



چه بخوریم
چگونه بخوریم
چه زمانی بخوریم

تألیف

بهنام یوسفیان

با مقدمه دکتر احمدعلی فروغی ابری رئیس دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان
(خواراسگان)

سرشناسه :	یوسفیان، بهنام، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور :	چه بخوریم، چگونه بخوریم، چه زمانی بخوریم؟/تالیف بهنام یوسفیان
مشخصات نشر :	اصفهان: افسر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری :	۲۵۶ ص.؛ مصور(رنگی).
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۸۰۹۸-۵۷-۰
وضعیت فهرست نویسی :	فیب
موضوع :	رژیم غذایی درمانی
موضوع :	تغذیه
موضوع :	مواد غذایی
رده بندی کنگره :	۱۳۹۳ ۹۷۸/۱۶/۲۱۶ RM
رده بندی دیویی :	۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی :	۳۵۹۱۳۳۶



چه بخوریم، چگونه بخوریم، چه زمانی بخوریم. بهنام یوسفیان

صفحه آرای و اصلاحات: قاصدک اسپادانا

طرح جلد: راضی کیوانی بروجنی	☐	ناشر: انتشارات افسر
شمارگان: هزار و پنجاه و هفت / ۲۵۶ صفحه	☐	نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۳
چاپ: جهان بین	☐	لیتوگرافی: مهدی
ویرایش: عاطفه سبزی	☐	صحافی: تک
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۹۸-۵۷-۰	☐	ISBN: 978-964-8098-57-0

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: اصفهان، چهار باغ، کوی سپاهان، پلاک ۲۱، تلفن: ۰۹۱۳۳۰۲۹۳۳۴
خواننده‌ی گرامی: این کتاب به سفارش پژوهشکده طب الصادق و با هزینه دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان به چاپ رسیده است.

سایت طب الصادق: www.tebosadegh.com

آدرس ایمیل: tebo.sadegh@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۳۰۷۹۶۳۱۷

فهرست مطالب

احادیث و روایات در مورد تغذیه و غذای سالم ۱

فصل اول / چگونه بخوریم که عمر با برکتی داشته باشیم

غذاهای تحلیل برنده.....	۱۵
"فعالیت دستگاه گوارش جهت برطرف کردن یبوست"	۱۶
"انواع ادویه‌های غذایی"	۱۸
آهن چگونه جذب می‌شود.....	۲۰
مواد غذایی دارای اسید.....	۲۱
کمبود ید.....	۲۲
گواتر (ید اضافه).....	۲۲
عملکرد قند در بدن.....	۲۳
رژیم غذایی برای رفع ریزش مو.....	۲۴
غذاهایی که در رفع ریزش مو مؤثرند:.....	۲۴
رژیم غذایی برای درمان کمبود نطفه و ناتوانی جنسی.....	۲۴
غذاهای مفید برای برطرف شدن اگزما (حساسیت).....	۲۵
غذاهای مؤثر در رفع گرفتگی عروق غذا دهنده به قلب.....	۲۵
تغذیه و جوش‌های صورت.....	۲۷
رژیم غذایی جهت درمان عفونت‌ها.....	۲۷
غذاها و نازایی.....	۲۸
رژیم برای رفع دردهای مفصلی.....	۲۸
رژیم غذایی برای درمان تنگی نفس و آسم.....	۲۹
رژیم غذایی جهت درمان برونشیت سرماخوردگی و گرفتگی صدا.....	۳۱
رژیم غذایی مناسب برای درمان کولیت ساده - عصبی.....	۳۲
رژیم درمانی دردهای رماتیسمی.....	۳۳
رژیم غذایی جهت درمان دردهای مفصلی وجه المفاصل، ورم و درد عضلات.....	۳۴
ضد لک.....	۳۴
رژیم غذایی و شب ادراری.....	۳۴

۳۵	 پروستات
۳۵	 سرد مزاجی زنان
۳۶	 غذاهای مناسب برای فشار خون
۳۶	 رژیم غذایی جهت لاغر شدن:
۳۶	 تقویت لثه و دندان و سفید کننده دندان
۳۶	 غذاهای سرشار از سلنیوم
۳۷	 غذاهای سرشار از اسید چرب اُمگا ۳
۳۷	 سیر
۳۸	 شکر، تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن
۳۸	 الکل، تضعیف کننده
۳۸	 مواد غذایی مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن
۳۹	 مواد غذایی دارای ویتامین E
۴۶	 آب

