

مثلث تندرستی

آموزشی ساده و کاربردی برای سلامتی افراد چاق، لاغر

و

شما

پژوهشگر نویسنده:

علی اکبر میرزا اقای (خرانساری)





سرشناسه	میرزا آقایی خوانساری، علی اکبر، ۱۳۳۶ - Mirza Aqaie Kkansary, Ali Akbar
عنوان و نام پدیدآور	مثلث تندرستی؛ آموزش ساده و کاربردی برای سلامتی افراد چاق، لاغر و شما/پژوهشگر و نویسنده علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)؛ ویرایش سیدابوالفضل الهامی.
مشخصات نشر	تهران: سیب صادق، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۵۱ ص. مصور (رنگی)، نمونه.
شابک	۵۰۰۰۰۰ ریال ۶-۲۴-۶۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: [۳۳۵] - ۳۳۷: همچنین به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر	آموزش ساده و کاربردی برای سلامتی افراد چاق، لاغر و شما.
موضوع	سلامتی
موضوع	Health
موضوع	سلامت -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
موضوع	سلامت پروری
موضوع	Health promotion
رده بندی کنگره	۶۱۳
رده بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸



Email: sibadeh@gmail.com

نشانی: تهران، میدان رسالت، خیابان شهید مدنی، بین ایستگاه مترو فدک و جعبازار، روبه روبرو بانک ملی، خیابان شهید میر غضنفری (۱۳۲)
پلاک ۱۰ زنگ لول تلفن: ۷۷۳۵۹۰۲۰-۷۷۰۳۴۵۱۵ همرا ۰۹۱۲۱۰۵۳۹۸۱

مثلث تندرستی

آموزشی ساده و کاربردی برای سلامتی افراد چاق، لاغر و شما

پژوهشگر و نویسنده: علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)

ویرایش: سید ابوالفضل الهامی

طراح صفحه: سودابه بیات

طراح جلد: سودابه بیات

شمارگان: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۹

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۲۴-۶۱۳۸-۶۲۲-۹۷۸

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

فهرست مطالب

۱۹	سخن باش
۲۱	لحظه‌های خوب زندگی
۲۳	اما بعد:
۳۹	مقدمه
۴۱	اول دفتر

فصل اول: ۴۵

در کوچه‌ی افزایش دانش ۴۵

۴۷	مثلث تندرستی
۴۸	می‌توانیم مثل مداد باشیم
۴۸	پسرم آرزو دارم مثل مدادشوی
۴۹	مداد پاک کن را برداریم
۵۰	لطفاً به تغییر فکر کنید
۵۱	یک عمر می‌توان از زلف یار گفت
۵۲	وقتی در مورد تجربیاتم با مردم حرف می‌زنم
۵۳	مردم در مورد سلامتی چگونه فکر می‌کنند
۵۴	شما لباس زیبا یا غذای خوشمزه را دوست دارید؟
۵۶	مرگ مانکن ۲۱ ساله‌ی برزیلی
۵۷	تبلیغات همراه کننده‌ی جهانی
۵۸	اضافه وزن و زیبایی
۵۹	تاجران و سوداگران لاغری با منشی‌های آنچنانی

۵۹	 هشدار، هشدار، هشدار
۶۰	 آمار مردگان شهر تهران را بخوانید!
۶۱	 بازگشت به فرهنگ صحیح تغذیه
۶۲	 اندازه‌گیری اضافه وزن و چاقی
۶۲	 راه‌های اندازه‌گیری چربی بدن
۶۴	 سوءتغذیه زجر کش می‌کند
۶۶	 خودآزمایی فصل اول:

