-۱۹ ساله: وزن ۷۲ کیلوگرم (قد ۱۷۷ سانتی متر)»	۱۳۸
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «مردان ۵۰-۲۵ ساله: وزن ۷۹ کیلوگرم (قد ۱۷۶ سانتی متر)»	۱۳۹
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی	۱۳۹
در گروه سنی: «مردان بالای ۵۰ سال: وزن ۷۷ کیلوگرم (قد ۱۷۳ سانتی متر)»	
توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و منابع معدنی در	
گروه سنی: «زنان ۱۴-۱۱ ساله: وزن ۴۶ کیلوگرم (قد ۱۵۷ سانتی متر)»	۱۴۰
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «زنان ۱۸-۱۵ ساله: وزن ۵۵ کیلوگرم (قد ۱۶۳ سانتی متر)»	۱۴۰
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «زنان ۲۴-۱۹ ساله: وزن ۵۸ کیلوگرم (قد ۱۶۴ سانتی متر)»	۱۴۱
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «زنان ۵۰-۲۵ ساله: وزن ۶۳ کیلوگرم (قد ۱۶۳ سانتی متر)»	۱۴۱
تابلوی میزانهای توصیه شده غذایی بر حسب وزن و قد مصرف روزانه مواد مغذی، ویتامین و	
منابع معدنی در گروه سنی: «زنان بالای ۵۰ سال: وزن ۶۵ کیلوگرم (قد ۱۶۰ سانتی متر)»	۱۴۲
تابلوی اسید چرب اشباع شده و کلسترول درصد گرم غذا و مواد خوراکی	۱۴۳
نمودار بیماریها و نحوه درمان با مواد غذایی، ویتامینها و مواد معدنی	۱۴۴
منابع و مآخذ	۱۵۵

درمان با غذا سخن تازه‌ای نیست، زیرا ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح اندیشمندانی چون بقراط، و در قرون بعد توسط مشاهیر، دانشمندان ملل دیگر و همچنین مسلمان مانند ابوعلی سینا، رازی، مکرراً سفارش شده است.

اغراق نیست که اذعان کنیم، رشد و ریشه بسیاری از امراض، و بیماریها، ارتباط مستقیم با عدم آگاهی مردم، از نحوه تغذیه صحیح و مصرف غذا می‌باشد. یعنی، کم‌خوری، پرخوری و بدخوری، ۳ عامل بسیار مهم و غلط، که به عنوان عوامل بیماریهای مختلف مانند: ناراحتی استخوانی، سرطانها، و گروهی از بیماریهای روحی و روانی مانند افسردگی، در زندگی روزمره انسانها نقش داشته و از افراط در مصرف غذا سرچشمه می‌گیرند.

در این میان اپیدمی لاغری و فرار از چاقی مفرطه که به نوعی کم‌خوری غلط می‌باشد و همچنین به علت دستورات غلط تغذیه‌ای و بی‌برنامه، به وسیله افراد ناآگاه توصیه می‌شود. سبب اختلال در فعالیت مکانیزم بدن می‌گردد. و به عنوان یک مرض دیگر در جامعه امروز شیوع پیدا کرده و مردم را به یک نوع سوء تغذیه و گروه دیگری از بیماریها مبتلا نموده است.

بهتر نیست که غذا را بتوان ایده‌آل مصرف نمود، از آن لذت برد و به پاس وفور نعمات، سپاسگزار درگاه الهی بود و نه محروم؟! و همواره نیز اشتها داشت و بتوان وزن بدن را با درست خوردن، و نه کم خوردن متعادل نگه داشت؟! چاره کار، رعایت رژیم نیست، پرهیز از غذا خوردن و عدم مصرف نعمات الهی

نیست، زیرا خوراک، یکی از لذائذ زندگی انسان، در کنار دیگر نعمات هدیه شده از سوی پروردگار می باشد.

بهترین روش آن است که برای مقابله با هرگونه بیماری و حفظ و ارتقاء سلامتی و همچنین عدم محرومیت از نعمات الهی، و مصرف بهینه مواد غذایی، چگونه خوردن را بیاموزیم و اطلاع درستی از مصرف و نقش مواد غذایی و شیوه های درمانی و یا زیانهای آنها بدست آوریم.

به خاطر داشته باشید استفاده از قرص، دارو، مکملها، دارای عوارض سوء می باشند. و تلاش تفکر سرمایه داری و تعقیب این سیاست و همچنین وابستگی تمامی جوامع به داروها زمینه مناسبی را برای به تاراج بردن سرمایه های ملی ملل جهان را به وجود آورده است. با پرهیز و عدم استفاده از این گونه داروها و برای مبارزه با تفکر سرمایه داری دارویی، بهتر آن است که نقش تغذیه را در زندگی خود جدی بگیرید و شمارش کالری و گرسنگی را کنار بگذارید.

با مطالعه مجموعه کتابهای درمان با غذا:

از «زندگی برای خوردن» دست بکشید و به «خوردن برای زندگی و سلامت» روی آورید:

سعدی می گوید:

خوردن برای زیستن و ذکر کردن است

تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

غذا و اعتقاد به شیوه درمان از راه تغذیه می تواند یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی و پیشگیری از رشد هزاران بیماری صعب العلاج باشد.

این نکته حائز اهمیت است که :

استفاده کامل و بهینه از همه گروههای غذایی به طور روزانه نقش مهمی در درمان و مقابله با بیماریها و حفظ سلامتی دارد. لذا سعی کنید هر روز از تمامی

گروههای غذایی استاندارد و سالم استفاده نمایند.

در پایان جا دارد از مرحوم سید حسن به‌نژاد که بنیانگذار مؤسسه تغذیه طبیعی بنفام که روزگاری دیرین در ترویج نقش تغذیه و بالا بردن حفظ و ارتقاء سلامتی از راه تغذیه تلاش نموده‌اند یاد نمائیم و از بازماندگان ایشان که جهت نشر و چاپ مجموعه کتابهای درمان با غذا تفکری نو که بسیار قابل تقدیر بوده و ستودنی می‌باشد قدردانی نموده، امید است با توکل به ایزد منان، مورد استقبال مردم و جامعه روپرو گردد.

عطار نیشابوری گوید:

علت مردم زُیرخوری بود خوردن پُر، تخم بیماری بود

آرزومند سلامتی مردم ایران

حیدر احمدی زارع