

با خوش خوراکی درمان گر خود باش

بگذار غذا داروی تو باشد و دارو غذای تو

ویلیام لی

مترجم

غزال سالاری

موسم عزیزی

ملیکا قبادی

ایران دخت باقری

منیره عسکرزاده

دریا وفایی پروانه

ویراستار علمی:

دکتر امیربرزگر بهروز

با خوش خوراکی درمان گر خود باش

مترجمین:

غزال سالاری	ایراندخت باقری
مریم عزیزی	منیره عسکرزاده
ملیکا قبادی	دریا وفایی پروانه

ویراستار علمی: دکتر امیر برزگر بهروز

سال چاپ: ۱۴۰۱

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۹,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۵۳-۱-۹

شناسه مجوز: ۹۸۹۸۹۸۶۶۶۶-۱۲۳۴۵۶۷۸-۹

ناشر: دارما ذهن

شماره پرونده نشر: ۱۵۶۲۷

ویراستاری، صفحه‌آرایی و طراحی جلد:

تیم بیوکاتب با سرپرستی ریحانه نصرآزادانی

حق چاپ محفوظ است.



گروه آسه
Asugroup.org



درآمد

سال‌ها پیش، زمان دانشجویی، وسط ناامیدی غالب بر دنیای بیولوژی، به دنبال دریچه‌ای می‌گشتیم برای آن که قدم به قدم به سوی آینده حرکت کنیم، و آنچه پیش رو بود، هیچ نگاهی به یک دانشجوی تازه کار تازه راه نداشت. این روزها، اما ما در میان تمام دل‌مشغولی‌های صنعت و تجارت، «باشگاه علمی آسو» را بنا نهادیم تا همانند خانه‌ی پدری باشد برای تمام آن‌هایی که تشنه‌ی علم‌اند. جایی که تمام اعضای گروه، با اشتیاق، دانش و تجربه‌ی خود را به علاقمندان تحقیق و توسعه هدیه دهند. بستری ساختیم تا همگی بتوانیم به دور از هر گونه قضاوت و نگرانی، روی دانش خود سرمایه‌گذاری کرده و کنار هم رشد کنیم. و اما «بیوکاتب» رسالتی که در اتاق فکر به یک‌باره ظهور کرد تا همراه شود با تمام افرادی که می‌خواهند قلم به دست بگیرند برای تألیف و ترجمه. اعضای همدل و همسو با هر سطح توانایی علمی جمع شده، تیم قدرتمندی می‌سازند و کنار هم، کتاب خود را می‌نویسند.

و آنچه باقی می‌ماند، خطی است از هر کس که دوست‌دار علم است.

با آرزوی موفقیت

محمد مهدی صباغ‌پور آذریان / فاطمه جوشقانی

<https://scientificclub.ir>

<https://asugroup.org>



فهرست مطالب

رگ‌زایی

۱۵	
۱۷	رگ‌زایی به هنگام کار
۲۷	غذاها و رگ‌زایی

بازسازی

۳۰	
۳۳	قدرت شفابخشی سلول‌های بنیادی
۳۵	سلول‌های بنیادی و جراحی
۳۸	علل آسیب سلول بنیادی
۴۲	مزایای تقویت سلول‌های بنیادی
۴۴	سلول‌های بنیادی در پزشکی
۴۸	غذاها و سلول‌های بنیادی

میکروبیوم

۵۱	
۵۴	رابطه‌ی بین انسان‌ها و باکتری‌ها، خوب یا بد
۵۶	علم میکروبیوم
۶۰	موقعیت مکانی، موقعیت مکانی، موقعیت مکانی
۶۲	چگونه رژیم غذایی شما بر میکروبیوم تأثیر می‌گذارد
۶۴	میکروبیوم و نسل‌های آینده
۶۶	میکروبیوم و بیماری
۶۷	از تعادل خارج شدن میکروبیوم
۷۰	شرایط اختلال در میکروبیوم

