



داروش صالح

مجموعه کامل

دائرة المعارف تغذيه



- پیشگیری و درمان بیماری های زنان و مردان با تغذیه
- آشنایی با طبع ها و مزاج ها
- خواص دارویی گیاهان دارویی، میوه ها، عرقیات، خوراکی های طبیعی و ادویه جات
- آشنایی با مضرات تغذیه های نامناسب
- دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج

مجموعه کامل آثار علامه محمد باقر

مؤلف: داریوش صالحی

ناشر: یاقوت سپاهان

ناشران همکار: آشیانه برتر، کیاراد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۰۷-۴

تعداد صفحات/قطع: ۲۸۸ جیبی

نوبت چاپ: سوم/اول ناشر/مابین ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۷۰۰ نسخه

بهاء: ۵۰۰۰ تومان

کتابسرای سلام

آماده دریافت سفارشی و ارسال کتب منتشره

خواه از طریق فروشگاه اینترنتی می باشد.

WWW.BOOKSALAM.IR

مجموعه تولید کتابسرای سلام

۵ مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرقندرسکی، نقیسه میرقندرسکی

مصطفی قاسمیپور، آیه لاریجه، آرزو صالحی، پریسا بهمنی

۶ مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمیپور

سمیه سمیعی، نانا سمیعی، حسین عزیزی، زهرا کارگر



به نام خداوند مهربان

خداوند! تو را سپاس می گویم که امروز هم مانند
روزهای گذشته نعمتهایت را بر ما ارزانی داشتی
خدایا تو را شکر می کنیم که با تنی سالم و دلخوش
بر سر سفره میهمان تو هستیم. خدایا تو را به
خاطر داشتن پدر و مادر عزیزی که نماینده تو
برای دریافت رزق و روزی هستند شکر می کنیم.
خدایا همانطور که ما از نعمتهایت برخوردار
شده ایم، سایر بندگان را نیز بهره مند بگردان.
آمین





فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
	بخش اول: آشنایی با طبع ها
۲۶	علامه زیادی اخلاط در بدن
۳۴	علامه مزاج های مختلف
۳۶	بررسی خصوصیات روانی مزاج های مختلف
۳۸	راه های غلبه بر مزاج
۴۲	مزاج اندام های مختلف بدن
۴۳	اندام های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت
۴۴	اندام های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت
۴۴	اندام های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت
۴۴	اندام های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت
۴۸	بررسی شخصیت های رفتاری در گروه های خونی مختلف
	بخش دوم: ترکیب رژیم غذایی صحیح
۶۲	ساختمان بدن انسان
۶۳	گروه های غذایی
۶۶	مزاج های گوناگون غذایی
۸۷	درست کردن ترکیب غذای روزانه
۹۰	گروه میوه و سبزی
۹۹	تامین پروتئین
۱۰۹	کم کردن مصرف قند و چربی
	بخش سوم: تنوع غذایی
۱۱۵	تنوع در گروه نان و غلات
۱۱۶	تنوع در گروه سبزی ها
۱۱۷	تنوع در گروه میوه ها
۱۱۸	تنوع در گروه شیر و لبنیات
۱۱۸	تنوع در گروه گوشت



بخش چهارم: دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج

۱. مزاج گرم و خشک: (صفاوی)..... ۱۲۲
۲. مزاج گرم و تر (دم)..... ۱۲۵
۳. مزاج سرد و تر (بلغمی)..... ۱۲۷
۴. مزاج سرد و خشک (سوداوی)..... ۱۲۸

بخش پنجم: دستورات غذایی برای گروههای خونی مختلف

۱. گروه خونی A..... ۱۳۲
- مکمل های پیشنهادی برای گروه خونی A..... ۱۳۴
۲. گروه خونی B..... ۱۳۵
- مکمل های پیشنهادی برای گروه خونی B..... ۱۳۷
۳. گروه خونی AB..... ۱۳۷
- مکمل های پیشنهادی گروه خونی AB..... ۱۴۰

