

نمک زندگی

نام اثر: نمک زندگی

نویسنده: موریس هنین

مترجم و ویراستار: خانم نادره الیکایی

طراحی جلد: طیبه محمدی

صفحه آرای: خانم سیده زهرا صالحی ریحانی

ناشر: بروج

لینوگرافی، چاپ و صحافی: خاشع

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت:

شابک: ۹۶۴-۸۶۸۳-۰۴-۲

الیکایی، نادره، ۱۳۳۷-

نمک زندگی / نویسنده نادره الیکایی -- تهران: بروج، ۱۳۸۴.

۹۲ ص.

ISBN: 964-8683-04-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. نمک طعام -- اثر فیزیولوژیکی. ۲. نمک در بدن. الف. عنوان.

۶۱/۳۹۳۶

QP ۵۳۵ / ن ۸

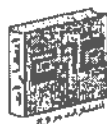
کتابخانه ملی ایران

م ۸۴-۱۱۵۴

آدرس: تهران- خ جمهوری- چهارراه گلشن پلاک ۶/۶۵۶. طبقه همکف

www. BrojPublisher.com

تلفن: ۶۶۴۳۸۳۹۹



فهرست

صفحه

عنوان فصل

- ۱- تاریخ نمک ۱
- ۲- نمک - ترکیبات و تولید آن ۸
- ۳- طریق استفاده بدن از نمک (سدیم) ۱۱
- ۴- محدودیت نمک رژیم سدیم کم - تقلیل سدیم ۱۷
- ۵- نمک می تواند سبب امراض گوناگونی گردد. ۲۲
- ۶- افزایش فشار خون - نارسایی قلبی - بیماری کلیه . ۲۶
- ۷- بیماری کبد - بیماری منیر - سرما خوردگی ۳۱
- ۸- مسمومیت زمان بارداری - درمان هرمونی ۳۴
- ۹- داروها - آیا آنها مطمئن ترین و موثرترین راه علاج می باشند. ۳۷
- ۱۰- نوع نمک مصرفی یک فرد سالم (بهسازی رژیم) ۴۰
- ۱۱- مقدار سدیم در غذاهای معمولی ۴۶
- ۱۲- آشپزی بدون نمک . ۵۹
- نتیجه ۶۷
- ضمیمه ۱ : ۶۸
- ضمیمه ۲ : ۶۹

ترجمه‌ای از کتاب «نمک زندگی» با تلاش و کوشش بسیار زیاد خاتم نادره الیکانی در پیش روی شماست در مجموع می‌تواند خواننده را به تفکر پیرامون نکات کوچک و بزرگ تغذیه صحیح وادار نموده و او را ترغیب کند که آگاهی خود را در این زمینه بیشتر کرده و نهایتاً با تغذیه سالم زندگی سالمتر و بهتری برای خود و دیگران تدارک ببیند و با جسم و روحی سالم وظایف اجتماعی و انسانی خود را در قبال هموعان خویش ایفا نماید. ترجمه و تنظیم و نشر چنین کتابهائی که می‌توانند استفاده عمومی داشته باشند اقدامی خداپسندانه بوده و انشاءالله مورد استفاده اهل فن قرار خواهد گرفت.

«آن ذره که در حساب نیاید مائیم.»

دکتر رسول میرشاه ولد

بسم الله الرحمن الرحيم

بزرگان معتقدند که همه ما باید عشق به حساسیت را دریابیم و زندگی را دوست بداریم. خداوند بزرگ امکانات رشد و ترقی و سعادت و سلامت را برای تمام بندگان مهیا کرده است و ما وظیفه داریم آنها را بشناسیم و و بکار ببریم تا بزرگترین نعمت که همانا سلامتی است همیشه در وجودمان تجلی داشته باشد.

در دستورات دینی و در آداب غذاخوردن نقل شده است که ابتدا با نمک شروع نموده و طعام را با نمک ختم نمائیم. حتماً حکمتی در این دستور نهفته است و خواصی برای نمک مدنظر قرار گرفته است.

عیسی مسیح (ع) در موعظه‌ای به شاگردان و پسران خویش خطاب فرمود:
شما نمک زمین هستید، لیک اگر نمک بی مزه شود، به چه چیز آن را نمکین می‌کنید؟ جز آنکه بیرون افکنده شود و پایمال مردمان گردد.

معلوم می‌شود مزه و طعم نمک دوست داشتنی و مورد قبول تمام بندگان خداست.

ناگفته پیداست که افراط و تفریط در هر کاری غیر منطقی و نابخردانه است و حتی لذیذترین غذاها در صورت مصرف زیاد برای سلامت انسان مضر خواهد بود.

نیاز انسان به مواد غذایی و املاح و ویتامین‌ها معین، متناسب با سن، جنس، شغل و شرایط زندگی می‌بایست تامین شوند تا از بروز عوارض ناشی از کمبود مواد یا افزایش مصرف آن جلوگیری شده و سلامت انسان‌ها و نهایتاً سلامت جامعه حفظ شود.

در ذائقه همه انسان‌ها نمک ترکیب دوست داشتنی و خوب و مورد قبولی است. به همین دلیل افراد شاد و با طراوت را «با نمک» و افرادی بی جان و بی رمق و لوس را «بی نمک» می‌گویند. کودکان را نمک زندگی و نمک را طعم اصلی و

ضروری غذا می شماریم و هیچ سفره ای پهن نمی شود مگر «نمکدان» در آن قرار گرفته باشد.

حال که نمک در هر مقوله ای و از جمله متون دینی، فلسفی، فرهنگی و تغذیه ای جایگاه ویژه ای دارد بهتر نیست آن را بشناسیم؟ با تاریخچه و سیر تحولات آن آشنا شویم؟ و بدانیم نیاز واقعی ما به این ترکیب دوست داشتنی چقدر است؟ و اینکه افراط یا تفریط در مصرف آن چه لطمه ای به سلامت ما خواهد زد؟

مسئلاً دانستن این نکات و هزاران مسأله موجود در موضوع تغذیه صحیح و سالم یکی از ضروری ترین نیازهای آموزشی جامعه است و امید است کسانی با صرف وقت و انرژی و با دلسوزی واقعی برای مردم به این نیاز مهم فکر کرده و به آن پاسخ بدهند.

ترجمه کتاب The salt of life با تلاش و کوشش بسیار زیاد خانم نادره الیکایی در پیش روی شماست می تواند خواننده را به تفکر پیرامون نکات کوچک و بزرگ تغذیه صحیح وادار نموده و او را ترغیب کند که آگاهی خود را در این زمینه بیشتر کرده و نهایتاً با تغذیه سالم زندگی سالم و بهتری برای خود و دیگران تدارک ببیند تا با جسم و روحی سالم وظایف اجتماعی و انسانی خود را در قبال هموعان خویش ایفا نماید.

ترجمه و تنظیم و نشر چنین کتابهایی که استفاده عمومی داشته باشند اقدامی خداپسندانه بوده و انشاءالله مورد استفاده اهل فن قرار خواهد گرفت.
آن ذره که در حساب نیاید مانیم

دکتر رسول میرشاه ولد