

فرزند رویتن

با تغذیه طبیعی

www.ketab.ir

مشخصات نشر: کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۷.

شناسه افزوده: ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ -، مترجم

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شایک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۲-۰۰۴

مشخصات ظاہری: ۳۵۰ ص.

۲۰۰۵, Disease-proof your child : feeding kids right : یادداشت:عنوان اصلی:

موضوع: کودکان -- تغذیه

Children -- Nutrition: موضوع

موضوع: رژیم درمانی در کودکان

موضوع: ؟ دان -- سلامتی و بهداشت

Children -- Health and hygiene: موضوع

Diet therapy for children. موضوع

رده بندی دیویی: ۳/۸۳۰

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/ف ۲۰۵ RJ

شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۲۰۸۱۳۸

فرزانه رومین تن و تغذیه طبیعی

مترو ج م: سطر، ندیم

شایک: ۹۱۰۰۲-۶-۰۴-۶۳۳۲

طراح جلد: مظفر دھقانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۵۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش



ارتباط با مترجم: Fatemeh.nadimda@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۲۵۴۴۶۱۴۲

فهرست

۶	در ستایش کتاب.....
۱۰	سپاس.....
۱۲	مقدمه‌ی دکتر زرین‌آذر.....
۱۶	مقدمه‌ی مترجم.....
۲۰	پیش‌گفتار: نوشتن پررفسور کولین کمپبل.....
۲۴	معرفی دکتر عرم.....
۲۶	مقدمه.....
۴۱	گفتار ۱: تغذیه‌ی برتر.....
۸۳	گفتار ۲: پیشگیری و درمان بیماریها: کودکان با تغذیه.....
۱۲۹	گفتار ۳: دلایل سرطان و بیماریهای دیگر.....
۱۶۷	گفتار ۴: تغذیه‌ی خانواده بر پایه‌ی سقظ و الامه بهینه.....
۲۳۷	گفتار ۵: دستور غذاهای سالم و دوست‌داشتنی برای بچه‌ها.....
۲۹۷	پایان سخن.....
۲۹۹	منابع.....

مقدمه‌ی دکتر زرین آذر

تندرستی قاعده‌ی طبیعت است اما امروزه با روش ناسالم تغذیه به‌طور خاص و زندگی به‌طور عام، بیماری قاعده و سلامت امری استثنایی گردیده و بیماری به نادرستی به عنوان عنصری عجین شده با زندگی پذیرفته شده است.

گیجی، ناروشنی و التقاط در مورد موضوعی بسیار طبیعی یعنی غذا و تغذیه، همه روزه و هرچه بیشتر با تئوریهای مختلف و اغلب نادرست و در بهترین حالت ناکامل و اکثراً ثابت شده توسط منابع ذینفع دامن زده می‌شود. پزشکی مدرن نیز با پیچیده نمودن موضوع سلامت و همچنین استفاده از دارو و روشهای تهاجمی به بدن به‌صورت اعمال جراحی مختلف به جای گیجی، هرشمندی و خاصیت غیرقابل انکار خوددرمانی بدن و در نتیجه عدم کارایی در پاسخگویی به نیازهای سلامت، اعتماد توده‌ی مردم را هرچه بیشتر از دست داده آنان را سرگشته در جستجوی پاسخ در دامن سوالات چه بخوریم و چه بکنیم رها می‌کند. درباره‌ی ارتباط تغذیه و سلامت به سلاخی انسان بسیار نوشته و گفته شده است و این رابطه امری بدیهی، درک‌کردنی و پذیرفتنی است. استقبال عمومی، کنکاش، جستجو، خواندن، آموختن و تغییر روش زندگی از طرف عموم مردم در سالهای اخیر بسیار بوده است و درست به همین دلیل ما شاهد رشد نظرات مختلف و فراوان در زمینه‌ی چه بخوریم و چگونه بخوریم و چرا اصلاً لازم است که به موضوع غذا به این توجه کنیم بوده ایم.

نتیجه‌ی این رشد و فراوانی از یک‌طرف ایجاد التقاط و آشفتگی و گیجی در اینکه چه چیز واقعاً غذای انسان است که اگر خورده شد آنگاه بدن می‌تواند کار ذاتی خود را به‌درستی انجام داده و در نتیجه سلامت انسان تامین گردد و از طرف دیگر موسوع غذا را تبدیل به یک مسئله‌ی مرکزی و اساسی روزمره‌ی زندگی انسانها تبدیل کرده است.

