



نیکبخت چمازکتی، ابراهیم، ۱۳۴۲ -
روش صحیح تغذیه و آداب سالم زیستن / ابراهیم نیکبخت چمازکتی -

قم: سلوک جوان، ۱۳۹۰

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۸-۶۳-۷

۱۹۶ ص

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

(فهرست نویسی پیش از انتشار)

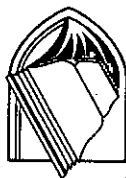
۱. تغذیه . ۲. مواد غذایی - بهداشت.

الف. عنوان.

PA ۷۸۴ / ۹۹۰

۱۳۹۰

۶۱۳/۲



کتابخانه ملی و اسناد ایران

کتاب: ۳۷۱۸۵-۳۱۸۶-۷۳-۷
مجموعه: ۹۱۶۵۵۱۱۰۳-۳۱۸۶-۷۳-۷



روش صحیح تغذیه
و آداب سالم زیستن

به همراه درمان برخی از بیماری‌ها





روش صحیح تغذیه و آداب سالم زیستن

تقدیم به:

**همه کسانی که برای روح
و جسمشان ارزش قائلمند.**

گردآوری: ابراهیم نیکبخت چمازکئی

ناشر: انتشارات سلوک جوان

صفحه آرا: مسعود فرهادی

طراح: عادل کریمی نیا

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۰

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۸-۶۳-۷



فهرست

مقدمه:	۱۵
فصل اول: آب، روغن، نمک، ظرف غذا:	۲۱
آب	۲۳
روغن	۲۵
آزمایش کنید:	۲۵
نمک	۲۶
ظرف	۲۷
فصل دوم: آداب خوردن و خوابیدن	۲۹
آداب غذا خوردن	۳۱
روش صحیح تغذیه	۳۳
آداب خوابیدن	۳۷
فصل سوم: گوشت و لبنیات	۴۱
گوشت	۴۳
لبنیات	۴۵
فصل چهارم: میوه‌جات، مرکبات، سبزیجات	۴۷
انگور	۴۹
انجیر و زیتون	۴۹
به	۵۰
انار	۵۰

سیب	۵۱
خیار	۵۱
زنجبیل و کافور	۵۱
عسل	۵۲
سیر	۵۲
پیاز	۵۲
لیمو	۵۳
مغزها	۵۳
خرفه	۵۴
پونه کوهی (پی تی نکه)	۵۴
کاسنی	۵۴
خواص عمده کاسنی	۵۴
نقش مؤثر کاسنی در حفظ تندرستی	۵۷
طریقه‌ی مصرف کاسنی	۵۷
فصل پنجم: نکاتی برای سلامتی پوست، آداب حمام و توالت ...	۵۹
نکاتی برای سلامتی پوست و مو	۶۱
آداب و روش صحیح حمام کردن	۶۱
آداب توالت	۶۵
فصل ششم: بازکننده‌های حافظه، حجامت	۶۷
عطر و حافظه	۶۹
نکته	۷۰

۷۱	 حجامت
۷۳	 فصل هفتم: دانستنی‌ها
۸۱	 فصل هشتم: طرز تهیهی برخی غذاهای سستی و رژیمی
۸۳	 کته برنج
۸۳	 آبگوشت
۸۳	 خورشید سبزی
۸۴	 کله‌جوش
۸۴	 مایه ماست
۸۵	 کشک
۸۵	 پنیر محلی
۸۶	 روغن دنبه گوسفند
۸۶	 سرکه انجیر
۸۷	 سرکه سیب
۸۸	 سکنجبین
۸۸	 جای به
۸۸	 جوانه گندم
۸۹	 طرز تهیهی غذاهای رژیمی
۸۹	 مرباجات خام
۸۹	 شیر بادام
۹۰	 حلوائی مخصوص
۹۱	 سالاد مخصوص