فصل دوم..... ۶۹

در حیات تغییر نگرش..... ۶۹

۷۱	 اولین سقوط
۷۲	 این آغاز انسا...
۷۴	 سلامتی یعنی چه؟
۷۴	 سلامتی از دیدگاه سازمان جهان بهداشت
۷۶	 آسیب پذیری فرهنگ‌ها و تمدن‌ها از توطئه جهانی طب استعماری
۷۶	 طب استعماری چیست؟
۷۷	 تفاوت مفهوم طبیب و حکیم
۷۸	 حکمت برترین مراتب قوه‌ی عاقله
۸۰	 انسان آینده چگونه انسانی است؟
۸۰	 انتخاب بهتر است یا اجبار؟
۸۱	 وقت چندان برای آزمون و خطا نداریم
۸۱	 شما خاکی هستید یا آبی...؟
۸۲	 مزاج شما چگونه است؟
۸۲	 راه اول ارزان‌تر است
۸۲	 ورود ممنوع‌ها را بشناسیم
۸۳	 بیشتر عمرمان در کجا می‌گذرد؟
۸۴	 انسان در جستجوی معنا
۸۵	 رویاها در آینده مهم است
۸۶	 تلاش و توکل در موفقیت
۸۷	 برای قد و بالای مدیران، کارکنان و بقیه باید فکری کرد
۸۸	 آزمایشگاه من بدنم بود

خودآزمائی فصل دوم:..... ۹۰

فصل سوم..... ۹۳

در جاده‌ی تغییر رفتار..... ۹۳

یاد سفره‌ی ایرانی به خیر..... ۹۵

تاریخچه‌ی جهانی سوسیس، کالباس و ژامبون..... ۹۵

سوسیس، کالباس و ساندویچ‌ها زیر میکروسکوپ..... ۹۶

بیوتروریسم از طریق سس‌های خوشمزه و شیمیایی..... ۹۷

کمی فکرنی..... ۹۹

آب و هوا: بدن شما چطور است؟..... ۱۰۰

لطفاً یک نفس عمیق بکشید..... ۱۰۱

آب، آب، چند بخار است..... ۱۰۱

آب خوردن آداب داراست..... ۱۰۲

زمانی برای آب خوردن..... ۱۰۳

آب درمانگر معجزه آسا..... ۱۰۵

مرد بودن خطر دارد!..... ۱۰۶

چرا زنان بیشتر عمر می‌کنند؟..... ۱۰۶

مردها بیشتر دقت کنند..... ۱۰۷

وابستگی زیانبار به اطبا و بیمارستان‌ها..... ۱۰۸

مرگ طبق مقررات بلامانع است..... ۱۰۸

تاثیر ذهن بر بدن قطعی است..... ۱۰۹

ای برادر تو همه‌اندیشه ای..... ۱۱۰

هزینه‌های بیماری افراد را می‌کشد یا عوارض بیماری؟..... ۱۱۱

پول ارزش زندگی را ندارد!..... ۱۱۳

شما لحظه‌ها را شکار می‌کنید یا لحظه‌ها شما را؟..... ۱۱۵

خودآزمائی فصل سوم..... ۱۱۷

فصل چهارم..... ۱۲۱

در مسیر زندگی فعال..... ۱۲۱

زندگی فعال را بشناسیم!..... ۱۲۳

۱۲۵	ورزش کردن هم مثل آب خوردن است
۱۲۷	گرم به هوا، هفت سنگ و وسطی!
۱۲۸	لطفاً این کتاب را نخوانید
۱۲۹	چرا فعالیت بدنی برای من مهم است!
۱۲۹	اکنون من دوست دارم تا...
۱۳۰	احساس بهتری داشته باشید
۱۳۰	من یک خانم میان سال و تنبل بودم!
۱۳۱	مسیر جدید تندرستی
۱۳۲	شما در ۹ روز با هفته چه مدت ورزش می کنید؟
۱۳۲	فعالیت بدنی در زندگی
۱۳۳	* زندگی فعال در منزل
۱۳۴	زندگی فعال در مدرسه
۱۳۴	زندگی فعال در اما...
۱۳۵	زندگی فعال در بازی
۱۳۵	زندگی فعال در مسیر
۱۳۶	بازی کردن شادی و تفریح است!
۱۳۶	پیش به سوی محیط سبز و پاکیزه
۱۳۶	به ماشین استراحت بدهید ولی به بدنتان نه
۱۳۷	ورود قوهی ابتکار و اختراعات و خروج فعالیت بدنی
۱۳۷	کتاب خواندن را چند دقیقه رها کنید!
۱۳۸	فعالیت بدنی و کاهش افسردگی و اضطراب
۱۳۸	ورزش، ورزش، ورزش
۱۳۹	زندگی فعال با زبان کار
۱۳۹	کار احساس حقارت را از بین می برد:
۱۴۰	کار، خود انسان را برای خودش کشف می کند
۱۴۰	کار، عروس زندگی است
۱۴۲	خودآزمایی فصل چهارم

