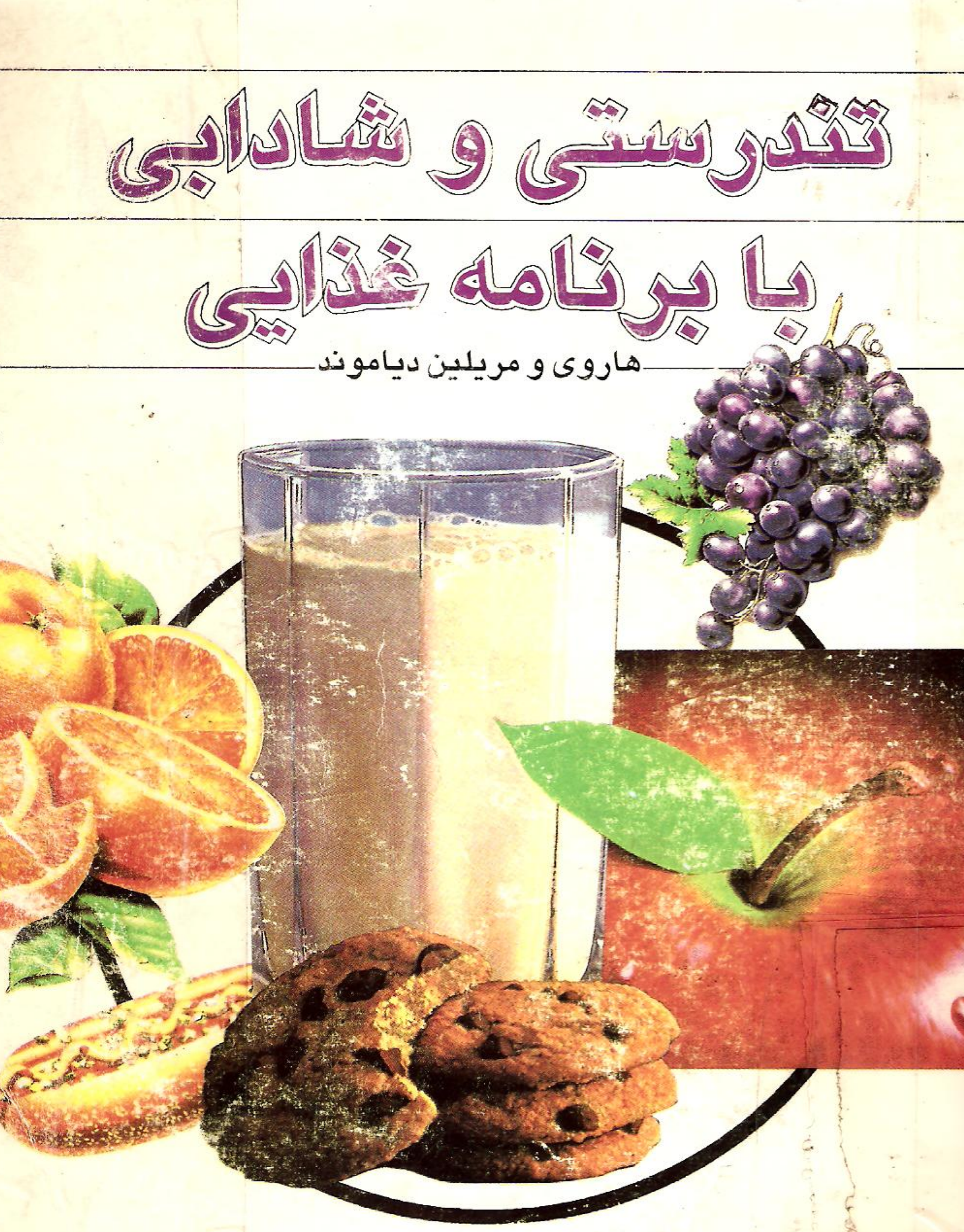
تندرستی و شادابی

با برنامه غذایی

هاروی و مریلین دیاموند



ترجمه:سید مرتضی میر هاشمی

تندرستی و شادابی

با

برنامهٔ غذایی

هاروی و مریلین دیاموند

ترجمهٔ سید مرتضی میرهاشمی

انتشارات منصوری

این کتاب ترجمه‌ای است از:

FIT FOR LIFE

BY:

Harvey And Marilyn Diamond

Warner books, NewYork, 1987.

انتشارات منصوری

تهران. دزاشیب. خیابان بوعلی. شمارهٔ ۲۸۴

دیاموند، هاروی و مریلین

تندرستی و شادابی با برنامهٔ غذایی

ترجمهٔ سید مرتضی میرهاشمی

چاپ اول، ۴۰۰۰ نسخه، زمستان ۱۳۷۴

حروفچینی ققنوس، چاپ دیبا

حق چاپ محفوظ است

هاروی و مریلین دیاموند که ۲۹ سال از عمر خود را در تهیهٔ برنامه‌ای غذایی زندگی سالم، صرف کرده‌اند، نویسندهٔ دوکتاب دیگر با عنوانهای «برای سلامتی» و «روش جدید غذا خوردن»، که قبلاً به چاپ رسیده است، نیز هستند.این دو متخصص برجسته در آمریکا به عنوان بهترین استادان وسخنرانان هنرسلامت زیستن، شناخته شده‌اند.

هاروی دیاموند مدتی به تدریس علوم تغذیه در دانشکدهٔ مواد غذایی سانتاباربارا، در ایالت کالیفرنیا، پرداخته ودارای بالاترین درجهٔ علمی دراین رشته است. او استادان بسیاری را در مؤسسه علومَ غذایی ودانشکدهٔ تغذیهٔ وعلوم بهداشتی دانشگاه آستین درایالتَ تگزاس، تربیت کرده وازجمله سخنرانان سمینارهای مواد غذایی وبهداشت تغذیه است.

مریلین دیاموند فارغ التحصیل دورهٔ دکترای حرفه‌ای بهداشت مواد غذایی از دانشگاه نیویورک است . وی همچنین پروانهٔ مشاورهٔ تغذیه و بهداشت مواد غذایی از دانشگاه علوم بهداشتی را دارد. مریلین دیاموند، رئیس مؤسسهٔ تهیهٔ مواد غذایی ومدرس دروس تهیهٔ مواد غذایی با استانداردهای جهانی، است . این زوج محقق درزمینهٔ علوم تغذیه، همراه با سه فرزند خود درجنوب کالیفرنیا زندگی می کنند.

مقدمهٔ مترجم

این کتاب از برخی جهات باسایرکتابهای رژیم غذایی متفاوت است. عمده‌ترین تفاوت آن دراین است که نویسندگان کتاب باطبیعی‌ترین و در عین حال علمی‌ترین روش ،راه کاهش وزن و کسب سلامت را به خواننده ارائه می‌کنند. روشهایی که دراین کتاب آمده است درعین سادگی،بسیار هم مؤثر است. درفصلهای بخش نخست کتاب، نویسنده باارائهٔ دلایل علمی ومنطقی،علت اصرار خود براین روشها را به نحوی قانع کننده برای خواننده روشن می‌کند و تمامی دلایل مطرح شده بنیان علمی معتبر دارند. در بخش دوم کتاب، نویسنده باطبقه‌بندی موادغذایی سودمند و ارائهٔ یک برنامهٔ چهارهفته‌ای ،راهی عملی پیش پای خواننده می‌گذارد تا بتواند به خواستهای گوناگون خود، در زمینهٔ بهداشت غذایی، نایل آید.

درفصلهای متفاوت بخش اول کتاب می‌توان بین اصول بهداشت طبیعی و برخی عقاید پیشینیان شباهتهای زیادی یافت که جای بسی تعمق وتأمل دارد. درترجمهٔ فصول بخش دوم، نظر به اختلافهای موجود میان رژیم‌های غذایی وسلیقه‌ها و ذائقهٔ هموطنان ما با دیگر کشورهای جهان به ویژه آمریکا، ناگزیر به متخصصان و صاحب‌نظران درامرتغذیه وشیمی موادغذایی مراجعه کرده، و سبزیها وموادغذایی مشابه موجود در کشور خودمان را جایگزین موارد نایابی کرده‌ام که درکتاب پیشنهاد شده است تا کتاب حاضر برای خوانندگان هرچه بیشتر قابل استفاده گردد.

