

۲

مفاهیم تخصصی و
طبقات آری و
اهل بیت علیهم السلام

نفسک دریا
سالم ترین
نفسک هستی

استاد بزرگ پنداشی و
دکتر محمد قریبایی
مستشار علوم و زیست و گیاهان دارویی
یا مقدمه دکتر مهدی فخری



www.ketab.ir

ابتدا می‌کنم این سفره به نام رزاق
چند فصلی صفت نعمت او خواهم کرد

که کردم است و رحیم است و غفور و ستار
تابه جان، شکر بگوئی تو یکی را ز هزار



نمک دریا، سالم ترین نمک هستی
سالم ترین نمک به نداشتی دنیا، نمک دریا چای از و به
دکتر محمد دریایی
متخصص علوم زستی و گیاهان دریایی

ناشر: نشر آمینان
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۰
شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

طراحی جلد: آتیه آمینان
لیتوگرافی: سحر، چاپ: عرفان، صحافی: کتیبه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۵۱-۰۰۲
قیمت: ۳۶۰۰ تومان
حق چاپ محفوظ است.
تقل مطالب با ذکر منبع آزاد است.

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

دریایی، محمد رسول، ۱۳۳۰ -

نمک دریا، سالم ترین نمک هستی / محمد دریایی،
تهران: آمینان، ۱۳۹۰.

۲۴۰ ص.

978-800-92151-0-2

فیبیا

نمک طعام -- اثر فیزیولوژیکی.

موضوع:

موضوع:

نمک طعام

QF535/ن854 1389

۶۱۲/۲۹۲۶

رده بندی دیویی:

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۱۹۹۸۶۵

مراکز نشر:

و نشر آمینان: خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی، کوچه پشن
پلاک ۲۲، طبقه ۵، واحد ۱
تلفن: ۶۶۲۰۷۶۵۱-۶۶۲۰۶۷۶۰

naftreastiran@gmail.com

فکس: ۶۶۱۹۲۷۲۲

شرکت فرهنگی غدای سالم: خیابان مجاهدین اسلام، روبروی حسینیه

فاطمیون، پلاک ۲۰۷

مؤسسه بین المللی طب سنتی و اسلامی ایرانیان ماد: امیرآباد شحالی،

ترسیده به پهب بنزین، پلاک ۱۶۲۷

تلفن: ۸۸۹۵۰۲۲۹

www.ketab.ir



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

اعراف/ ٣١

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

سورة الرحمن

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ
أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حَبْلَةً تَلْبُسُونَهَا
وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاجِرَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

ناظم/ ١٢

وَهُوَ الَّذِي مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَجَعَلَ
بَيْنَهُمَا بَرْزَخًا وَحِجْرًا مَحْجُورًا

فرقان/ ٨٢

مَكِّيَّةٌ أَكْثَرُ الْأَنْطِيبِ



فهرست

مقدمه مؤلف • ۹

مقدمه • ۱۶

فصل اول: نگرش علمی به نمک طعام • ۱۷

تحلیل علمی اثر نمک طعام و نمک سدیم در بدن • ۱۹

خطرات مصرف سدیم زیاد • ۲۲

ارتباط نمک و فشار خون • ۲۴

رابطه چربی و فشار خون • ۲۶

تحلیل علمی فشار خون • ۲۷

فشار خون کمتر از حد نرمال • ۲۹

تغییرات نسبت $\frac{\text{پتاسیم}}{\text{سدیم}}$ و رابطه آن با بیماری سرطان • ۳۰

منابع طبیعی پتاسیم • ۳۴

مسبب‌زمینی منبع سرشار از پتاسیم • ۳۵

منابع غذایی از نظر سدیم و کلسیم در سه گروه • ۳۶



شروع غذا با نمک یا سرکه • ۳۷

فصل دوم: اشک طبیعت ایران • ۳۹

- نمک دریاچه ارومیه، اشک طبیعت ایران • ۴۱
- بهترین نمک دنیا در دریاچه ارومیه • ۴۱
- داستانی از معجزه نمک دریا • ۴۲
- تفاوت‌های بنیادین نمک دریایی با سایر نمک‌ها • ۴۳
- حمام نمک • ۴۴
- خواص درمانی نمک طعام • ۴۶
- نمک در طب سنتی • ۴۷
- نمک چینی • ۴۸
- نمک دریا بهترین ضد عفونی کننده • ۴۹