بخش ششم: غذاهای مفید در برخی بیماریها

- ۱- چاشنی غذای مفید برای گرم مزاجها..... ۱۴۲
- ۲- آن چه برای سرد مزاجها مفید باشد..... ۱۴۳
- ۳- غذاهای مفید برای استخوان..... ۱۴۳
- ۴- غذاهای مضر برای استخوان..... ۱۴۳
- ۵- درد مفاصل ناشی از غلبه صفرا..... ۱۴۴
- ۶- درد مفاصل ناشی از غلبه بلغم..... ۱۴۴
- ۷- درد مفاصل ناشی از غلبه سودا..... ۱۴۴
- ۸- غذاهای مفید برای چشم..... ۱۴۴
- ۹- غذاهای مضر برای چشم..... ۱۴۵
- ۱۰- تقویت کننده های مغز..... ۱۴۵
- ۱۱- ضعف نیروی جنسی مردان..... ۱۴۵
- ۱۲- سیلان منی و انزال زودرس..... ۱۴۶
- ۱۳- ضعف نیروی جنسی زنان..... ۱۴۶
- ۱۴- عفونت رحم و خارش فرج..... ۱۴۶
- ۱۵- خونریزی بیش از حد قاعدگی..... ۱۴۷
- ۱۶- قطع قاعدگی..... ۱۴۷



- ۱۷- یک فرمول قوی گیاهی خوب جهت بانوان باردار عبارت است از: ۱۴۷
- ۱۸- توصیه‌های غذایی و دارویی مفید جهت بانوان باردار ۱۴۸
- ۱۹- تقویت کننده‌های قلب و مفرعات آن ۱۴۸
- ۲۰- سردردی که از غلبه صفرا باشد ۱۴۹
- ۲۱- سردردی که از غلبه خون باشد ۱۴۹
- ۲۲- سردی که از غلبه بلغم باشد ۱۴۹
- ۲۳- سردردی که از غلبه سودا باشد ۱۴۹
- ۲۴- سردردی که از سرما یا آب سرد یا نزله و هوای سرد و مانند آن باشد ۱۵۰
- ۲۵- سردردی که از باد (ریح) باشد ۱۵۰
- ۲۶- سردردی که بعد از بیدار شدن از خواب باشد ۱۵۰
- ۲۷- سردردی که ناشی از جماع و ضعف اعصاب باشد ۱۵۰
- ۲۸- غذاهای مفید برای کبد ۱۵۱
- ۲۹- مواد غذایی مضر برای کبد ۱۵۱
- ۳۰- تقویت کننده‌های کبد ۱۵۲
- ۳۱- مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها ۱۵۲
- ۳۲- مواد غذایی مضر برای کلیه‌ها ۱۵۲
- ۳۳- پرهیزات غذایی بیماران سنگ کلیوی ۱۵۳
- ۳۴- سنگ کلیه ۱۵۴
- ۳۵- ورم کلیه ناشی از غلبه حرارت ۱۵۴
- ۳۶- ورم کلیه ناشی از غلبه‌ی برودت و بلغم ۱۵۴
- ۳۷- ضعف کلیه و مثانه ۱۵۴
- ۳۸- زخم مثانه ۱۵۵
- ۳۹- بیماری مثانه ناشی از غلبه‌ی گرمی و خوردن چیزهای گرم ۱۵۵
- ۴۰- سوزش ادرار ۱۵۵
- ۴۱- تقویت کننده‌های معده و روده ۱۵۶
- ۴۲- داروهای تعدیل کننده خون ۱۵۶
- ۴۳- داروهای تعدیل کننده صفرا ۱۵۶
- ۴۴- داروهای اشتها آور ۱۵۶
- ۴۵- سرگیجه اگر از حرارت آفتاب و گرما و دود و بو و امثال آن باشد ۱۵۶





