

راز سلامتی

آموزشی آسان، کاربردی برای افراد چاق، لاغر

و

شما

محقق، پرورشیگر و نویسنده:

علی اکبر میرزا آقای خواجهساری



سرشناسه : میرزاآقایی خوانساری، علی اکبر، ۱۳۳۶ - Mirza Aqaie Kkansary, Ali Akbar



- عنوان و نام پدیدآور : راز سلامتی : آموزشی آسان، کاربردی برای افراد چاق، لاغر و شما/محقق، پژوهشگر و نویسنده علی اکبر میرزاآقایی خوانساری ؛ ویرایش سیدابوالفضل الهامی.
- وضعیت ویراست : ویراست ۲.
- مشخصات نشر : تهران: سیب صادق (ع)، ۱۳۹۸
- مشخصات ظاهری : ۲۷۷ ص. : مصور(رنگی)، جدول. ؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
- شابک : ۳۰۰۰۰۰ ریال ۷-۱۴-۶۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- یادداشت : ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "راز سلامتی" توسط انتشارات نظری، ۱۳۹۲ (۳۳۰ ص) منتشر شده است.
- عنوان دیگر : آموزشی آسان، کاربردی برای افراد چاق، لاغر و شما.
- موضوع : سلامتی
- موضوع : Health
- موضوع : سلامتی -- تأثیر تغذیه
- موضوع : Health -- Nutritional aspects
- موضوع : غذاهای فراسودمند
- موضوع : Functional foods
- رده رده بندی : RA ۷۷۶
- رده رده بندی : ۶۱۳
- نوع کتاب : علمی



Email: sibesade@gmail.com

نشانی: تهران، میدان رسالت، خیابان شهید مری، بین ایستگاه سرو فذک و جانبازان، روبروی بانک ملی، خیابان شهید میر غضنفری (۱۳۲) پلاک ۱۰ زنگ اول ندن: ۰۲۰-۷۷۲۸-۷۷۰۳۳۵-۷۷-۰۲۱ همراه ۰۹۱۲۱۰۵۳۹۸۷

راز سلامتی

نویسنده: علی اکبر میرزاآقایی خوانساری

ویرایش: سید ابوالفضل الهامی

صفحه آرا: سودابه بیات

طراح جلد: سودابه بیات

شمارگان: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۸

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۱۴-۶۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸

کلیدی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات سیب صادق (ع) است.

فهرست

پیشگفتار ۱۵

مقدمه ۱۹

اول دفتر ۲۳

فصل اول ۲۵

راز سلامتی چیست؟ ۲۷

امروزه بر پایه بیان می‌رسد! ۳۱

از کجا به دست نئیم؟ ۳۳

همیشه پای یک زن ۳۴

آقا و خانم، سلامتی یعنی ۳۷

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت ۳۷

سلامتی معنوی چیست؟ ۳۹

تعریف بهداشت ۳۹

فقط پیشگیری مهم نیست! ۴۰

حفظ بهداشت فردی چگونه تامین می‌شود؟ ۴۰

بهداشت محیط چگونه است؟ ۴۱

اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماری‌های واگیردار ۴۲

بیماری‌های واگیر چیست؟ ۴۳

خودآزمایی فصل اول ۴۱

فصل دوم ۴۷

واکسیناسیون وظیفه‌ی مهم پدر و مادر است ۴۹

- ۵۰..... نفس زندگی را بهتر بشناسیم.
- ۵۱..... دودی که زمین و زمان را می‌سوزاند.....
- ۵۲..... ... و خداوند آب را آفرید.....
- ۵۳..... چرا صابون در بعضی آب‌ها کف نمی‌کند؟.....
- ۵۳..... چرا ادرار خونی می‌شود؟.....
- ۵۴..... وقتی هورمون‌ها به کمک آب بدن می‌آیند.....
- ۵۵..... میزان آب در بدن انسان سالم چه مقدار است؟.....
- ۵۵..... آبجاط بی‌حالی، چرت زدن و خواب آلودگی با آب.....
- ۵۶..... آب درمانی جزه آسا.....
- ۵۶..... مناسب ترین برای تندرستی.....
- ۵۸..... اصول صحیح پختن غذا چیست؟.....
- ۵۹..... غذا از چه چیزی درست می‌شود؟.....
- ۶۲..... انواع غذاها، طبقه‌بندی و ارزش آنها.....
- ۶۳..... مناسب‌ترین برنامه‌ی غذایی برای تندرستی.....
- ۶۳..... صرف غذا در محیط آرام به بدن چه فایده‌ای می‌کند.....
- ۶۴..... نتیجه.....
- ۶۵..... خودآزمایی فصل دوم.....