فصل سوم: عناصر و املاح معدنی • ۵۱

- عناصر و املاح معدنی (نمک‌های ترکیبی) • ۵۳
- خواص نمک طعام • ۷۳

فصل چهارم: نقش فیزیولوژیک عناصر معدنی • ۷۵

- نقش املاح معدنی در تعادل فیزیولوژی بدن • ۷۷
- نقش ویتامین‌ها در فرایند رشد استخوان‌ها • ۸۱
- عوارض کاهش کلسیم و فسفر در بدن • ۸۲
- نقش هورمون‌ها در تنظیم کلسیم بدن • ۸۴
- میزان نیاز بدن به کلسیم و فسفر • ۸۶
- عوارض ناشی از کمبود کلسیم • ۸۹
- پیشگویی خطر حمله قلبی با کمک کلسیم • ۹۲

فصل پنجم: تقسیم‌بندی نمک‌ها • ۹۵

نقش فیزیولوژیک عناصر معدنی • ۹۷

شرایط افراد در مصرف نمک • ۱۰۰

ریز مغذی‌های ضروری • ۱۰۲

تأثیر تغییرات عناصر، ویتامین‌ها و املاح بر فرایند فیزیولوژیک بدن • ۱۰۵

اختلال ناسی از مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها و املاح معدنی • ۱۰۸

