



**تغذیه سالم
بهترین هدیه برای سلامتی ام**

فرامرز معطر

سرشناسه :	معطر، فرامرز، ۱۳۳۱
عنوان و نام پدید آور :	تغذیه سالم بهترین هدیه برای سلامتی ام / نویسنده: فرامرز معطر
مشخصات نشر :	تهران، ویدا، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری :	ص ۱۰۴
شابک :	۹۷۸ ۹۶۴ ۲۹۱۲ ۸۴ ۱
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	تغذیه
موضوع :	سلامتی - تاثیر تغذیه
رده بندی کنگره :	۱۳۸۹ ق ۷۱۳۸۲/م ۶۵
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۰۲۵۵۲۹



نشر ویدا

تغذیه سالم بهترین هدیه برای سلامتی ام

نویسنده فرامرز معطر
اجرای جلد احسان اصفهانیان
صفحه آرایی سوشیانس نور قربانی
حروفچین مهناز صمدی
لیتوگرافی نقره آبی
چاپ و صحافی چاپ و صحافی
چاپ اول ۱۳۸۹
شمارگان ۲۲۰۰
شابک ۱ ۸۴ ۲۹۱۲ ۹۶۴ ۹۷۸
قیمت ۴۰۰۰ تومان

حقوق چاپ و نشر محفوظ است

تهران سعادت آباد نیش خیابان شانزدهم ساختمان کاج واحد ۱۵
تلفن: ۰۹۱۲۱۹۷۴۳۳۰ تلفکس: ۰۲۲۳۷۳۴۴۲ همراهِ: ۰۹۱۲۱۹۷۴۳۳۰
www.vidabook.ir info@vidabook.ir

پخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان روانمهر پلاک ۱۳۲
تلفن: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰ همراهِ: ۰۶۶۴۱۰۷۲۱

فهرست

سلامتی چیست؟	۹
مواد غذایی تخمیری	۲۲
فایبر چیست؟	۲۳
مسائل و مشکلات مربوط به گوشت و فرآورده های لبنی	۲۵
با پروتئین آشنا شویم	۲۸
با چربی ها آشنا شویم	۳۱
رابطه عروق و جوان ماندن	۳۶
با ویتامین ها آشنا شویم	۳۷
ایزوفلاون	۴۴
با املاح معدنی و ریز مغزی ها آشنا شویم	۴۵
آشنایی با کربوهیدراتها	۵۰
گیاهان دریایی	۵۵
بهترین منابع غذایی دارای کلسیم	۵۷
کیفیت خون	۶۱
اضافه وزن	۶۴
با تنفس عمیق و طولانی ۷ تا ۱۰ سال واقعی جوانتر بشوید.	۶۵
آشنایی با راه رفتن	۶۷

شیر مادر	۷۲
آشنایی با برنج با سبوس یا قهوه ای	۷۵
برچسب خطر مرگ روی شیشه های نوشابه؟	۷۷
آشنایی با نمک دریایی	۸۵
غذا برای تولید انرژی در بدن	۸۷
وقت خود را چگونه تلف کنیم.	۹۰
بدن مدیر با احساس و هوشمند	۹۳
خرید از آنسوی تاریک سیاره زمین	۹۴
بامبو بکاریم	۹۶
گوشت قرمز و انهدام اکو سیستمها	۹۷
منابع پروتئین و گرسنگی جهانی	۹۹

مقدمه

ماکروبیوتیک راه و روشی است برای تغذیه و زندگی که طی هزاران سال توسط بسیاری از مردم جهان بکار گرفته و تجربه شده است. منشاء آن درک و حس مستقیم و بلاواسطه از نظم طبیعت ریشه و الهام گرفته .

فلسفه و اصول ماکروبیوتیک مدرن تلاش و توجهی خاص برای ارایه نوعی راه زندگی نموده که فاصله غیر طبیعی و فزاینده بین انسان و طبیعت را کاهش می دهد. تیوری و اصول ماکروبیوتیک به این حقیقت اشاره نموده که بیماری و نبود خوشحالی وسیله ای است که توسط آن طبیعت از ما می خواهد و اصرار دارد که یک راه و روش تغذیه و زندگی سالم و طبیعی در پیش گرفته تا بتوانیم وارد این آگاهی شده که هنگامی که در تعادل، خلاقیت و هارمونی با محیط زیست خود و طبیعت زندگی نموده با بینشی مستقیم خواهیم دید که اکثر مشکلات و ناراحتی های ما غیر ضروری بوده و برای آن هایی که بطور واقعی در زندگی ما وجود دارند قادر خواهیم بود که روش و حالت برخورد و مقابله خود با آن ها را با اقتدار درونی و بدون تولید نگرانی و فشار روحی بکار بگیریم .

