

وفایی، بیشتر بدانیم/ به کوشش مریم السادات وفایی. - قم: مریم مقدس،

۱۳۸۹.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۰-۲۳-۹

ص ۲۰۴

فهرست نویسی بر اساس فیبا.

۱. پزشکی - به زبان ساده. ۲. رژیم درمانی. ۳. درمان طبیعی. ۴. سلامتی.

الف. عنوان

۶۱۳/۷

ب۹و/۷۶۷۱ RA

-
- نام کتاب: بیشتر بدانیم
 - به کوشش: مهندس مریم السادات وفایی
 - ناشر: اندیشه هادی
 - چاپ: نوید اسلام
 - طرح جلد: سمیه بلاغت نیا
 - نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹
 - تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
 - شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۵۰-۲۳-۹
 - قیمت: ۲۵۰۰ تومان
-

آدرس: قم - خیابان ارم پاساژ قدس طبقه پنجم پلاک ۱۶۰/۲

پست الکترونیک andishe_hadi@yahoo com

تلفن: ۰۲۵۱۷۸۳۲۲۹۵ - همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۷۴۴۳

بیشتر بدانیم! ۱۰۰+۱ راز تندرستی

دکتر رویا شیخ

- ۸..... پیشگفتار
- ۱۰..... خوردنیها و نخوردنیها برای پیشگیری از سرطان
- ۱۱..... پنج راهکار برای اینکه سریعتر به خواب بروید
- ۱۳..... نگذارید دلتان با هوای ابری بگیرد
- ۱۴..... شش راه حل سریع برای افزایش انرژی
- ۱۹..... غذاهای چرب و دیر شام خوردن ریتم خواب را مختل میکند
- ۲۱..... توصیه های جالب برای کاهش دلشوره
- ۲۳..... چرا ناخنهایتان میشکند؟
- ۲۴..... راه حلی برای جلوگیری از ترک خوردن لب
- ۲۶..... نسخه های خانگی برای پوست طبیعی
- ۲۷..... ده روش برای جلوگیری از پیری پوست
- ۳۰..... چگونه از موهایمان نگه داری کنیم؟
- ۳۲..... شکلات تلخ، محافظ پوست در برابر تشعشعات مضر خورشیدی
- ۳۳..... علت ریزش مو چیست؟
- ۳۴..... هشدار نسبت به حمام آفتاب
- ۳۴..... تأثیر لپ تاپ در قدرت باروری
- ۳۵..... کته یا چلو کدام بهتر است؟

- ۳۸..... کبابی کردن بهترین روش پخت غذا
- ۴۰..... میگو ضعف عضلانی را جبران میکند
- ۴۱..... بهترین روغن برای مصرف چیست؟
- ۴۳..... از سرکه چه میدانید؟
- ۴۶..... پسته خطرناک چیست؟
- ۴۷..... سوختگی را با خوردن ماهی درمان کنید
- ۴۹..... عسل از تاول زدن جلوگیری میکند
- ۵۰..... خمیر دندان چه نقشی در بهبود سوختگی دارد؟
- ۵۰..... شیرینی‌های طبیعی کم کالری نیستند
- ۵۲..... مضرات دمپایی لا انگشتی
- ۵۳..... کفش خوب
- ۵۴..... بهترین شربت برای درمان گرم‌زدگی
- ۵۵..... نوشیدنیها در تابستان
- ۵۷..... چند مزیت چای
- ۵۸..... قهوه و چای برای دیابت چه میکنند؟
- ۵۹..... چای داغ ننوشید
- ۵۹..... ویروس تبخال چگونه وارد بدن میشود؟
- ۶۱..... اثر میوه بر روی مغز
- ۶۱..... هله هوله غذا نمیشود