بیست راه برای کاهش مصرف نمک • ۱۱۴

اهمیت جهانی نمک ارزشمند دریاچه ارومیه • ۱۲۴

تأثیر نمک دریا بر بیماری‌های اعصاب • ۱۲۵

تأثیر نمک دریا بر قلب • ۱۲۶

تأثیر نمک دریا بر دردهای مفصلی، عضلانی و استخوانی • ۱۲۷

تأثیر نمک دریا و گیاهان بر چاقی • ۱۲۷

تأثیر نمک دریا و گیاهان بر بیماری‌های پوستی • ۱۲۸

تأثیر نمک دریا و گیاهان بر روی بیماری‌های • ۱۲۹

آب‌شناسی دریاچه ارومیه • ۱۲۹

تقسیم‌بندی نمک‌ها • ۱۳۵

دسته‌بندی نمک‌ها • ۱۳۸

نمک دریا • ۱۳۹

علائم اختصاری احادیث طبی درباره نمک • ۱۴۱

احادیث طبی درباره نمک • ۱۴۲

نمک از دیدگاه تحفه حکیم مؤمن • ۱۴۴

فصل ششم: معجزات درمانی نمک دریا • ۱۴۹

معجزات درمانی نمک دریا • ۱۵۱

بیماری‌های رماتیسمی قلب • ۱۵۲

آیا نمک از شکستگی استخوان نیز جلوگیری می‌کند؟! • ۱۶۵



- نگاهی کوتاه به تشریح و فیزیولوژی بدن انسان • ۱۶۷
- اشاره‌ای کوتاه به امکانات و وسائل دفاعی بدن • ۱۷۱
- غدد بزاقی و چگونگی مبارزه با بیماری‌ها به وسیله بزاق • ۱۷۱
- نمک پیش از غذا و ارتباط آن با سرطان • ۱۷۳
- شرح حال جالب یک بیمار و درمان بیماری او با کم‌خوری • ۱۸۳
- آیا نمک می‌تواند از بیماری سل پیشگیری کند؟ • ۱۸۴
- نمک و اثر آن بر بیماری صرع، آسم و تومورها • ۱۸۷
- اثر نمک بر روی تومورها (غده‌ها) • ۱۸۸
- درمان برفک دهانی شیرخواران با نمک • ۱۸۹
- راه مبارزه با میکروب‌های بینی • ۱۸۹
- کاربرد کلمه نمک در یک حدیث جالب • ۱۹۱
- چند نوع گلودرد نادر و کماب و راه پیشگیری و درمان آن‌ها • ۱۹۲
- اثر نمک بعد از غذا • ۱۹۳
- آموزه‌های بنیادین در پیشگیری از آنفولوآنزا • ۱۹۴
- استحباب خوردن نمک در آغاز و پایان غذا • ۱۹۵
- فصل هفتم: نظریات کارشناسی و تخصصی در مورد نمک • ۱۹۹**
- نظریات کارشناسان و متخصصان در خصوص زیان‌های ناشی از
- مصرف زیاد نمک سدیم • ۲۰۱
- نمک‌شناس نباشیم! • ۲۰۲
- روزی چه قدر نمک می‌خوریم؟ • ۲۰۳
- ارتباط نمک با قلب و عروق • ۲۰۳
- نمک و سرطان • ۲۰۴
- نمک و استخوان • ۲۰۴
- نمک، چاقی و اضافه وزن • ۲۰۵
- چه‌طور مصرف نمک را کاهش دهیم؟ • ۲۰۵

- ۲۰۶ • هشدار وزیر بهداشت درباره کاهش مصرف نمک
- ۲۰۸ • هنوز اول راه هستیم
- ۲۱۰ • ذائقه خود را در مورد نمک سدیم تغییر دهید
- ۲۱۲ • نمک‌های یددار تاریخ انقضا دارند
- ۲۱۷ • عادت‌های غلط غذایی زمینه‌ساز بیماری‌ها
- ۲۲۰ • نیاز فیزیولوژیک بدن در تنظیم مصرف نمک
- ۲۲۹ • ضرورت تصفیه و شست‌وشوی نمک‌های معدنی
- ۲۳۰ • راهکارهای قانونی جمع‌آوری نمک‌های غیر استاندارد
- ۲۳۱ • کاهش مصرف نمک سدیم به مثابه یک ضرورت
- ۲۳۲ • صنایع غذایی ۱۰ درصد از نمکشان را کم کنند
- ۲۳۴ • آیا آگاهی‌رسانی درباره نمک سودی ندارد؟
- ۲۳۵ • زیان‌های غذاهای خوش‌نمک سدیم‌دار و شور در تولید بیماری‌ها
- ۲۳۹ • منابع و مآخذ

مقدمه مؤلف

ویژگی‌های نمک سدیم

ماده‌ای که اشتها می‌آورد و غذا را مطبوع و خوشنزه می‌کند!

اخیراً به هر محفل و مجلسی پاشنه‌نیم گروهی را می‌بینیم که درباره‌ی زبان‌های نمک داد سخن می‌دهند. برخی نیز ابراز عقیده می‌کنند که نمک برای بدن ضرورت دارد. اشخاصی نیز بی‌آنکه گرفتار عارضه و کسالت باشند، از خوردن نمک خودداری می‌کنند.

گذشته از آزمایش‌های علمی و اعمال فیزیولوژیکی که بر روی نمک به عمل آمده است، به موجب بررسی‌های دقیقی که امروزه معمول داشته‌اند، بیش از پیش وجود نمک را برای ادامه‌ی زندگی و بقای حیات لازم و ضروری تشخیص داده‌اند. اما کدام نمک؟

آزمایش‌های انجام گرفته بر روی حیوانات نشان داده است که چنانچه یک ماه نمک به بدن حیوانی نرسد، موجود مزبور تلف خواهد شد. بنابراین می‌توان نمک طعام را در زمره‌ی مواد حیاتی برای انسان محسوب کرد.

این نمک مورد نیاز بدن، بر روی ارگان‌سیم موجودات زنده دو کار مهم انجام می‌دهد: عمل شیمیایی و عمل فیزیکی.



