

به نام آرمانی ترین آرمان ها

سبک صحیح تغذیه در فرهنگ ایرانی

دکتر محمد درایی

(متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

یا مقدمه

استاد ابراهیم ایران دوست

(پژوهش گر طب سنتی و غذای سالم)

آرمان

سرشناسه: دریایی، محمدرسول، ۱۳۳۰

عنوان و نام پدیدآور: سبک صحیح تغذیه در فرهنگ ایرانی / محمد دریایی

با مقدمه: ابراهیم ایران دوست؛ ویراستاران: امیر نوید، مژگان مدیری

مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ جدول؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س م

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۳-۱۴۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۳۳-۱۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تغذیه، دیابت - - تغذیه، رژیم غذایی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ س ۲ ۷۸۴/د۴ RA

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۸۷۹۸۷



سبک صحیح تغذیه در فرهنگ ایرانی

دکتر محمد دریایی

مدیر هنری: بهمن سرداری

ویراستاران: امیر نوید، مژگان مدیری

شمارگان: ۵۰۰

ناظر فنی: سحر عظیمی

سال چاپ: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

نشانی: تهران، خ انقلاب، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، طبقه ۱۰

تلفن: ۶۶۴۸۶۰۱۳

info@armanroshd.com

www.armanroshd.com

قیمت: ۱۰۰٫۰۰۰ ریال

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۳	آسیب‌های غذایی
۱۵	وضع تغذیه ایرانیان ناهنجار است!
۱۹	شاخص الگوهای صحیح تغذیه
۲۰	آداب غذا خوردن
۲۲	خوراکی‌های مناسب هر فصل
۲۲	بهترین غذاها برای تندرستی
۲۳	غذاها
۲۵	مقدار غذا
۲۸	غذاها و مزاج‌ها
۲۹	بایدهای غذایی
۳۴	نبایدهای غذایی
۳۹	خوراکی‌هایی که باید یا هم میل کنید:
۴۰	حل مشکل نفخ حبوبات
۴۳	درمان‌ها و رژیم‌ها
۴۳	سوءهاضمه و کلیت
۴۷	تقویت حافظه
۵۰	لاغری
۵۲	تجمع آب در حفره شکم (استسقا)
۵۴	چاقی
۵۷	نقش هورمون‌ها در چاقی
۵۹	افسردگی چاقی
۶۱	افسردگی
۶۳	درمان افسردگی
۶۹	همه چیز درباره دیابت
۷۳	رژیم غذایی و دیابت
۸۶	بهترین گزینه‌های غذایی
۹۲	اهمیت و فواید مصرف فیبرهای غذایی
۹۳	یک برنامه غذایی همراه با فیبر فراوان
۹۷	سفارش غذا در رستوران و کنترل دیابت
۱۰۱	غذاهای پرچرب و دیابت

۱۰۹	درمان دیابت با خوراکی‌ها
۱۰۹	پیاز
۱۱۳	دارچین
۱۱۶	شنبلیله
۱۱۸	زردچوبه
۱۲۰	اسفرزه
۱۲۰	چای سبز
۱۲۰	چای ترش
۱۲۰	سبوس گندم و برنج
۱۲۱	آلوئه‌ورا
۱۲۱	علف چشمه (بولاغ اوتی)
۱۲۲	علف هفت‌بند
۱۲۲	بادام زمینی
۱۲۲	برگ بو
۱۲۲	گیاه ختمی
۱۲۳	گزنه
۱۲۳	کلبوره (مریم نخودی)
۱۲۳	لوبیا
۱۲۳	عدس الملک
۱۲۳	بامیه
۱۲۴	پیشگیری و مهار دیابت
۱۲۶	ورزش و دیابت
۱۲۸	پرهیز از مصرف قرص‌های شیمیایی و پایش مرتب قند خون
۱۲۹	مراجعه به درمان‌گر مجرب
۱۳۱	کفش مناسب و بهداشت آن
۱۳۵	دیابت بارداری و عوارض آن
۱۳۶	خطرات پس از دیابت بارداری
۱۳۷	مراقبت‌های بهداشتی
۱۳۸	سیگار کشیدن ممنوع
۱۴۱	نکات مهم بهداشتی
۱۴۲	کتاب‌نما

پیش‌گفتار

راهکارهای تغذیه سالم
به نام پر برکت حضرت دوست، خداوند جلیل و ودود که هر چه
نیکوست از اوست و سلام و درود بر پیامبر و خاندان او که هر چه داریم
به یمن برکت وجود آل اوست.