اکنون دانشمندان و پژوهشگران در رشته‌های علوم پزشکی و تغذیه با قاطعیت پذیرفته و آگاهانه باور دارند که یک روش تغذیه سلامت خوردن و طبیعی عامل اصلی کاهش بیماری‌هایی چون قلبی - عروقی می‌باشد. و در نهایت موفقیت رژیم غذایی ماکروبیوتیک در کنترل فشار خون، چربی، کلسترول و قند خون باعث شده تا بسیاری از پزشکان و متخصصین تغذیه در نقاط مختلف جهان رژیم غذایی و تمرینات بدنی ماکروبیوتیک را به عنوان روش موثر و ثمربخش در جلوگیری و درمان بیماری‌ها توصیه و بکار گیرند.

بطور بنیادی ماکروبیوتیک از اصول رژیم غذایی بومی سنتی استفاده نموده (البته با فراگیری و انجام تحقیقات و مطالعات علمی کاربردی در مورد تغذیه و علوم پزشکی و طب مدرن که در ارتباط با تغذیه و تندرستی چه به صورت مستقل در مراکز تحقیقاتی خود و چه به صورت احاطه و استفاده از پژوهشهای سایر مراکز علمی و دانشگاهی در نقاط مختلف جهان) که عمدتاً متشکل از غلات کامل، حبوبات، سبزیجات که ترجیحاً محلی و بومی هر منطقه خاص خود بوده که منبع اولیه و اصلی تولید انرژی و مواد مغزی سازنده را برای انسان تامین می‌نماید.

اضافه بر آن از دیگر مواد غذایی سلامت بخشی و احیاء کننده مانند گیاهان دریایی، فراورده های سویا و هم چنین استفاده از ماهی و سخت پوستان دریایی به عنوان جانشین گوشت قرمز می‌باشد.

در رژیم ماکروبیوتیک بجای استفاده از قند و شکر صنعتی و مواد غذایی و شیرینی‌هایی که با آن‌ها تولید می‌شود، از شیرینی‌های طبیعی مانند کشمش غیر صنعتی و میوه جات خشک شده در آفتاب، سمنو و شیر ی طبیعی، برنج سبوس دار بنام میرین و البته عسل طبیعی و شیر انگور به مقدار کمتر استفاده نماید. برای نمک هم از نمک دریایی که فواید آن در این کتاب آمده استفاده می‌کند.

بر خلاف سایر رژیم‌های غذایی دیگر، ماکروبیوتیک هم چنان به رشد فرد ادامه داده و حوزه نفوذ خود را در طی این ۶۰ سال گذشته در سطح جهانی و بسیار موثر و توده‌پسند گسترش داده است.

متخصصین و مربیان ماکروبیوتیک پیشگامان انقلاب تولیدات کشاورزی و غذایی اورگانیك و طبیعی بوده‌اند. امروز بیش از ۵۰۰ مرکز آموزشی در سراسر جهان برای آموزش و توسعه دانش و روش ماکروبیوتیک وجود دارند. تقریباً در هر شهر بزرگ از دUBLIN تا دالاس و از آتن تا آتلانتا شما با مردمانی برخورد می‌کنید که راه ماکروبیوتیک را در پیش گرفته‌اند. بسیاری از مردمی که که در سراسر این سیاره رژیم غذایی ماکروبیوتیک را بکار گرفته‌اند به این کشف و آگاهی بسیار هیجان‌انگیز دست یافته‌اند که چگونه رژیم غذایی ماکروبیوتیک به آن‌ها کمک نموده تا به بیماری‌ها غلبه کرده و به سلامت کامل برسند. این افراد ۳ اصل را عامل رسیدن و حفظ سلامت و قدرت روحی و جسمی خود می‌دانند.

۱- کمیت و کیفیت متناسب غذا و ترکیب و پخت صحیح آن

۲- تمرینات مداوم و روزمره بدنی

۳- یک دیدگاه مثبت و خلاق به زندگی

استاد دانشمند و پیشگام علم ماکروبیوتیک مدرن می‌چيو کوشی ژاپنی است. او بنیان‌گذار دو مرکز پژوهشی و آموزشی و در سطح جهانی، به نام‌های بنیاد شرق و غرب و انستیتوی تحقیقاتی کوشی می‌باشد.

او در طی ۵۰ سال گذشته هزاران مقاله و سخنرانی در سراسر این سیاره انجام داده و ده‌ها کتاب در زمینه رژیم غذایی ماکروبیوتیک، ماساژ شیاتسو، طب به چاپ رسانده است. او اولین شاگرد اوشاوی فقید (بنیان‌گذار علم ماکروبیوتیک) می‌باشد.