ویژگی مهم دیگر این کتاب آن است که اصول مندرج در کتاب، شما را از هیچ

نوع غذایی محروم نمی‌کند بلکه لذت خوردن را به همهٔ شما ارزانی می‌دارد، فقط باید بدانید «چه چیز را»، «چگونه» و در «چه وقت» باید خورد!

ضمناً از آنجا که برخی مطالب کتاب با فرهنگ غذایی ما مطابقت و سازگاری نداشت و نیز بسیاری از مواد غذایی معرفی شده یا جزئیات تهیهٔ آنها، به علت در دسترس نبودن یا غرابت موضوع، در صورت ترجمه شدن ناخوانده و بلا استفاده می‌ماند، ناگزیر به ترجمهٔ آزاد از اثر اصلی *Fit For Life* روی آوردم و از ترجمهٔ لفظ به لفظ پرهیز کردم.

در پایان شایسته است از یاریها و راهنماییهای همسرم و دیگر دوستانی که مرا از تذکرات خود بهره‌مند کردند، سپاسگزاری کنم.

سید مرتضی میرهاشمی

فهرست

دیباچه ۹
پیشگفتار ۱۳

بخش اول: اصول تندرستی
مقدمه ۲۱
۱. پرهیز فایده‌ای ندارد ۲۹
۲. بهداشت طبیعی ۳۳
۳. چرخه‌های طبیعی ۴۵
۴. نظریه عدم تعادل متابولیک ۴۹
۵. اصل مصرف غذاهای آبدار ۵۵
۶. اصل ترکیب صحیح مواد غذایی ۶۹
۷. اصل مصرف صحیح میوه‌ها ۸۵
۸. نظریه سم‌زدایی ۱۰۳
۹. پروتئین ۱۱۱
۱۰. فرآورده‌های لبنی ۱۲۹
۱۱. ورزش ۱۳۹
۱۲. شما همان که فکر می‌کنید، هستید ۱۴۵
۱۳. عمده‌ترین پرسشها ۱۴۹

بخش دوم: برنامه غذایی
مقدمه ۱۶۹
۱. صبحانه ۱۷۵
۲. آبمیوه‌های تازه ۱۸۱
۳. نردبان انرژی ۱۸۳
۴. تندرستی و شادابی با رژیم غذایی ۱۸۵
۵. سالادها به عنوان غذای اصلی ۱۹۱
۶. راهنماییهای روش جدید زندگی ۱۹۵

بخش سوم: یک برنامه چهار هفته‌ای نمونه برای تناسب اندام ۱۹۹
نتیجه‌گیری ۲۷۱

دیباچه

تقریباً همهٔ مردم پذیرفته‌اند که ابتلای زودرس ما به بسیاری از بیماریهای خطرناک، پیامدهای زندگی مدرن امروزی است. به هر حال همهٔ ما علاقه‌مندیم که راهی برای جلوگیری از این بیماریها بیابیم. از همین‌رو بسیاری ازمردم سیگار را ترک می‌کنند، ورزش می‌کنند، رژیم غذایی خود را تغییر می‌دهند و به‌طور کلی می کوشند تا درمقابله بابیماریها وجلوگیری ازابتلای به آنها، مسئولیت بیشتری بپذیرند. یکی از نکته‌های جالب توجه در برنامه‌های غذایی این کتاب، آن است که این نوع رژیم غذایی می‌تواند در هرمقطع از زندگی آغازی برای دستیابی به سلامتی باشد. برخی از مردم از این برنامهٔ غذایی برای کم‌کردن وزن استفاده می‌کنند، جالب است که این روش برای هدف لاغرشدن هم مؤثراست. ولی مهمتر از همه آن است که این گونه غذاخوردن، سلامت بیشتر و زندگی بهتر را برایتان به ارمغان می‌آورد. این روش غذایی دارای آثار جانبی دیگری نیز هست: هر کس که وزن اضافی داشته باشد، وزن کم می‌کند. احساس پرانرژی بودن و سلامت می‌کند و نشانه‌های بیماری از بدن او دور می‌شود. بدن انسان برای فعالیت وحرکت آفریده شده است. همچنانکه اگرماهیچه‌ای به کار نیفتد،دچار بی‌رشدی (آتروفی) خواهد شد، سایر دستگاههای حرکتی بدن نیز چنین‌اند.

مصرف انواع دارو، خوردن غذاهای غیرطبیعی، داشتن شغلی بی‌تحرک واستفاده از اتومبیل برای هرگونه آمد و شد، همه و همه باعث بروز

اختلالاتی در فعالیتهای مختلف بدن می‌شوند. نیرو و نشاطی که از خوردن غذاهای سالم وطبیعی به ما دست می‌دهد، سبب می‌شود تا احساس کنیم به حرکت و فعالیت بیشتر نیاز داریم. اگر همزمان با این رژیم غذایی، مدت ثابتی ورزش و تمرین را نیز همراه نماییم، این کارباعث تصحیح وتسهیل جریان خون می‌شود که این عملکرد بیولوژیکی نیز به نوبهٔ خود از مهمترین عوامل تندرستی است. حقیقت آن است که هر چه مردم ما به تغذیهٔ صحیح علاقه‌مندتر شوند، احساس سلامتی وتندرستی بیشتری خواهند کرد. شاید از همین رو کتابهای بسیاری در زمینهٔ روشهای تغذیه وکم‌کردن وزن وجود دارد. البته بسیاری عناوین کتابها در این زمینه باعث می‌شود تا افرادی که به تندرستی خود دلبسته‌اند، اندکی دچار سردرگمی شوند. ولی اکنون که این کتاب به چاپ رسیده، منبع معتبری دردست دارم که خواندن آن را به شما توصیه می‌کنم. چقدر مایهٔ تعجب است که به بیشتر غذاهای طبیعی ومعمولی برچسب غذاهای ویژه عده‌ای خاص زده می‌شود یا در ردهٔ شیوه‌های متفاوت زندگی قرار می‌گیرند.

در این کتاب یک روش قدیمی، آزمایش شده واثبات شده، ارائه گردیده است که وزن شما راکاهش می‌دهد و عملکردهای طبیعی بدن شمارا نیز متعادل می‌سازد.

جوامع امروزی چنان ازتکنولوژی انباشته‌اند که عملکردهای طبیعی بدن انسان نیز تحت تأثیر قرار گرفته وبا اندک مطالعه‌ای می‌توان فهمید که این عملکردها بیش ازهمه از حالت عادی خارج شده است. متأسفانه ماهم امروزه آن روشی را برمی‌گزینیم که علمیتر و تکنولوژیکی‌تر باشد ودیگر توجهی به روشهای طبیعی نداریم. تحقیقاتی که تاکنون در زمینهٔ بهداشت وپزشکی انجام گرفته، همه درجهت علمیتر شدن بوده وکمتر توجهی به سلامتی و بهداشت از طریق طبیعی ،شده و عملکردهای فیزیولوژیک وطبیعی بدن انسان، پیوسته مورد بی توجهی قرارگرفته است، زیرا ما به عنوان موجود زنده بسیار پیچیده‌تر از یک سری واکنشهای شیمیایی بدن خود

هستیم. باهمهٔ اینها باید درک نیروهای حیات و عناصر عمدهٔ دیگری ازحیات انسانی راکه از دید چشم و کامپیوتر دور مانده است به حساب آوریم. برای من به تجربه ثابت شده است که بهترین توصیه‌هایی که به بیمارانم می‌کنم، آنهایی هستند که بر پایه واساس منطق استوارند، نه آنهایی که ریشهٔ علمی و دارویی دارند. از آن جمله این است که توصیهٔ حمام آب گرم به بیماران به هیچ وجه ریشهٔ علمی ندارد و یا تجویز ورزش یا استراحت بیشتر، یک دستور طبی نیست و یا کمتر کارکردن و یا ساده‌تر غذا خوردن وبدین ترتیب هضم و جذب را تسهیل کردن، یک نسخهٔ طبی نیست . اما با این همه، تمامی این توصیه‌ها، اغلب مؤثرترین توصیه‌های یک پزشک راتشکیل می‌دهند.

مردان وزنان بزرگی که زندگی خود را وقف مطالعهٔ بدن انسان کرده‌اند هرگز از رویکرد دو بعدی وتکنولوژیکی برای این بررسی استفاده نکرده بلکه بانگرشی عمیق و از راه طبیعی، عملکرد بدن انسان را بررسی کرده‌اند. ازجمله این عده، نویسندگان این کتاب‌اند که به سختی کارکرده ودانش اندوخته‌اند تا بتوانند این کتاب را به نگارش درآورند. این دو دانشمند نه تنها تحصیل کرده‌اند واکنون در دانشگاه تدریس می‌کنند، بلکه خود نیز از پیروان دستورات این کتاب هستند.