فصل دوم / رعایت در خوردن و نوشیدن برای چاقی و لاغری

۵۰	 چاقی
----	------------

فصل سوم / طعام در روزه

۶۸	 توصیه‌هایی برای افطاری
۷۰	 پرخوری ممنوع
۷۱	 برای رفع تشنگی و عطش

فصل چهارم / غذاهای سنتی و غذاهای دارویی

۷۶	 آش آب‌غوره
۷۷	 آش آلو
۷۸	 آش جو
۷۹	 آش شوربا
۸۰	 آش مخلوط
۸۱	 آش اوماج
۸۲	 آش ترش (ترشی تره)
۸۳	 آب گوشت بزباش
۸۴	 خورش ماست
۸۵	 خورش آلو
۸۶	 خمیرپیتزا - سنتی
۸۷	 شیرینی طبیعی
۸۸	 خوراک کاری
۸۹	 تاس کباب

۹۰		سالاد شلغم
۹۰		کله جوش
۹۱		شیرینی خرمایی
۹۲		شربت سکنجبین و خیار

فصل پنجم / مزاج سازگار با تغذیه ایرانیان

۹۴		مزاج سازگار با تغذیه ایرانیان
۹۷		اصلاح مزاج با تغذیه
۱۰۱		تغذیه ایرانی
۱۰۳		انتخاب غذا بر حسب طبع و مزاج فرد
۱۰۷		مواد غذایی دارای مزاج گرم و تر
۱۱۰		مواد غذایی دارای مزاج گرم و خشک
۱۱۳		مواد غذایی با مزاج سرد و تر
۱۱۴		مواد غذایی دارای مزاج سرد و خشک
۱۱۵		مواد غذایی دارای مزاج متعادل
۱۱۶		تدابیر آب
۱۱۶		مشخصات آب سالم
۱۱۷		خصوصیات آب‌های مختلف
۱۱۹		خصوصیات آب با دماهای متفاوت
۱۲۰		خوردن آب بسیار گرم در موارد زیر مفید است
۱۲۱		آداب نوشیدن آب
۱۲۲		آب‌های معدنی
۱۲۶		آداب تغذیه در طب سنتی
۱۲۷		نوع غذا
۱۲۸		ظرف غذا
۱۲۸		نحوه‌ی پخت غذا
۱۳۲		اصلاح مزاج با حمام ایرانی
۱۳۴		علم پیشگیری در درمان ایرانی
۱۳۵		اعراض نفسانی
۱۳۶		آفرینش، طبیعت، گیاه
۱۳۶		روش‌های درمانی طب سنتی
۱۳۸		لیست مصلحات غذاها
۱۳۹		مواردی از زبان ابن سینا در مورد پوست و زیبایی
۱۴۰		غذاهای دارویی و داروهای غذایی
۱۴۱		دلایل کثرت دارو
۱۴۳		نحوه تاثیر مواد غذایی و دارویی در بدن
۱۴۳		تعریف غذا و دوا

۱۴۵.....	دوای غذایی.....
۱۴۶.....	آداب غذا خوردن.....
۱۵۲.....	ظروف غذا.....

فصل ششم / دستور غذا به روش ساده با مواد غذایی موجود در بازار ایران

۱۵۶.....	دستور تهیه چند غذا به روش ساده.....
۱۵۷.....	پلو هویج، کشمش و پوست رنده شده‌ی پرتقال.....
۱۵۹.....	پلو عدس و سبزیجات.....
۱۶۱.....	خوراک برنج با کدو، سبزیجات و گوجه‌فرنگی.....
۱۶۳.....	نخود پلو.....
۱۶۴.....	پلو با میوه خشک.....
۱۶۵.....	پلو با سبزیجات تازه.....
۱۶۷.....	پلو و اسفناج.....
۱۶۹.....	پلو با ادویه‌جات.....
۱۷۰.....	دل‌مه‌ی برگ مو.....
۱۷۲.....	نوعی خوراک سبزیجات.....
۱۷۴.....	پیش غذا با بادمجان برشته.....
۱۷۵.....	پیتزا با سس بادمجان برشته.....
۱۷۶.....	نوعی پیش غذا با گوجه‌فرنگی.....
۱۷۸.....	گوجه‌فرنگی کباب شده.....
۱۷۹.....	پنکیک لوبیا.....
۱۸۱.....	نوعی پیش‌غذا با لوبیا.....
۱۸۲.....	سالاد.....
۱۸۲.....	سالاد گل کلم و سیب‌زمینی.....
۱۸۴.....	سالاد میوه و سبزی.....
۱۸۵.....	سالاد میوه.....
۱۸۶.....	سالاد لوبیا سبز و پیازچه.....
۱۸۷.....	سالاد روسی سیب‌زمینی و چغندر قند.....
۱۸۹.....	سالاد مخلوط سبزیجات.....
۱۹۰.....	نوعی سالاد ایتالیایی با لوبیا سفید.....
۱۹۲.....	سالاد عدس.....
۱۹۳.....	سالاد خیار و نخودفرنگی.....
۱۹۴.....	سالاد لوبیا سفید و هویج.....
۱۹۶.....	سالاد انبه و چغندر.....
۱۹۷.....	سوپ‌ها.....
۱۹۷.....	سوپ سیب‌زمینی و سبزیجات.....
۱۹۸.....	سوپ گوجه‌فرنگی سرد و فلفل قرمز.....