فصل سوم..... ۶۷

- ۶۰..... آلودگی‌های شیمیائی و میکروبی کدامند؟.....
- ۷۰..... بیماری‌های ناشی از غذا.....
- ۷۰..... غذاهای مسموم برای بچه‌های معصوم.....
- ۷۱..... چگونه در سرما و گرما، غذای مطلوب را نگهداری کنیم؟.....
- ۷۲..... گیاهان و حیوانات سمی با بدن ما چه می‌کنند؟.....
- ۷۲..... چرا بعضی از افراد با خوردن شیر دچار مشکل می‌شوند؟.....
- ۷۴..... برنامه‌های اضطراری تغذیه چیست؟.....
- ۷۵..... وقتی اطفال، زنان باردار و شیرده و سالمندان غذای تکمیلی می‌خواهند.....

- توزیع مواد اولیه‌ی غذایی علاوه بر سهمیه‌ی همگانی ۷۵
- پوست شاداب و زیبا با املت مخصوص ۷۶
- زیبایی چیست؟ ۷۷
- حد زیبایی کجاست؟ ۷۷
- آرایش خوب، آرایش بد ۷۷
- زیبایی و عشوه‌گری زن چقدر هزینه دارد؟ ۷۸
- راهکار زیبایی سالم کدام است؟ ۷۹
- نظم در خوردن زیبایی می‌آورد ۸۰
- زمانی برای غذا خوردن ۸۰
- بازدهی بدن گیاه، حیوان و انسان ۸۱
- آیا فست سلامتی خودمان مهم است؟ ۸۲
- خودآزمایی فست سوم ۸۴

فصل چهارم ۸۷

- کمی به زمین فکر کنیم ۸۹
- ما چقدر عمر می‌کنیم؟ ۸۹
- پادشاه سرزمین من کیست؟ ۹۳
- غذاهای مفید برای پادشاه سرزمین من ۹۳
- فاصله‌ی بین چاقی و وزن سالم یک لیخند است ۹۴
- روش اول محاسبه‌ی وزن در افراد بالغ ۹۴
- بیماری قلبی، روزانه جان ۳۷۸ نفر را می‌گیرد ۹۵
- پر فشاری خون چیست؟ ۹۶
- عوارض اصلی پر فشاری خونی مزمن ۹۶
- مواظب قلبتان باشید ۹۷
- وقتی روزتان را با لیخند آغاز می‌کنید ۹۷
- انواع سوء تغذیه و پیامدهای آن چیست؟ ۱۰۰
- توصیه‌های تغذیه‌ی براساس گروه‌های غذایی ۱۰۱

