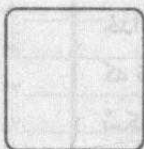




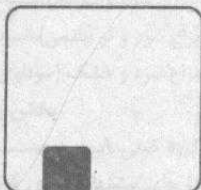
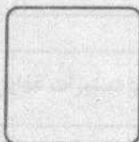
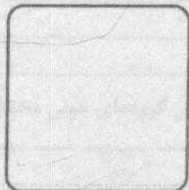
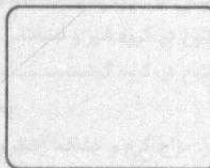
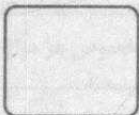
کبیره المعارف تغذیه
شناخت طبع ها و مزاج شناسی
به همراه سردی و گرمی خوراکیها



تغذیه



داریوش صالحی





دایرة المعارف تغذیه (شناخت طبع و مزاج شناسی)

■ ■ ■ ■ ■
تألیف: داوران علمی

انتشارات: پایگاه سپاهان

ناشر همکار: (شپانه برة

مجری تولید: کتابسرای سلام

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۰

تعداد صفحات/قطع: ۶/۱/رقعی

شابک: ۲-۴۳-۷۱۴۵-۶۰۰-۹۷۸ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
شماره ثبت: ۳۰۰۰ جلد

■ ■ ■ ■ ■
بهاء: ۵۰۰۰ تومان

کتابسرای سلام آماده دریافت سفارش و ارسال کتاب

منتشره خود از طریق فروشگاه اینترنتی می باشد

WWW.BOOKSALAM.IR

۰۳۱-۳۳۳۹۰۰۸۲-۳۳۳۶۴۷۴۷

■ ■ ■ ■ ■
* مدیر تولید: مرتضی قاسمپور

همکاران تولید:

فرشته میرفندرسکی، مصطفی قاسمپور،

آرژو صالحی، پریسا پهمی، آصفه قاصدیپور

* مدیر توزیع: عباس فروزنده

همکاران توزیع:

اکبر شریفی، مجتبی قاسمپور، حسین عزیزی

حسن رضایی، زهرا کارگر

فهرست مطالب

۱۱..... مقدمه

بخش اول: آشنایی با طبع‌ها

- ۱۹..... علایم زیادی اخلاط در بدن
- ۲۳..... علایم مزاج‌های مختلف
- ۲۵..... بررسی خصوصیات روانی مزاج‌های مختلف
- ۲۵..... راه‌های غلبه بر مزاج
- ۲۸..... مزاج اندام‌ها و مختلف بدن
- ۲۸..... اندام‌های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت
- ۲۹..... اندام‌های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت
- ۲۹..... اندام‌های دارای مزاج معتدل به ترتیب اولویت
- ۲۹..... اندام‌های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت
- ۳۳..... بررسی شخصیت‌های مختلف در مزاج‌های خونی مختلف

بخش دوم: ترکیب رژیم غذایی صحیح

- ۴۰..... ساختمان بدن انسان
- ۴۱..... گروه‌های غذایی
- ۴۲..... مزاج‌های گوناگون غذایی
- ۵۲..... درست کردن ترکیب غذای روزانه
- ۵۴..... گروه میوه و سبزی
- ۵۹..... تأمین پروتئین
- ۶۴..... کم کردن مصرف قند و چربی

بخش سوم: تنوع غذایی

- ۶۹..... تنوع در گروه نان و غلات
- ۶۹..... تنوع در گروه سبزی‌ها
- ۷۰..... تنوع در گروه میوه‌ها
- ۷۰..... تنوع در گروه شیر و لبنیات
- ۷۰..... تنوع در گروه گوشت

بخش چهارم: دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج

- ۷۴..... ۱. مزاج گرم و خشک: (صفاوی)
- ۷۵..... ۲. مزاج گرم و تر (دم)
- ۷۶..... ۳. مزاج سرد و تر (بلغمی)
- ۷۷..... ۴. مزاج سرد و خشک (سوداوی)

بخش پنجم: دستورات غذایی برای گروه‌های خونی مختلف

- ۸۰..... ۱. گروه خونی A
- ۸۱..... مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی A