همه‌ی ما مدام با افرادی با عناوین مختلف چه در رادیو تلویزیون و مجلات و روزنامه ها و سایر وسایل ارتباط جمعی و چه در انجمنها و مراکز مختلف روبرو هستیم که به ما می‌گویند چه باید بخوریم و چه نباید بخوریم. در نتیجه سوال مرکزی مردم هم شده چه بخورم و چه نخورم که برای این یا آنم خوب باشد.

موضوع غذا هرگز قرار نبوده این چنین دچار پیچیدگی و سردرگمی بوده و این چنین به صورت معمای مرکزی آدمها تبدیل شود.

موضوع تغذیه در طبیعت غریزی، طبیعی، ساده و خودبخودی است. هر موجودی در طبیعت به طور غریزی میداند که غذایش چیست و در این مورد دچار آشفتگی و گمگشتگی نبوده نیاز به مدرک دانشگاهی و آزمایشگاه و آزمایش ندارد.

هر موجودی در طبیعت به طور غریزی می داند که غذایش چیست و اگر غذایی جز غذای معین شای خود را مصرف کند (که در وهله اول به طور طبیعی به سوی آن جذب نشده از مصرف آن سر باز می زند) بیمار می شود.

گیاهخوار گیاه را خورد و گوشت بیمار را می کند. گوشتخوار نیاز به شکار حیوانات دیگر دارد و به طور طبیعی ابزار این نوع تغذیه یعنی ابزار طبیعی شکار حیوانات دیگر به دنیا می آید. دانه خوار به دنبال دانه است. حشره خوار، گل خوار و ... هر کدام نه به دانشگاه رفته اند، نه کتاب خوانده اند و نه کسی به آنها مرعظه کرده است که غذایشان چیست. همگی به طور طبیعی و غریزی به سراغ غذای خود می روند و مصرف غیر آن بیمارشان می کند.

تغذیه امری بسیار ساده بوده است. مله می توان آنرا بیان کرد: ساده بخورید. کم بخورید. مواد غذایی تعیین شده برای انسان را (میوه ها، سبزیها، مغزها و دانه ها و به طور کلی گیاهان را) به صورت طبیعی آن و به نزدیکترین رمی به طبیعت به شما عرضه کرده بدون فراوری و تغییر شکل مصرف کنید.

یکی از عوامل اصلی و اولیه ی بیماریها در انسان مصرف مواد حیوانی است. کشنده ترین بیماری در انسان یعنی بیماری قلبی/عروقی نتیجه ی مستقیم مصرف مواد حیوانی و مواد غذایی فراوری شده و عدم مصرف سبزی و میوه و مواد گیاهی است. کشنده ی دوم یعنی سرطان باز هم در ربط مستقیم با مصرف مواد حیوانی و مواد غذایی فراوری شده و عدم مصرف سبزی و میوه و مواد گیاهی است.

کشنده ی سوم، کشنده ی چهارم و الی آخر، بیماریهای مختلف متابولیکی (دیابت، کبد چرب و ...) بیماریهای اتوایمیون (انواع آرتریتها، کولیتها، ام اس و ...)، بیماریهای دژنراتیو یا تحلیل اعضا و ارگانهای بدن (آرتروز، آلزایمر، پارکینسونز و ...) همه و همه نتیجه ی روش تغذیه و زندگی ناسالم و مصرف مواد حیوانی است.

اگرچه این بیماریها به طور عموم در بزرگسالان دیده می شوند اما چنانچه در این

کتاب خواهیم دید هسته‌ی اولیه‌ی این بیماریها از کودکی و حتا از دوران جنینی و در اثر تغذیه‌ی ناسالم مادر و سپس کودک شکل گرفته باز هم با ادامه‌ی تغذیه و روش زندگی ناسالم در طول زمان انباشته گردیده نهایتاً به‌صورت بیماری خود را بروز می‌دهد.

در این کتاب با اهمیت تغذیه در سلامت کودک آشنا شده می‌آموزیم که پیشگیری از بسیاری بیماریهایی که کودکان خود را به خاطر آنها به پزشک برده به مصرف انواع داروها از جمله آنتی‌بیوتیکهای مختلف ناچار می‌کنیم همگی با تغذیه‌ی سالم قابل پیشگیری می‌باشند. انواع آلرژیها، مشکلات دستگاه گوارش از جمله یبوست، قولنجها و دل‌پیچه‌های دوران نوزادی و کودکی، عفونتهای مختلف مانند گوش‌دردها و گلودردها، سرفه و آسم در ارتباط مستقیم با موادی هستند که به‌عنوان غذا به کودکان خود عرضه می‌کنیم.

غذای سالم کودک و غذای ناسالم کودک ناسالم و بیمار می‌آفریند.

در این کتاب خواهیم آموخت که داروهایی که چه با نسخه و تجویز پزشک و چه به‌صورت آزاد از داروخانه تهیه کرده، دکان خود را وادار به مصرف آنها می‌کنیم از جمله آنتی‌بیوتیکها و مسکن‌هایی که به سراسر بدن و آسانی تجویز می‌گردند چه اثرات مخرب و زیان‌آوری نه تنها بر سلامت کودک داشته بلکه می‌توانند عامل بیماریهای مختلف در نوجوانی و بزرگسالی گردند. به‌عنوان مثال می‌توان از ارتباط مصرف آنتی‌بیوتیکها یا قرصهای ضد درد و التهاب با التهابات آتی روده‌ی بزرگ از جمله سولیت، اماسیز در نوجوانی و جوانی نام برد. عاداتهای غذایی از کودکی و در خانواده شکل می‌گیرد. آشنایی کودک با تغذیه‌ی سالم نه تنها باعث ادامه‌ی آن در طول زندگی می‌گردد بلکه تغذیه‌ی سالم کودک شما را در مقابل بیماریها در کودکی و بزرگسالی «روئین‌تن» می‌کند.

به فرزندان خود از کودکی تغذیه‌ی صحیح را بیاموزید. میوه و سبزی که غذای اصلی جسم و جانشان و هدیه‌ی طبیعت به انسان است را تهیه کنید و در اختیارشان بگذارید.

غذای انسان غذای انسان است، چه کودک، چه میانسال و چه بزرگسال. بجز دوره‌ی نوزادی که شیر غذای اصلی نوزاد محسوب می‌گردد پس از آن هرآنچه برای بزرگسال غذای سالم محسوب می‌گردد برای کودک هم غذای سالم و مطلوب و حکم‌داده‌شده از جانب طبیعت است. حکم طبیعت است.

زمانی که تبلیغات تلویزیون و رسانه‌ها در برنامه‌های کودک و بزرگسال درباره‌ی پیتزا و همبرگر و فست‌فودها، انواع شیرینی و شکلات با رنگهای مصنوعی مختلف، انواع نوشابه‌ها بجز آب که نوشیدنی واقعی انسان است، شیر و مواد حیوانی به‌عنوان مواد ضروری و دلچسب مورد نیاز انسان می‌بینم بدنم به لرزه می‌افتد. قلبم افسرده می‌گردد وقتی می‌بینم که مادر و پدری از کودکی آب‌نبات و شکلات و بستنی به کودک خود جایزه می‌دهند و در چلوکبابیها و فست‌فودها در کنار فرزندان خود نشسته لقمه به دهان کودکان دلبند خود می‌گذارند بی‌آنکه لحظه‌ای پندیشند که این به اصطلاح غذاها چه تاثیر مخربی بر جسم و جان و روان کودکانشان دارد.

این کتاب را مطالعه کنید و سلامت کودک خود را در کودکی و تا سالهای پایانی عمرش تضمین کنید و به رهدیه‌ی سالهای طولانی زندگی همراه با سلامتی و نشاط و فعالیت روحی و جسمی ببخشید. به کمک این کتاب آگاهانه انتخاب کنید که عاداتهای غذایی سالم در خود و کودکان خود ایجاد کنید.

در خاتمه جا دارد از خانم فاطمه ندیم مترجم کتاب به‌خاطر تصمیم به‌جا در انتخاب کتابی که از اهمیت حیاتی در امر سلامت برخوردار است و از زحمات ایشان برای ترجمه‌ی این کتاب تشکر به‌جا آورم. برای این مترجم گرامر، قدر و با پشتکار و عشق که چندین کتاب ارزشمند دیگر در زمینه‌ی سلامت و تغذیه‌ی سالم را ترجمه نموده‌اند، آرزوی موفقیت هرچه بیشتر داشته امید دارم همچنان راه خود را ادامه داده و در این مسیر پراهمیت هرچه کوشا تر گام زنند و ترجمه‌های بیشتری از ایشان در زمینه‌ی ارتباط تغذیه و سلامت انسان و محیط زیستش ببینیم؛ و با تشکر و درود فراوان برای شما خواننده‌ی گرامر که جستجوگرید، انتخاب این کتاب یعنی حق آگاهی داشتن و سکندار کشتی تغذیه و سلامت حرف بردن.

دروود بر شما

دکتر زرین آذر

فوق تخصص در بیماریهای دستگاه گوارش و کبد