۱۰۲.....	قدر کلیه‌هایتان را بدانید.....
۱۰۲.....	حراج خانه و زندگی برای خرید کلیه.....
۱۰۳.....	خرید کلیه و پیوند آن اول کار است.....
۱۰۳.....	مردان بیشتر مواظب باشند.....
۱۰۴.....	مواظب ماهی بدن‌تان باشید.....
۱۰۴.....	علائم بیماری کلیه.....
۱۰۵.....	درار شما چه رنگی است؟.....
۱۰۶.....	خان کشتی بدن و آخرین پالایشگاه.....
۱۰۷.....	عادت اصلی سران کدی چیست؟.....
۱۰۸.....	هرهفت یک رو آب میل شود(آب گرم).....
۱۰۹.....	آب این بیماری سیرت، خو مزه چه می‌کند؟.....
۱۰۹.....	دیابت چیست؟.....
۱۱۰.....	بدن بیمار دیابتی چگونه دستشویی می‌دهد؟.....
۱۱۱.....	کوری، قطع عضو و... بیمارار دیابتی تهدید می‌کند!.....
۱۱۲.....	راه‌های کاربردی کنترل بیماری.....
۱۱۳.....	مقاومت مهم بدن چیست؟.....
۱۱۴.....	کلسیم یا آهک حیاتی.....
۱۱۵.....	علت کمبود کلسیم چیست؟.....
۱۱۵.....	چه کسانی در معرض بیماری کمبود کلسیم قرار می‌گیرند؟.....
۱۱۵.....	مأموریت مهم استخوان‌ها چیست؟.....
۱۱۶.....	موانع در یافت ویتامین D چیست؟.....
۱۱۶.....	کلسیم در کدام سبزی‌ها و میوه‌ها... وجود دارد؟.....
۱۱۷.....	سلامتی و زیبایی خیلی ارزان به دست می‌آید.....
۱۱۷.....	یک غذای مفید و ارزان برای مقام مهم بدن.....
۱۱۹.....	خودآزمایی فصل چهارم.....

- حافظه‌ی خود را تقویت کنید..... ۱۲۳
- آنزایمر را با غذاهای خوب مدیریت کنیم..... ۱۲۶
- چگونه سرطان را دور بزنیم؟..... ۱۲۷
- اهداف شما برای ترک سیگار چیست؟..... ۱۲۹
- چه چیزی موجب سرطان می‌شود؟..... ۱۳۰
- چطور می‌توان رژیم غذایی را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان تغییر داد؟..... ۱۳۰
- هفت خوراکی ضد سرطان را بشناسیم..... ۱۳۱
- اولین و آخرین لقمه را پاس بداریم..... ۱۳۲
- ما چند تا دندان داریم؟..... ۱۳۴
- ماندایم لای کمد است؟..... ۱۳۴
- لطفاً سعی به لته‌های بینداز..... ۱۳۵
- قاسده‌های مالتی ای حفظ دندان‌ها..... ۱۳۶
- شرط اساسی در مصرف غذا چیست؟..... ۱۳۷
- چگونه غذا خردن سالم‌تر می‌شود؟..... ۱۳۸
- بزاق چیست؟..... ۱۳۹
- بزاق از کجا می‌آید و چگونه مأموریت خود را انجام می‌دهد؟..... ۱۳۹
- تغذیه‌ی عمومی و کمکی کدام است؟..... ۱۴۰
- خودآزمایی فصل پنجم..... ۱۴۴

فصل ششم..... ۱۴۷

- نخستین چیزی که خدا آفرید..... ۱۴۹
- گزینش عقل از سوی حضرت آدم علیه‌السلام..... ۱۴۹
- هی نگویید دختر خوشگلم!..... ۱۵۰
- اراده چیست؟..... ۱۵۱
- حکمت گمشده کدام است؟..... ۱۵۲
- ارتباط تغذیه با سلامتی روانی، روحی و جسمی چیست؟..... ۱۵۳
- موانع علم و عمل را بشناسیم؟..... ۱۵۴

- نتیجه:..... ۱۵۵
- هدف اصلی از زندگی چیست؟..... ۱۵۵
- سرشت آدمی بر چهار چیز قرار دارد:..... ۱۵۶
- توانا بود هر که تمرین کند..... ۱۵۶
- زندگی امروزی بشر از جنس شتاب است..... ۱۵۷
- چرا این همه بیماری وجود دارد؟..... ۱۵۹
- راه‌های شناخت..... ۱۶۰
- اوند فقط یک بار بر انسان مومن منت گذاشت:..... ۱۶۲
- مدیریت شتاب بیدای..... ۱۶۳
- خودآزمایی فصل هشتم..... ۱۶۶