مطالعات تغذیه‌ای نوین باعث شده تا تمامی اجزای مهم بدن از لحاظ شیمیایی مشخص شود واین توهم پیش آمده که اگر کمبود هرکدام را با ماده‌ای مشابه جایگزین کنیم، کمبودها برطرف خواهند شد. ولی حقیقت این است که مهم نیست چه چیزی برای خوردن انتخاب می‌کنیم بلکه مهم آن است که ازآن موادغذایی که می‌خوریم چه مقدار و کدام قابل استفادهٔ بدن است وجذب می‌شود.

این نظریه که می‌بایست چیزی بخوریم که مشابه محتویات بدنمان باشد، نظریه‌ای است مضحک ولی نظریهٔ دیگری داریم که مواد غذایی را به چهار گروه تقسیم می‌کند و می‌گوید ابتدا باید یک بشقاب غذای کامل تهیه کرد وسپس آن را مصرف کرد. علم تغذیه بسیار پیچیده‌تر ودر عین حال آسان‌تراز

آن است که دانشمندان به آن تظاهر می‌کنند. تنها کافی نیست که میزان مادهٔ غذایی مورد نیاز خود را از روی داده‌های آماری و شیمیایی، تعیین کنیم وسپس فرض کنیم با خوردن این مواد کاملاً تغذیه شده‌ایم. حقیقت بسیار بسیار مهّم آن است که غذاها باید به نحوی قابل هضم باشند که مورد استفادهٔ بدن قرار گیرند. به همین دلیل ترکیب غذاها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این کار به بدن اجازه می‌دهد که مواد غذایی را تجزیه کرده و آن را به ترکیبات مشابه تبدیل سازد. غذاهایی که کاملاً هضم نمی‌شوند بسیار مشکل جذب می‌شوند وبه این ترتیب باعث چاقی شده ومواد مسموم را در بدن ایجاد می‌کنند. پرونده‌های بیماران متعددی را در اختیار دارم که با پیروی از روش سادهٔ ترکیب مواد غذایی، خود را درمان کرده ونشانه‌های بیماری را از میان برده‌اند. این مسئله درمورد تمامی بیمارانی که از ناراحتی دستگاه گوارش رنج می‌برند، صدق می‌کند ولی منافع ثانویهٔ متعددی درهضم کامل غذا وجود دارد که باعث از بین‌رفتن علایم حساسیتها وبیماریهای مختلف شده و سردرد، ناراحتی‌های عادت ماهانه، آرتروز مفاصل، اگزمای پوست و ناراحتیهای گوناگون را به سرعت بهبود می‌بخشد.

نظریهٔ ترکیب مواد غذایی یکی از ساده‌ترین ومؤثرترین رویکردهای موجود در تغذیهٔ صحیح می‌باشد. با پیروی از راهنماییهای این روش می‌توان نتایج آن را مشاهده کرد. من معتقدم که با انجام این روش می‌توانید شاهد عملکرد بدنتان به‌صورت یک آزمایشگاه تحقیقاتی باشید. از ضرر نترسید چراکه هیچکس راندیده‌ام که با پیروی از این روش دچار زیان شده باشد. این روش با آن روشهایی که تاکنون در کتابها آمده ویا در مدارس تدریس شده است ،تفاوت دارد. ضمناً این روش مانند بسیاری از تبلیغات دروغین، پوچ و بی‌تأثیر نیست. باید بیش از همه از روشهایی بترسید که هیچ اثری روی وزن یا سلامت شماندارند.من به شمااطمینان می‌دهم که‌این کتاب شما را مانند افراد دیگرکه ازاین کتاب استفاده کرده‌اند،به سوی تندرستی ونشاط سوق می‌دهد.

دکتر کی.اس . لاورنس

پیشگفتار

این کتاب یک راه میان‌بر است. نیازی به فشار وسختی کشیدن و یا تهیهٔ مواد گران‌قیمت نیست. با استفاده از این کتاب می‌توانید به سرعت به انسانی سالم، لاغر و چابک تبدیل شوید و خود به درمان خود بپردازید. در این جادهٔ سلامتی به پیش برانید تا به سلامتی دست یابید والا با چسبیدن به این زندگی مصنوعی ــ استفاده از شکلاتها و غذاهای گوشتی ساخته شده از مواد مصنوعی ــ حاصلی جز زیان نخواهید داشت. البته نویسندگان این کتاب به شما می‌گویند که مصرف تمام این مواد اشکالی ندارد. با کوچکترین تغییر و کمترین تلاش می‌توانید ازهمهٔ این غذاها بهره‌مند شوید ولی سالم وخوش‌اندام باشید.

می‌خواهید درمورد تجربهٔ من بدانید؟ من درمدت ۲ ماه موفق شده‌ام، ۱۰ کیلو وزن کم کنم. هر از گاهی ماهی یا مرغ می‌خورم، به ندرت ازنوشابه‌ها استفاده می‌کنم و فیلمهای سینمایی را بدون خوردن شکلات یا سایر تنقلات، تماشا می‌کنم!

کتاب حاضر روشی مؤثر است که می‌تواند به عنوان کتابی مؤثر در درمان بسیاری ازبیماریها در قفسهٔ کتابهای طبی وداروبی قرارگیرد و چنان مؤثر واقع شود که به جای قفسهٔ داروها، درمنزل خود یک جلد از این کتاب را در دسترس همهٔ اعضای خانواده قرار دهید.

استفاده از داروهای طبیعی روشی در دانش پزشکی است که برمبنای سلامت بدن و زندگی بهتر استوار است ـ رویکردی است طبیعی به بیماران وبیماریهاکه بیماریها را به واقع مرض نمی داند بلکه آنها را ناشی از برهم خوردن تعادل مکانیسم‌های بدن دانسته و سعی در برقراری مجدد تعادل میان ابعاد فیزیکی، عاطفی، روانی ومعنوی بیماران دارد. هنگامی که این ابعاد حیاتی به حالت تعادل درآمدند، تندرستی، تناسب اندام، چابکی واحساس نشاط را به همراه خواهند داشت.

پزشکان همواره کوشیده‌اند تا علت پیدایش یک بیماری و روند پیشرفت آن را در نخستین مراحل آن و از طریق دارو، جراحی یا پرتودرمانی برطرف کنند. پزشکان امروزی درمرحلهٔ نخست سعی دارند تا از بروز بیماری جلوگیری نمایند و در این راه از تغذیهٔ مناسب که باعث برقراری تعادل در سوخت وساز بدن می‌شود استفاده کرده و بدن را به حالت نخستین یعنی سلامتی برگردانند. پزشکان معتقد به فیزیولوژی طبیعی بدن به جای آنکه روی دارو درمانی ویا جراحی اندامهای بیمار، تمرکز کنند، سعی دارند به بیمار آرامش روحی داده، اضطراب را از آنها دورکنند و تناسب‌اندام را در آنها به‌وجود آورند.

بدن انسان باید به‌طور متوسط یکصد و چهل سال یعنی حداقل دو برابر میزان فعلی عمرکند، بنابراین اگر چه علم پزشکی پیشرفتهای چشمگیری کرده‌است، ولی لازم است به یاد داشته باشیم که هنوز تلاشها برای رسیدن به تندرستی، نیمه تمام است. این کتاب گام بزرگی است در جهت افزایش میانگین طول عمر و بالا بردن کیفیت زندگی ـ یعنی یک مثال بسیار عالی از طب طبیعی. کتاب *تندرستی و شادابی با برنامهٔ غذایی*، مهمترین عامل تعادل انرژی بدن را تناسب در مواد غذایی مصرفی می‌داند: جذب مفید و مؤثر انرژی غذایی و جداسازی مؤثر مواد غیرضروری، توسط بدن؛ به طوری که بدن انسان نه زیاد لاغر باشد نه زیاد چاق و در عین حال با حداکثر انرژی و سلامت و از هرگونه بیماری

دورباشد. کتاب *تندرستی وشادابی با برنامهٔ غذایی* نظریات غلط و غیر واقعی در مورد تقسیم غذاها به چهار گروه را، از میان می‌برد. طبق این نظریات شیر برای سلامتی سودمند و پروتئین و شمارش کالری غذا، برای کم‌کردن وزن کافی است.