- ۸۱ ۲. گروه خونی B
- ۸۳ مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی B
- ۸۳ ۳. گروه خونی AB
- ۸۴ مکمل‌های پیشنهادی گروه خونی AB
- بخش ششم: غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها
- ۸۶ ۱- چاشنی غذای مفید برای گرم مزاج‌ها
- ۸۶ ۲- آن چه برای سرد مزاج‌ها مفید باشد
- ۸۶ ۳- غذاهای مفید برای استخوان
- ۸۷ غذاهای مضر برای استخوان
- ۸۷ ۵- درد مفاصل ناشی از غلبه صفرا
- ۸۷ ۶- درد مفاصل ناشی از غلبه بلغم
- ۸۷ ۷- درد مفاصل ناشی از غلبه سودا
- ۸۷ ۸- غذاهای مفید برای چشم
- ۸۷ ۹- غذاهای مضر برای چشم
- ۸۸ ۱۰- تقویت کننده‌ها
- ۸۸ ۱۱- ضعف نیروی جنسی
- ۸۸ ۱۲- سیلان منی و انزال زودرس
- ۸۸ ۱۳- ضعف نیروی جنسی زنان
- ۸۸ ۱۴- عفونت رحم و خارش قُرح
- ۸۹ ۱۵- خونریزی بیش از حد قاعدگی
- ۸۹ ۱۶- قطع قاعدگی
- ۸۹ ۱۷- یک فرمول قوی گیاهی خوب جهت بانوان باردار عبارت است از:
- ۸۹ ۱۸- توصیه‌های غذایی و دارویی مفید جهت بانوان باردار
- ۸۹ ۱۹- تقویت کننده‌های قلب و مفرعات آن
- ۹۰ ۲۰- سردردی که از غلبه صفرا باشد
- ۹۰ ۲۱- سردردی که از غلبه خون باشد
- ۹۰ ۲۲- سردی که از غلبه بلغم باشد
- ۹۰ ۲۳- سردردی که از غلبه سودا باشد
- ۹۰ ۲۴- سردردی که از سرما یا آب سرد یا نزله و هوای سرد و مانند آن باشد
- ۹۰ ۲۵- سردردی که از باد (ریح) باشد
- ۹۰ ۲۶- سردردی که بعد از بیدار شدن از خواب باشد
- ۹۱ ۲۷- سردردی که ناشی از جماع و ضعف اعصاب باشد
- ۹۱ ۲۸- غذاهای مفید برای کبد
- ۹۱ ۲۹- مواد غذایی مضر برای کبد
- ۹۲ ۳۰- تقویت کننده‌های کبد



- ۳۱- مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها..... ۹۲
- ۳۲- مواد غذایی مضر برای کلیه‌ها..... ۹۲
- ۳۳- پرهیزات غذایی بیماران سنگ کلیوی..... ۹۲
- ۳۴- سنگ کلیه..... ۹۳
- ۳۵- ورم کلیه ناشی از غلبه حرارت..... ۹۳
- ۳۶- ورم کلیه ناشی از غلبه‌ی برودت و بلغم..... ۹۳
- ۳۷- ضعف کلیه و مثانه..... ۹۳
- ۳۸- زخم مثانه..... ۹۳
- ۳۹- بیماری مثانه ناشی از غلبه‌ی گرمی و خوردن چیزهای گرم..... ۹۴
- ۴۰- درفش ادرار..... ۹۴
- ۴۱- تقویت کننده‌های معده روده..... ۹۴
- ۴۲- داروهای تعدیل کننده خونی..... ۹۴
- ۴۳- داروهای تعدیل کننده صفرا..... ۹۴
- ۴۴- داروهای اشتها آور..... ۹۴
- ۴۵- سرگیجه اگر از حرارت افتد، سرما و رطوبت و امثال آن باشد..... ۹۴
- ۴۶- سرگیجه ناشی از ضربه یا سقوط..... ۹۴
- ۴۷- بی‌خوابی ناشی از خشکی و گرمی..... ۹۵
- ۴۸- فراموشی ناشی از سردی و رطوبت..... ۹۵
- ۴۹- فراموشی ناشی از گرمی و خشکی مزاج..... ۹۵
- ۵۰- بوی بد دهان ناشی از گرمی..... ۹۵
- ۵۱- بوی بد دهان ناشی از غلبه‌ی بلغم و رطوبت..... ۹۵
- ۵۲- ترکیدن لب..... ۹۵
- ۵۳- سرفه‌ی خشک بدون خون و بلغم..... ۹۶
- ۵۴- سرفه‌ی همراه با خون..... ۹۶
- ۵۵- سرفه‌ی ناشی از گرمی..... ۹۶
- ۵۶- ذات الریه و ذات الجنب..... ۹۶
- ۵۷- سل..... ۹۶
- ۵۸- درد قلب گرم..... ۹۷
- ۵۹- درد قلب سرد..... ۹۷
- ۶۰- غذاها و خوراکی‌های خوب عمومی..... ۹۷
- ۶۱- پرهیزات غذایی عمومی..... ۹۷
- ۶۲- خوردنی‌های مجاز جهت دیابتی‌ها..... ۹۸
- ۶۳- توصیه‌های غذایی در مورد ریزش مو..... ۹۸
- ۶۴- پرهیزات غذایی بیماران فشارخون..... ۹۸
- ۶۵- لیست داروهای موثر بر کم کردن چربی خون..... ۹۸