محافظة از DNA

۷۴

۷۷..... تاريخچه‌ی DNA

۷۹..... علم مرتبط با DNA

۸۰..... خطرات آسیب DNA

۸۲..... اولين دفاع از سلامت DNA: ترميم DNA

۸۴..... دومين دفاع از سلامت DNA: اپي ژنتيك

۹۰..... سومين دفاع از سلامت تلومرهاي DNA

۹۲..... برخي شرايطي كه در آن دفاع DNA شكسته مي شود

۹۳

ايمنى

۹۸..... تلاش‌هاي اوليه در تقويت ايمنى

۱۰۰..... آناتومي دفاع ايمنى

۱۰۱..... سربازان ايمنى

۱۰۳..... يك سيستم ايمنى دو بخشي: سريع و آهسته

۱۰۳..... ايمنى ذاتي: استاد التهاب

۱۰۶..... سيستم ايمنى سازگارپذير

۱۰۸..... ايمنى به واسطه‌ي سلول

۱۰۹..... آنتي‌بادي‌ها و حافظه‌ي واقعا طولاني

۱۱۰..... شكست ايمنى و بيماري

۱۱۵..... شرايط مرتبط با سيستم ايمنى ناهنجار

۱۱۷

بیماری را گرسنه نگه دارید، سلامت خود را تغذیه کنید

۱۲۱..... بيماري‌هاي ايجاد شده توسط رگ‌زايي پيش از حد

۱۲۳..... غذاهاي ضد رگ‌سازي

۱۴۳..... بيماري‌ها با نياز به رگ‌زايي بيشتر

۱۴۷..... غذاهاي محرک رگ‌زايي

۱۵۲	سلامتی خود را بازسازی کنید
۱۵۶	بیماری‌های مهم: شرایطی که افزایش سلول‌های بنیادی می‌تواند به بهبودی کمک کند.....
۱۵۷	غذاهای تقویت کننده سلول‌های بنیادی.....
۱۶۲	مواد غذایی و آشامیدنی حاوی مقدار زیادی رزوراترول.....
۱۶۳	غذاهای سرشار از زاگزانتین.....
۱۶۴	غذاهای سرشار از اسید کلروژنیک.....
۱۶۷	نوشیدنی‌های محرک سلول‌های بنیادی.....
۱۷۱	الگوهای غذایی تقویت کننده سلول‌های بنیادی.....
۱۷۱	رژیم غذایی مدیترانه‌ای.....
۱۷۳	محدودیت کالری و روزه‌داری.....
۱۷۴	الگوهای غذایی که سلول‌های بنیادی مفید را مختل می‌کنند.....
۱۷۷	بیماری‌های مهم: سرطان و سلول‌های بنیادی خطرناک آن.....
۱۷۷	غذاهایی که سلول‌های بنیادی سرطان را از بین می‌برند.....
۱۸۳	جمع‌بندی.....
۱۸۶	اکوسیستم درون خود را غذارسانی کنید.
۱۸۹	جایی که میکروبیوم مختل می‌شود.....
۱۹۱	غذاهای دارای باکتری مفید.....
۲۰۰	غذاهایی که اثر مثبت بر میکروبیوم دارند.....
۲۰۱	مراقبت از میکروبیوم.....
۲۰۴	غذاهای با اثر سودمند بر میکروبیوم.....
۲۱۵	از شیرین کننده‌های مصنوعی پرهیز کنید.....
۲۱۷	همه چیز را در کنار هم قرار دهید.....
۲۲۰	سرنوشت ژنتیکی خود را هدایت کنید
۲۲۴	بیماری‌هایی با آسیب DNA.....
۲۲۶	غذاهایی که بر ترمیم DNA تأثیر می‌گذارند.....
۲۲۹	غذاهای غنی از لیکوپن.....

با خوش خوراکی درمان گر خود باش

غذاهایی با اثرات اپی ژنتیک	۲۳۲
غذاهایی که از تلومرها محافظت می کنند	۲۳۷
رژیم غذایی مدیترانه ای	۲۴۱
رژیم های غذایی آسیایی غنی از سبزیجات	۲۴۲
رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی به طور کلی	۲۴۴
غذاهایی که به مکانیسم های دفاع سلامت DNA ما آسیب می رسانند	۲۴۵

مرکز فرماندهی ایمنی تان را فعال کنید

شرایط تضعیف ایمنی	۲۵۴
شرایط ایمنی بیش فعال	۲۵۶
غذاهایی که سیستم ایمنی را تحریک می کنند	۲۵۷
آب میوه ها با قدرت تقویت سیستم ایمنی بدن	۲۶۳
غذاهایی که التهاب و خودایمنی را تسکین می دهند	۲۷۲
الگوهای رژیم غذایی که بیماری های خودایمنی را رام می کند	۲۷۷
پروتکل غذایی در بیماری های خودایمنی	۲۸۰
همه را کنار هم بگذار	۲۸۲

چارچوب ۵x۵x۵: خوردن برای غلبه بر بیماری

نحوه ی استفاده از چارچوب ۵x۵x۵	۲۸۷
زندگی همیشه کامل نیست	۲۸۸
آنچه را که لذت بخش است بخورید	۲۸۹
آن را شخصی کنید	۲۸۹
آن را قابل تحمل کنید	۲۹۰
سازگار باشید	۲۹۰
عملی کردن چارچوب ۵x۵x۵	۲۹۲
الگوی اصلی ۵x۵x۵	۳۰۴
مقابله فرد با بیماری های جدی	۳۱۰
از انجمن بشقاب تمیز خارج شوید	۳۱۱

۳۱۵	در مورد آشپزخانه تجدیدنظر کنید
۳۱۷	ابزارها
۳۲۰	برای لوازم جدید فضا باز کنید
۳۲۱	گنج خوراکی
۳۲۶	نکته‌ای در مورد آب بسته‌بندی شده
۳۲۷	تکنیک‌های اصلی پخت و پز
۳۳۰	تکنیک‌هایی برای تقویت بیشتر سلامت
۳۳۱	غذا را در یخچال نگهداری کنید
۳۳۳	چگونه مواد غذایی دریایی را نگهداری کنیم
۳۳۶	غذاهای استثنایی
۳۳۸	یافته‌های جهانی
۳۴۷	بازار برجسته
۳۵۲	نمونه راهنمای غذا و دستورالعمل‌ها
۳۵۳	چارچوب راهنمای وعده غذایی نمونه ۵×۵×۵
۳۵۴	نحوه‌ی خواندن راهنمای نمونه غذا
۳۵۹	لیست دستورالعمل‌ها
۳۹۳	دوزهای غذایی
۳۹۵	علم دوز غذایی
۴۰۲	بدون گلوله‌های جادویی
۴۰۵	محافظت از خود در برابر عوامل مرگ
۴۱۳	حرف پایانی
۴۱۷	منابع و مأخذ منتخب