فصل پنجم ۱۴۵

ساعت بدن را جدی بگیرید ۱۴۵

هدف از نظم در غذا خوردن چیست؟ ۱۴۷

- رفتار انسان نقش اساسی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد..... ۱۴۸
- نظم و ترتیب نیمی از زندگی است..... ۱۴۹
- رفتار خوب باید آموزش داده شود..... ۱۵۰
- مادر و پدر یک الگوی عملی هستند!..... ۱۵۱
- سحرخیزی کودک ۲ ساله..... ۱۵۲
- ما آنچه از شما می‌خواهیم یک تصمیم جدی است!..... ۱۵۲
- ساعت بدن خود را جدی بگیریم!..... ۱۵۳
- ما در طول شبانه روز به چند وعده غذا نیاز داریم؟..... ۱۵۴
- ما غذا را خوریم تا زنده بمانیم..... ۱۵۵
- انرژی پایه هر شخص چه میزان است؟..... ۱۵۵
- کالری چیست؟..... ۱۵۶
- زمان خوردن غذاهای اصلی غذا را بشناسیم!..... ۱۵۷
- طبیعیان شما در این مورد چه می‌گویند؟..... ۱۵۸
- کلام آخر در ارتباط با وعده‌ای غذا..... ۱۵۸
- خوب گوش کنید، لطفاً خوب گوش کنید..... ۱۵۹
- دلیل ایجاد انبار بذرها، قیامت در قصه شال..... ۱۶۰
- آیا می‌دانید مشکل من چه بود؟..... ۱۶۳
- خودآزمایی فصل پنجم..... ۱۶۵

فصل ششم..... ۱۶۹

تجربیه‌ی ما از نگاه دیگران..... ۱۶۹

- حالا گوش کنید مشکل دیگران چه بود!..... ۱۷۱
- تبدیل ملال و خستگی به شادی..... ۱۷۱
- اراده و ایمان..... ۱۷۲
- عزیز من از بچگی چاق بود!..... ۱۷۲
- تناسب اندام برای باتوان حائز اهمیت است!..... ۱۷۲
- طعم شیرین موفقیت..... ۱۷۳
- تصمیم جدی و اشاعه‌ی آموزش..... ۱۷۳
- دل نوشته‌ی یک زندانی..... ۱۷۴
- ورزش و سلامتی..... ۱۷۴
- برایم جالب بود..... ۱۷۴

- همایش بزرگ ۱۷۴
- مطالب سالم و مفید ۱۷۵
- انرژی مثبت ۱۷۶
- انتقال دانش ۱۷۶
- کلاس، برقرار ۱۷۶
- روزگار غریبی است نازنین ۱۷۷
- محل کار من، محل زندگی من ۱۷۷
- شوخی طبیعی ۱۷۷
- نوار کاسه یا CD ۱۷۷
- سب ۱۷۸
- دو کیلو وزن کم کردم ۱۷۸
- منتظر برنامه‌ی بعدی هستیم ۱۷۸
- آقایان هم باشند ۱۷۸
- بغض گریه ۱۷۹
- منطقه‌ی ما ۱۷۹
- تصمیم معقولانه ۱۸۰
- ای کاش مدیران هم بودند ۱۸۰
- راه دور ۱۸۰
- کلاس اختیاری ۱۸۱
- اکثر خانم‌ها چاق‌اند ۱۸۱
- در کوتاه مدت، جلب رضایت ۱۸۱
- کلاس پر انرژی، جذاب و شاد ۱۸۲
- دو نعمت مجهول ۱۸۲
- ذهن خلاق با مثلث تندرستی ۱۸۳
- مشگ آن است که خود ببوید! ۱۸۳
- یک تصمیم ساده ۱۸۴
- مرگ فقیر صدا ندارد ۱۸۵
- گردهمایی ماهانه‌ی کانون بازنشستگان معلمان تهران بزرگ ۱۸۶
- راه دور، علم و تجربه ۱۸۸
- پیامک خاطره انگیز ۱۸۸
- ۱۸۹
- به جای خودآزمایی: ۱۹۰