۹۶	لیست داروهای ضد آسم.....
۹۹	۶۷- سوء هاضمه در مزاج گرم.....
۹۹	۶۸- سوء هاضمه در مزاج سرد.....
۹۹	۶۹- سوء هاضمه در مزاج سرد و خشک.....
۹۹	۷۰- بی‌اشتهایی از غلبه گر می‌باشد.....
۹۹	۷۱- بی‌اشتهایی اگر از غلبه بلغم و یا سودا و عفونت معده باشد.....
۱۰۰	۷۲- اسهال شدید همراه با استفراغ.....
۱۰۰	۷۳- ورم معده ناشی از کثرت خون یا غلبه صفرا.....
۱۰۰	۷۴- ورم معده ناشی از غلبه بلغم.....
۱۰۰	۷۵- ورم معده ناشی از غلبه سودا.....
۱۰۰	۷۶- نفخ معده ناشی از غلبه سودا.....
۱۰۰	۷۷- نفخ معده ناشی از هر سه علت.....
۱۰۰	۷۸- زخم معده.....
۱۰۱	۷۹- یرقان.....
۱۰۱	۸۰- شقاق مقعد.....
۱۰۱	۸۱- بواسیر.....
۱۰۱	۸۲- اسهال ناشی از سردی باشد.....
۱۰۲	۸۳- کهمیر.....
۱۰۲	۸۴- اسهال که ناشی از اجتماع رطوبت فاسد در روده‌ها باشد.....
۱۰۲	۸۵- رژیم ۱۵ روزه سلامتی برای همه بیماری‌های ناشی از سردی و صفرا و بلغم.....
	بخش هفتم: آداب غذا خوردن
۱۰۴	۱. کارهایی که بهتر است موقع غذا خوردن انجام دهیم.....
۱۰۶	۲. کارهایی که بهتر است هنگام آشامیدن مایعات انجام دهیم.....
۱۰۷	۳. آرامش هنگام غذا خوردن.....
۱۰۸	۴. روزه‌داری.....
۱۰۹	بیماری‌های که با روزه درمان می‌شوند.....
۱۱۰	۵. دست کشیدن از خوردن غذا کمی قبل از سیر شدن.....
	بخش هشتم: پرهیزات غذایی یا خطرناکترین غذاها برای انسان
۱۱۲	۱. روغن نباتی و کره گیاهی.....
۱۱۲	۲. سرخ کردنی.....
۱۱۲	۳. غذاهای چرب.....
۱۱۳	۴. نوشیدنی‌های صنعتی.....
۱۱۳	۵. قند و شکر مصنوعی.....
۱۱۳	۶. تنقلات مصنوعی.....
۱۱۴	۷. بستنی و فالوده.....