- ۴۶- سرگیجه ناشی از ضربه یا سقوط..... ۱۵۷
- ۴۷- بی خوابی ناشی از خشکی و گرمی..... ۱۵۷
- ۴۸- فراموشی ناشی از سردی و رطوبت..... ۱۵۷
- ۴۹- فراموشی ناشی از گرمی و خشکی مزاج..... ۱۵۷
- ۵۰- بوی بد دهان ناشی از گرمی..... ۱۵۸
- ۵۱- بوی بد دهان ناشی از غلبه ی بنغم و رطوبت..... ۱۵۸
- ۵۲- ترکیلن لب..... ۱۵۸
- ۵۳- سرفه ی خشک بدون خون و بلغم..... ۱۵۸
- ۵۴- سرفه ی همراه با خون..... ۱۵۹
- ۵۵- سرفه ی ناشی از گرمی..... ۱۵۹
- ۵۶- ذات الریه و ذات الجنب..... ۱۵۹
- ۵۷- سل..... ۱۵۹
- ۵۸- کرد قلب گرم..... ۱۶۰
- ۵۹- درد قلب سرد..... ۱۶۰
- ۶۰- غذاها و خوراکی های خوب عمومی..... ۱۶۱
- ۶۱- پرهیزات غذایی عمومی..... ۱۶۱
- ۶۲- خوردنی های مجاز جهت دیابتی ها..... ۱۶۲
- ۶۳- توصیه های غذایی در مورد ریزش مو..... ۱۶۳
- ۶۴- پرهیزات غذایی بیماران فشارخون..... ۱۶۳
- ۶۵- لیست داروهای موثر بر کم کردن چربی خون..... ۱۶۳
- ۶۶- لیست داروهای ضد آسم..... ۱۶۴
- ۶۷- سوء هاضمه در مزاج گرم..... ۱۶۴
- ۶۸- سوء هاضمه در مزاج سرد..... ۱۶۴
- ۶۹- سوء هاضمه در مزاج سرد و خشک..... ۱۶۴
- ۷۰- بی اشتهاهی از غلبه گر می باشد..... ۱۶۵
- ۷۱- بی اشتهاهی اگر از غلبه بلغم و یا سودا و عفونت معده باشد..... ۱۶۵
- ۷۲- اسهال شدید همراه با استفراغ..... ۱۶۵
- ۷۳- ورم معده ناشی از کثرت خون یا غلبه صفرا..... ۱۶۵
- ۷۴- ورم معده ناشی از غلبه ی بلغم..... ۱۶۶



- ۷۵- ورم معده ناشی از غلبه‌ی سودا ۱۶۶
- ۷۶- نفخ معده ناشی از غلبه‌ی سودا ۱۶۶
- ۷۷- نفخ معده با هر نوع علت ۱۶۶
- ۷۸- زخم معده ۱۶۷
- ۷۹- یرقان ۱۶۷
- ۸۰- شقاق مقعد ۱۶۸
- ۸۱- بواسیر ۱۶۸
- ۸۲- اسهال ناشی از سردی باشد ۱۶۸
- ۸۳- کبیر ۱۶۸
- ۸۴- اسهال که ناشی از اجتماع رطوبت فاسد در روده‌ها باشد ۱۶۹
- ۸۵- رژیم ۱۵ روزه سلامتی برای همه بیماری‌های ناشی از دم و صفرا و بلغم ۱۶۹

بخش هشتم: آداب غذا خوردن

۱. کارهایی که بهتر است موقع غذا خوردن انجام دهیم: ۱۷۲
۲. کارهایی که بهتر است هنگام آشامیدن مایعات انجام دهیم ۱۷۶
۳. آرایش هنگام غذا خوردن ۱۷۸
۴. روزه‌داری ۱۷۹
- بیماری‌های که با روزه درمان می‌شوند ۱۸۱
۵. دست کشیدن از خوردن غذا کمی قبل از سیر شدن ۱۸۳

بخش هشتم: پرهیزات غذایی یا خطرناکترین غذاها برای انسان

۱. روغن نباتی و کره گیاهی ۱۸۶
۲. سرخ کردنی ۱۸۶
۳. غذاهای چرب ۱۸۷
۴. نوشیدنی‌های صنعتی ۱۸۷
۵. قند و شکر مصنوعی ۱۸۸
۶. تنقلات مصنوعی ۱۸۸
۷. بستنی و فالوده ۱۸۹
۸. آب یخ ۱۹۰
۹. مرغ و تخم مرغ ماشینی ۱۹۰
۱۰. گوشت زیاد ۱۹۱