۱. عمل شیمیایی: نمک طعام در غدد معده و اثنی‌عشر تجزیه شده اسید کلریدریک معده را به وجود می‌آورد. طبق تجربه، اگر برای مدتی نسبتاً دراز به حیوانی، غذاهایی داده شود که فاقد نمک طعام یا کلرورهای دیگر باشد، معده آن حیوان اسید کلریدریک ترشح نخواهد کرد. برعکس، چنانچه در آن مدت، مقدار زیادی نمک طعام یا سایر کلرورها به آن حیوان خورانده شود، مقدار اسید کلریدریک معده‌اش افزایش خواهد یافت. به هنگام هضم غذا (۴ تا ۵ ساعت پس از صرف خوراک) به سبب ترشح اسید کلریدریک از معده، حالت قلیایی خون زیاد شده و به همین علت رنگ ادرار تیره می‌شود. اگر به جای کلرور سدیم از کلرور کلسیم یا منیزیم و یا کلرور پتاسیم استفاده شود، عمل ساختن اسید کلریدریک به وسیله معده انجام خواهد شد.

کلرور سدیم به سبب تولید اسید کلریدریک، اشتها را زیاد می‌کند. سدیم که از تجزیه کلرور سدیم در غدد معده حاصل شده، صرف ساختن ترشحات لوزالمعده می‌شود.

۲. عمل فیزیکی: عمل فیزیکی نمک طعام عبارت است از تنظیم فشار اسموتیک (osmotic) میان مایعات و باخته‌های بدن. با ورود مواد غذایی و آب به بدن و عملیات شیمیایی که بر روی آن انجام می‌شود، در هر لحظه این امکان وجود دارد که تنها فشار اسموتیک به هم بخورد و از این رهگذر آسیبی متوجه بدن شود. تنها چیزی که می‌تواند تعادل لازم را در این زمینه برقرار کند، وجود املاح در بدن است. نمک‌هایی که این عمل را انجام می‌دهند، باید از دو خاصیت مهم برخوردار باشند:

الف - مولکول آن‌ها سبک باشد تا عمل نقل و انتقال آن‌ها به آسانی انجام شود.

ب - تا حد امکان داخل فرآیندهای شیمیایی نشوند.

نمک طعام از نمک‌هایی است که این دو خاصیت را در حد اعلای خود دارد: به مجرد آنکه غلظت بدن از حیث تعداد مولکول‌ها کم شود، نمک طعام جای آن‌ها را پر می‌کند. برعکس، اگر غلظت مورد اشاره، افزایش پیدا کند، نمک طعام از میدان عمل خارج می‌شود؛ و به این ترتیب با مصرف نمک طعام، فشار اسموتیک همیشه ثابت می‌ماند.

علاوه بر دو عمل مورد اشاره، تصور می‌شود نمک طعام در فرآیندهای مربوط به سوخت بدن و دفع مواد زاینده‌بخش که حاصل آن است، دخالت داشته باشد؛ دفع اوره،

آمیدها و بعضی مواد دیگر از راه کلیه‌ها، به کمک املاح قلیایی، به‌ویژه نمک طعام انجام می‌شود.

بدن انسان روزانه به پنج تا هفت گرم نمک طعام نیاز دارد که ممکن است به وسیله غذاهای مورد مصرف وارد بدن شود. بعضی اوقات اسید کلریدریک موجود در مواد مصرفی بدن کمتر از این میزان است و شخص، آن را بر غذای خود می‌افزاید. برخی از مردم یا بر مبنای عادت و یا به سبب کندی ذائقه، مقدار زیادی نمک به غذای خود اضافه می‌کنند. باید دانست که چنانچه کلیه‌ها سالم باشد، نمک زیادی را دفع خواهد کرد. در غیر این صورت موجب افزایش آب میان‌بافتی و ایجاد خیز یا ادم می‌شود.