یکی از نیازهای حیاتی یک جامعه، بازگرداندن حس ارزشمند بودن به آن‌هاست
و برای آن که قربانی سکون و بی‌روحی نشود باید عزت نفس از دست داده خود
را بازیابند. انسان‌ها باید برای رسیدن به زندگی خلاق و اثربخش بسیج شوند؛ باید
بخواهند و اراده کنند تا انگاره‌های زندگی خود را تغییر دهند، باید درک جدیدی از
خود پیدا کرده و در جریان زندگی نقشی سازنده ایفا کنند.

شایان توجه است اگر افراد هدف‌های معنی‌دار داشته باشند و با برنامه‌های حساب
شده برای رسیدن به این اهداف حرکت کنند، زندگی‌شان معنا و مفهوم بیشتری
خواهد یافت. راستی که زندگی، تنها با گذشت روزها و لحظه‌ها پوچ و بی‌معنی است؛
زیرا زندگی خلاق از همین «حالا» شروع می‌شود. مادام که در قید حیات هستید،

زندگی می‌کنید و روزهایتان پر از هدف است، پس برای تقویت منابع درونی خود با غریزه رسیدن به هدف با تمام وجود به استقبال دنیایی توأم با ارزش‌های معنوی بروید و تصویر لذت‌بخشی از خود بسازید. می‌بینید آن چه بر موفقیت شما اثر می‌گذارد، درکی است که از ارزش خود به دست آورده‌اید.

این برداشت و توانایی ذاتی، شما را برای رسیدن به موفقیت مهیا می‌سازد و بدین ترتیب تصویر ذهنی خود را تقویت کرده، نیرویتان را برای رسیدن به هدف‌های مؤثر متمرکز کنید که ما آن را «تندرستی روانی، شادمانی و خلاقیت ذهنی» نامیده‌ایم. این پیام علمی بذر امیدی در دل‌ها می‌فشاند و به همگان نوید می‌دهد که زندگی می‌تواند ماجرابی شورانگیز باشد، هنوز افق‌های جدیدی وجود دارد و مرز روحی انسان را پایانی نیست.

می‌توانیم به استقبال دنیا برویم به جهانی پرآمید و ثمربخش پای بگذاریم و احساس غرور کنیم و سال‌های عمرمان را قرین شادی و طراوت و سلامت سازیم و یک حیات طویه در پرتو ارزش‌های معنوی، اخلاقی و تغذیه سالم داشته باشیم.

برای برخورداری از زندگی پر برکت و سرشار از شادی و نشاط به مغزی قدرتمند و تفکری سالم نیاز داریم. مغز، معجزه‌ای است که برای فعال نگه داشتن آن نیاز به مواد مغذی مناسبی داریم. بسیاری از مواد غذایی حاوی عناصری هستند که می‌توانند به حافظه و خلاقیت‌های ذهنی انسان کمک کنند. از این رو توصیه می‌شود در تنظیم برنامه غذایی خود به نکات زیر توجه داشته باشید:

الف - سلول‌ها و مراکز عصبی ما نیاز به مقادیر کافی ویتامین B2 (ریبوفلاوین) دارند. اگر بدن ما این ویتامین را به مقدار کافی دریافت نکند، توانایی ما برای تمرکز روی موضوعی خاص کاهش می‌یابد و ممکن است حافظه ما دستخوش تغییراتی ناهنجار گردد؛ بنابراین برای افزایش توانایی مغز، باید رژیم غذایی ما حاوی

مقادیر کافی ویتامین B2 باشد. مواد غذایی غنی ویتامین B2 شامل خرما، بادام، اسفناج، سبزی، میوه، لبنیات، عصاره مالت جو، جنین گندم، جوانه گندم، مرغ بدون آنتی‌بیوتیک، گوشت، جگر گوسفند و تخم‌مرغ است.

ب- مغز خود را از رادیکال‌های آزاد حفظ کنید. موادی به‌عنوان ضد رادیکال‌های آزاد (آنتی‌اکسیدان‌ها) وجود دارند که شامل ویتامین‌های A, C, E و عناصری مانند مس، سلنیوم، روی و کروم است. این مواد همراه با غذایی که می‌خوریم جذب شده و اثرات سوء رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. غذاهای مناسب برای تأمین آنتی‌اکسیدان‌ها (ضد رادیکال‌های آزاد) شامل زردآلو، جگر، لوبیاسبز، عدس، خرما، گلابی، گیلان، سیب، هویج، جو، پیاز، جوانه گندم، غلات، گل کلم، طالبی، فلفل قرمز، توت فرنگی، گریپ فروت، برگ چغندر، گوجه فرنگی، تمشک، موز، مارچوبه، شلغم، کدوی سبز، سیب‌زمینی سفید، شاهی، برگ شلغم، پرتقال، آناناس تازه، نخود سبز، هندوانه و تخم‌مرغ است.

