

فرزندی سالم

با تقدیه طبیعی

سید محمد کاظم بهبهانی



سرشناسه: فرمن، جوئل / Fuhrman, Joel
عنوان و نام پدیدآور: فرزندی سالم با تغذیه طبیعی / [مولف جوئل فرمن]؛ ترجمه
سیدمحمد کاظم بهبهانی.
مشخصات نشر: تهران: زمزمه جاوید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۸۲ ص: ۲۱×۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۲۶-۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: ۲۰۰۵: Disease-proof your child: feeding kids right, عنوان اصلی:
یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۵۶] - ۳۸۲.
عنوان دیگر: فرزند رویین تن با تغذیه طبیعی.
عنوان دیگر: فرزندی سالم با تغذیه مناسب.
موضوع: کودکان - تغذیه / موضوع: Children -- Nutrition
موضوع: رژیم درمانی در کودکان / موضوع: Diet therapy for children
موضوع: کودکان -- سلامتی و بهداشت / موضوع: Children -- Health and hygiene
شناسه افزوده: بهبهانی، سیدمحمد کاظم، ۱۳۴۶-، مترجم
رده بندی کنگره: RJ۲۰۶ / رده بندی دیویی: ۲۰۸۳/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۴۷۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

فرزندی سالم با تغذیه طبیعی

مترجم: سیدمحمد کاظم بهبهانی

ویراستار: مریم رستگار رازی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۲۶-۱-۹

طراح جلد: مریم روستاپور

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

انتشارات زمزمه جاوید



فهرست

پیش‌گفتار: نوشتهٔ پروفسور کولین کمپبل.....	۶
معرفی دکتر فرمن.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
گفتار ۱: تغذیهٔ برتر.....	۳۱
گفتار ۲: پیشگیری و درمان بیماریهای کودکان با تغذیه.....	۸۵
گفتار ۳: دلایل سرطان و بیماری‌های دیگر.....	۱۴۱
گفتار ۴: تغذیهٔ خانواده بر پایهٔ حفظ سلامت بهینه.....	۱۹۰
گفتار ۵: دستور غذاهای سالم و دوست‌داشتنی برای بچه‌ها.....	۲۸۰
پایان سخن.....	۳۵۳
منابع.....	۳۵۶

پیش‌گفتار

نوشتهٔ پروفیسور کولین کمپبل

از دکتر جول فرمن برای نوشتن این کتاب بسیار قدردانی می‌کنم. در دهه‌های اخیر متون بسیاری دربارهٔ وابستگی برنامهٔ غذایی و سلامتی یا به عبارت مفیدتر ارتباط برنامهٔ غذایی و بیماری نوشته شده است. بیشتر این متون به بیماریهای مزمن و مخربی همچون بیماریهای قلبی عروقی، سرطانها، دیابت و چاقی می‌پردازند. اینها بیماریهایی هستند که بیشترین میزان ابتلا را در میان بزرگسالان دارند و بیشترین هزینه‌های تامین سلامت صرف آنها می‌گردد.

اما به‌راستی با این حجمهٔ گستردهٔ اطلاعات، به تغذیهٔ دوران کودکی و سهم گستردهٔ آن در سلامت دوران بزرگسالی توجه بسیار کمی شده است. به‌همین علت است که معتقدم خوانندگان این کتاب را از کتابهای مشابه، ارزشمندتر خواهند یافت.

بیماریهای واگیردار و عفونی در کودکان از اهمیت بیشتری برخوردارند. حال بینیم آیا غذاهایی که از ما در مقابل بیماریهای بزرگسالی همانند بیماریهای قلبی و سرطان محافظت می‌کنند، می‌توانند در برابر بیماریهای معمول کودکی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد و گوش درد که بیشتر در مدارس شایع هستند محافظت کنند؟ این کتاب را مطالعه کنید و با شواهد متعدد و شگفت‌انگیزی مواجه شوید که به این پرسش شما پاسخ آری خواهد داد.

خورد و خوراک سالم امری است که به خانواده مربوط است: آنچه برای بچه‌ها خوب است برای فرزند شما نیز مناسب است؛ آنچه برای یک بیماری خوب است در بیشتر موارد برای تمامی بیماریها نیز مفید است.