۱۱. فرآورده های گوشتی صنعتی..... ۱۹۲
۱۲. ساندویچ و پیتزا..... ۱۹۳
۱۳. غذاهای آماده و رستورانی..... ۱۹۳
۱۴. ماکارونی، لازانیا و انواع رشته های صنعتی..... ۱۹۴
۱۵. غذاهای مانده، بیات و فریزر شده..... ۱۹۴
۱۶. علالت تصفیه شده..... ۱۹۵
۱۷. سس..... ۱۹۵
۱۸. ادویه های تند..... ۱۹۶
۱۹. نمک زیاد..... ۱۹۶
۲۰. ترشی و سرکه های صنعتی..... ۱۹۶
۲۱. دخانیات، مواد مخدر و نوشابه های الکلی..... ۱۹۷
۲۲. مواد کافئین دار..... ۱۹۷
۲۳. شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه..... ۱۹۸
۲۴. میوه های گلخانه ای و غیر فصلی..... ۱۹۸
۲۵. کمپوت و کنسرو..... ۱۹۹
۲۶. خشکبار تیزابی..... ۱۹۹
۲۷. داروهای شیمیایی..... ۲۰۰
۲۸. لوازم آرایشی - بهداشتی و رنگ موی شیمیایی..... ۲۰۰
۲۹. استفاده از چراغ خواب..... ۲۰۱
۳۰. توالت فرنگی..... ۲۰۱
۳۱. مایکروفر..... ۲۰۱
۳۲. پخت غذا در زودیر..... ۲۰۲
۳۳. ظروف..... ۲۰۲
۳۴. آبجوش..... ۲۰۴

بخش نهم: روش صحیح آماده کردن غذا

- چه غذاهایی خریداری کنیم؟..... ۲۰۶
- نکاتی در مورد خرید غذاها..... ۲۰۹
- نکاتی در مورد خرید گوشت قرمز..... ۲۰۹
- نکاتی در مورد خرید جگر گوسفند، گاو یا مرغ..... ۲۱۰



- نکاتی در مورد خرید مرغ ۲۱۰
 نکاتی در مورد خرید ماهی ۲۱۱
 نکاتی در مورد خرید تخم مرغ ۲۱۱
 چگونه غذاها را نگهداری کنیم؟ ۲۱۲
 نکاتی در مورد طبخ غذاها ۲۱۵

بخش دهم: روزانه چه مقدار غذا مصرف کنیم؟

۱. وزن متناسب ۲۲۰
 ۲. نقش وزن متناسب در سلامتی ۲۲۱
 ۳. میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب ۲۲۲
 ۴. میزان مصرف نان و غلات ۲۲۲
 ۵. میزان مصرف گروه سبزیها ۲۲۳
 ۶. میزان مصرف گروه میوهها ۲۲۳
 ۷. میزان مصرف گروه شیر و لبنیات ۲۲۴
 ۸. میزان مصرف گروه گوشت ۲۲۴
 ۹. میزان مصرف گروه قند و چربی را تا حد امکان کم کنید ۲۲۵

بخش یازدهم: سلامتی از نظر معصومین علیهم السلام

- مهمترین وعده غذایی صبحانه است ۲۴۸

بخش دوازدهم: تغذیه در دوران بیماری

- نکات مفید تغذیه‌ای جهت میگرد ۲۶۴
 ۱- تغذیه سالم ۲۸۰
 لغت‌نامه کتاب ۲۸۶
 منابع ۲۸۸





یکی از معجزه‌های انسان بودن این است که
انسان می‌تواند تعیین کند چه چیزهایی سبب
درد و لذت او می‌شود.

