

راهنمای زندگی سالم

نقش غذا و ورزش

نویسندگان:

کمر . کُمار، دکتر مینال کُمار

مترجم:

حسن رضائی

(مدرس دانشگاه)

تهران، ۱۳۹۵

شماره: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۷۰۶ - ۸۵ - ۰

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۷

مقدمه..... ۲۱

فصل اول: عامل سلامتی ۲۵

۱- راحتی مطلق، غذای گوشتی بیش از حد و عدم تحرک جسمی..... ۲۶

۲- بی‌بسی پیشگیرانه..... ۲۶

۳- در فکر کمر خود باشید..... ۲۷

۴- زنان نارمند..... ۲۷

۵- عضلات خود را تحریر کنید..... ۲۸

فصل دوم: پویایی سبک زندگی و امراض ۲۹

۱- غذای سالم: سهل‌اله‌قول، ارزان، قیمت..... ۲۹

۲- ورزش مداوم: متأسفانه اکثریت مردم بدون فعالیت هستند..... ۳۰

۳- استعمال دخانیات، مصرف دارو، شش‌یات الکلی مختل کردن سلامتی است..... ۳۱

۴- مبارزه با چاقی غیر قابل اجتناب..... ۳۲

۵- خوردن و مردن: به سبک پنجابی..... ۳۳

الف - جواز مرگ..... ۳۳

ب - اپیدمی چاقی ناشی از انباشتگی مواد غذایی..... ۳۴

ج - سرگرمی و اوقات فراغت..... ۳۵

د - شرکت محدود در فعالیت‌های روزمره Engage in Any Activity..... ۳۶

ه - آیا می‌توان بیماری‌ها را متوقف کرد؟ Can Disease Be Reversed..... ۳۶

و - کنترول زیاد High Cholesterol..... ۳۷

ز - پیشنهادات سه گانه Three Commandments..... ۳۷

ح - پیران از کار افتاده Cranky Elders..... ۳۸

- ۶ - عالمگیری کشتار زیاد از طریق بیماری‌های غیرمسمری ۳۹
- ۷ - مشکلات کلی و جزئی سلامت ۴۰
- الف - سرطان ۴۰
- ب - بیماری‌های قلبی ۴۲
- ج - فشار خون بالا High Blood Pressure ۴۳
- د - دیابت یا زیادی قند در خون Diabetes ۴۴
- ه - ناتوانی جنسی IMPOTENCE ۴۵
- ۸ - نقش ورزش چگونه است؟ Exercise Helps: How? ۴۶
- الف - د - بره کسین ۴۶
- ب - ضربان شدید قلب Heart Beat Forcefully ۴۷
- ج - بازو شین ۴۸
- د - قدرت ۴۸
- ۹ - افسانه‌ها: غیرافسانه ۴۹
- الف - گوجه‌فرنگی معالفت پوسن است افسانه نیست ۵۰
- ب - آیا می‌توانید توسط شکر پوسن خود را صاف کنید؟ ۵۰
- ج - بلافاصله بعد از صرف غذا، شانه نکن - چون به دل درد مبتلا می‌شوید: صحیح است ۵۰
- د - موه‌های خیس ۵۱
- ه - گذاشتن کره یا یخ در محل سوختگی: هرگز مرگ ۵۱
- و - مسوپ جوجه سرماخوردگی را درمان می‌کند. ممکن است کمک کند ۵۱
- ز - نوشیدن شیر بیشتر باعث گرفتگی بینی می‌شود ۵۲
- ح - شیرینی موجب پوسیدگی دندانها می‌شود ۵۲
- ط - اسفناج ماهیچه‌ها را قدرتمند می‌کند: افسانه است ۵۲
- ی - ویتامین C دارویی اعجاز آور است: افسانه ۵۳
- ک - ویتامین A بی‌نظیر است: می‌تواند پشت شما را بشکند ۵۴
- ل - مشروبات (Booze) ۵۴