- ۶۲..... بعد از ورزش غذا نخورید.
- ۶۳..... استفاده از کوله پشتیهای تک بندی ممنوع.
- ۶۴..... شکستن قولنج به مهرهای کمر آسیب میرساند.
- ۶۵..... هویج تفت داده مفید تر از هویج خام.
- ۶۶..... افراد چاق دچار فشار خون، گوشت شتر مرغ بخورند.
- ۶۷..... رژیم کم چرب، خوش اخلاق هم میکند.
- ۶۹..... بهترین رژیم برای ترک اعتیاد.
- ۷۳..... مصرف زیاد شیرینی شما را بی حوصله میکند.
- ۷۴..... بخندید تا لاغر شوید.
- ۷۵..... ماء الشعیر طعم دار سبب چاقی میشود.
- ۷۷..... ماء الشعیر تلخ در تقویت استخوانها مؤثر است.
- ۷۷..... تخم مرغ کمبود روی را در بدن جبران میکند.
- ۷۸..... تخم مرغ خام نخورید.
- ۷۸..... ماست عفونتهای گوارشی را درمان میکند.
- ۸۰..... تغییر رنگ پوست زنان در دوزان بارداری موقتی است.
- ۸۱..... فاصله مناسب بین هر بارداری ۴ سال.
- ۸۳..... فایده شیر دهی چیست؟
- ۸۳..... مادران مضطرب نوزادان کوچک به دنیا میآورند.
- ۸۴..... مادران پر تحرک کودکان با هوش تری دارند.

- ۸۵..... مادران شیر ده همه چیز نخورند
- ۸۶..... فاساژ، راهی برای شناخت احساسات کودک
- ۸۸..... تنقلات رنگی موجب شب ادراری کودکان میشود
- ۸۹..... مادران از روی کتاب برای کودکان قصه بخوانند
- ۹۰..... ترس در دوران کودکی، مهم ترین عامل لکنت زبان
- ۹۱..... چند راهکار برای ترک مکیدن انگشت در کودکان
- ۹۲..... تکامل عصبی در کودکان در مهد کودکیها سرعت میگیرد
- ۹۳..... بازی، راه پیشگیری از اختلالات هیجانی کودک
- ۹۵..... دردهای نامنظم بدن را جدی بگیرید
- ۹۶..... میوه درشت نخرید
- ۹۸..... روغن بذر کتان از پوکی استخوان جلوگیری میکند
- ۹۹..... چند نکته طلایی برای تقویت مغز
- ۱۰۰..... راهکارهایی ساده برای استحکام استخوانها
- ۱۰۴..... طبابت خانگی در شانزده نسخه
- ۱۱۱..... سیزده عصاره حیات جاودانی
- ۱۱۷..... هفت ضرر غذاهای آماده یا فست فودها
- ۱۲۰..... کنترل رفتارهای غذایی کودکان
- ۱۲۱..... اثرات روانی چاقی در کودکان
- ۱۲۳..... از نوجوانی به فکر چاقی شکمی باشید

- تماشای تلویزیون و تغذیه نوجوانان ۱۲۴
- صبحانه کودکان را جدی بگیرید ۱۲۶
- قطع مصرف نوشابه در درمان چاقی کودکان ۱۲۸
- برنامه آموزشی برای والدین و درمان چاقی ۱۲۹
- کمبود ویتامین D علت چاقی و کوتاهی دختران ۱۳۰
- ایجاد انگیزه برای کاهش وزن ۱۳۳
- مصرف میان وعدهها، خوب یا بد؟ ۱۳۵
- کنترل اشتها با مصرف شیر در صبحانه ۱۳۷
- مشاغل اداری و معضل چاقی ۱۳۹
- شیفت شب، اختلالات هورمونی و چاقی ۱۴۰
- خام خواری خوب یا بد؟ ۱۴۱
- کنترل اشتها ۱۴۴
- فیبر بیشتر برای رهایی از چاقی شکمی ۱۴۵
- افزایش چربی سوزی با ورزش و صبحانه سالم ۱۴۶
- عوارض زود هنگام چاقی ۱۴۷
- چاقی، عدم تحرک و آسم ۱۴۹
- هفت راهکار برای افزایش متابولیسم بدن ۱۵۰
- پانزده نکته مفید برای داشتن یک رژیم غذایی کارآمدتر ۱۵۴
- خواب ناکافی باعث چین و چروک صورت می شود ۱۶۰