فصل هفتم ۱۹۳

مسمومیت و بیماری تبلیغاتی همراه با مسافرت علمی ۱۹۳

استرس و فرسودگی شغلی در محل کار را چگونه می‌توان مدیریت کرد؟ ۱۹۵

فرسودگی شغلی چیست؟ ۱۹۶

غذاهای خوب، غذاهای بد! ۱۹۷

غذای برنجی دوست دارید یا نانی؟ ۱۹۸

من شما را تشویق می‌کنم ۱۹۸

مسمومیت و بیماری تبلیغاتی چیست؟ ۱۹۹

غذای سالم، ویتامینی یا مکمل، کدام؟ ۱۹۹

مردم فقط غذا می‌خورند ۲۰۰

ما به دو دلیل غذا می‌خوریم! ۲۰۱

غذائی که ما می‌خوریم ۲۰۱

یک برنامه‌ی غذائی خوب چیست؟ ۲۰۲

من برای خوردن غذا به یک چیز نیاز دارم! ۲۰۳

اگر وزن شما به طور بسیار ملایم در حال افزایش است! ۲۰۳

یک برنامه‌ی جهانی برای سلامتی ۲۰۴

چند سؤال و یک جواب با بهلول عاقل ۲۰۴

آیا سخن گفتن می‌دانی؟ ۲۰۴

حالا بگو بدانم چگونه می‌خواهی؟ ۲۰۴

بگو ببینم، چگونه غذا می‌خوری؟ ۲۰۵

شراب، چربی خوک یا گوشت خوک؟ ۲۰۶

یک مسافرت آموزشی به فرانسه ۲۰۶

ناهار سبک و شام مفصل در فرانسه ۲۰۷

نان در سفره‌ی فرانسویان ۲۰۸

غذای آماده Fast Food در فرانسه ۲۰۸

آداب مهمانی رفتن برای صرف ناهار یا شام در فرانسه ۲۰۸

آداب غذا خوردن در فرانسه ۲۰۹

وقتی مرغ همسایه غاز است! ۲۱۰

خودآزمایی فصل هفتم: ۲۱۱

فصل هشتم ۲۱۵

یک الگوی ماندگار ۲۱۵

مسافرت به قلب ایران ۲۱۷

یک مسافرت تاریخی به ایران باستان ۲۱۸

نگاه حسرت‌آمیز در برابر خوردنی‌ها ۲۲۰

چرا در ایران باستان کودکان نزد مادران غذا نمی‌خوردند؟ ۲۲۰

آموزش کار، ورزش و قناعت در ایران باستان ۲۲۱

نان و بره تیزک در سفره‌ی جوانان ایرانی ۲۲۲

آداب غذا خوردن ۲۲۲

خوردن برای زندگی یا زندگی برای خوردن ۲۲۳

معجزه‌ی علم ۲۲۳

آیا فقط غذای اک حلال؟ ۲۲۴

بهترین خوراکی‌ها ۲۲۴

سفره‌ی ما چگونه است؟ ۲۲۵

بایدها ۲۲۵

نبایدها ۲۲۶

نکوهش‌ها ۲۲۷

توصیه‌ها ۲۲۷

آداب خوردن گوشت ۲۲۷

آداب خوردن میوه ۲۲۸

* آداب پایان غذا و برجیدن سفره ۲۲۸

بهترین سفره‌ی غذای ما ۲۲۹

دستور سر آشپز برای تنوع غذا ۲۲۹

چاشت چیست؟ نیم چاشت کدام است؟ ۲۳۱

خودآزمایی فصل هشتم ۲۳۲