- م - ترمیم قلب ۵۵
- ن - گیجی توسط دارو Dazed By a Drug ۵۵
- س - در زمستان مرطوب کردن پوست ضروری است ۵۵
- ۱۰ - زندگی را با لبخند در مسیر مطلوب طی کنید. راهنمایی زندگی ۵۶
- ۱۱ - آیا قادر به مهار کردن این هیولای بزرگ یعنی اشتهاى خود هستید؟ ۵۷
- ۱۲ - محیط زیست و سلامت دو یار جدایی ناپذیر هستند ۵۸

فصل چهارم: غذای خوب و مناسب ۶۱

- چگ - می توان عادات خوب و سالم غذا خوردن را کسب کرد؟ ۶۱
- آب غذا می تواند به بازیابی انرژی مصرف شده کمک کند؟ ۶۲
- الف - اسفنا Spinach ۶۲
- ب - عدس Lentils ۶۲
- ج - ماهی ۶۳
- د - آب پرتقال ۶۳
- ه - جو دو سر ۶۳
- و - ماست و یا شیر بریده قبل از خوردن Curd ۶۳
- ز - موز ۶۴
- ح - گوجه فرنگی ۶۴
- ۲ - برنامه غذایی سالم کدام است؟ ۶۵
- جدول مقدار کالری هر پرس غذا ۶۶
- ۳ - فایده غذای سبز چیست؟ ۶۷
- سیمی درختان میوه جات و سبزیجات ۶۷
- ۴ - چقدر فیبر در رژیم غذایی ضرورت دارد؟ ۶۹
- الف - اهمیت دانه های مردم فقیر: انواع ذرت و جو ۶۹
- ب - منافع برای مغز Mental Benefits ۷۰
- ج - استروژن گیاهی Phytoestrogens: low GI ۷۰
- د - حساسیت ۷۱
- ۵ - آیا شما از روغن ها و چربی ها ترس دارید؟ ۷۱

- ۶ - آیا هیجان مفرط نسبت به کلسترول قابل توجه می باشد؟ ۷۲
- الف - کلسترول چیست؟ ۷۲
- ب - چگونه می توان مقدار کلسترول را کاهش داد؟ ۷۲
- ۷ - چقدر مجبور به استفاده از غذای کم چرب هستیم؟ ۷۴
- الف - اسیدهای چرب غیر اشباع ۷۴
- ب - کلسترول HDL خوب است ۷۵
- ج - صبحانه زیاد بدون چربی مجاز است ۷۶
- د - شیر ۷۷
- ه - هیپراتیک زندگی ۷۷
- و - آیا لیستی هست فرمز را از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟ ۷۸
- ۸ - چه باید کرد؟ چه چیزی باعث نجات خواهد شد؟ ۸۰
- ۹ - آیا برای حفظ سلامت به طور نامحدود ویتامین بخوریم؟ ۸۳
- چه نوع مکملی مورد نیاز ما است؟ ۸۳
- الف - ممکن است نیازمند ویتامین E باشید ۸۳
- ب - نیاز به اسید فولیک و کلسیم ۸۴
- ج - نیاز به ویتامین D ۸۶
- د - نیاز به آهن ۸۶
- ه - سلنیوم ۸۷
- و - نیاز به ویتامین B ۸۷
- ۱۰ - اهمیت آب ۸۷
- ۱۱ - تغییر مواد خارجی به سم When Exotic Turns Toxic ۸۸
- الف - معیارهای عمومی ۸۸
- ب) ظروف آلومینیومی ۸۹
- ج - میکروب های عامل بیماری ۹۰
- د - تنباکو به عنوان غذا ۹۱
- ۱۲ - در خارج از منزل غذا می خورید، بایستی مراقب چه چیزی باشید؟ ۹۲
- ۱۳ - بین غذاهای آسیایی کدام بهتر است؟ ۹۳

- الف - سویا ۹۴
- ب - چای ۹۴
- ج - فلفل قرمز تند chillies ۹۵
- د - سیر ۹۵
- ه - زنجبیل ginger ۹۵
- ز - کلم ۹۶