- ۹۲..... سوپ کرفس
- ۹۳..... خوراک مخلوط
- ۹۴..... دلمه فلفل و گوچه فرنگی
- ۹۵..... حلیم جوانه‌ی گندم
- ۹۵..... معجون جین سینگ
- ۹۶..... بذره‌ای ملین، خواص و طریقه‌ی استفاده از آن‌ها
- ۹۷..... فصل نهم: چند نمونه رژیم غذایی
- ۹۹..... رژیم بانزده روزه‌ی سلامتی (جهت لاغر شدن)
- ۱۰۴..... رفع چاقی و کمردرد به وسیله‌ی لیموترش
- ۱۰۵..... رژیم روزانه غذایی برای بیماران MS
- ۱۰۸..... طرز تهیه شربت عسل و شیر بادام
- ۱۰۹..... فصل دهم: مضرات بعضی غذاها
- ۱۱۱..... نکاتی برای سلامتی:
- ۱۱۱..... غذاهایی که نباید با هم خورده شوند
- ۱۱۲..... ممنوعات عمومی:
- ۱۱۳..... مضرات غذاهای کارخانه‌ای و ممنوعات عمومی
- ۱۱۳..... آب شهری:
- ۱۱۳..... روغن مایع و جامد:
- ۱۱۳..... روغن زیتون کارخانه‌ای:
- ۱۱۴..... نمک یددار بازاری:
- ۱۱۴..... سرکه کارخانه‌ای:

- ۱۱۵ چای:
- ۱۱۵ شیر:
- ۱۱۶ ماست:
- ۱۱۶ ماست بازاری:
- ۱۱۶ دوغ:
- ۱۱۷ نوشابه‌های گازدار، کوکاکولا و پپسی کولا:
- ۱۱۷ گوشت گاو:
- ۱۱۷ مرغ ماشینی:
- ۱۱۸ مرغ خانگی:
- ۱۱۸ تخم مرغ ماشینی:
- ۱۱۸ گوشت ماهی قرل‌آلا:
- ۱۱۹ ماهی‌های دریایی:
- ۱۱۹ غذاهای فرنگی:
- ۱۲۰ قند و شکر:
- ۱۲۰ کشمش خوردنی:
- ۱۲۰ نخود خوردنی مشهد:
- ۱۲۱ مغز گردو و بادام:
- ۱۲۱ غذاهای مانده و بیات:
- ۱۲۱ برنج رستوران:
- ۱۲۲ برنج خانگی:
- ۱۲۲ نان:

- ۱۲۲.....جوش شیرین:
- ۱۲۲.....شیرینی‌های قنادی:
- ۱۲۳.....بیسکویت، کیک و نان خشک:
- ۱۲۳.....شکلات:
- ۱۲۳.....بستی:
- ۱۲۴.....تنقلات مصنوعی:
- ۱۲۴.....سوییس و کالباس:
- ۱۲۵.....ساندویچ:
- ۱۲۵.....پیتزا:
- ۱۲۵.....غذاهای کنسروی:
- ۱۲۵.....کره گیاهی کارخانه‌ای:
- ۱۲۵.....آبلیمو کارخانه‌ای:
- ۱۲۶.....سس:
- ۱۲۶.....رب:
- ۱۲۶.....ماکارونی:
- ۱۲۷.....سرخ کردنی‌ها و کباب روی گاز:
- ۱۲۷.....ادویه‌جات تند:
- ۱۲۷.....وانیل بازاری:
- ۱۲۷.....مخلوط ماست با سرکه یا آبلیمو:
- ۱۲۸.....عرفیات کارخانه‌ای:
- ۱۲۸.....گندم و جو لیزری:

غذاهای فریزر شده:	۱۲۸
ماکروفر:	۱۲۸
زودپز:	۱۲۸
چای ساز:	۱۲۹
دیگ و ظروف آلومینیوم، استیل و پلاستیک (لاکی):	۱۲۹
کلزا:	۱۲۹
پیاز سرخ کرده (پیاز داغ):	۱۳۰
کاکائو:	۱۳۰
ماء الشعیر:	۱۳۰
گوشت خوک:	۱۳۰
خمیر:	۱۳۱
فوت کردن به غذا:	۱۳۱
فصل یازدهم: درمان برخی بیماری‌ها با غذاهای گیاهی	۱۳۳
اعصاب:	۱۳۵
استخوان و آرتروز:	۱۳۵
افزایش شیر مادران:	۱۳۷
اسپرم و غدد جنسی:	۱۳۷
آهن:	۱۳۷
اسهال:	۱۳۸
انگل:	۱۳۸
ادرار:	۱۳۹