۱۱۴	۸. آب یخ.....
۱۱۴	۹. مرغ و تخم‌مرغ ماشینی.....
۱۱۵	۱۰. گوشت زیاد.....
۱۱۵	۱۱. فرآورده‌های گوشتی صنعتی.....
۱۱۶	۱۲. ساندویچ و پیتزا.....
۱۱۶	۱۳. غذاهای آماده و رستورانی.....
۱۱۶	۱۴. ماکارونی، لازانیا و انواع رشته‌های صنعتی.....
۱۱۷	۱۵. غذاهای انده، بیات و فریزر شده.....
۱۱۷	۱۶. غلات نیمه‌شده.....
۱۱۷	۱۷. سس.....
۱۱۸	۱۸. ادویه‌های تند.....
۱۱۸	۱۹. نمک زیاد.....
۱۱۸	۲۰. ترشی و سرکه‌های صنعتی.....
۱۱۸	۲۱. دخانیات، مواد مخدر و مشروبات الکلی.....
۱۱۹	۲۲. مواد کافئین‌دار.....
۱۱۹	۲۳. شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه.....
۱۱۹	۲۴. میوه‌های گلخانه‌ای و غیر فصلی.....
۱۲۰	۲۵. کمپوت و کنسرو.....
۱۲۰	۲۶. خشکبار تیزابی.....
۱۲۰	۲۷. داروهای شیمیایی.....
۱۲۰	۲۸. لوازم آرایشی - بهداشتی و رنگ موی شیمیایی.....
۱۲۱	۲۹. استفاده از چراغ خواب.....
۱۲۱	۳۰. توالیت فرنگی.....
۱۲۱	۳۱. مایکروفر.....
۱۲۱	۳۲. پخت غذا در زودپز.....
۱۲۱	۳۳. ظروف.....
۱۲۲	۳۴. آبجوش.....

بخش نهم: روش صحیح آماده کردن غذا

۱۲۵	چه غذاهایی خریداری کنیم؟.....
۱۲۷	نکاتی در مورد خرید غذاها.....
۱۲۷	نکاتی در مورد خرید گوشت قرمز.....
۱۲۷	نکاتی در مورد خرید جگر گوسفند، گاو یا مرغ.....
۱۲۷	نکاتی در مورد خرید مرغ.....
۱۲۸	نکاتی در مورد خرید ماهی.....
۱۲۸	نکاتی در مورد خرید تخم‌مرغ.....

- ۱۲۸ چگونه غذاها را نگهداری کنیم؟
 ۱۳۰ نکاتی در مورد طبخ غذاها.

بخش دهم: روزانه چه مقدار غذا مصرف کنیم؟

- ۱۳۳ ۱. وزن متناسب.
 ۱۳۴ ۲. نقش وزن متناسب در سلامتی.
 ۱۳۴ ۳. میزان مصرف غذا برای افرادی با وزن متناسب.
 ۱۳۴ ۴. میزان مصرف نان و غلات.
 ۱۳۵ ۵. میزان مصرف گروه سبزی‌ها.
 ۱۳۵ ۶. میزان مصرف گروه میوه‌ها.
 ۱۳۵ ۷. میزان مصرف گروه شیر و لبنیات.
 ۱۳۶ ۸. میزان مصرف گوشت.
 ۱۳۶ ۹. میزان مصرف گرد و جری را تا حد امکان کم کنید.

بخش یازدهم: سلامتی از نظر معصومین

- ۱۵۲ مهمترین وعده غذا در صبحانه است.

بخش دوازدهم: تغذیه در دوران بیماری

- ۱۶۳ نکات مفید تغذیه‌ای جهت درمان.
 به سه سیه دهم: آنچه ناگفته ماند

- ۱۷۳ ۱- تغذیه سالم.
 ۱۷۸ لغت‌نامه کتاب.
 ۱۷۹ منابع.