تغذیه طبیعی یکی از راههای مهم حفظ سلامتی در این دوران پر اضطراب است. بازآوری غذاها از طریق اضافه کردن برخی افزودنیها، محافظت‌کننده‌ها، طعمهای مصنوعی، آبگیری، تغلیظ، منجمدکردن و گرم‌کردن از طریق دستگاههای مایکروویو[1]، از ارزش غذایی مواد غذایی کاسته و تمام این مشکلات ما را وادار می‌کنند تا به تغذیهٔ صحیح دقیقتر فکر کنیم. یکصد سال از زمان آگاهی بشر از دستورات بهداشتی می‌گذرد. امروز تمام تلاش ما تنظیم رژیم غذایی وتعیین میزان کالری غذاهای مصرفی است که شاید فرزندان و نسلهای بعدی ما آن را به دیدهٔ حقارت بنگرند و مسئله‌ای حل شده بدانند.

این کتاب راهی است طبیعی برای حفظ سلامت که برمبنای علوم طبیعی استوار است. این کتاب پلی است که اطلاعات طب قدیم را با یافته‌های فیزیولوژیک جدید پیوند می‌دهد وآنها را به صورت وسیله‌ای برای حفظ تندرستی وتناسب اندام درمی‌آورد. امروزه می‌دانیم که بدن ما چه کارخانهٔ عظیمی است و چه نیروی عظیمی لازم است تا انرژی محرکهٔ تنظیم عملکردهای آن را تأمین کند. طب طبیعی می‌کوشد تا با استفاده از طبیعیترین روشها و مواد، این انرژی را تأمین کند و بدن را به حالت تعادل کامل برساند، اضطراب را از میان ببرد، تضادها را رفع کرده واز شیوه‌های تصنعی زندگی جلوگیری کند و چنان رفتار غذایی ما را تغییر دهد که از افزایش وزن، چاقی وسپس گرفتگی عروق قلب، فشارخون، زخم معده، کمردرد، میگرن، آرتروز، خستگی مفرط و سرطان ، جلوگیری کند.

---

۱. microwave، وسیله‌ای برای گرم کردن غذا با استفاده از امواج فرامغناطیسی. ـ م.

طب طبیعی برپایهٔ آرامش روحی، نشاط و تناسب اندام استوار است. این روش تمامی تکنیکهای علمی حفظ سلامتی را در برمی‌گیرد. پزشکان شرقی تحصیل کردهٔ غرب می‌گویند که پزشکان باکمک علم قادر نیستند ۸۰ درصد بیماریها را درمان کنند و این همه دارو و جراحی تنها ۱۰ درصد بیماریها را درمان می‌کند و جالب اینجاست که با همین داروها وجراحیها، بسیاری از بیماریها و عوارض دیگر به‌وجود می‌آید. این پزشکان معتقدند که سلامت انسان تنها به دست خود اوست و باید همهٔ افراد بشر به تغذیهٔ طبیعی روی آورند . تمامی پزشکان غربی نیز امروزه به همین نتیجه رسیده‌اند که استفاده از مواد طبیعی ضامن سلامتی است. با بهره‌مندی از غذاهای طبیعی و داشتن یک زندگی طبیعی قادر خواهیم بود تا چند نسل پس از خود را نیز شاهد باشیم. طب طبیعی دارو ندارد بلکه: رژیم، ورزش، نور آفتاب، استراحت، وماساژ را به شما توصیه می‌کند که همه اینها باعث می‌شود تکنولوژی پزشکی از سلامت شما دچار شگفتی شود.

من مفتخرم که اصول این طب طبیعی را برای نخستین بار به جامعهٔ پزشکی کالیفرنیا،آکادمی طب اطفال شهر دیترویت (Detroit) وآکادمی ملی‌علوم واشنگتن، عرضه کردم. این روش نوین رویکردی زیست‌شناختی - اجتماعی است که جنبه‌های روحی - روانی را نیز شامل می‌شود. مسئولیت‌پذیری، ارزش درونی و مورد احترام واقع‌شدن و داشتن اعتماد به نفس، از جمله پایه‌های سلامت فیزیکی هستند که در این کتاب به آنها دست می‌یابند. طب طبیعی معتقد است که بدن چنان قدرتی دارد که می‌تواند به خودی خود بیماریها را درمان کند؛ اعتقاد دارد که بدن به عنوان یک سیستم انرژی عمل می‌کند و سلامتی هماتقدر که علمی است، طبیعی نیز هست - و بلکه ازاین هم فراتر است.

علم چیزی نیست جز تلاش وتفکر انسان برای تفسیر و توصیف قوانین طبیعی؛ کتاب *تندرستی وشادابی با برنامهٔ غذایی*، تغذیه را از دیدگاه قوانین طبیعی مطرح می‌کند، نه آنکه مثل بسیاری از کتابهای دیگر روشهای دلخواه

بشری را پیش روی شما بگذارد. هنگامی که آقای هاروی دیاموند از من خواست تا این کتاب را مرورکنم، به من گفت که اگر ذره‌ای یا کلمه‌ای به غلط و یا مغایر با نظریات پزشکی وجود داشت، می‌توانی آن را تغییردهی تا بهتر قابل درک و استفاده شود.این کتاب با محتویات جامع ومعتبرش، به نوعی دانشکدهٔ علوم تغذیه است. نظریات مطرح شده در این کتاب نوینترین دیدگاههای پزشکی را نیز در نظرگرفته است و ما را به مبارزه با آگهی‌های تبلیغاتی گوناگون درمورد شیر، شیرینی، گوشت، و رفتن به رستوران و پرخوری، فرا می‌خواند.

به همکاران پزشکم می‌توانم بگویم که تمامی آنچه در دانشکده خوانده‌ایم، تفسیر عدم موازنهٔ انرژی بوده است. این کتاب نیز تماماً به تأمین انرژی کافی می‌پردازد. بدن یک دستگاه انرژی است. اندامهای مختلف بدن ما، مجموعه‌ای از سلولها هستند که در کنار یکدیگر می‌جنبند. این سلولها نه تنها ساختاری همانند دارند بلکه از نقطه نظر میزان انرژی مورد احتیاج نیز بسیار به یکدیگر شبیه‌اند. بهترین انرژی ارائه شده توسط طبیعت، همین مواد غذایی هستند. این تعادل انرژی است که سلولها راکنار یکدیگر نگاه می‌دارد و برهم‌خوردن این توازن انرژی، چیزی است که آن را **بیماری** می‌نامیم.

این نظام انرژی پایهٔ بدن، نیاز به سوخت دارد که همان مواد غذایی است. هنگامی تعادل انرژی بدن برقرار می‌شود که میزان انرژی جذب شده با میزان انرژی مصرف شده، برابری داشته باشد. بهترین نوع انرژی طبیعی در شکل مواد غذایی است. غذاهای کنسرو شده، جوشیده و سرخ شده، چندان طبیعی نیستند. میوهٔ تازه بسیار متفاوت از شربتهای اسانس‌دار با عصاره‌های غیر طبیعی است. چشمه‌های طبیعی، نوشابه بیرون نمی‌ریزند! امروزه ما افزودنیهای غیر طبیعی و غذاهای مصنوعی بسیاری را مصرف می کنیم. سالیان سال است که سیگار کشیدن را پیشهٔ خود کرده‌ایم و به سادگی از آن می‌گذریم و خطر آن را کوچک می‌شماریم. بدن طبیعی، نیاز به مواد غذایی طبیعی دارد. کتاب *تندرستی وشادابی با برنامهٔ غذایی*، بهترین راه تأمین انرژی

طبیعی را به شما ارائه کرده‌است.این کتاب سرآغاز بسیار مهمی برای سلامت انسان وآیندهٔ علم پزشکی است ـ شیوه‌ای که از تندرستی پشتیبانی می‌کند و نه بیماری.

دکترادوارد.ا.تاب

رئیس موسسهٔ آموزش عالی بهداشت وتندرستی

استادیار دانشگاه ایالتی کالیفرنیا ـ ایرواین

بخش اول

اصول تندرستی

نوشتهٔ هاروی دیاموند

مقدمه

به منظور روان بودن متن کتاب، به جز درموارد ذکر شده، بقیه مطالب به قلم هاروی دیاموند است ونوشته‌های مریلین دیاموند رامی‌توانید در بخش دوم کتاب مطالعه نمایید.