۱۳۹.....	بو اسیر.....
۱۳۹.....	پروستات.....
۱۴۰.....	پیشی.....
۱۴۰.....	پوست.....
۱۴۱.....	پا.....
۱۴۱.....	تب.....
۱۴۲.....	تب خال.....
۱۴۲.....	تیروئید.....
۱۴۲.....	تومور مغزی.....
۱۴۲.....	تخلیه الکتریسیته ساکن در بدن.....
۱۴۳.....	چشم.....
۱۴۴.....	چربی خون.....
۱۴۴.....	خون.....
۱۴۵.....	خواب.....
۱۴۶.....	خروپف.....
۱۴۶.....	دندان و لثه.....
۱۴۶.....	دهان.....
۱۴۷.....	دیابت.....
۱۴۸.....	رماتیسم.....
۱۴۸.....	رماتیسم مفصلی (ورم انگشتان).....
۱۴۹.....	روده.....



۱۴۹	رحم
۱۵۰	زایمان و بارداری
۱۵۱	زبان
۱۵۱	زخم بدن
۱۵۱	زردی نوزاد
۱۵۱	سکته قلبی
۱۵۲	سکته مغزی
۱۵۲	سیاتیک
۱۵۲	سر و موی سر
۱۵۴	سر درد
۱۵۴	سینوزیت
۱۵۴	سرفا خوردگی و زکام
۱۵۶	سکسکه
۱۵۶	صرع
۱۵۶	عفونت
۱۵۶	فشار خون
۱۵۷	کبد
۱۵۸	کلیه
۱۵۹	گوش
۱۶۰	گیر کردن غذا در نای بچه‌ها
۱۶۰	لوزه

۱۶۱	لرزش دست
۱۶۱	میگرن
۱۶۱	معدده
۱۶۲	موهای زائد پشت
۱۶۲	نقرص
۱۶۲	وسواس، ترس و اضطراب
۱۶۳	هیپاتیت
۱۶۳	یبوست
۱۶۵	فصل دوازدهم: طبع غذاها و مزاجها
۱۶۷	طبع غذاها
۱۸۲	مزاجها
۱۸۳	دموی مزاج
۱۸۵	صفراوی مزاج
۱۸۷	سودایی مزاج
۱۸۹	بلغمی مزاج
۱۹۲	منابع:

به نام خداوند بخشندهی مهربان که واحد و صمد و قادر است؛ مالک ذوالجلال و حی فاطر است؛ روزی دهندهی خلق و عالم ضمائر است؛ اول است و آخر است.

و با درود و سلام بر آخرین فرستاده‌اش، محمد و خاندان طاهرش؛ اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجه‌م. خداوند با خلقت انسان‌ها، احساس رضایت و خشنودی کرده و به خود آفرین گفته [فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ] و این خشنودی را جز با بندگی‌اش نمی‌توان خرید و برای بندگی خداوند، نیازمند جسم و بدن سالم هستیم؛ همان گونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در کنار علم دین‌شناسی، علم بدن‌شناسی را معرفی فرموده‌اند: [العلم علما علم الابدان و علم الادیان]. چرا که

اگر کسی علم بدن‌شناسی، نداشته باشد و برای جسم خود ارزش قائل نشود، همیشه مریض است و کسی هم که مریض و بیمار باشد، دیگر قدرت عبادت و بندگی خدا را ندارد در نتیجه همیشه در دین و تقوا، عقب می‌ماند.

برای سلامت جسم، لازم است از غذاهای حرام و خبیث پرهیز کرده و غذاهای حلال و طیب را، آن هم با روشی صحیح میل نمود. که اگر انسان بر اساس فطرت^۱ خود عمل کند و غذا بخورد هرگز دچار بیماری روحی و جسمی نمی‌شود.

خداوند در قرآن کریم، در موارد زیادی، به اهمیت غذای حلال و طیب اشاره فرموده که به ذکر چند نمونه می‌پردازیم:

[فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ]. انسان باید با چشم خود بنگرد که چه غذایی می‌خورد.

[فَلْيَنْظُرِ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ].^۲ اصحاب کهف بعد از بیداری از خواب طولانی، وقتی که می‌خواستند شخصی را بفرستند تا غذا تهیه کند، گفتند: باید با دقت بنگرد تا طعام

۱- فِطْرَةُ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا. ۳۰ / روم.

