

۲۰۱۳۲۰۱

غذاهای مفید و مضر

چی بخوریم ؟ چی نخوریم ؟

گردآوری و تالیف:

نازنین بابایی - سرش اشتهی رحمت آبادی

انتشارات

نویسندگان آزاد

تهران ۱۳۹۸

سرشناسه : بابایه، نازنین، ۱۳۷۵-
 عنوان و نام پدیدآور : چه بخوریم؟ چه نخوریم؟ : غذاهای مفید و مضر / گردآوری و تألیف نازنین بابایه، سروش دشتی رحمت آبادی.
 مشخصات نشر : تهران: نویسندگان آزاد، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۹۴ ص. ۵/۲۱ × ۱۴
 شابک : 978-622-702190-5
 وضعیت فهرست : فیا
 نوع :
 عنوان دیگر : غذاهای مفید و مضر.
 موضوع : تغذیه
 موضوع : Nutrition
 موضوع : مواد غذایی
 موضوع : Food
 شناسه افزوده : دشتی رحمت آبادی، سروش، ۱۳۷۴-
 رده بندی کتب : RAV
 رده بندی دی.ی : ۳۶۳/۸۱
 شماره کتابخانه : ۶۰۴۲۶۳۰
 ملی :



nevisandeganazad@gmail.com

نام کتاب: چی بخوریم؟ چی نخوریم؟
 تألیف: نازنین بابایی - سروش دشتی رحمت آبادی
 ناشر: انتشارات نویسندگان آزاد
 شمارگان: ۱۰۰۰
 نویت چاپ: اول ۳۹۸
 چاپ /برهان
 صحافی: بعثت نوین
 قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۱-۹۰-۵

نشانی: تهران - صادقیه - بلوار فردوسی - نرسیده به ستاری - خیابان علی حسینی - بن
 بست ۱۶ - پلاک ۵ - واحد ۵ همراه ۰۹۱۲۳۸۴۲۵۴۶
 مرکز پخش: خیابان کارگر جنوبی - روبروی پاساژ مهستان - بن بست سرود - پلاک
 ۱۰ - واحد ۲
 تلفن: ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست مطالب

مقدمه	۹
سیب:	۹
سیر:	۱۰
احسن:	۱۰
جامک دیاس:	۱۱
ماهی سالم:	۱۲
سویا:	۱۲
انواع لوبیا:	۱۲
عدس	۱۳
گردو	۱۳
پروتئین گیاهی	۱۴
هویج	۱۴
ساردین	۱۴
نارگیل	۱۵
ترشی کلم	۱۵
سیب زمینی شیرین	۱۵
انار	۱۶
آواکادو	۱۶
تخم مرغ	۱۶

- انگور قرمز ۱۷
- راز یانه ۱۷
- شکلات سیاه ۱۸
- ماهی خوار شدن ۱۹
- بچه‌ای که باعث طول عمر زیاد می شوند ۱۹
- کم خوردن ۱۹
- هفته‌ای یک بار خوابیدن ۱۹
- ۲۵ دقیقه پیاده روی روزانه ۲۰
- ترک این عادت‌ها ۲۰
- روزی نیم ساعت باشگاه رفتن ۲۱
- ۷ ساعت در شب خوابیدن ۲۱
- چند پیشنهاد برای داشتن عمری طولانی ۲۱
- هفته‌ای سه روز غذای تند بخورید ۲۱
- بادام زمینی بخورید ۲۲
- باهوش‌ها بیشتر زنده می مانند ۲۲
- بر عمر ما افزوده می شود اگر ۲۳
- ضمانت نامه برای عمر ۱۲۰ ساله ۲۴
- آب یخ ننوشید ۲۴
- سبوس بخورید ۲۵

- زیاد خوردن غذاهای چرب و فست فود جلوی طول عمر را می
گیرد..... ۲۶
- روزانه شیر و سبوس بخورید..... ۲۶
- چاقی های ذاتی و اکتسابی..... ۲۷
- عاملی که عمر را کوتاه می کند..... ۲۷
- ساز درمانی..... ۲۸
- چه کار کنیم تا ام اس (MS) نگیریم؟..... ۲۸
- افراد در معرض خطر..... ۲۹
- عوامل مهم..... ۲۹
- حمله چه زمانی آغاز می شود؟..... ۲۹
- ۴ نوع حاد و مزمن..... ۳۰
- افراد در معرض خطر..... ۳۰
- چگونه می شود به وجود ام اس پی برد؟..... ۳۲
- مواد غذایی مفید برای بیماران ام اس..... ۳۳
- تاثیر تغذیه صحیح در درمان ام اس..... ۳۳
- ویتامین D، از بروز ام اس جلوگیری می کند..... ۳۴
- ورزش در درمان ام اس..... ۳۵
- ام اس در زنان باردار..... ۳۵
- کمبود مصرف لبنیات در زندگی ایرانیان..... ۳۷
- پوکی استخوان..... ۳۸