ج - عنصر آهن برای ساخت سلول‌های خونی نقش ویژه‌ای دارد. کمبود آن، می‌تواند علائمی را از قبیل بی‌تفاوتی، بی‌حوصلگی و خستگی ایجاد کرده و در نتیجه، روی توانایی شما برای تمرکز کردن اثر بگذارد؛ بنابراین برای حفظ قدرت حافظه خود باید مقادیر کافی آهن به همراه غذای خود مصرف کنید. بدن، آهن غذاهایی نظیر محصولات گوشتی را به خوبی جذب می‌کند. غذاهایی چون کلم قرمز، کلم پیچ، اسفناج، کاهو، توت فرنگی، پیاز، نارگیل، انگور سیاه، سیب، خیار، چغندر، آلبالو، هویج، گوشت، تخم‌مرغ، توت سیاه، کشمش قرمز، آلو، گوجه فرنگی و کاسنی نیز آهن زیادی دارند. توجه داشته باشید برای این که آهن این مواد بهتر و بیشتر جذب شوند آن‌ها را به همراه غذاهایی که حاوی ویتامین C هستند، صرف کنید.

د - غذاهایی که آهن کافی دارند بهتر است با غذاهای دیگری که حاوی اسید

فیتیک، اسید اگزالیک (اسفناج) و یا تئین که در چای و قهوه هستند، مصرف نشوند؛ زیرا این مواد باعث کاهش جذب آهن حتی دفع آن می‌شوند.

اصولاً انسان در بین تمام موجودات عالم توانایی آن را دارد که بتواند عمر خویش را همواره طولانی و جوانی خود را برای سال‌ها، ثابت نگه دارد و زندگی پر ثمری داشته باشد.

بنابراین اجرای یک برنامه صحیح که مهم‌ترین آن تغذیه مناسب است، باید مورد توجه همه قرار گیرد. غذاهایی که ما می‌خوریم در تمام وجود، افکار، احساسات و شیوه زندگی ما تأثیر می‌گذارد. پر واضح است که غذاها تا چه حد در اعصاب، قدرت، سلامت عمومی بدن، روان و به‌طور کلی در جوان ماندن جسم، روح، طول عمر و قدرت اندیشه مؤثر هستند. همان‌طور که یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «ما همان هستیم که می‌خوریم.» متخصصان تغذیه می‌گویند: «باید توجه داشته باشید که غذا، نعمتی لذت‌بخش است و آشپزخانه زن، خانه است. زنان یا مردان باید افتخار کنند که در این آزمایشگاه کار کرده، غذا تهیه می‌کنند.»

آشپزخانه به نظر ایشان (قلب اجتماع) است، در آن جاست که آدم‌هایی با بدن و روح سالم رشد کرده، وارد اجتماع می‌شوند؛ اما این یک واقعیت است که افکار، باورها و تصاویر ذهنی شما گران‌بهارترین سرمایه شما برای ایجاد علاقه، احساس لذت، توسعه رغبت و اشتیاق برای استفاده از غذاهای مختلف است. این تکنیک و شیوه‌های علمی و روان‌شناختی را در مقولات دیگر به بحث می‌گذاریم. با این باور از خواب برخیزید و گوش به زنگ روزی باشید که در پیش دارید به زندگی شاد و لذت‌بخشی بیندیشید که در ساعات آینده انتظار شما را می‌کشد و هنگام صرف صبحانه به خود بگویید که: «امروز زندگی را با تمام قوا و خوشی و شادکامی شروع می‌کنم.» خمیرمایه این احساس آرامش و خوشی، ایمان به خدا، ارزش‌های معنوی و

اخلاقی و نیاز و نماز به درگاه اوست، اوست که سعادت انسان را در پرتو این ارزش‌ها تضمین و بهشت برین را بهای آن قرار داده و هرکس به کمتر از آن رضایت دهد گرفتار خسران شده است.

ایر و باد و مه و نورشید و فلک در کارند
تا تو نانی به کف آری و به غفلت تقوی
همه از بهر تو سرگشته و فرمان‌بردار
شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

www.ketab.ir