فصل هفتم..... ۱۶۹

- وعده‌ی غذایی دوست و دشمن کدام است؟..... ۱۷۱
- انرژی مورد نیاز بدن چگونه مصرف می‌شود؟..... ۱۷۲
- افراد چه وقت غذا می‌خورند؟..... ۱۷۳
- ما در شبانه روز به چند وعده غذایی نیاز داریم؟..... ۱۷۳
- صرف وعده‌های مشترک غذا خوردن افراد شاغل، خانوار، کدام است؟..... ۱۷۶
- خوردن صبحانه و شام موجب نیرومندی پیر و جوان است..... ۱۷۷
- ساعت بدنتان را جدی بگیرید..... ۱۸۰
- چاشت چیست؟ نیم چاشت کدام است؟..... ۱۸۰
- آیا می‌دانید چه نوع غذایی با گروه خونی شما سازگار است؟..... ۱۸۱
- اگر گروه خونی شما O است،..... ۱۸۲
- اگر گروه خونی شما A است،..... ۱۸۲
- گروه خونی B..... ۱۸۳
- گروه خونی AB..... ۱۸۳
- نتیجه‌ی بحث..... ۱۸۴
- خودآزمایی فصل هفتم..... ۱۸۶

فصل هشتم..... ۱۸۹

- ۱۹۱..... کمی درباره‌ی لاغرها بگویید
- ۱۹۳..... چرا بعضی‌ها از ظاهر خودشان خوششان نمی‌آید؟
- ۱۹۴..... اگر لاغرید یا کمبود وزن دارید، بخوانید
- ۱۹۵..... علایم شایع کم کاری و پر کاری تیروئید چیست؟
- ۱۹۶..... باز هم لاغرها بخوانند
- ۱۹۷..... رفتار درمانی لاغرها
- ۱۹۷..... بحث درباره‌ی همراه با یک لیخنه و تبسم با شکوه!
- ۱۹۹..... خوش خوراکی باش تا خوش اخلاق شوی!
- ۲۰۱..... کشف راز سبب
- ۲۰۲..... خواب راحت سبب
- ۲۰۳..... عناصر و املاح موجود در سبب
- ۲۰۴..... خرما شقای دردها است
- ۲۰۵..... انجیر میوه قرآنی
- ۲۰۵..... سیر این سبزی معجزه گر
- ۲۰۷..... چگونگی رفع بوی سیر؟
- ۲۰۷..... موز این میوه‌ی خوشرنگ کمر خمیده
- ۲۱۰..... خودآزمایی فصل هشتم

فصل نهم..... ۲۱۳

- ۲۱۴..... انگور، غوره و کشمش
- ۲۱۶..... غوره و خواص آن
- ۲۱۶..... انار یا یاقوت سرخ
- ۲۱۸..... آفتابگردان
- ۲۱۸..... زیتون، زیتون باز هم زیتون
- ۲۲۰..... بیست نکته‌ی کلیدی برای غذا خوردن

- ماسک‌های خوب برای پوست‌های بد..... ۲۳۱
- حالا بدانید..... ۲۳۱
- زیبا شدن ارزان پوست با آبلیمو..... ۲۳۲
- کمی هم در مورد میزان کالری نوشیدنی‌ها و غذاها بدانیم..... ۲۳۲
- خودآزمایی فصل نهم..... ۲۳۳

فصل نهم..... ۲۳۵

- تجربه، زندگی فعال و ورزش..... ۲۳۷
- الک در یک گانه وسطی، گرگم به هوا و هفت سنگ..... ۲۳۸
- لطفاً این کتاب را نماند..... ۲۴۰
- فعالیت بدنی به عنوان آروی بگیری است..... ۲۴۱
- زندگی فعال چیست؟..... ۲۴۲
- در طول روز چه مدت ورزش کنیم؟..... ۲۴۳
- فعالیت بدنی چیست؟..... ۲۴۳
- فعالیت بدنی مناسب را در زندگی بشناسیم..... ۲۴۳
- زندگی فعال در منزل و مدرسه کدام است؟..... ۲۴۴
- زندگی فعال در مسیر و در اداره کدام است؟..... ۲۴۵
- بازی و شادی تفریح است..... ۲۴۶
- پیش به سوی محیط سبز و پاکیزه..... ۲۴۷
- به ماشین استراحت بدهید ولی به بدنتان نه..... ۲۴۷
- وقتی فعالیت‌های بدنی از روند زندگی خارج می‌شوند..... ۲۴۸
- کتاب خواندن را چند دقیقه رها کنید..... ۲۴۸
- فعالیت بدنی و کاهش افسردگی و اضطراب..... ۲۴۹
- ورزش متفکرانه چیست؟..... ۲۴۹
- تغذیه قبل از ورزش..... ۲۵۰
- تغذیه در حین ورزش..... ۲۵۰
- تغذیه بعد از ورزش..... ۲۵۱