۹۹

فصل پنجم: تلاش برای سلامت

- فعال‌های نظم ورزشی شما را سرزنده و شاداب می‌کند ۹۹
- ۱- تمیز از سستی: شرکت در فعالیت‌های منظم بدنی ۱۰۰
- الف - فعالیت: ورزشی در جات بالاتر ۱۰۰
- ب - منافع اقتصادی و اجتماعی ۱۰۱
- منافع اقتصادی و اجتماعی چگونه می‌پذیرد؟ ۱۰۱
- ج - استراتژی سلامت: زندگی خوب ۱۰۲
- د - چه کوشش‌هایی ممکن است مفید واقع شود؟ ۱۰۲
- ه - دروس آموختنی ۱۰۳
- و - چگونگی شرکت همگانی ۱۰۳
- ۲- کلیات اساسی قبل از شروع به تمرینات ۱۰۳
- الف - از کفش مناسب و سایر وسایل برای هرنوع ورزش استفاده شود. ۱۰۴
- ب - آمادگی‌های لازم قبل از شروع به ورزش ۱۰۴
- ج - از مربی ورزشی کمک بخواهید ۱۰۵
- د - پیچ و تاب اضافی به خود ندهید، مراعات بدن خود را بنماید ۱۰۵
- ه - غذا در تناسب اندام نقش دارد؟ ۱۰۵
- ۳- چگونه ورزش شما را خوشحال می‌کند: فرمول ۳۰ دقیقه‌ای ۱۰۶
- الف - خوشحالی کجا است؟ ۱۰۶
- ب - فرمول ۳۰ دقیقه‌ای بدون توجه به سایر امور ۱۰۷
- چه چیزی از همه مهمتر است؟ ۱۰۷
- ج - برای کسب سلامت خود قدم بردارید: ۱۰۸

- د - طریق و فن راه رفتن ۱۰۹
- ۴ - با خود عهد کنید که از حرکت بازنمائید ۱۰۹
- الف - قلب ۱۰۹
- ب - استخوان‌ها ۱۱۰
- ۵ - وضعیت مطلوب: از طریق یوگا ۱۱۴
- الف - وضعیت ایستاده ۱۱۵
- د - وارونه Inversions ۱۱۵
- ج: پل، حالت خم پشت backward bending postures ۱۱۶
- د - حالت جلوس Paschimottanasanaa (پس چی متان آسانا) ۱۱۷
- ه - چرخش Twist ۱۱۷
- ۶ - اجازت دهید رزش درگ‌های شما را قابل انعطاف نماید ۱۱۸
- ۷ - ورزش می‌تواند زندگی زناشویی بانشاطی را مهیا کند ۱۱۹
- نقش ورزش چگونه است ۱۱۹
- ۸ - زندگی پرحرارتی را بهال کنیا: از مسالت دوری گزینید ۱۲۰

فصل ششم: چاقی نه برای فرزندان پسندید است و نه برای والدین ۱۲۱

- ۱ - منافع غذای مناسب و صحیح عبارتند از: ۱۲۲
- ۲ - عادات غذا خوردن کودکان ۱۲۲
- ۳ - فرصت ۱۲۳
- ۴ - راهنمایی ۱۲۴
- ۵ - کودکان سنگین وزن ۱۲۵
- ۶ - آیا تنفر ندارید که مثل سیب زمینی باد کرده باشید؟ ۱۲۷
- ۷ - چاقی موجب ابتلای به چندین بیماری می‌باشد ۱۲۸
- ۸ - کیفیت زندگی ۱۳۰
- ۹ - چه باید کرد؟ ۱۳۱
- ۱۰ - افسانه یا غیرافسانه: ۱۳۲
- الف - زیتون تلخ یا (آزا درخت) neem or margosa ۱۳۲
- ب - چای ۱۳۳

- ج - نخل آمریکایی ۱۳۴
- د - ادویه جات تند به کاهش وزن کمک می کند. ۱۳۴
- ه - سیر ۱۳۴
- و - یک ظرف میوه ۱۳۵
- ز - لذت برنامه غذایی: غذاهای کم چرب و کم کالری ۱۳۶

فصل هفتم: با کاهش وزن، سلامت قلب خود را تضمین کنید ۱۴۱

- ۱ - آیا وزن شما متضمن سلامت شما می باشد یا خیر؟ ۱۴۱
- ۲ - شکل پزشکی ۱۴۲
- ۳ - علت چاقی چیست؟ ۱۴۳
- ۴ - از دست دادن وزن ۱۴۴
- ۵ - نگهداری وزن ۱۴۶
- ۶ - قلب خود را از دست ندهید. به نکات مهم زیر توجه کنید: ۱۴۷
- ۷ - راز سلامتی ۱۴۸