آنتونی رابینز



مقدمه

به نام آنکه گر حکم کند همه محکومیم

سخن آنکه کند حکیم آغاز

یا سرانگشت سوی لقمه دراز

که زنا گفتمش خلل زاید

یا زنا خوردنش بجان آید

لاجرم حکمتش بود گفتار

خوردنش تندرستی آرد بار

المعدة بيت الداء و الحمیه رأس کل دواء واعط کل بدن ما عودته
معدة خانه بیماری هاست و پرهیز بهترین دواهاست. به بدن ها آنچه
را احتیاج دارند بدهید. محمد مصطفی ﷺ





از سخن شیوا و دل نشین حضرت محمد صلی الله علیه و آله به این نکته پی می‌بریم که هر غذایی برای سلامتی بدن ما مفید نیست و نباید هر غذایی را مصرف کرد.

اما متأسفانه خستگی جسمی و روحی حاصل از کار زیاد و طاقت‌فرسای تمدن امروز انسان‌ها را چنان به ستوه آورده است که نه خود و نه رژیم غذایی و نه غذای سالمی را می‌شناسند که بدانند چه وقت، چه قدر و از چه چیز باید خورد. با این بی‌توجهی به خورد و خوراک هر چه در بشقابشان ریخته‌اند می‌خورند و با آغوش باز به طرف مرگ می‌روند.

هر چند تغذیه در موارد مختلفی مانند ترکیب غذا، میزان غذا، آلودگی غذا، روش پخت غذا و شیوه‌ی خوردن غذا، باعث مشکلات فراوانی می‌شود. گاهی این مشکلات به قدری پیچیده می‌شوند که ارتباط آنها با تغذیه فراموش می‌گردد.

به طور مثال کودکی افسرده را در نظر بگیرید. این افسردگی ممکن است ناشی از شکست‌های فراوان درس باشد. او به این علت شکست می‌خورد که نمی‌تواند مدت زیادی درس بخواند و زود خسته می‌شود، سرکلاس خوابش می‌برد و احساس کسالت و سستی می‌کند، این موارد به علت کم‌خونی کودک می‌باشد، این کم‌خونی در اثر کمبود آهن بوجود آمده است که با تغییراتی در نوع غذا و شیوه‌ی غذا خوردن به راحتی





برطرف می شود به این شکل می بینیم که یک تغییر در غذا خوردن باعث بهبود کم خونی، بالا بردن توان درسی، از بین رفتن بی حالی، شادابی و درمان افسردگی می گردد.

شاید از خود پرسید از کجا بفهمیم چه غذایی برای بدنمان مفید است و چه غذایی مضر؟

قبل از پاسخ دادن به این سوال شما چند سوال از شما می پرسم!!!
آیا تاکنون از خود سوال کرده اید چرا یکی از فرزندان سرمایی است و دیگری گرمایی و سومی بی تفاوت از سرما و گرمای محیط؟! هیچ دقت کرده اید چرا یکی از فرزندان سخی است و دیگری خسیس و سومی بین این دو حالت پاندول می زند؟!
آیا می توانید حدس بزنید موی سر کدام یک از فرزندان زودتر می ریزد؟!
اصلاً می دانید چرا یک فرزند شما لاغر و دیگری چاق و سومی متوسط الجثه است؟!
علم طبایع به تمامی سوالات فوق و سوالات مشابه بخوبی پاسخ می دهد با دانستن علم طبایع، سردی و گرمی، تری و خشکی و نظایر آن به بهترین وجه می توانید تغذیه متناسب خود و افراد مقابلتان را تجویز و پیشنهاد کنید.





من شما را در این کتاب با طبایع چهارگانه (بلغم، خون، سودا و صفرا) آشنا می‌کنم تا با طبع خود بیشتر آشنا شوید و بفهمید چه غذاهایی برایتان مفید و چه غذاهایی مضر است و بعد به غلم تغذیه می‌پردازیم.

این کتاب شما را با انواع طبع‌ها، روش صحیح غذاخوردن، انتخاب بهترین مواد غذایی و غذاهای مفید هر فردی آشنا می‌کند. به امید آنکه بتوانید بهره کافی را از این کتاب ببرید.

«كلوا من طيبات ما رزقناکم و اعملوا صالحا»
از غذاهایی پاک و طیبی که به شما روزی کرده‌ایم تناول
نمائید تا توان انجام عمل صالح پیدا کنید.