-
- چرا وقتی فلفل می‌خوریم در دهان احساس سوزش میکنیم..... ۱۶۱
- هفت عادت خوب و هفت عادت بد..... ۱۶۴
- سبزیجات و خواص آنها..... ۱۶۹
- نکاتی برای افزودن سبزی بیشتر به وعده های غذایی..... ۱۷۳
- پیاز را فریز نکنید..... ۱۷۴
- به ماهی قرمز دست نزنید..... ۱۷۷
- هفت اشتباه زنان درباره سرطان سینه..... ۱۷۸
- وزوز گوش..... ۱۸۴
- صوت آلوده را نشنوید..... ۱۸۷

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار

انسان و هر موجود زنده‌ای دائماً در حال تلاش برای کسب انرژی از طریق دریافت غذایی مناسب می‌باشد تا رشد و نمو نموده و خود را در برابر عوامل مهاجم مختلف مثل میکروب‌ها، انگل‌ها و سموم حفظ نماید. ظهور بیماری‌های مختلف در طی اعصار تحت تأثیر نحوه‌ی تغذیه‌ی افراد می‌باشد. تغذیه مناسب و کافی تا جایی پر اهمیت است که پیامبران الهی و حکما و اطباء بزرگ به کنترل نوع غذای مصرفی و عادات غذایی همواره تأکید می‌کردند. پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: معده راه ورود تمام بیماری‌ها است.

با گسترش جوامع صنعتی و تغییر نحوه‌ی زندگی بشر و از همه مهمتر برنامه غذایی، نوع رفتار، طول عمر و نوع بیماری‌های انسان نیز تغییر یافته به طوریکه اگر زمانی مردم از بیماری‌های عفونی رنج می‌بردند امروزه بیماری‌های ناشی از غذا مطرح شده است.

با بررسی زندگی فراغنه ثلاثه مصر مشخص شده که کاسه‌های غسل و گندم با گذشت چندین هزار سال هنوز سالم و غیر فاسد است. چطور ممکن است گندم چندین هزار سال در برخورد با عوامل طبیعی قرار گیرد ولی فاسد نشود و آن وقت گندمهای قرن بیست و یکم اینقدر

سریعتر فاسد شوند. در واقع جواب این سوال را باید در خاک جستجو کرد. به عبارت دیگر تغییرات خاک بر تغییرات غذا و در نتیجه بر تغییرات بیولوژیکی انسان‌ها مؤثر است.

گسترش تکنولوژی، از یکسو موجب پیشرفت سطح رفاه انسان‌ها شده است ولی از سوی دیگر، بیماریهای محیطی وارد چرخه بیماریهای انسان و موجودات زنده شده است. سرطان به عنوان یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان امروزی عمدتاً ناشی از عوامل سمی و توکسیک است که برنامه ژنتیکی سلولهای بدن را تغییر می‌دهد. ظهور دیابت (نوع یک یا دو) صرف نظر از جنبه ژنتیکی به مقدار زیادی تحت تأثیر رژیم غذایی افراد و یا کاهش فعالیت بدنی است و از همه مهمتر ورزش در سبب شناسی بسیاری از بیماریها حائز اهمیت است. در این کتاب سعی شده است که با افزایش دانش عمومی جامعه بتوان برنامه غذایی و عادات غلط زندگی را تغییر داد تا بتوان به سلامت جسمی و روانی کامل رسید.

از سوی دیگر مطالب این کتاب با بررسی منابع علمی و مقالات معتبر جهانی گردآوری شده است و امید است مورد توجه خوانندگان محترم قرار گیرد. نویسندگان بسیار خرسند خواهند شد تا نظرات شما را از طریق پست الکترونیک دریافت کنند تا مورد توجه و تأمل قرار گیرد.