فصل هشتم: از قلب خود مراقبت کنید ۱۴۹

- آیا رژیم غذایی می تواند شما را هلاک کند ۱۴۹
- ۱ - رژیم پرچرب ۱۵۰
- ۲ - کلسترول ۱۵۰
- ۳ - حمله قلبی ۱۵۱
- ۴ - آزمایش خون ۱۵۱
- ۵ - غذا ۱۵۲
- ۶ - چربی ها ۱۵۲
- ۷ - تنظیم کلسترول ۱۵۳
- ۸ - نمک: یک ذره آن خیلی زیاد است. ۱۵۴
- ۹ - تشخیص حمله قلبی: حمله قلبی گاهی بدون درد سینه اتفاق می افتد ۱۵۶
- ۱۰ - خطر حمله قلبی خود را کاهش دهید. ۱۵۷
- ۱۱ - اخبار راجع به سلامت قلب ۱۵۸

فصل نهم: بیماری قند، درس تلخ: دیابت

۱۶۱

۱ - آیا شما دیابتی هستید؟ ۱۶۲

۲ - سناریوی هندی ۱۶۲

۳ - چه موقع شما ناراحتی خود را دیابت می‌دانید؟ حقیقت تلخ ۱۶۳

۴ - دیابت پایدار ۱۶۵

۵ - اعصاب ۱۶۶

الف - حفاظت اعصاب از آسیب‌ها ۱۶۶

۶ - سلیه ۱۶۶

۷ - چشم ۱۶۷

۸ - رگ‌های خونی و قلب ۱۶۸

۹ - پوست ۱۶۸

۱۰ - مشکلات دهان ۱۶۹

۱۱ - ضعف قوای جنسی ۱۶۹

۱۲ - مشکلات پا ۱۶۹

۱۳ - بانوان ۱۷۰

۱۴ - آیا می‌توانید از دیابت جلوگیری کنید؟ ۱۷۱

۱۵ - اهمیت فهرست گلیسمیک Glycemic Index ۱۷۲

۱۶ - رموزی که برای شما کارساز هستند ۱۷۴

جدول گلیسمیک (GI) در یک نظر ۱۷۵

جدول گلیسمیک ۱۷۵

۱۷ - همه جاگیری دیابت قریب الوقوع می‌باشد ۱۷۷

الف - ژنتیک، وراثت ۱۷۸

ب - چاقی ۱۷۸

ج - مقاومت انسولین ۱۷۹

د - دیابت فاقد علایم می‌باشد ۱۷۹

ه - پیروزی ۱۷۹

فصل دهم: بیماری مخوف: سرطان

۱۸۱

- ۱ - غذا ۱۸۱
- ۲ - ورزش ها ۱۸۲
- ۳ - چربی ها ۱۸۲
- ۴ - رژیم غذایی حاوی فیبر ۱۸۳
- جدول مصرف فیبر ۱۸۴
- ۵ - رندچور Haldi or Turmeric ۱۸۴
- ۶ - ویتامین E ممکن است از بروز سرطان پروستات جلوگیری نماید ۱۸۵
- ۷ - غذای لذیذ ۱۸۶
- ۸ - اظهار اسف ۱۸۹
- ۹ - اخبار بیشتری درباره سرطان ۱۹۱

فصل یازدهم: یبوست: سلاما من

۱۹۹

- ۱ - مدفوع یا رسوبات بجا مانده ۱۹۹
- ۲ - یبوست چیست؟ ۲۰۰
- ۳ - نشانگان ۲۰۰
- ۴ - علل ۲۰۱
- ۵ - طریقه پیشگیری از یبوست ۲۰۱
- ۶ - علل دیگر ۲۰۲
- ۷ - نقش دارو ۲۰۲

فصل دوازدهم: درخشندگی پوست

۲۰۲

- ۱ - زیبایی صرف مطرح نیست ۲۰۲
- ۲ - غذاها و پوست ۲۰۴
- ۳ - چه چیزی را باید خورد؟ ۲۰۴

۱ - استحالۀ مرکز بینایی سنی Age - Related Macular Degeneration

۲۱۰ (A.M.D.)

۲ - آب مروارید Cataract

۳ - آب سیاه و فشار داخل چشم Glaucoma Intraocular Pressure

۴ - کمبود ویتامین A

۵ - بیماری‌های سطحی چشم و خشکی آن

۶ - بیماری‌های سیستمی

۷ - سایر تغذیاتی سبک زندگی



پیشگفتار

حق سرودن کرد اهدا در فلسف
تا مگر آسان شود پابندگی
تا نگردی همچو شاهان کیش مات
نزد هر یک خاصیت پیدا کنی
گر خمیری یا روان یا اینکه گرد
دردهای کلیه را درمان هموست
داده بد کلسترل یکسر به باد
دردها درمان کند با بوی تیز
منش یا بی زشر سرطان
رسا قلبی، عروقی گشته پاک
ضد اکسیدان بود هم پرئمر
یکد گردد توان، ضد اکسیدان
ریشه کن خواه نمودن اکسیدان
انهدام نیتروزام^۲ را اوست
در سلامت نایدی، با تو گرزند
در مرضها کاملی بیند
می کند بس شَر بیماری
محکمی بخشد به دندان هم سفید

صا هزاران شکر یزدان در شفق
را به بیم ترا در زندگی
آن چنان شطرنج بستر در حیات
گر گیاهان به لگسی صاء^۱ کنی
می کند درمان با بوی در درد
خبریزه پخته شود با مغز پوست
روغن زیتون با بوی زرد باد
گر شود مصرف فتراوان سیر
هم اگر مصرف کنی تو بی امان
پاکسازی می کند رگ از پلاک
سبز چایی گر بنوشی بی شکر
جای^۱ مشکلی چون شود تخمیر، دان
یک دو سیبی گر خوری با پوست دان
ضد اکسیدان بود پکتین پوست
گرشوی از میوه ها خوش بهره مند
خامخواری پیش گیری هر زمان
مغز گردو با کتان، سویا و جو
باکتری در ماست می باشد مفید

۱- شمردن یا نام بردن

۲- جلوگیری از آب مروارید

۳- ماده نگهدارنده مواد غذایی

حال و روزت نیک آید در تمیز
 ثلث ساعت جوش دادن واصل است
 دان بروکلی ده برابر دارد آن
 ضد آن نوشابه با اسپارتم^۱
 هم علاج استخوان در شأن اوست
 حق به قرآن خوانده آنرا سودمند
 خود شفا بخشد رماتیسمی یقین
 می‌کند درد دوا تیخم شوید
 مغز ایندورفین^۲ کند در رگ روان
 تا رساند بر مرض‌های شسر
 آمدی تا خوش به ما بخشد توان
 ورزشی باشد برای جسم و جان
 شد سلامت در وجودت مستقر
 بل مداوا، دست و پا ورزش کنی
 هم ز چساقی، هم فشار خون، تپش
 در سراسر زندگی داغست کند
 در عوض سبزی، سویا با میوه‌ها
 اینخواهی بر وجودت نبیشت
 با سرطان پروستات شد عدو
 پس در دهان می‌دهد پوست یقین
 خون که با فشارش، شد به زیر
 زردآلو، گوجه سبز، پرتقال
 تاب ال - دی - ال کد - سر سته
 بر تو ال - دی - ال زند یکسر حریق
 از زمان، هم زندگی گردی تو سرد
 حمله قلبی، سکه، قند و سرطان

گریخوری ماهی به جای گوشت نیز
 میل بر کنسرو ماهی حاصل است
 هر کلم سرشار از آنتی اکسیدان
 محکمی در استخوان با کلسیم
 سنجدر مصرف شود با مغز پوست
 هم عمل باشد شفا بر دردمند
 نیز زنبور است شافی این چنین
 گریتر در معده نفخی شد شدید
 خنده با ورزش کند پاکت روان
 خوش می‌کن آمدی هم بی‌ضرر
 ورزش یوگا سه از هندوستان
 کل اعضا ادهد: جرو بدن
 عاداتی گریخوری شایسته
 نیمساعت خوب گری و نش کنی
 راه پیمایی بکاه رتنش
 تنبلی با پرخوری چاقی کند
 گوشت قرمز، قند، سرچربینه لا
 در غذا خوردن رعایت بیشتر
 هم فرنگی گوجه، زردک، تخم کدو
 کشک و گوجه، ذره‌ای گلیسرین
 موز و کشمش، ورزشی آرام، سیر
 از فشار خون بریزد پر و بال
 مغز گردو، پسته، هم بادام کوه
 گوشت قرمز، دود و الکلی، بی‌دریغ
 گریبفتی خود به جنگالی چو گرد
 چونکه آنان می‌برند از تو امان