در هر لیتر خون، مقدار پنج گرم کلوئید سدیم و $\frac{2}{9}$ گرم کلر وجود دارد. میزان کلر موجود در پلاسمای خون تقریباً دو برابر کلر گلبول‌های خون است.

نمک دریایی اصل (طبیعی) که از دریاچه‌های ایران مانند دریاچه ارومیه و دریاچه آران بیدگل کاشان به صورت طبیعی برداشت شده، حاوی ید و دیگر ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن از جمله منیزیم، کلسیم، پتاسیم، منگنز، روی، سدیم، کلر، گوگرد، سیلیکون، برم، فلوئور، فسفر، وانادیم و مس است.

در خصوص اهمیت استفاده از نمک طعام و تفاوت آن با نمک‌های تصفیه‌شده، تحقیقات ارزشمندی در سطح دنیا انجام شده است و در حال حاضر نمک دریایی اصل در اروپا به قیمت کیلویی ۶۰ یورو (حدوداً معادل یکصد هزار تومان) عرضه می‌شود. بر اساس آخرین تحقیقات علمی که توسط سازمان منافع در آزمایشگاه شیمی نانتس فرانسه نیز انجام شده، تفاوت نمک تصفیه‌شده و نمک سالم (بکر) این‌گونه تشریح شده است:

نمک تصفیه‌شده موجود در بازار، حاوی ۵٪ ۹۷٪ کلوئید سدیم و ۲٪ مواد شیمیایی، سفیدکننده، مواد ضد تکه‌تکه شدن مانند پتاسیم، فسفات تک‌سدیمی، گلوتامیک تک‌سدیمی، نترات سدیم و همچنین ید است. این در حالی است که نمک

1. Zinc.

2. Mednat organization.

3. Nantes.

4. Integral



سالم تصفیه‌نشده حاوی ۷۰ تا ۸۴ درصد موادی است که در آب دریا موجود است و علاوه بر کلرور سدیم عناصری مانند سولفات کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن، استرانسیم، منگنز، ید، روی، فلوئور، نقره، برم، سیلیس و... دارد که برای سلامت موجود زنده، بویژه انسان بسیار پرارزش هستند. گفتنی است این عناصر با مواد ویتامینی و معدنی موجود در بدن ترکیب شده و به گونه‌ای عمل می‌کنند که نبودن آن‌ها، فعل و انفعالات بدن ما را مختل می‌کند. به عنوان مثال باید یادآور شد که بدن برای مصرف و متابولیسم عنصر ید، نیازمند حضور من و منیزیم است یا برای ساخت بافت همبند و استخوانی، سیلیکون لازم دارد. برای تکمیل عمل سنتز نیازمند منگنز، پتاسیم و منیزیم است که متأسفانه تمام این مواد در فرایند تصفیه نمک از آن جدا شده و فقط کلرور سدیم باقی می‌ماند.

بر اساس مقالات منتشرشده در فرانسه از خصوصیات نمک دریا این است که باید با دست جمع‌آوری شده و در معرض نور آفتاب و باد، خشک شود. رنگ نمک، سفید و کمی خاکستری متمایل به پوست‌پیزی است و دانه‌های آن یکدست نیست و به گونه‌ای است که اگر انگشت را در میان آن قرار دهید، همواره رطوبتی را حس می‌کنیم. عناصری که در نمک سالم موجود است ۱۶ درصد از وزن نمک دریا را تشکیل می‌دهد. نمک دریا حتی اگر آسیاب شود نباید رنگ اصلی خود را از دست دهد.

در این مقاله آمده است که نمک یددار هیچ گونه سنجشی با نمک دریا ندارد و تنها کلرور یا کلرید سدیمی است که به آن ید شیمیایی اضافه شده است. نسبت میان پتاسیم (K) و سدیم (Na) از نمک دریا باید به صورت $K/Na=5/1$ تراز باشد. در نمک تصفیه‌شده چنین تراز وجود ندارد و متأسفانه در تمامی مواد غذایی که حاوی نمک تصفیه‌شده هستند، همواره نسبت Na دو برابر است که چنین نسبتی برای انسان بسیار خطرناک است.