آیا شما نیز یکی از آن مردمی هستید که به دنبال راهی برای کاهش وزن آسان و بی‌دردسر هستند؟ ومایلید همیشه وزنتان ثابت باقی‌بماند و بتوانید دائماً از خوردن غذاهای مختلف و لذیذ بهره‌مند شوید؟ اگر پاسخ شما به این سئوالات مثبت است، پس می‌توانید از همین حالا جشن بگیرید! چراکه این کتاب مجموعه اطلاعات لازم برای تحقق این مسائل را در اختیارتان قرار می‌دهد.

این کتاب حاصل بیش از پانزده سال مطالعهٔ پیگیر و بررسی رابطهٔ میان مواد غذایی‌ای که می‌خوریم و حالت اندام و هیکل انسان است. اگر همهٔ روشهای لاغرشدن را امتحان کرده و نتیجه نگرفته‌اید وحالا به دنبال اطلاعات علمی وکاربردی هستید که بتواند شما را قادر به کنترل وزن خودتان کند، این کتاب را با دقت بخوانید. شما درابتدای راه آموختن روشهایی هستید که به شما می‌گوید چگونه وزن کم کنید تا اندامتان بهترین حالت را داشته باشد و در عین حال هم از همهٔ مواد غذایی مورد علاقه‌تان استفاده کنید.

می‌دانم که بسیاری از شما این حقیقت را خواهید پذیرفت. در ابتدا شاید بسیاری از شما چنین تصور کنید که این روش کمی بلند پروازانه است ولی پس از انجام آن به واقعی بودن آن پی خواهید برد.

آیا جالب نیست که بتوانید ازتمام مواد غذایی بخورید ولذت ببرید، همیشه احساس رضایت کنید و خود را از خوردن محروم نکنید، و از همه مهمتر آنکه همیشه وزن خود را در بهترین حالت نگه دارید؟ تمام اینها با خواندن کتاب حاضر تأمین می‌شود. این کتاب یک کتاب رژیم نیست ! بلکه کتابی است در مورد چگونه غذاخوردن بر حسب نوع زندگی و برای رسیدن به یک روش راحت زندگی. نیازی به محاسبهٔ کالری هر غذایی که می‌خواهید بخورید نیست؛ هیچ پرهیز ومحرومیت غذایی لازم نیست؛ این کتاب با محدودکردن مصرف برخی غذاها، مخالف است؛ نیازی به استفاده از داروها و پودرها نیست؛ راههای ارائه شده در این کتاب برای دوره‌ای کوتاه نیستند. این روش از یک سری اصول علمی تشکیل شده است که به شما اجازه می‌دهد هرچقدر می‌خواهید غذا بخورید یا اگر میل ندارید نخورید؛ تمام اینها به هدف شما از رژیم بستگی دارد. اجرای این برنامهٔ غذایی، به شما فشار نخواهد آورد، در خلال اجرای این برنامهٔ غذایی کاملاً راحت خواهید بود و به تدریج به حفظ سلامتی و کم کردن وزن دست خواهید یافت.

کتاب *تندرستی وشادابی با برنامهٔ غذایی* نتایجی دائمی خواهد داشت. بارعایت اصولی که در این کتاب آمده است خواهید آموخت که «برای خوردن زندگی نکنید» بلکه «زندگی کنید تا بتوانید از همهٔ خوراکیها استفاده کنید». باید به شما بگوییم که رسیدن به هدفهای تندرستی یک رؤیا نیست و به راحتی و بااستفاده از این کتاب می‌توانید بدون بستن همیشگی درِ یخچال و محاسبهٔ کالری غذاهایی که می‌خورید و بدون نیاز به ریاضت و نخوردن، تندرستی را برای خود به ارمغان بیاورید.

شاید به نقطه‌ای از زندگی رسیده‌اید که دیگر طاقت این وزن زیاد را ندارید و دائماً با بیماری دست و پنجه نرم می‌کنید. شاید در زندگی خود به

جایی رسیده باشید که دیگر تصمیم گرفته‌اید یکبار و برای همیشه برنامهٔ غذایی ترتیب دهید که مؤثر باشد و بتوانید به آن اطمینان کنید. می‌خواهید مطمئن باشید که همهٔ مواد غذایی مورد نیاز بدنتان تأمین می‌شود و میزان ذخیره انرژی بدنتان را بالا می‌برد و وزنتان هم پس از یک عمر بالا وپایین رفتنهای کوچک وبزرگ، ثابت و به اندازه باقی می‌ماند. خلاصه می‌خواهید به‌طور منظم غذا بخورید و در عین حال از وزن زیاد هم رنج نبرید.

اطلاعاتی که دراین کتاب آمده است، به شما امکان می‌دهد که به تمام این خواستها دست یابید. بااین همه شاید فکرکنید که: «عجب! ما که خام گیاهخوار نیستیم که همه‌اش میوه وسبزی بخوریم!» ولی برای آنکه خیالتان را راحت کنم. نگاهی می‌اندازیم به آنچه که برنامهٔ غذایی یک روز معمولی را تشکیل می‌دهد.

صبح هنگامی که از خواب برمی‌خیزید، می‌توانید یک لیوان بزرگ آب میوه بنوشید. می‌توانید هر آب میوه‌ای که دوست دارید و فصل آن است، بخورید. می‌توانید آب پرتقال، نارنگی، گریپ فروت را بایک آبمیوه‌گیری دستی بگیرید و نوش جان کنید. اگر آبمیوه‌گیری برقی چندکاره دارید می‌توانید کمی آب سیب یا آب سیب و توت فرنگی یا آب هندوانه یاگرمک و هندوانه را مخلوط کرده و بنوشید. نکته اینجاست: خود را عادت بدهید روز خود را با نوشیدن آب میوهٔ تازه شروع کنید.

اگر دوست داشته باشید می‌توانید سالاد میوهٔ تازه یا فقط میوهٔ تازه بخورید. هرنوع میوه‌ای را که دوست داشته باشید می‌توانید بخورید **ولی نه از نوع «کمپوت و کنسرو شده»**. می‌توانید هر مقدار هم که بخواهید بخورید (بعداً خواهیم گفت که چرا میوه‌های کمپوت شده را نمی توانید در برنامهٔ غذایی خود بگنجانید).

مثلاً صبح آب میوه ویک نصفه گرمک می‌خورید و سپس ساعت ده صبح مجدداً گرسنه می‌شوید. در این هنگام می‌توانید یکی دو عدد سیب، پرتقال، هلوی تازه، طالبی، شلیل یا انگور و گیلاس بخورید. اگر باز هم میوهٔ آبدار

خوردید و با این حال احساس گرسنگی کردید، یکی دو عدد موز بخورید. هدف این است که صبح خود را با میوه شروع کنید وتا ظهر این روند را ادامه دهید و هر وقت گرسنه شدید، میوه بخورید.

هنگام ناهار با هر سبزی تازه‌ای که در اختیار دارید، یک سالاد مفصل درست کنید. همراه سالاد می‌توانید از نان، کره و سوپ هم استفاده کنید. می‌توانید یک ساندویچ بزرگ از کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی و جوانهٔ گندم به همراه مقداری کره و مایونز درست کرده، نوش جان کنید. (اگر تا به حال از این ساندویچها نخورده‌اید. حالا شروع کنید!)

هنگام شام می‌توانید یک آب میوهٔ مخلوط بنوشید و درهمان حال بقیه شام را حاضر کنید. به عنوان یک شام کامل و سبک می‌توانید نان تست با کره، برنج پخته یا سیب زمینی تنوری با کمی سبزیهای بخارپز شده، به همراه یک سالاد کامل، میل کنید. اگر هم دوست داشته باشید، می‌توانید از سالادهای مختلف با گوشت استفاده کنید. می‌توانید گوشت گوساله، مرغ یا ماهی با سبزیها و سالاد میل کنید. برای تغییر ذائقه می‌توانید کمی سوپ داغ، نان ذرت با کره و کمی سالاد کلم با خامه و مایونز، نیز مصرف کنید. همچنین می‌توانید سبزیهای پخته را با کمی آب‌میوه بخورید. بدین ترتیب می‌بینید که انواع واقسام انتخابها وجود دارد که هرکدام به نوعی جالب و لذیذند! لازم نیست نگران محرومیت غذایی وغذا نخوردن باشید - غذاهای زیادی هستند که می‌توانید بخورید و جای نگرانی هم نیست! تازگی و طراوت غذاهایی که می‌خورید با تازگی و طراوت اندام و ظاهر شما ارتباط کامل دارد. بیشتر غذاهایی که از این به بعد خواهید خورد برایتان آشناست وبدین ترتیب کارتان آسان می‌شود و تنوع غذایی زیادی خواهید داشت. همچنین به‌واسطه آشنایی شما با این غذاها، تغییر چندانی در عادت غذایی شما پدید نخواهد آمد.