۳۸	التهاب مفاصل
۳۹	جامعه‌پذیری شیوه‌ی الگوی مصرف لبنیات
۴۰	راه کارهایی مناسب برای میزان مصرف روزانه‌ی لبنیات
۴۱	چند ماده غذایی دیگر که باعث طول عمر شما می شود
۴۱	انواع خشکبار:
۴۲	دانه‌ی قزل آلا:
۴۲	زغال انبه:
۴۲	انواع غلات:
۴۳	گیاهان معطر
۴۳	زردچوبه و فلفل سیاه
۴۳	قارچ ها
۴۴	میوه های قرمز
۴۴	ماهی
۴۴	زنجبیل
۴۵	روغن زیتون
۴۵	بروکلی و سبزیجات دیگر
۴۵	موز
۴۶	مارچوبه
۴۶	سویا
۴۷	اسفناج

- گل کلم ۴۷
- لیمو ترش: ۴۷
- پیاز ۴۸
- گوجه فرنگی ۴۸
- پیاز، سبزی ۴۹
- راز طول عمر زیاد ۴۹
- ۱- خوب بخورید ۴۹
- ۲- میانه نیندازید ۵۰
- ۳- انرژی خود را دوباره کشف کنید ۵۰
- ۴- مستغول باشید ۵۰
- ۵- تا عی توانست کار کنید ۵۱
- ۶- به کمک به جامعه ادامه دهید ۵۱
- ۷- دانش خود را گسترش دهید ۵۱
- ۸- ارزش رشته‌های مختلف را درک کنید ۵۱
- ۹- چسبندگی داشته باشید ۵۲
- ۱۰- در برابر مادی بودن مقاومت کنید ۵۲
- ۱۱- انگوی مناسب داشته باشید ۵۲
- ۱۲- احساس منفی خود را کنترل کنید ۵۲
- ۱۳- قدرت تفریح را هرگز دست کم نگیرید ۵۳
- ۱۴- کم غذا خوردن راز سلامتی است ۵۳

- فرآورده های لبنی ۵۳
- جو ۵۴
- فالوده ی سیب ۵۴
- گلاس ۵۴
- کرکمان ۵۵
- با ۸ راز طول عمر ژاپنی های ساکن اوکیناوا آشنا شوید ۵۵
۲. خوراکی های طبیعی می خورند ۵۶
۳. تحرکشان زیاد است ۵۶
۴. غلات سبوس دار مصرف می کنند ۵۷
۵. چاشنی های شان طبیعی است ۵۷
۶. اهل سیگار و الکل نیستند ۵۷
۷. روغن های سالم مصرف می کنند ۵۸
۸. گردو می خورند ۵۸

مقدمه

این تصور که مسلماً شما هیچ کنترلی بر تعداد سالهای زندگی خود ندارید، کاملاً غلط است. چون یک دسته از عوامل و اضافه کردن آنها به سبک زندگی بر شکوه سالهای عمر شما خواهند افزود.

شاید یکی از ساده ترین تغییرات در سبک زندگی که بی ارتباط با افزایش طول عمر هم نباشد، انتخاب مواد غذایی سالم برای پیشگیری از برخی بیماری های مزمن و نشنده است.

خوب است بدانید که با خوردن بعضی مواد غذایی می توانید به طول عمرتان بیفزایید.

این مواد غذایی که به خاطر همین مسئله مشهور شده اند، حاوی دسته ای ویتامینها و مواد شیمیایی خاصی هستند که به شما برای مقابله با بسیاری از بیماری های کشنده کمک می کنند.

در اینجا تعدادی مواد غذایی که ارتباط آنها با افزایش طول عمر به طور کامل ثابت شده، معرفی شده است:

سیب:

این سخن که گفته می شود با خوردن روزانه یک عدد سیب پزشک را از خود دور کنید سخن درستی است. سیب سرشار از آنتی اکسیدان بوده که دلیل وجود آنتی اکسیدانی به نام کوارستین در کنار فیبر معروفی به نام پکتین ذرات زله ای مانندی را در خون ایجاد می کند که مواد زائد خون به آن چسبیده و دفاع می شود. این روند بهترین راه مقابله با سرطان خون نیز محسوب می شود. سیب سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل پکتین می باشد.