۲- سوره‌ی مبارکه عبس، آیه‌ی ۲۴.

۳- سوره‌ی مبارکه‌ی کهف، آیه‌ی ۱۹.



حلال و پاکیزه‌تری برای رزقمان فراهم آورد.

[وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ].

و از آنچه خدا روزی شما کرده از حلال و پاکیزه‌اش بخورید و از خدایی که به او ایمان دارید پروا کنید. با توجه به این آیه رعایت تقوا با غذای حلال و پاکیزه ارتباط مستقیم دارد.

[كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا]: خداوند در این آیه عمل

صالح و خوردن غذاهای پاک و طیب را در کنار هم ذکر فرموده و این نشانگر تأثیر غذا در اعمال انسان است. غذای طیب، بینش منی آورد و راه خودشناسی و خداشناسی را باز می‌کند و باعث آرامش و آسایش منی شود. اما برعکس، کسی که غذای حرام و نجس بخورد، به خود ظلم کرده و عوامل سقوط خود را فراهم ساخته است.

در این خصوص نقش زن را نباید نادیده گرفت؛ بعد از این که مرد خانه سعی کرد از راه حلال کسب درآمد کند، این زن است که نقش آفرینی می‌کند و با انتخاب مواد غذایی و نوع طبخ مناسب می‌تواند غذایی تهیه کند که در کمال و سعادت افراد خانه مؤثر باشد.

۱- سوره مبارکه‌ی مائده، آیه ۸۸

۲- سوره مبارکه‌ی مؤمنون، آیه ۵۱.

همچنین اگر خانم خانه با وضو و ذکر خدا، غذا را طبخ نماید دریچه‌ی الهی را برای اهل خانه باز کرده و باعث سلامت جسمی و پیشرفت معنوی اهل خانه می‌شود. این زن است که مایه آرامش خانواده است. [لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا]^۱.

زن در اسلام از مقام و ارزش بالایی برخوردار است تا آنجا که خداوند ۲ سوره را به نام زن و زنان نازل کرده «سوره‌ی مبارکه‌ی مریم و سوره‌ی مبارکه‌ی نساء».

خداوند زنی آفرید به نام فاطمه علیها السلام که آفرینش تمام موجودات به وجود او بستگی دارد آنجا که به پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لَوْلَايَ لَمَا خُلِقَتِ الْأَفْلَاكُ وَلَوْلَا عَلِيٌّ لَمَا خُلِقْتُكَ وَلَوْلَا فَاطِمَةُ لَمَا خُلِقْتُكُمْ» اگر نبودى افلاک را خلق نمى‌کردم و اگر على علیه السلام نبود تو را خلق نمى‌کردم و اگر فاطمه علیها السلام نبود شما دو (بزرگوار) را نمى‌آفریدم.

زن‌ها زودتر از مردها به خدا نزدیک می‌شوند چرا که در ۹ سالگی به سن بلوغ رسیده و لیاقت عبادت و بندگی خدا را دریافت می‌کنند و از دامن زن است که مرد به معراج می‌رود و زن است که باعث ترفیع درجه‌ی مرد می‌شود.

پس ای خواهران و ای مادران! بنگرید که چه غذایی برای

۱- سوره‌ی مبارکه‌ی روم، آیه‌ی ۲۱.



اهل خانه تهیه می کنید، سعی کنید با وضو باشید و با ذکر خدا غذا طبخ نمایید تا هم غذا خوشمزه شود و هم دریچه‌ی الهی برای شما و اهل خانه باز شود تا از گروه اولوالالباب قرار گیرید؛ با گناه (بدحجابی، غیبت، حرف‌های ناپسند و...) ارزش خود را پایین نیاورید، سعی کنید غذای بد و خبیث برای اهل خانه درست نکنید تا همیشه سر حال و تندرست باشید و کرامت پیدا کنید چون غذای پاک بیش می آورد و غذای بد و خبیث مانع فهمیدن حقایق می شود و ذات انسان را پلید می کند و فقط پاکان هستند که حقایق قرآن را می فهمند و به آن می رسند [لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ]