

بسم الله الرحمن الرحيم

راز مثلث تدرستی

روشی آسان و کاربردی برای افراد چاق، لاغر

و

شما

مؤلف و پژوهشگر:

علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)



نشریه ماق

۵۷۱۵۵

مقدمه.....	۹
پیش‌گفتار.....	۱۱
فصل اول.....	۱۵
میانگین عمر مردم چقدر است؟.....	۱۷
مردم کدام کشور بیشتر است.....	۱۷
- کشور ژاپن؛ طول عمر مردم ۸۷ سال است.....	۱۷
۲- اسبان: حدود ۸۵/۱ سال.....	۱۸
۳- سوئیس: طول عمر مردم حدود ۸۵/۱ سال.....	۱۹
۴- استرالیا: عمر مردم ۸۵ سال.....	۱۹
۵- ایتالیا: ۸۵ سال.....	۱۹
۶- فرانسه: طول عمر مردم ۸۴/۴ سال.....	۱۹
۷- استرالیا: مدت عمر مردم ۸۴/۴ سال.....	۲۰
۸- کره‌ی جنوبی: طول عمر مردم ۸۴/۶ سال.....	۲۰
۹- لوکزامبورگ: مدت عمر مردم ۸۴/۱ سال.....	۲۰
۱۰- پرتغال: ۸۴ سال.....	۲۰
کشورهایی که مردمشان از طول عمر کمتری برخوردار هستند.....	۲۱
امید به زندگی در ایران.....	۲۱
نسخه‌ای برای زندگی.....	۲۴
خوردن جزیره‌ی صلح و آرامش من بود.....	۲۵
فصل دوم.....	۲۹
مادر بزرگ من چاق بود.....	۳۱
بیماری قند با ننه‌ی من چه کرد؟.....	۳۴
خورشیدی که در اینجا غروب می‌کند.....	۳۷
قبل از اینکه بمیرید، آرزوی مرده‌ها را عملی کنید.....	۳۸

- ۳۹..... می توانیم مثل مداد باشیم
- ۴۰..... پسر من آرزو دارم مثل مداد شوی
- ۴۱..... سوالات یک جمله ای از ما، جواب های یک کلمه ای از شما
- ۴۲..... غذای شما داروی شما است
- ۴۴..... لطفاً به تغییر فکر کنید
- ۴۵..... خوردن برای زندگی یا زندگی برای خوردن؟
- ۴۷..... در پشت این کویر، سرزمین سبزی وجود دارد؟
- ۴۸..... انسان سالم کیست، سلامتی چیست؟
- ۵۱..... فصل سوم
- ۵۳..... تعریف سلامتی از دیدگاه خدا پرستان
- ۵۳..... غذای خودرو، مای انسان
- ۵۶..... قل، قل، قل، قل، خوانید؟
- ۵۸..... برای خوردن، ما مایه ای لازم است؟
- ۵۸..... پرونده ای سلامتی کجاست؟
- ۶۰..... کارهای پیشگیری به سادگی من آب است؟
- ۶۱..... غذای جسم و غذای روح
- ۶۳..... همسر من زندگی مرا نجات داد؟
- ۶۵..... آقای دکتر وضع قلب من چگونه است؟
- ۶۷..... یک فکری به حال اضافه وزن خودت بکن؟
- ۶۸..... من به یک الگو نیاز داشتم؟
- ۷۰..... رازی که مسیر زندگی مرا تغییر داد؟
- ۷۳..... تولد هندسه ای خوراکی
- ۷۶..... مثلث تندرستی باعث راز سلامتی شد؟
- ۸۱..... فصل چهارم
- ۸۳..... به کارگیری درست حافظه
- ۸۳..... علاقه و قصد قوی لازم است؟
- ۸۴..... دقت، تفکر و تکرار

- از بحث، مناظره و تجربه اندوزی غافل نشوید!..... ۸۵
- آنچه را می‌خوانید، از مسیر تجربه گذشته است!..... ۸۵
- علل تفاوت میان انسان‌ها..... ۸۷
- ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید!..... ۸۸
- وقت چندانی برای آزمون و خطا نداریم!..... ۸۹
- سرشت آدمی بر چهار چیز قرار دارد!..... ۹۰
- زندگی امروز بشر، از جنس شتاب است!..... ۹۱
- تجدد سکن کشتی بدن و آخرین پالایشگاه..... ۹۲
- علل اصلی امراض کبدی چیست؟..... ۹۳
- نوشیدن دارو خوراکی‌های خوشایند پالایشگاه بدن..... ۹۴
- بیشتر بیماری‌های کبد، به علت نحوه‌ی آب خوردن است!..... ۹۷
- درمان بیماری‌های کبد..... ۹۸
- فصل پنجم..... ۱۰۱**
- زمانی که کار جدی تر می‌شود..... ۱۰۳
- اولین کلام صبحگاهی..... ۱۰۴
- اولین لقمه‌ی روزانه..... ۱۰۵
- بیماری قند یا دیابت در نانوایی سنگینی..... ۱۰۶
- میزبان مهربان و پدر دیابتی..... ۱۰۸
- غروب زندگی مادر..... ۱۱۰
- بدرم هم غروب کرد!..... ۱۱۱
- عادت‌های خوب و عادت‌های بد..... ۱۱۴
- خوردن چندین مرحله دارد!..... ۱۱۶
- چرا باید به غذا نگاه کنیم؟..... ۱۱۷
- ظرف بدن کجا است؟..... ۱۱۸
- قبل از غذا ظرف بدنت را بشوی..... ۱۲۰
- زمان خوردن صبحانه..... ۱۲۱
- صبحانه، وعده‌ی اصلی است!..... ۱۲۱

۱۲۲	نشانی غلط ندهیم.....
۱۲۴	زمانی که نشانی غلط گرفتیم.....
۱۲۵	فصل ششم.....
۱۲۷	بیمارستان بدون بیمار و خدعه‌ی پزشک فرانسوی.....
۱۳۰	زمان مناسب خوردن وعده‌ی شام.....
۱۳۰	سعی کنیم عادتی غذا نخوریم؟.....
۱۳۱	توانا بود هر که تمرین کند؟.....
۱۳۴	به خاطر بسیار زمانی برای غذا خوردن.....
۱۳۵	یک دوران کودکی من.....
۱۳۷	۱. تباطؤ های خونی با انواع غذاها.....
۱۳۷	۲. وه خونی O و برنامه‌ی غذایی و زمان فعالیت بدنی.....
۱۳۸	گروه خونی A و برنامه‌ی غذایی و زمان ورزش.....
۱۳۹	گروه خونی B و برنامه‌ی غذایی.....
۱۴۰	گروه خونی AB و برنامه‌ی غذایی.....
۱۴۰	چگونه میزان وزن سالم امجدیه کنیم؟.....
۱۴۳	فصل هفتم.....
۱۴۵	آنچه تاکنون خوانده‌اید؟.....
۱۴۵	الف: سه سم سفید در سفره‌ی غذایی را بدید.....
۱۴۶	ب: مدیریت خواب و بیداری.....
۱۴۷	ج: واردات و صادرات بدن.....
۱۴۸	تحرك، زندگی فعال و ورزش.....
۱۴۹	یاد بازی‌های قدیمی به خیر.....
۱۵۱	هیچگاه امیدتان را از دست ندهید؟.....
۱۵۳	ضمایم.....
۱۶۲	رکاب با دوچرخه به مقصد خدا.....
۱۶۵	منبع.....

مقدمه

در تمام طول تاریخ بشریت، هیچ گاه انسان‌ها تا این اندازه به رمز و راز بهتر زیستن پی نبرده‌اند. پیشرفت‌های گسترده و باور نکردنی در زمینه‌ی صنایع دارویی، پزشکی، مراقبت‌های بهداشتی و علوم تغذیه‌ی، بشر را قادر ساخته تا بیماری‌ها و ناخوشی‌ها فائق آمده و به عمر ۷۰ سال و حتی به ۹۰ سال دست پیدا کند. در صد قابل توجهی از منحنی توزیع جمعیت (دموگرافیک) در کشورهای توسعه یافته، به افراد ۹۰ ساله و حتی ۱۰۰ ساله اختصاص یافته است. در گذشته و در نژادهای بشری، طول عمر به عنوان امری اتفاقی و موردی تلقی می‌شد امروزه طولانی زیستن و سالم زیستن تا روزهای پایانی حیات یک امر کاملاً از پیش برنامه ریزی شده و قابل طراحی است که می‌توان آن را انتخاب کرد.

شما برای برخورداری از سطح بالای سلامتی فیزیکی و روانی، تا پایان عمر حق انتخاب دارید و این حق انتخاب نه تنها برای یک جمعیت خاص که برای همه‌ی انسان‌ها از هر نژادی میسر است. عادت سنجیده و امتحان شده‌ی که در کتاب راز مثلث تندرستی تحت عنوان کلی تغذیه‌ی، اصول و ورزش و تحرک جسمانی و نظم در عادت و شیوه‌ی زندگی ارائه شده، تضمین کننده‌ی سلامتی جسمی، روحی، روانی و معنوی افراد است. اولین عادتی که با کسب آن به وزن مناسب می‌رسید و می‌توانید به آن وزن را حفظ کنید، عادت تغذیه است.

شایسته است بدانیم: در شرایط فعلی، بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان، در گروه افزایش وزن طبقه بندی می‌شوند که حدود ۵۰ درصد از آن‌ها چاق هستند، یعنی در کل بیش از ۲۰ درصد مردم، بالای وزن ایده آل هستند و براساس نمودار قد و وزن جزء گروه‌های بسیار چاق طبقه بندی می‌شوند،

حتی بدتر از آن، درصد بالایی از مردم جزء طبقه‌ی به شدت چاق هستند. این دسته‌ی اخیر، دارای چاقی خطرناک بوده‌اند که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بالاتر از وزن ایده آل دارند و در خطر مرگ و میر بر اثر افزایش وزن قرار دارند. اما اینکه شما در چه وضعیتی قرار دارید یا در آینده چه شرایطی خواهید داشت، نتیجه‌ی انتخاب و تصمیم‌گیری خودتان است.

اگر مایلید برخی از ویژگی‌های زندگی‌تان را بهبود ببخشید، باید تصمیم بتری بگیرید و انتخاب بهتری داشته باشید. چاقی بیش از حد نتیجه‌ی یک سوء انتخاب و تصمیم‌گیری‌های غلط است. هیچ کس به جای شما غذا نمی‌خورد و هیچ کس غذا را در دهان شما قرار نمی‌دهد. این شما هستید که غذای خود را انتخاب می‌کنید و اگر در مقابل غذاها نتوانید خویشتن‌دار باشید، نمی‌توانید وزن‌تان را کاهش دهید. اساساً افزایش وزن به خاطر خوردن غذاهایی است که بدن شما به آن‌ها احتیاجی ندارد. تنها راه رسیدن به وزن ایده آل تقویت این است که رزق را درست انتخاب کنید.

سومین نکته‌ی مهم، عادت به فعالیت‌های ورزشی مؤثر است. بسیاری از مردم از سن ۱۸ و ۲۰ سالگی دیگر ورزش نمی‌کنند، در صورتی که بدن انسان‌ها از حدود ۳۱۰ عضله تشکیل شده که نیازمند تحرک و ورزش مداوم و مرتب در تمام طول عمر است. ما داریم که تمام مفاصل و عضلات بدن خود را حرکت دهیم و هر روز باید این کار را تکرار کنیم تا نرمی و انعطاف مفاصل و عضلاتمان برای همیشه حفظ شود. ورزش مرتب و با برنامه کمک، بسیاری به تعادل وزن کرده، از ابتلا به خانگی مفاصل و دردهای عضلانی و مفصلی تا پایان عمر پیشگیری می‌کند. همچنین، یقین در مدت کوتاهی از سلامتی جسمی بسیار بالایی برخوردار خواهید شد. عادت دیگری که برای برخورداری از سلامتی در حد بالایی به آن نیاز دارید، عادت خوابیدن و استراحت مناسب است.

با آرزوی سلامتی برای خوانندگان، دکتر ایرج صفدریان