

۴۱۹۰۰۷۱۹

مضرات مصرف غلات

گندم، جو، برنج، حبوبات و نشاسته‌ها

www.ketab.ir

Dr. Douglas N. Graham

مترجم: مریم صادقی

سرشناسه

گر اهام، داگلاس ان، ۱۹۵۳-م.

Graham, Douglas N., ۱۹۵۳-

عنوان و نام پدیدآور

مضرات دانه‌ها (غلات، حبوبات و نشاسته‌ها) [داگلاس ان. گراهام]؛

مترجم: مریم صادقی.

مشخصات نشر

تهران: کاکتوس، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

۴۴ ص.

شابک

۸-۶۱۱۸۲۴-۶۲۲-۹۷۸۰

وضعیت فهرست

فیا

نویسی

Grane Damage: عنوان اصلی:

یادداشت

دانه‌ها

موضوع

Seed crops:

رضی

فرآورده‌های دانه‌ای

موضوع

Seed products:

موضوع

بذرها

موضوع

Seed:

موضوع

صادقی، مریم، ۱۳۵۰-، مترجم

شناسه افزوده

۱۸۵۰۵۰

رده بندی کنگره

۶۳۱.۸۲۱:

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۶۱۴۳

انتشارات کاکتوس

نام کتاب: مضرات دانه‌ها (غلات، حبوبات و نشاسته‌ها)

مؤلف: Dr. Douglas N. Graham

مترجم: مریم صادقی

طراح جلد: سروری

ویراستار: روجیار وثوقی

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۶۴

تیراژ: ۱۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۸-۲۴-۸

e-mail: ncactus@gmail.com

www.ncactus.ir

فهرست مطالب

اظهار نظرها درباره‌ی رژیم غذایی حاوی نشاسته‌ی

زیاد ۷

تقديم ۸

تشکر و قدردانی ۱۱

آثار دیگر داگلاس ان گراهام ۱۲

تعريف ا مضرات و آسیب غلات ۱۲

پیشگفتار ۱۵

مقدمه ۱۷

مضرات و آسیب‌های غلات و دانه‌ها ۱۹

تمام و کمال ۱۹

مایه‌ی حیات ۲۱

پیشینه‌ی تاریخی ۲۲

تغذیه ۲۵

تغذیه: چربی‌ها ۲۶

تغذیه: پروتئین ۳۰

تغذیه: فیبر ۳۱

۲۲	هضم (گوارش)
۳۵	انرژی
۳۷	سلامتی
۴۲	عملکرد ورزشی
۴۴	ورزشکاران گیاهخوار معروف:
۴۵	موضوع مهم
۴۷	محیط
۴۹	اکولوژی
۵۲	اقتصاد
۵۳	تازگی
۵۴	غلات جوانه زده
۵۶	کتاب شناسی و منابع
۵۹	کتاب دستورالعمل‌ها
۶۰	غلات برای پرندگان
۶۲	درباره‌ی نویسنده

پیش گفتار

به عنوان استاد موارد تغذیه‌ی بالینی، من همواره به دنبال یادگیری چیزهای جدید و شنیدن نظرات دیگران هستم. مطمئناً ارزش خود را زمانی دریافتم که چند سال پیش در سخنرانی دکتر داگ گراهام شرکت کردم. موارد بسیاری از دکتر گراهام شنیدم که به نظر می‌رسید خارج از جریان اصلی تغذیه باشند، اما وی با تحقیق و پژوهش از گفته‌های خود پشتیبانی کرده و شرایط جسمی خودش گواه محکمی بر درستی بایدهش بود.

تکان‌دهنده‌ترین چیز به آن شب شنیدم این بود که گندم و سایر دانه‌های گلوتن حاوی مواد آفریننده هستند که در این مورد شک داشتم. مدت‌ها بود که به آموزش تغذیه می‌پرداختم اما چیزی در این باره نشنیده بودم. هنگامی که به خانه رسیدم فوراً به سراغ دوستانم تولد و دلایه رفتم تا نظر آنها را نیز جویا شوم. آنها نیز با دکتر گراهام موافق بودند. به عنوان مثال، تحقیقات انجام شده توسط دکتر پل شاتوک در دانشگاه ساندربلند انگلیس نشان داد که گلیادینومورفین‌ها (مواد افیونی دانه‌ی گلوتن) محرکی برای بسیاری از موارد اوتیسم هستند. وقتی این غلات از رژیم غذایی کودکان مبتلا به اوتیسم حذف شد، اثر آنها دیگر علایمی نشان ندادند.

عصر همان روز، چندین مقاله از دکتر گراهام را خریداری کردم که شامل اولین نسخه از آسیب غلات بود. پس از مدتی خواندن و مرور، متوجه شایم از سخنرانی‌های وی، تصمیم گرفتم، پیشنهاد رژیم وی برای حذف غلات از رژیم را امتحان کنم. در این راه تخمین می‌زدم که فقط سه روز دوام می‌آورم و چون از دست نخواهم داد. اما ۶۰ پوند از چربی‌ها و علایم آنچه که فکر می‌کردم پیری طبیعی است را از دست دادم. اکنون درست چهار سال از آن موقع گذشته است و من از وضعیت سلامتی بسیار بهتری برخوردار بوده و بسیار فعال‌تر از آن چیزی هستم که قبلاً بودم.

هنگامی که اولین بار در مورد دکتر گراهام چیزهایی شنیدم، او تنها کسی بود که در این باره سخن می‌گفت. اما اکنون کسان دیگری نیز همصدا و همراه او هستند و کتاب‌های دیگری نیز در این باره منتشر شده‌اند. اما هیچ کدام پیام سلامتی را به اندازه‌ی مجلد کوچکی که در اختیار دارید، ساده و موثر بیان نمی‌کنند.

"دکتر جیمز اچ گست"

www.ketab.ir