فصل نهم ۲۳۵

چرا کیفیت فدای کمیت می‌شود ۲۳۵

میوه چیست؟ سبزی کدام است؟ ۲۳۷

حکم دادگاه عالی آمریکا در مورد سبزی یا میوه! ۲۳۷

- ۲۳۸..... برنامه‌ی غذائی سالم
- ۲۳۹..... آهن غلات یا آهن گوشت؟
- ۲۳۹..... نقش مواد مغذی در سوخت‌وساز بدن!
- ۲۴۰..... عدسی، ای عدسی:
- ۲۴۰..... چرا کیفیت فدای کمیت می‌شود؟
- ۲۴۱..... متعادل غذا خوردن هنر است!
- ۲۴۲..... میم چهارم را لاغرها هم بخوانند!
- ۲۴۲..... تعریف کلاسیک ویتامین
- ۲۴۲..... آنتی اکسیدان‌ها چه می‌گویند.....
- ۲۴۳..... خیانت به ازدیکان سر می‌زند.....
- ۲۴۴..... ویتامین ب، ویتامین ث، ویتامین ث.....
- ۲۴۴..... میزان مورد نیاز من به ویتامین ث.....
- ۲۴۵..... مرز سلامتی کجاست.....
- ۲۴۵.....
- ۲۴۶..... خودآزمائی فصل نهم:

فصل دهم..... ۲۴۹

راه خوب، راه بد و آدم‌های خوب..... ۲۴۹

- ۲۵۱..... شادی آموختنی است.....
- ۲۵۱..... دو نوع خنده وجود دارد!
- ۲۵۲..... استادان خنده را بشناسید.....
- ۲۵۳..... یک لیوان چای یا چند استکان چای؟ کدام.....
- ۲۵۳..... چای به معنای شدت عشق.....
- ۲۵۴..... پدر و مادر چای.....
- ۲۵۴..... سرزمینی با آرزوهای بر باد رفته.....
- ۲۵۵..... سیگارها خاموش، اراده‌ها روشن.....
- ۲۵۵..... حرف آخر برای سیگاری‌ها.....
- ۲۵۶..... همه مسافریم!
- ۲۵۶..... چگونه مسافرت کنیم؟.....
- ۲۵۷..... گهواره‌ی مرگ.....
- ۲۵۸..... مسافرت زندگی یا مسافرت مرگ؟.....

- مرگ و میر و تصادفات در ایران ۹ برابر کشور ترکیه ۲۵۹
- به شرط سلامتی سفر کنید! ۲۵۹
- خودآزمایی فصل دهم: ۲۶۱

فصل یازدهم ۲۶۵

مرز سلامتی کجاست؟ ۲۶۵

- تنها یک لحظه تا موفقیت فاصله دارید! ۲۶۸
- چه وقت برای داشتن وزن سالم تصمیم می‌گیرید؟ ۲۶۹
- در بهت اصلاح خودتان گام بردارید! ۲۷۰
- اول کمرهای سخت را انجام دهید ۲۷۱
- الگو باشید و رنر از بهت خودتان دست نکشید ۲۷۲
- پیشرفت و ارتقاء علمی در قمار مطلوب است! ۲۷۲
- معجزه‌ی غذاها ۲۷۳
- چگونه می‌توان قوی شد ۲۷۴
- ۲۷۴
- خودآزمایی فصل یازدهم: ۲۷۵