۲۰۰	 سوپ گندم
۲۰۱	 سوپ لوبیا و اسفناج
۲۰۲	 سوپ کاری
۲۰۴	 سوپ تره‌فرنگی
۲۰۵	 سوپ ژاپنی رشته‌فرنگی
۲۰۷	 سوپ عدس و کرفس
۲۰۹	 سوپ لوبیا و ذرت
۲۱۰	 سوپ عدس و سبزیجات
۲۱۱	 سوپ ذرت، لوبیا و گوجه‌فرنگی
۲۱۲	 راگوی سبزیجات
۲۱۴	 گوجه‌فرنگی پر شده با عدس
۲۱۵	 کتلت سویا
۲۱۷	 سیبزمینی و قارچ آب‌پز
۲۱۸	 خوراک سویا و سبزیجات
۲۲۰	 خوراک سویا و سیبزمینی
۲۲۲	 خوراک پر ادویه‌ی سبزیجات
۲۲۴	 خوراک لوبیا
۲۲۵	 استراگانوف قارچ
۲۲۷	 لازانیای سبزیجات
۲۲۸	 خوراک سویا و سبزیجات
۲۳۱	 ساندویچ سبزیجات
۲۳۳	 نوعی دلمه کلم
۲۳۵	 راگوی عدس
۲۳۶	 سوپ سویا
۲۳۸	 گوشت و لوبیا
۲۳۹	 یخمه ترش
۲۴۰	 فهرست منابع

باسمه تعالی

پس از ستایش ذات یکتا و درود بر روان پاک خاتم انبیاء محمد مصطفی (ص) و جانشینان نیک نهاد آن حضرت.

"تن آدمی" چونان سایر آفریده‌ها دستخوش دگرگونی و در معرض زوال است چرا که "کل من علیها فان و یبقی وجه ربک ذوالجلال و الاکرام".

ما مسلمانان افتخار داریم که پیرو مذهبی هستیم که از یکسو ارزش و اهمیت سلامتی انسان را تا بدان حد ارتقاء داد که نجات جان یک انسان را مساوی با نجات جان تمامی انسان‌ها و از بین بردن یک نفر را به منزله‌ی از بین بردن تمامی انسان‌ها اعلام نمود و ازسوی دیگر علم الابدان را بر علم الادیان مرجع دانست و با این فرض که "هر دردی را درمانی هست" انگیزه تحقیق و یادگیری را برانگیخت.

حیوانات از روی غریزه تشخیص می‌دهند که چه نوع خوراکی یا گیاهی برای آن‌ها مفید و چه چیزهایی برای آن‌ها مضر است. ما انسان‌ها که از نعمت عقل و شعور برخوردار هستیم و علم و آگاهی داریم، لازم است که در این مورد عاقلانه و عالمانه عمل کنیم و از روی آگاهی کامل تشخیص دهیم که بدن ما حقیقتاً به چه چیزهایی نیاز دارد و به چه اندازه و کیفیتی باید آن‌ها را مصرف کند.

کتاب مستطاب چه بخوریم، چگونه بخوریم، چه زمانی بخوریم تألیف حکیم بهنام یوسفیان که از اعضای محترم شورای مرکزی پژوهشکده طب الصادق (ع) دانشگاه اسلامی اصفهان (خوراسگان) می‌باشند، در نهایت سلامت و مشحون از معانی و حقایق به رشته تحریر درآمده و راه‌های خوبی در مورد طرز تهیه و استفاده به‌جا از مواد غذایی و آشامیدنی عرضه می‌دارد و هر خواننده‌ای برای حفظ سلامتی می‌تواند از آن بهره‌برد و اینجانب که سال‌های سال عاشقانه دنباله‌رو مذهب شیعه و طب شیعه بوده‌ام، مطالعه‌ی آن را برای عموم و مخصوصاً دانشجویان رشته تغذیه و پزشکی و طب سنتی لازم می‌دانم و موفقیت و شادکامی مولف آن (حکیم بهنام یوسفیان) را از خداوند منان مسألت دارم.

رئیس دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)

دکتر احمد علی فروغی ابری