

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شاد خواری

www.ketab.ir

تألیف: دکتر حسن محمدعلیپور

سرشناسه	: محمدعلیپور، حسن
عنوان و نام پدیدآور	: شادخواری / تألیف حسن محمدعلیپور.
مشخصات نشر	: تهران: یکان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۶ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-964-8870-88-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition :
موضوع	: خون -- گروه‌ها
موضوع	: Blood groups :
موضوع	: موادغذایی -- ترکیب
موضوع	: Food - Composition:
موضوع	: اختلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humoures* :
موضوع	: رژیم غذایی -- دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	: Diet -- Recipe :
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ش ۲۸/م ۲۸۷۸۴ RAV
رده‌بندی دیویی	: ۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۳۱۱۰

شاد خواری

مؤلف: دکتر حسن محمدعلیپور

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: دانشجو

ناشر: یکان

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۰-۸۸-۶

ISBN: 978-964-8870-88-6

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه.....
----	------------

فصل اول: معرفی شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی و درمان بیماری

۲۸	نکات مهم.....
۳۰	تشخیص غذای مضر از راه دهان.....
۳۰	توضیحات و باب ضروری شش گانه.....
۳۴	اثرات اعدای تنفسی در بدن.....
۳۷	برای محققین محترم.....

فصل دوم

۴۰	نوشتن جدول غذایی برای رژیم غذایی.....
۴۱	توضیحات جدول غذایی فون.....
۴۲	سندرم متابولیک.....
۴۵	توجه کنید.....
۴۶	تغییر روش زندگی.....
۴۶	تغییر روش زندگی.....
۴۷	چی را تغییر بدهیم؟ به چه نوع هدفی برسیم آرزوهای چیست؟.....
۴۸	مهارت‌های زندگی.....
۴۸	تعریف.....
۴۹	مدل‌های آموزش مهارت‌های زندگی.....
۵۰	رضایت از سلامتی.....
۵۳	جدول حل مشکلات.....

فصل سوم

۵۵	غذاهای قلیایی و اسیدی.....
۵۵	اهمیت ترکیب غذای قلیایی و اسیدی.....

۵۷	غذاهای اسیدی و قلیایی
۶۳	علت مضر بودن نوشابه و ترشیجات

فصل چهارم

۶۵	غذاهای لطیف و غلیظ چی هست و چرا تک غذایی بخوریم؟
۶۸	تست غذا
۶۹	تشخیص غذای نامناسب
۶۹	تغذیه در طب ایرانی اسلامی
۷۰	رنگ‌های طبیعی رای ترین غذا و کیک
۷۰	تغییرات را بر اساس گروه خونی اعمال کنید
۷۱	بخش اول: انواع پلو
۷۵	بخش دوم: انواع خورش - غورشت
۸۲	بخش سوم: انواع آش و سوپ
۸۴	بخش چهارم: انواع سالاد و سس
۸۵	بخش پنجم: انواع نوشیدنی
۸۷	بخش ششم: دم‌کردنی‌ها
۸۸	بخش هفتم: انواع دسر و شیرینی‌های سنتی
۸۹	بخش هشتم: انواع سکنجبین و ماء‌الشعیر

فصل پنجم

۹۶	قوانین غذا خوردن
----	------------------

فصل ششم

۱۰۵	مصلحات غذا
۱۰۸	مصلحات غذا

فصل هفتم

۱۲۵	گروه‌بندی غذاها
۱۲۵	دسته‌بندی غذاها
۱۲۷	غذای گروه خونی او "O"

۱۳۹	غذای گروه خونی "آ" "A"
۱۴۹	غذای گروه خونی "ب" "B"
۱۵۷	غذای گروه خونی "آب" "AB"

فصل هشتم

۱۶۹	سبد خرید
۱۶۹	جدول تعداد دفعات در هفته خورده شود
۱۹۷	تنوع غذای رنگی طبیعی برای افزایش قدرت بدن
۱۹۷	رنگ‌های دهی، ای تزئین غذا و کیک

فصل نهم: مبحث آب‌درمانی و سیکل دفع سموم بدن یا سیرکادیان بدن

۱۹۹	مبحث آب‌درمانی، مکانیسم نمک
۲۰۱	چطور شروع کنیم به آب‌درمانی؟
۲۰۱	چقدر آب بنخوریم؟
۲۰۲	مکانیسم نمک

فصل دهم

۲۰۵	تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سارمی
۲۰۷	تمام اتفاقات هورمونی بدن در طول ۲۴ ساعت شبانه روز

فصل یازدهم

۲۱۳	کدام بیماری با تغییر غذا کنترل و درمان می‌شود؟
۲۱۵	چند مثال از جنبه روانی درمان
۲۱۵	هیپرپلازی خوش خیم پروستات و سرطان پروستات
۲۱۶	جنبه روانی فیروم رحم
۲۱۶	آبریزش بینی
۲۱۷	گلودرد بی دلیل
۲۱۷	ناراحتی‌های معده‌ای
۲۱۷	بیماری دیابت

فصل دوازدهم

۲۱۹	چرخه مواد معدنی در بدن
۲۱۹	این عکس چیه و توضیح میده؟
۲۲۱	ارتباط عناصر معدنی با یکدیگر
۲۲۱	ضدیت عناصر در مرحله متابولیسم
۲۲۲	تقویت عناصر
۲۲۳	سومین ارتباط
۲۲۳	چهارمین ارتباط
۲۲۳	ویتامین ها
۲۲۴	آنتاگونیست های ویتامین ها
۲۲۴	تقویت ویتامین ها

فصل سیزدهم مکملیات شب زنده داری و کم خوابی در شب

۲۲۹	اثرات ملاتونین
۲۳۰	اثر سلنیوم بر غده تیروئید

فصل چهاردهم

۲۳۳	دوستی و دشمنی گیاهان
۲۴۱	کلام آخر
۲۴۲	اهداف زندگی
۲۴۵	آگهی فوت برای طرح الگوی زندگی
۲۴۶	منابع
۲۴۶	تهیه کتاب

۲ مقدمه

ای انسان به غذای خود به دقت بنگر - غذای شما و چهارپایان تان را مانند هم قراردادیم (کلام خدا)

انسان همان چیزی است که هضم می کند نه آنچه که می خورد بسیاری از غذاها هضم نمی شود چون آنزیم آن در بدن نیست

همه بیماری ها از معده شما منشا می گیرند. (پیامبر اسلام) پر خوری و درهم خواری عامل بیماری است.

غذای شما دوی شما و دوی شما غذای شماست. (الانطون) عاقلانه ترین نوع غذا خوردن یک آدم عاقل.

تعریف سلامتی از سازمان بهداشت جهانی: رفاه یا سلامتی جسم - رفاه (سلامتی) روانی - رفاه اجتماعی و هماهنگی با اعتقادات درونی (باورها) هست هماهنگی با اعتقادات درونی به تازگی به تعریف سلامتی اضافه شده است. اعتقادات درونی همان ضمیر ناخودآگاه شماست و شامل تمام باورهایی است که در طول عمر خود برای خود پذیرفته اید.