فصل دوازدهم ۲۷۹

میوه‌های آسمانی ۲۷۹

- بلندقامت و الگوی استقامت! ۲۸۱
- نقش خرما در سلامت ۲۸۱
- خرما در سرزمین عشق چگونه است؟ ۲۸۲
- زنان باردار، کودکان و نوزادان خرمائی! ۲۸۳
- سیب میوه‌ی بهشتی ۲۸۴
- چرا سیب برای شما مفید است؟ ۲۸۴
- سیب کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد! ۲۸۵
- سیب و درمان مشکلات دستگاه گوارش ۲۸۵
- سیب تأثیر نیروبخشی و خاصیت ضد خستگی دارد ۲۸۵
- سیب بمب ویتامین‌ها ۲۸۶
- چه مقدار ویتامین در سیب وجود دارد؟ ۲۸۶

۲۸۷	سیب به جای سیگار.....
۲۸۸	پوست سالم و موهای زیبا با سیب.....
۲۸۸	لاغری با سیب.....
۲۸۹	سرکه‌ی سیب، اکسیر جوانی.....
۲۹۱	انگور، انگور باز هم انگور.....
۲۹۳	انجیر میوه‌ی آسمانی.....
۲۹۴	انار، انار... دارا انار دارد.....
۲۹۵	یک دامن آبی، پر از گلآبی.....
۲۹۶	زیتون ایر میوه‌ی شگفت‌انگیز چرب.....
۲۹۸	خودآزمایی فصل دوازدهم.....

فصل سیزدهم

مستولان دست به قلم و خبرنگاران می‌نویسند.....

۳۰۱	سه استفتاء از چهار مرجع تقلا بزرگینی.....
۳۰۳	مثلث تندرستی در آئینه‌ی رسان.....
۳۰۹	اولین ابتکار در زندان‌های ایران و جهان.....
۳۰۹	نشریه‌ی داخلی قوه‌ی قضائیه، ماوا شماره ۴۲۷.....
۳۱۰	روزنامه‌ی حمایت ۳۱ اردیبهشت ۸۴.....
۳۱۰	
۳۱۱	روزنامه‌ی اطلاعات ۵ شنبه ۲۴ شهریور ۸۴.....
۳۱۱	روزنامه‌ی جمهوری اسلامی پنج شنبه ۲۲ اردیبهشت ۸۴.....
۳۱۱	سمنان، خبرنگار روزنامه‌ی جمهوری اسلامی ایران.....
۳۱۱	روزنامه‌ی کیهان ۸۴/۱۱/۲۲.....
۳۱۲	روزنامه‌ی مهد آزادی سه شنبه ۱۱ اسفند ماه ۱۳۸۳.....
۳۱۲	روزنامه‌ی جام جم پنج شنبه ۱۵ تیر ۱۳۸۵.....
۳۱۲	سایت اوین.....
۳۱۲	CHN خبرگزاری میراث فرهنگی ۱۳۸۵/۳/۳۰، شماره‌ی خبر ۱۷۸۷۶، ۱۸/۵۶.....
۳۱۲	روزنامه‌ی همشهری ۲۰ تیر ۱۳۸۵.....
۳۱۳	خبرگزاری جمهوری اسلامی دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۳۸۵.....
۳۱۳	تهران، خبرگزاری جمهوری اسلامی ۸۵/۱۲/۱۳.....
۳۱۴	همشهری محله منطقه‌ی ۷ یکشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۸۷.....

- ۳۱۴..... خبرگزاری دانشجویان ایران - ایسنا
- ۳۱۴..... خبرگزاری کار ایران - ایلنا ۱۳۸۵/۴/۱۹ شماره ۱۱۰۵۷
- ۳۱۵..... کنگره‌ی بین‌المللی طب سنتی و مکمل
- ۳۱۵..... خبرگزاری شبستان - از مسجد آل محمد(ص) سمنان آغاز شد
- ۳۱۷..... باشگاه خبرنگاران جوان
- ۳۱۸..... خبرگزاری مهر، دوره‌ی آموزشی
- ۳۱۹..... خبرگزاری ایرنا