۲۵۱.....	بهترین راه برای دریافت مناسب مایعات.....
۲۵۲.....	دستور تهیه‌ی نوشابه‌ی ورزشی.....
۲۵۷.....	کلام آخر.....
۲۵۸.....	خلاصه‌ی بحث در کتاب راز سلامتی از زبان دوست و دشمن.....
۲۶۱.....	خودآزمایی فصل دهم.....
۲۶۳.....	همه‌ی کتاب در این بخش.....
۲۷۵.....	منابع و مأخذ.....

پیش گفتار

هر کس غذای خود را سبزیته است حرکت و تحرک هم داشته باشد و هر کس که حرکت و فعالیت نداشته، لایم است و غذا هم بخورد.

این یک موضوع مهم کالری سوزی است. ما در منزل، اداره، محل کار، شهر، روستا، کارخانه، مدرسه، دانشگاه و بازار... رازی هزار بار درباره‌ی موضوعات مختلف حرف می‌زنیم ولی شاید باز خورد آن را ندانیم. برای این می‌خواهم این جمله کلیدی را به شما بگویم که: این کتاب متضمن سلامتی جسم، ذهن و اجتماع بوده و رویکرد به سلامتی معنوی را افزایش می‌دهد. آنچه شما در کتاب را سلامتی مطالعه خواهید کرد، از مسیر تجربه گذشته و با علم عجین شده است. تجربه‌ی طبابت این بیش از دوباره‌ی نویسنده و سایر افراد علاقه‌مند شده است. این تجربه‌ی طبابت این بیش از یک دهه دراقصی نقاط کشور مورد توجه اقشار مختلف مردم قرار گرفت.

تجربه‌ی که جرقه‌ی آن در دهه‌های ۶۰ و ۸۰ در زندان‌های جمهوری اسلامی ایران به دست آمد و آن زمانی بود که در یک موقعیت استثنائی توجه محقق به نان‌های خشک، غذاهای دور ریز، مصرف زیاد دارو، ناراحتی‌های گوارشی معطوف شد. اینجانب که خود اضافه وزن داشتم و دچار اختلالات گوارشی بودم، به عنوان یک مسلمان در تفکری عاقلانه ابتدا این تجربه را در آزمایشگاه وجودم به مرحله‌ی اجرا

در آوردم. پس از مدت کوتاهی، موفق شدم کوه چربی بدنم را ذوب کرده و به وزن مطلوب برسم، زیرا بیش از ۱۰۰ کیلوگرم وزن داشتم. سپس آن را به همکاران و دوستان آموزش دادم.

هر چند این تجربه در ابتدا مورد بی‌مهری قرار گرفت و بعضی‌ها هم در اجرای آن به مبارزه برخاستند ولی در نهایت ضمن قبول آن، سکوت کردند! بنده زمانی که به حقیقتی دست پیدا کنم، مصمم به انجام آن می‌شوم. در این راستا با اعتقاد راسخی که به سرانجام این تجربه داشتم، در یک موقعیت کم نظیر آن را برای زندانیان علاقه‌مند بیان کردم که در همان ابتدا، کاهش مصرف سیگار، تعادل وزن و رفع مشکلات کالریایی آنان در زندان حاصل کار بود. به تدریج در سایر زندان‌های کشور مورد توجه و آموزش قرار گرفت و سربازان و کارکنان زندان‌ها و مراکز اصلاح و تربیت مشغول و متابع آن شدند.