آنچه که در این برنامه کاملاً تازگی دارد آن است که گذشته از اهمیت آنچه که می‌خورید. بیشتر به این مسئله می‌پردازیم که این مواد غذایی را چه موقع

بخورید و چه ترکیبی از این مواد غذایی برای هر وعده باید ترتیب داد. این معیارهای عمدهٔ «چه موقع و چگونه» همان راه حلهایی هستند که دنبال آن هستید، همان حلقهٔ گم شده‌ای که شما را به سوی تندرستی راهنمایی خواهد نمود.

نکتهٔ جالب، اینکه این رویکرد در مورد کم کردن وزن بسیار مفید است و به راحتی در برنامهٔ زندگی جا می‌افتد. بله، این شیوه کاملاً مؤثر است، امتحان کنید! هم تازه است و هم جالب! و برای شما نتایج دائمی خواهد داشت! این روش نوعی پرهیز و نخوردن نیست و موفق هم خواهد بود، چرا که برخلاف سایر رژیمهای غذایی، راه حلّی موقتی و گذرا نیست! با ادامهٔ این روش دیگر ناامیدی، چاقی و بیماری را تجربه نخواهید کرد. این شیوه ابزاری در دست شماست که هرگاه احساس کردید کمی چاق شده‌اید، می‌توانید با کاربرد آن به راحتی این مشکل را چاره کنید. این شیوه تمام باورهای غلط رایج در روشهای لاغری را ازمیان می‌برد. وزنی که به این صورت کم می‌کنید، برای همیشه از بدن شما رخت برخواهد بست!

کتاب حاضر، نظامی مطمئن ومتعادل را پیش روی شما می‌نهد که براساس قوانین فیزیولوژیک طبیعی وچرخهٔ مواد غذایی دربدن انسان، استوارند. واز آنجا که از قوانین طبیعت ریشه گرفته است، مؤثر واقع خواهد شد. همه چیز زندگی را قوانین فیزیکی طبیعت تنظیم می‌کند که این امر در مورد بدن شما نیز صادق است و بدین ترتیب اگر بخواهیم به‌طور مؤثر وزن کم کنیم، می‌بایست این کار را براساس قوانین طبیعی انجام دهیم.

آنچه به هنگام کم‌کردن وزن باید به آن توجه کرد این است که: کم‌کردن دائمی و صحیح وزن مستقیماً با مقدار انرژی حیاتی ارتباط دارد که به‌طور اضافی دریافت می‌کنید و همچنین روش از میان بردن این انرژی اضافی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا بدین ترتیب وزن اضافی نیز از بدن شما حذف شود. کلید دستیابی به این روش آن است که این شیوه مستقیماً روی بدنتان اثر می‌کند. با کاستن انرژی اضافی و همچنین وزن زیادی، بدن شما

به‌طور خودکار آمادگی خواهد داشت، هر گونه کاری را انجام دهد، بدون آنکه به انرژی اضافی نیاز باشد. هر چه بیشتر انرژی آزاد شود، وزن بیشتری کم خواهید کرد. روش تغذیهٔ توصیه شده در این کتاب باعث می‌شود که انرژی اضافی بدن شما آزاد شود و بدین ترتیب بیش از هر زمان دیگر پرانرژی خواهید بود. بالابردن انرژی بدن شما هم از جمله هدفهای این کتاب است. این روش نه تنها برای کاهش وزن، بلکه برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن شما طراحی شده است. خستگی از جمله مسائل دیگر است که یکی از دلایل بروز آن، دخالت بی‌مورد ما در چرخهٔ مواد غذایی بدنمان است. حتی اگر نیازی به کم کردن وزن نداشته باشید، به شما اطمینان می‌دهیم که با اِعمال این روش می‌توانید کمبود انرژی خود را جبران کنید.

بیایید از فکر رژیم گرفتن بیرون آییم. اگر بنا به دلایلی مجبور شدید این برنامهٔ غذایی را متوقف کنید، اصلاً نگران نباشید. به محض برطرف‌شدن مشکل، دوباره به ادامهٔ این روش بپردازید. نباید برای همیشه این روش را کنار بگذارید. در هر نقطه و زمانی که این روش را قطع کنید، می‌توانید مجدداً از سر بگیرید و به سرعت شاهد تأثیر آن باشید. مطمئناً سریعترین شیوهٔ وزن کم‌کردن، غذا نخوردن نیست! برای نتیجه‌گیری بهتر باید توصیه‌هایی راکه در این کتاب آمده است، به کار بگیرید.

دریکی از مجله‌های بهداشت و تندرستی، یکی از متخصصین تغذیه به نام دکتر کینکو از دانشگاه تگزاس، می‌نویسد: آمریکاییها به چاقی و فربهی عادت کرده‌اند ولی این یک عادت جهانی وهمه‌گیر نیست. می‌بینیم که اغلب کهنسالان آسیایی، آمریکای جنوبی ونیوزیلندی، لاغراندام‌اند. در آمریکا آمار بیمهٔ عمر نشان می‌دهد که بیشترین سلامت،عمر طولانی و آزادی از قید وبند بیماریها در کسانی یافت می‌شود که حداقل ۱۵ درصد از استاندارد وزن آمریکاییها، کمتر وزن دارند.

روش زندگی‌ای که چاقی به همراه داشته باشد، روش زندگی‌ای است که بیماری را نیز به دنبال خواهد داشت. برنامه غذایی پیشنهاد شده دراین

کتاب،روش نوینی است برای انسانهای چاق و روزنهٔ امیدی به تندرستی وشادابی. بسیاری ازمسائل ناشی از وزن اضافی و رنجوری، از نادیده‌گرفتن اصولی برخاسته است که به‌طور طبیعی بدن ما طبق آن کار می‌کند. آقای گراس دریکی از کتابهای خود می‌نویسد که «زندگی بر پایهٔ قوانین بی‌شمار طبیعی استوار است، نادیده گرفتن این قوانین، عواقب بدی برای هرکس به دنبال خواهد داشت.» برنامهٔ غذایی کتاب *تندرستی وشادابی با برنامهٔ غذایی*، نیز براساس همین قوانین طبیعی تدوین شده است. این قوانین را در زندگی خود به‌کار بندید! پاداش این کار شادابی، جوانی، طراوت وزیبایی و چابکی است که همهٔ اینها باعث سلامت جسمی، روحی وفکری شما خواهد شد.

نزدیک به هفده‌سال پیش یکی از دوستان بسیار نزدیک من در اوج عصبانیت گفت: «نگاه کن بیچاره! چرا یک کم به خودت نمی‌رسی تا چاق نشوی! داری از چاقی، می‌میری!» به خود گفتم: «من چاق ومردنی هستم؟!» این حرف به من خیلی گران آمد. یکی به این جهت که می‌دانستم واقعاً روش غذایی من درست است! آنچه مرا بیشتر عصبانی می‌کرد این بود که این روشهای غذایی و پرهیزها و نخوردنها اثر چندانی نداشت و من هنوز مجبور بودم لباسهای بسیارگشاد بپوشم واز چاقی رنج ببرم. تمام روشهای لاغر شدن را امتحان کرده بودم. حتی سی روز متوالی جز پنیر و تخم‌مرغ چیز دیگری نخورده بودم. اگر می‌گفتند یک هفته فقط نان خالی بخور، می‌خوردم. وزنم کم می‌شد ولی درست پس از چندروز یا چندماه به صورت اوّل برمی‌گشتم. اگر شما هم تا به حال رژیم گرفته باشید، می‌دانید منظورم چیست؟! درتمام مدت رژیم به یک چیز فکر می‌کردم: غذا ! به محض آنکه دستورات رژیم تمام می‌شد، مثل یک آدم قحطی‌زده و غذاندیده به یک رستوران می‌رفتم تا جبران مافات کنم! خیلی سریعتر ازآنچه لاغر شده بودم، چاق می‌شدم، حتی گاهی چند کیلو هم بیشتر از قبل می‌شدم!

از بچگی چاق نبودم ولی پس از پایان خدمتم در نیروی هوایی، هنگامی که بیست وچند سال بیشتر نداشتم، مشکل اضافه وزن من شروع شد. درست

در دوره‌ای از زندگی که می‌بایست فعال وچابک باشم، از حرکت و تحرک افتاده بودم و حدود ۲۰ کیلو اضافه وزن داشتم! بارها لاغر شدم اما دوباره چاقی به سراغم می‌آمد. در همان سالها پدرم به علت سرطان معده در سن بسیار پایینی درگذشت. پدرم در دوران جوانی خود یک ورزشکار مشت‌زنی سبک وزن بود. چندی پس از درگذشت وی یک شب در اوج نگرانی از خواب پریدم، ناگهان متوجه شدم خیلی چاق‌تر از دوران جوانی پدرم هستم. من که از حالا این قدر چاق و بیمارم، باید سرنوشت بسیار بدی داشته باشم. مطالعات بعدی من نشان داد که وزن زیاد، بیماری زیادتر را به همراه خواهد داشت. پدرم به‌طور متناوب سردرد و سرماخوردگی داشت و پیوسته از معده‌درد رنج می‌برد. شکایت دائمی او خستگی و کمبود انرژی بود. من هم این ناراحتیها را داشتم. در هیچ ورزش یا فعالیت دست‌جمعی شرکت نمی‌کردم. هنگام انجام کارهای روزانه رمقی برایم نمی‌ماند و زود خسته می‌شدم. هنگامی که پدرم درگذشت بسیار ناراحت شدم و برای آیندهٔ خودم هم بسیار نگران شدم.

این نگرانی نقطهٔ عطف زندگی من شد. دوست نداشتم در جوانی بمیرم و از طرفی هم دائماً مرا«خیکی» صدا کنند.آماده بودم که به هر ترتیب از دست این غذاهای چرب وبه ظاهر مقوی خلاص شوم و از خود انسانی فعال وخوش هیکل بسازم. با این اشتیاق و عزم راسخ و با تجربهٔ تلخ آن پرهیزها ومحرومیتهای غذایی سابق، تصمیم گرفتم وزن خود را به‌طور مؤثر ودائمی کم کنم. پس از آن همه رژیمهای غلط به این نتیجه رسیدم که: پرهیز فایده‌ای ندارد!

۱

پرهیز فایده ندارد

یک از بی‌اثرترین و بدترین تجربه‌های بشر، «پرهیز از خوردن بعضی غذاها» است. بسیاری از مردم اقدام به این‌کار کرده و چند روز، چند هفته، چند ماه، ویا حتی چند سال این روند را ادامه داده‌اند و در آخرین لحظه که باید نتیجهٔ کار را ببینند، با شکست روبرو شده‌اند. حتی برخی روشهای رژیم و پرهیز باعث می‌شوند برای اندک زمانی، چند کیلو وزن کم کنید ولی به سرعت همان وزن قبلی یا حتی وزن بیشتری پیدا می‌کنید. این عده از پرهیز کننده‌ها، خود را از نظر روحی، روانی وجسمی آزار می‌دهند و حال آنکه هرگز به یک نتیجهٔ مناسب دست نخواهند یافت. واین تلاشهای مداوم ولی ناموفق، باعث به‌وجود آمدن تشویش و صدمات روحی می‌شود.

پس رژیم واقعاً چیست؟ مردم آن قدر به خودشان محرومیت غذایی می‌دهند تا دیگر نمایی از اندام خود در آینه نبینند و دیگر لباسهایشان اندازه‌شان نباشد. پس رژیمی می‌گیرند که وزن از دست رفته را دوباره به‌دست آورند! مثل این است که پس از آنکه دزد اتومبیل شما را از گاراژ دزدیده، در گاراژ را قفل کنید! دیگر دیر شده، حداکثر زیان را به خود وارد کرده‌اید، آنچه که روشهای امروزی دربارهٔ آن صحبت می‌کنند، آن است که به

هر قیمتی شده، وزنتان را کم کنید. حتی برخی از این روشهای کم‌کردن وزن بسیار گران قیمت هستند؛ صدها بار گرانتر از ارزش حیات انسان!

چرا این رژیمها مؤثر نیستند؟ جواب بسیار ساده است. در مورد رژیم‌گرفتن چه فکر می‌کنید؟ دائماً به این فکر می‌کنید که چقدر و از چه چیز بخورید تا لاغر شوید و پس از آنکه لاغر شدید به این فکر می‌کنید که چطور آن همه رنج و عذاب را جبران کنید. غذا نخوردن ومحرومیت غذایی پاسخ به سؤال کسب سلامتی و کم‌کردن دائمی وزن نیست. این کار باعث می‌شود وزنتان کم شود ولی زیانهای فیزیولوژیک بسیاری به بدنتان وارد خواهد شد و مجدداً چاق می‌شوید و دائماً این چرخهٔ عذاب ادامه خواهد داشت.

دیگر آنکه این پرهیزهای غذایی کوتاه مدت، مؤثرند؛ بنابراین نتایج نیز کوتاه‌مدت خواهند بود. آیا می‌خواهید برای همیشه خوش‌اندام باشید؟ تدبیرها واقدامات دائمی شما را برای همیشه خوش‌اندام نگاه می‌دارد و بر عکس، اقدامات موقتی، موقتاً شما را به تناسب اندام نزدیک می‌کند. حتماً شنیده‌اید که بعضیها می‌گویند به همهٔ روشهای رژیم عرضه‌شده به بازار عمل کرده‌اند ولی هنوز هم تناسب-اندام ندارند؟ چرا همهٔ روشها را امتحان کرده‌اند؟ به این دلیل که همهٔ رژیمها را امتحان کرده‌اند وموفق به رسیدن به هدفهای خود نشده‌اند واین عدم موفقیت هم به علت پرهیز از خوردن غذاهای مختلف بوده است. هنوز هم عده‌ای هستند که چون راه حل مناسبی برای تناسب اندام نیافته‌اند، پرهیز و رژیم غذایی را پیشه می‌کنند ولی بازهم به دنبال روشی هستند که بتواند به‌طور دائم آنها را به تناسب اندام و سلامت برساند.

هنگامی که رژیم می‌گیریم، بدن ما به‌طور خودکار خود را با شرایط غذایی رژیم سازگار می‌کند ولی در پایان رژیم مجدداً بدن، خود را به روش قبلی عادت می‌دهد. درست مثل اینکه یک میلهٔ فلزی را دائماً خم و راست کنیم؛ نهایتاً خواهد شکست. اگر شما هم به همین ترتیب بدن خود را خم و راست کنید و به اصطلاح دائماً رژیم بگیرید و بعد آن را قطع کنید، بدنتان از کار

خواهد افتاد.

طبق آمار دقیقی که اخیراً ارائه شده، ۶۲ درصد آمریکاییها اضافه وزن دارند. بدین ترتیب از نظر بالینی ۴۴ میلیون آمریکایی، چاق هستند. حداقل این اضافه وزن در بین آمریکاییها ۱۰ کیلوگرم است. بیش از نیمی از آمریکاییها پرهیز غذایی دارند و یا پرهیز داشته‌اند.

ولی حقیقت این است که پرهیز غذایی مؤثر نیست. دلایل متعددی این موضوع را ثابت می‌کند. چند روش پرهیز غذایی در طی بیست سال اخیر عرضه شده است؟ پنجاه تا؟ صد تا؟ اگر واقعاً پرهیز مؤثر بود، همان روش اوّل می‌توانست شما و دیگر افراد مشتاق را به هدف برساند. اگر مؤثر بود، این همه آدم چاق نداشتیم و هرسال تعداد افراد چاق کاهش می‌یافت، نه افزایش! در سال ۱۹۸۲ برای لاغر شدن و تناسب اندام حدود ۱۵ میلیارد دلار، در آمریکا هزینه شد. اگر این همه پول داشتید تا آخر عمر می‌توانستید راحت زندگی کنید. اگر پرهیز غذایی مؤثر بود، این همه هزینه واقعاً نتیجه می‌داد. نه تنها این همه پول مفید واقع نشد بلکه سالانه یک میلیارد دلار به این میزان اضافه می‌شود و بازهم فایده‌ای حاصل نمی‌شود. بازهم شاهدیم که روشهای رژیم متعددی به بازار می‌آیند و می‌روند، و مشکل هنوز پابرجاست.