نمک تصفیه‌شده تشنگی را بیشتر می‌کند و به دلیل عدم تعادل میان مواد غذایی در درون بدن سبب سکه مغزی (CVA) و سکه قلبی (MI) می‌شود. همچنین موجب بالا رفتن فشار خون شده و ایجاد ادم (ورم) می‌کند. مواد کارخانه‌ای نیز به دلیل استفاده بسیار زیاد از نمک تصفیه‌شده در محصولات غذایی که حاوی ۵۶ تا ۲۰۰ درصد مواد خطرناک بوده و در زمان تصفیه به نمک اضافه می‌شود، که برای سلامت انسان بسیار خطرناک

است. حتی آب‌های معدنی موجود در بازار به دلیل داشتن سدیم بالا نیز خطرناک است. مقدار سدیم در آب باید ۱۰۶ تا ۲ میلی‌گرم در لیتر باشد).
نمک در گذشته‌های دور بسیار پرارزش بوده و به عنوان جایگزین پول در معاملات کاربرد داشته است.

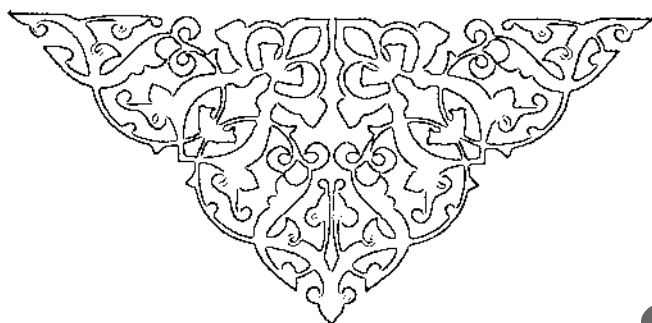
۱۵

در مجموعه مطالب پژوهشی این کتاب، از منافع نمک (نمک دریا) که در روایات اسلامی بر استفاده از آن تأکید شده است، آگاهی می‌یابید؛ همان نمک طبیعی که عناصر مفید به ویژه، پتاسیم، منیزیم، ید، فلوئور و برم و سایر عناصر سودمند دیگر را در بر داشته و موجب درمان بسیاری از بیماری‌ها بوده است.
این نمک با املاح و عناصر مفید خود، موجب دفع ۷۲ بیماری و شفای امراض آدمی بوده، و در احادیث تغذیه و طب اهل بیت علیهم‌السلام بر آن تأکید فراوان شده است.

محمد دریایی

۹۰/۲/۲۵

www.ketaboo.ir



مقدمه

در شرایط کنونی جهان که ابعاد زندگی نوع بشر با چالش‌های بسیاری روبرو شده است. پرداختن به مبحث سلامت از ضروریات انکارناپذیر می‌باشد. و باید اذعان کرد که بدون توجه به سلامت تغذیه صحیح از نظر مادی و معنوی، شادابی و کامیابی جسم و روح از نعمت‌های گسترده این جهان ممکن نخواهد بود. لذا ضمن تأیید و تعریف چنین نگرشی نسبت به خوراکی‌ها، خود را از باب تذکر و همگان را از باب دوستی به مطالعه بیشتر و شناخت اجزاء مؤثر غذاها دعوت می‌نمایم و یقیناً با چنین نگاهی به سایر اجزاء زندگی است که کارگشا خواهد بود. و افراد را در تأمین بهره‌مندیهایی یک زندگی خوب و سالم یاری خواهد بخشید.

نشر این‌گونه مفاهیم ارزنده، در راستای تحقق همین اهداف حیات‌بخش است.

به امید سلامتی مردمان

دکتر مهدی فهیمی

رئیس انستیتو بین‌المللی طب سنتی و اسلامی ایرانیان ماد