دکتر فرمن به دلایل برجسته‌ای فردی کاملاً شایسته برای نگارش این کتاب است. ایشان یک پزشک هستند و در دوران طبابت خود تجربه کافی به‌کارگیری روشهای مختلف تغذیه در درمان اطفال را داشته‌است؛ نیز یک نویسنده که با کتاب موفق و با استاندارد بالای «بخورید تا زندگی کنید: فرمول انقلابی برای روزه و کاهش وزن پایدار» (Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss) از اعتبار کافی برخوردار است؛ به‌عنوان یک محصل علوم زیست پزشکی (Biomedical Science)، در مراجعه به مشاهدات بسیار بادقت عمل

می‌کند و پدر چهار فرزند است که به خوبی توجه دارد چه روشهایی امکان‌پذیر است.

به راستی کودکان آینده ما هستند و بر اساس حس مشترک آنچه در کودکی برای آنها عادت شود، در بیشتر موارد انتخاب آنها برای باقی زندگیشان مانا خواهد بود. در جامعه امروز بیشتر کودکان غذاهایی را استفاده می‌کنند که مسبب بیماریهای جدی در بزرگسالی هستند و نیز از خوردن غذاهایی که اثر محافظتی فوق‌العاده دارند سرباز می‌زنند. اما در برخی افراد حس مشترک به تنهایی کار نمی‌کند و نیاز به دلایل و مدارک تجربی و علمی دارند، اینجا است که دکتر فرمن آن مدارک را از میان متون علمی و همچنین از تجربه طبابت خود آشکار می‌سازد.

رویکرد این پزشک خوب در طبابت دقیقاً باینچه در سوگندنامه بقراط آمده که می‌گوید "آسیب نرسانید" می‌باشد و تا حد امکان این روند را با تغییر برنامه غذایی قبل از تجویز دارو پیش می‌برد. موفقیت‌های دکتر بسیار چشمگیر و تأثیرگذارند؛ نه تنها براساس گزارش بیماران بلکه به دلیل اینکه از نظر علمی اثبات شده هستند. دانش تغذیه‌ای که برای نسل آینده پیاده می‌شود می‌تواند زندگی سالم و طولانی برایشان به ارمغان آورد.

والدینی که همیشه در پی گرفتن نسخه‌ای برای بیماریهای ویروسی فرزندان خود مانند سرماخوردگی، گلودرد و گوش‌درد هستند، درمان با برنامه غذایی برایشان عجیب و شگفت‌آور است. ایجاد تغییرات جزیی در

برنامه غذایی و سبک زندگی کودکان می‌تواند تأثیری بیشتر و البته مطمئن‌تر از مصرف قرص و دارو داشته باشد. یک برنامه غذایی سالم قادر است بیماریهای کنونی را رفع کند و مهمتر از آن می‌تواند بیماریهای آینده را به تله انداخته و مهار کند.

خوردن غذاهای مناسب مزایای متعددی دارد که یکی از آنها وابستگی کمتر به داروهاست. این مثل قدیمی را به خاطر می‌آورید "خوردن یک سیب در روز، پزشک را از شما دور می‌کند."؟ دکتر فرمن نیز همین نظر را با شواهد و مدارک بسیار بیان می‌دارد. مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیکها نمونه خوبی از شرایط کنونی است. این داروها واقعا حدود ۱۰ برابر بیش از اندازه مورد نیاز تجویز می‌شوند. شورشخانه بسیاری از مردم نیز نمی‌دانند که آنتی‌بیوتیکها روی بیماریهای ویروسی اثر نمی‌کنند. آنها نه تنها اثری روی بیماری ندارند بلکه تنها باعث گسترش ارگانیسمهای مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک می‌شوند که خود می‌توانند مسایل جدی‌تری در آینده به وجود آورند. همچنین دکتر فرمن شواهدی را ارائه می‌دهد براینکه مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیکها مشکلاتی همچون خطر ابتلا به آسم و انواع آلرژی را باعث می‌شود.

توصیه‌های دکتر فرمن ساده اما عمیق هستند. او می‌گوید: "غذاهای مناسب بخورید" و "تا می‌توانید از پزشک، دارو و درمانها پرهیز کنید."