مقدمه

نام آنکه گر حکم کند همه محکومیم
سخن آنکه بهد حکیم آغاز
یا سرانگشت سوی لقمه دراز
که زنا گفتن خاص ناید
زنا خوردنش بجان آید
لاجرم حکمتش بود گشت
خوردنش تند ستی آرد بار

المعدة بيت الداء و الحمية رأس كل دواء واسط كل بدن مودته
معدة خانه بیماری هاست و برهیز بهترین دوا هاست. بد بدن مدیحه احتیاج دارند بدهید.
محمد مصطفی

از سخن شیوا و دل نشین حضرت محمد صلی الله علیه و آله به این نکته پی می بریم که هر غذایی
برای سلامتی بدن ما مفید نیست و نباید هر غذایی را مصرف کرد.
اما متأسفانه خستگی جسمی و روحی حاصل از کار زیاد و طاقت فرسای تمدن امروز
انسان ها را چنان به ستوه آورده است که نه خود و نه رژیم غذایی و نه غذای سالمی را
می شناسند که بدانند چه وقت، چه قدر و از چه چیز باید خورد. با این بی توجهی به خورد و
خوراک هر چه در بشقابشان ریخته اند می خورند و با آغوش باز به طرف مرگ می روند.
هر چند تغذیه در موارد مختلفی مانند ترکیب غذا، میزان غذا، آلودگی غذا، روش پخت
غذا و شیوه ی خوردن غذا، باعث مشکلات فراوانی می شود. گاهی این مشکلات به قدری
پیچیده می شوند که ارتباط آنها با تغذیه فراموش می گردد.



به طور مثال کودکی افسرده را در نظر بگیرید. این افسردگی ممکن است ناشی از شکست‌های فراوان درس باشد. او به این علت شکست می‌خورد که نمی‌تواند مدت زیادی درس بخواند و زود خسته می‌شود، سرکلاس خوابش می‌برد و احساس کسالت و سستی می‌کند، این موارد به علت کم‌خونی کودک می‌باشد، این کم‌خونی در اثر کمبود آهن بوجود آمده است که با تغییراتی در نوع غذا و شیوه‌ی غذا خوردن به راحتی برطرف می‌شود به این شکل می‌بینیم که یک تغییر در غذا خوردن باعث بهبود کم‌خونی، بالا بردن توان درسی، از بین رفتن بی‌حالی، شادابی و درمان افسردگی می‌گردد.

شاید از خود پرسید از کجا بفهمیم چه غذایی برای بدنام مفید است و چه غذایی مضر؟ قبل از پاسخ دادن به این سوال شما چند سوال از شما می‌پرسم!!!
ایا تاکنون از هیچ سوال کرده‌اید چرا یکی از فرزندان سرمایه‌داری است و دیگری گرمایی و سومی بی‌سواد از سواد گرمای محیط؟!
هیچ دقت نکرده‌اید چرا یک از فرزندان سخی است و دیگری خسیس و سومی بین این دو حالت پاندول می‌زند؟

آیا می‌توانید حدس بزنید موی سر کدام یک از فرزندان زودتر می‌ریزد؟
اصلاً می‌دانید چرا یک فرزند شما لاغر و دیگری چاق و سومی متوسط الجثه است؟
علم طبایع به تمامی سوالات فوق و سوالات مشابه بخوبی پاسخ می‌دهد با دانستن علم طبایع، سردی و گرمی، تری و خشکی و نفوذ آن به بهترین وجه می‌توانید تغذیه متناسب خود و افراد مقابلتان را تجویز و پیشنهاد کنید.

من شما را در این کتاب با طبایع چهارگانه (بلغم خون، سودا، صفرا) آشنا می‌کنم تا با طبع خود بیشتر آشنا شوید و بفهمید چه غذاهایی برایتان مفید و چه غذاهایی مضر است و بعد به علم تغذیه می‌پردازیم.

این کتاب شما را با انواع طبع‌ها، روش صحیح غذا خوردن، انتخاب بهترین مواد غذایی و غذاهای مفید هر فردی آشنا می‌کند. به امید آنکه بتوانید بهره کافی را از این کتاب ببرید.

«كلوا من طبيبات ما رزقناكم و اعملوا صالحا»

از غذاهایی پاک و طیبی که به شما روزی کرده‌ایم تناول نمائید تا توان انجام

عمل صالح پیدا کنید.