نتایج آموزش‌ها در کوتاه مدت بسیار جالب و در دراز مدت باور نکردنی بود، آثار بالینی نظرات آن قدر مثبت بود که مخالفان طرح نیز مبلغ آن شدند. فرهیختگان جامعه به دلیل این که روش اصلاح بسیار آسان، کم هزینه و بدون کوچک‌ترین آسیب و زیان به بدن بود، از آن استقبال کردند. افراد چاق یا دارای اضافه وزن بویژه بانوان علاقه‌مند دریافت کتاب و برپایی کلاس‌های آموزشی در جای جای کشور شدند. مراکز علمی، دانشگاهی، فرهنگی، اجرایی، اقتصادی کشور آن را مورد توجه قرار دادند و رسانه‌های گروهی نوشتاری، شنیداری و تصویری آن را اشاعه دادند.

طرحی که ابتدا آقای دکتر افشار مدیر کل محترم بهداشت و درمان سازمان زندان‌ها و همکار محترم، سرکار خانم دکتر شیخ الاسلام مدیر کل محترم دفتر بهبود تغذیه و همکاران محترم، آقای دکتر ایرجیان معاون محترم پژوهش و ریس کمیته‌ی تحقیقات راهبردی دانشگاه علوم پزشکی سمنان و همکاران محترم جزو اولین یاوران این ابتکار بودند.

سپس در مسجد آل محمد(ص) و تالار آفتاب در بین مردم سمنان اشاعه یافت و صدا و سیمای استان به انعکاس آن مبادرت ورزید و این موج سلامتی در سراسر کشور اشاعه یافت. در ادامه دفتر آموزش بهسازی نیروی انسانی سازمان امور اداری و استخدامی کشور این تجربه را تحت عنوان «رفتار خوراکی سالم» به مدت ۴ ساعت جزء آموزش‌های عمومی کارکنان دولت قرار داد و معاونت محترم تحقیقات و فناوری و انستیتوت محترم سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی اجرای آزمایشی طرح را به دانشگاه علوم پزشکی سمنان ابلاغ کردند و همزمان در مدارس آموزش و پرورش، زندان‌ها، هلال احمر، دانشگاه علوم قرآنی سازمان اوقاف و نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه‌های تهران، قزوین، سرای محلات، فرهنگسراها، کانون‌های بازنشستگان، مدارس، ادارات و... کلاس‌های آموزشی برگزار شد.

رسانه و خبرگزاری‌ها آن مورد توجه قرار دادند و کتاب مثلث تندرستی در این راستا به زیور طبع آراسته شد و در نرس افراد علاقه‌مند در سراسر کشور قرار گرفت و در مدت کوتاهی به چاپ ششم رسید پس از آن کتاب راز سلامتی در راستای سبک زندگی سالم در امتداد آن نگاشته یافت و در دیپارخانه‌ی بررسی کیفیت منابع آموزشی مکتوب انتخاب و مجوز ورود به ۵۰ هزار نگاه در ۵۰ هزار مدرسه را پیدا کرد.

یقین کامل دارم که همه‌ی این اقدامات و تداوم آن پس از اطفای بی‌دریغی، دعای پدر و مادر عزیزم و بدون حمایت‌های معنوی یاوران طرح امکانپذیر نبود و بخاطر این بنا بر این اینجانب و خانواده‌ام از صمیم قلب سپاسگزار و قدردان حمایت‌های بی‌ثباته عامه مردم مسلمان، مسیحی، کلیمی، زردشتی هستیم که در سراسر ایران اسلامی از این طرح و مطالب ارایه شده در قالب کلاس‌های آموزشی مثلث تندرستی در ادارات، مدارس، سرای محلات، فرهنگسراها، دانشگاه‌ها، مراکز علمی، اداری، فرهنگی، نظامی، انتظامی و... استقبال کرده و مرا مورد تشویق قرار دادند.

در پایان از همه صاحب نظران و خوانندگان خوب کتاب تقاضا دارم، پیشنهادات کاربردی خود را جهت تصحیح و غنای بیش‌تر کتاب راز سلامتی در چاپ‌های بعدی با شماره ۷۷۳۴۵۱۵-۷۷۲۵۹۰۲۰ یا ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۸۷ تماس گرفته و یا با ایمیل: Email. sibesadegh. gmail. com اعلام فرمایند.

میرزا آقایی خوانساری

www.ketab.ir