فصل ۱۰ - دهم ۳۲۳

چرخ‌ها فقط یک بار اختراع می‌شوند ۳۲۳

- ۳۲۵..... جهان معلق افراد است
- ۳۲۵..... مرگ آسان خدای است
- ۳۲۶..... ثواب حج با نگاه است
- ۳۲۶..... چرخ‌ها فقط یک بار اختراع می‌شوند
- ۳۲۷..... سخن آخر
- ۳۲۹..... نفس امیدبخش
- ۳۳۰..... فضیلت تلاوت سوره‌ی النبأ
- ۳۳۱..... ده سال بعد: بهار ۱۳۹۹
- ۳۳۳..... منابع و مأخذ:
- ۳۳۷..... ضمائم:

سخن ناشر

میرزا آقاخان خوانداری، نویسنده، محقق و پژوهشگر ایرانی است که علاقه‌مند کمک به سلامتی مردم جهلی است. او در تلاش حدود ۲۰ ساله‌ی خود ۱۲ کتاب نوشته که مورد توجه آحاد مردم جامعه قرار گرفته است. میرزا آقاخان علاقه‌مند است، نوشته‌هایش را با تحقیق، پژوهش و پایش همراه کند تا تأثیرگذار باشد. بر آنست که می‌نویسد، تجربه کرده یا در آزمایشگاه وجودش به اجرا درآورده است. بعد از آن، نیز به صورت مستمر می‌کند تا در بوته‌ی آزمایش قرار گیرد او نوشته‌هایش را به زبان ساده به رشته‌ی تحریر در می‌آورد تا نما، افراد و علاقه‌مندان با اطمینان خاطر و راحتی بتوانند از آن بهره ببرند اولین کتاب او مسین کتاب «مثلث تندرستی» بود که توسط انتشارات نظری به چاپ ششم رسید و اینک با اصلاحی جدید باز نشر می‌شود. کتاب بعدی «راز سلامتی» است که منتخب شرکت در پنج هزار نمایشگاه، در پنج هزار مدرسه شد کتاب‌های دیگر: «سلام دوچرخه» که روایتی ساده، روان، آرام و بی‌صدا است، «کشف دوباره‌ی هفت سین، اولین سین، سنجید» و «آمبولانس» که داستانی کوتاه از هشت سال دفاع مقدس است؛ توسط دبیرخانه‌ی اداره‌ی مدیریت منابع غیرآموزشی مکتوب وزارت آموزش عالی و دپارتمان و کتاب‌های مناسب تشخیص داده شده‌اند (دو کتاب مذکور: کشف دوباره‌ی هفت سین و آمبولانس به انگلیسی ترجمه شده‌اند). «من ویزا ندارم؛ روایت راهپیمائی اربعین» در کشور عراق بوده که کتاب بعدی او و در حال ترجمه به زبان انگلیسی است. «چهل سخن عاشقانه»، «راز مثلث تندرستی»، «بیانیه‌ی گام دوم در عصر جدید» و «بامداد امید» (حماسه‌ی انسان و گونی‌های خاک) که

در ارتباط با خاطرات کمک به سیل زدگان خوزستان در سال ۹۸ است» از دیگر تألیفات میرزاآقائی خوانساری است.

اینک کتاب «مثلث تندرستی» که با ویرایش جدید در راستای سبک زندگی سالم است با قلمی ساده و روان، «رفتار خوراکی سالم» را در جهت زندگی خود مراقبتی بیان می‌کند، با تاکید رهبر محترم انقلاب اسلامی که فرمود: "سبک زندگی، سخن لازم در این باره بسیار است. آن را به فرصتی دیگر وا می‌گذارم و به همین جمله اکتفا می‌کنم که تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زیان‌های بی‌جبران اخلاقی، اقتصادی، دینی و سیاسی به کشور و ملت ما دارد. مقابله با آن، جهادی همه جانبه و هوشمندانه را می‌طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان‌ها است." (۱). چاپ و تقدیم علاقه‌مندان و خوانندگان خوب اهل مطالعه می‌شود.

انتشارات سیب صادق(ع)