۱- ماده‌ی مضر نوشابه‌های رژیمی

۲- بتا اندورفین = مسکن طبیعی مترشحه توسط مغز در هنگام ورزش و خنده

۳- کلسترول بد

می‌کند اچ - دی اَلت چون کیمیا
 زود افتد آدمی در پیچ و تاب
 راحتی خواهی؟ رعایت لاجرم
 شک مکن، ال - دی - اَلت سازد علیل
 کاروتنی چون بشا تضمین شود
 کاروتن ۳ جورش کشد در هر زمان
 چون خطر دارد برای استخوان
 چشم ایمن، پوست هم تضمین شود
 گر غذا، ورزش به حد، آسیب کم
 می‌کند مرطوب پوست در شتا
 خشک گردد جمله اعضا سر به سر
 قلب و مغز آید در اضطراب
 حس گیراییست ناهموار شد
 ناشفتن می‌شود خوش آشکار
 خوش گرفتاری دیابت را کمند
 گر نباشد می‌خوری در دم زمین
 برسد مردم به سر محکم چماق
 رحم و وزوز پا و نقص کلیه دان
 ضعف نسبی، چشم کوری، بس بلا
 هست اندر و انار، انجیر و شیر
 میوه جانی، سبزی آرد آن فروود
 می‌دهد تسکین دیابت را عیان
 زندگانی بر تو عذاب می‌شود
 عاقبت خواهی شدن غبار و ابل
 آتش هرگز نسوزد چون آبل

روغن زیتون و ماهی با سویا
 گرنمک مصرف شود دور از حساب
 حد بالایش حدود شش گرم
 گر خوری مغزی زیادی، نازگیل
 گر کلم، کاهو، هویجت زین شود
 کم شود A ویتامین، دارد زبان
 هم غنی A ویتامین آرد فغان
 A ویتامینت اگر تامین شود
 آب، چربی، زردآلو با کلم
 آب منسوس کردن ناشتا
 کم بنوشی آب - دارد ضرر
 آب را هم گر بنوشی حساب
 صوتها هرگاه منجر شود
 گر تداوم یا بدی را روزگار
 ناتوانی گر کنی مصرف
 اولین نوعش بخواند انسولین
 دومین نوعش هدف افراد چاق
 اشتهایی سیر ناید ز آب و نان
 حمله قلبی، سکنه مغزی، قطع پا
 روغن زیتون و سبزیجات، سیر
 کم خوری نان و برنجی، کم زدود
 پوست موزی، لپه، هم سویا بدان
 ورزشی گر در تو بنیادی شود
 هر غذایی را خوری خود بی دلیل
 گر درستی پیشه‌سازی در سبیل

با دیابت، هم تنش، دق زودرس
می‌شود در زندگی مغلوب وی
از بسمی امراض مانعی در امان
رفیع شر از خود بدان، بی حد کنی
خود بیندازد ترا هر دم زمین
نیک گر دقت کنی پر راز شد
بس مرضها رو به راه شد نابه جا
قند بالا بی‌کس و بی‌غم‌گسار
در زوال عقل آیسد کنترل

دکتر حسن رضائی‌راد

برخوری، چاقی بلا آرد چه بس
چاق گر آدم شود مطلوب کی؟
گاهشی پیدا کند وزنت عیان
گریگاهی وزن و چربی رد کنی
در پیوست کاستی یا بی یقین
چونکه او عامل بسی امراض شد
هم یابت، حمله قلبی، درد پا
برد تنها در سنین بالا فکار
با رژیم، حذف بد کلسترل