مردم در برابر این همه شعارها وروشهای لاغر شدن از طریق پرهیز غذایی، مات ومبهوت مانده و واقعاً نمی‌دانند چه بکنند، چرا که بسیاری از این روشها هم در تضادند و تکلیف مردم با این روشها روشن نیست. یکی از این روشهای رایج مصرف پروتئین را توصیه می‌کند و می‌گوید مواد قندی کم بخورید. روش دیگر می‌گوید بیشتر مواد قندی بخورید ولی پروتئین را کم کنید. روش دیگر می‌گوید همه چیز بخورید ولی برای خنثی کردن اثرات زیان‌بار، روی غذا آناناس بخورید. خلاصه هر روش با روش دیگر در تضاد کامل است. یک روش مرگبار نیز جدیداً به بازار آمده است که می‌گوید غذا نخورید، به جای آن از داروها و پودرهای تناسب اندام که مغذی هم هستند،

استفاده کنید. از ابتدا پیداست که این روش ،به بهای زندگی شما تمام خواهد شد. آنچه واقعاً طبیعی است واثر خواهد داشت کتابی است که پیش رو دارید.

اطلاعاتی که در این کتاب به خوانندگان عرضه داشته‌ایم کاملاً طبیعی وسالم است وخود شما می‌توانید در مورد مؤثر بودن آن تصمیم بگیرید. آنچه که مابه شما ارائه کرده‌ایم، رویکردی نوین و طبیعی است، یک روش جدید غذا خوردن، بنابراین پرهیز ونخوردن را کنار بگذارید. واضح است که پرهیز اثری ندارد، پس بیایید از شر این مشکلات رهایی یابیم. لازم به تذکر است که هنگامی لاغر می‌شوید که دست از پرهیز غذایی بردارید!

من هم همین کار را کردم ودست از پرهیز کشیدم. سعی کردم پاسخی به سؤال خود بدهم که چه کنم تا به‌طور دائمی لاغر وسالم باشم. پس از سه سال رنج و عذاب پرهیز ونخوردن، برایم روشن شد که چگونه باید ازسلامت خود حفاظت کنم. تمام تلاش خود را کردم و برنامه‌ریزی و مطالعه‌های بسیاری انجام دادم ومتوجه شدم راه حل این مشکل در درون بدن خود ماست.

یک روز عصر در یک جشنواره موسیقی که تقریباً سه هزار ودویست کیلومتر از محل سکونتم فاصله داشت، دو انسان شاداب و سرحال را دیدم که در مورد تجربیات یکی از دوستانشان در یکی از شهرهای ایالت کالیفرنیا، صحبت می‌کردند که دربارهٔ حفظ سلامتی و تناسب اندام بود. گوشهایم تیز شد و پرسیدم : «ببخشید، این آقایی که راجع به او صحبت می‌کنید، کیست؟» روز بعد در راه رسیدن به محل اقامت این فرد بودم؛ می‌رفتم تا یکی از بهترین راههای سلامت را کشف کنم. می‌رفتم تا یکی از انسانهای سالم را که طول عمر مناسبی نیز داشت، ملاقات کنم.....

۲

بهداشت طبیعی

بهداشت طبیعی کلمه‌ای بود که وقتی با آن آشنا شدم، با خود گفتم حتماً منظور مسواک‌زدن وحمام‌کردن است. بسیاری از مردم این‌چنین فکر می‌کنند. ولی در حقیقت بهداشت طبیعی رویکرد بسیار پراهمیت و ویژه‌ای برای سلامت بدن است. اولین بار که این اصطلاح را شنیدم، به چهرهٔ سالمترین فردی که دیده بودم، خیره شدم. بایک نگاه فهمیدم که او از راز سلامت زیستن آگاهی دارد. چشمان شفاف، پوست صاف، چهره‌ای بشاش و اندامی متناسب داشت و من ناخودآگاه او را با تمام کسانی که توصیه‌های بهداشتی به من کرده بودند، مقایسه کردم. او با همهٔ آنها فرق داشت. خود او گواه صدق گفتار وصحّت تأثیر روش پیشنهادیش بود. هنگامی که مرا دید گفت: «می‌دانی داری خودت را می‌کشی!» مثل یک درخت سرجایم خشکم زد. این جمله اوّلین معرفی من به او بود و اولین عبارت برای شروع یک دوستی بسیار مفید و پرارزش. طی چند ساعت آقای جنسن[1] (البته این اسم مستعاری است که به خواست خود او، او را به این نام خواهیم خواند) با عباراتی ساده و قابل فهم،

---

1. Jensen

علت چاقی مرا برایم توضیح داد و گفت که چرا با وجود این همه تلاش موفق به کم‌کردن وزن خود نمی‌شوم. حرفهای او چنان برایم جالب بود که از سادگی روش بـه‌دست آوردن سـلامت، دچـار شگـفتی شـدم. پس از شـنیدن راهنماییهای وی، احساس راحتی و آسودگی خیال کردم، و با خود گفتم دیگر می‌توانم اندامی متناسب داشته باشم. از این پس اطلاعاتی را که برای سالم شدن لازم داشتم، پیداکرده بودم.

بالاخره فرصت آن را به دست آوردم که مدت سه سال ونیم با این مـرد آگاه و دانشمند به مطالعه پیرامون تغذیه صحیح بپردازم. و واقعاً این تجربه، دریچه‌ای جدید را به دنیایی جدید، به رویم گشود. نه تنها در این فرصت از تجربیات او بهره‌مند شدم بلکه تمامی منابعی راکه مربوط به بهداشت طبیعی می‌شد،یافته مطالعه کردم. وقتی به خود آمدم، متوجه شدم که تحقیق، مطالعه و تدریس بهداشت طبیعی جزئی از کارهای زندگی مـن شـده است. پس از آنکه از پیش آقای جنسن به محل زندگی خود بازگشتم، به مدت ده سال در زمینهٔ بهداشت طبیعی به مطالعه عمیق، پرداختم. سالها به عنوان مشاور مردم در مورد بهداشت طبیعی کار کردم وخود نیز بدان عمل کردم. در سال ۱۹۸۱ یک سمینار تحت عنوان « روش دیاموند » ارائه کردم و از آن زمان تا کنون با هزاران نفر صحبت کرده‌ام واین روش را به آنها عرضه داشته‌ام. صدها نـامهٔ تشکرآمیز به دستم رسیده است که نویسندگان آنها از تـمامی اقشـار مـردم وتمامی گروههای سنی بوده‌اند که در مورد تأثیرات مثبت این روش که خود شاهد آن بوده‌اند، اظهارنظر کرده‌اند. در اوایل سال ۱۹۸۳، دکترای خود را در رشتهٔ علوم تغذیه از دانشگاه تگزاس گرفتم که تنها دانشگـاهی است کـه در زمینهٔ بهداشت طبیعی، دورهٔ تحصیلی عالی دارد.

یک ماه پس از آشنایی با بهداشت طبیعی، ۲۰ کیلو وزن کم کردم؛ هدفی که مدتها برای آن مبارزه می‌کردم. این اتفاق در سال ۱۹۷۰، رخ داد. تا حالا هم ذره‌ای از آن اضافه وزن، مجدداً به سراغم نیامده است. دلیل تمام اینها آن است که می‌دانم چگونه بخورم، نه آنکه فقط شهوت خوردن را ارضـا کـنم.

البته از آن افرادی هستم که عاشق خوردنم. آموخته‌ام که برای زنده بودن غذا بخورم، نه آنکه زنده باشم که غذا بخورم. به عبارت دیگر، از این پس اضافه وزن پیدا نکردم زیرا پرهیز نکردم! بلکه رفتار تغذیه‌ای خود راتغییر دادم این تنها کاری بود که انجام دادم.

شاید بتوان گفت که یکی از بهترین روشهای کم کردن وزن را بهداشت طبیعی ارائه کرده است. یک روند افزایشی در انرژی و چابکی من به وجود آمده که قبلاً در زندگیم سابقه نداشته است. هرگز فکر نمی‌کردم چنین اثری امکان پذیر باشد ـ چنان ذخیره‌ای از انرژی دارم که برخی از آشنایان از دستم به ستوه آمده‌اند! هیچ چیز مرا خسته نمی‌کند. حال که از مرز چهل‌سالگی می‌گذرم خیلی بیش از بیست وپنج سالگی خود احساس سلامت، انرژی و تحرک می‌کنم. و همهٔ اینها را مدیون بهداشت طبیعی هستم.

نخستین تجربیات در زمینهٔ طب طبیعی به دوران یونان باستان برمی‌گردد، یعنی حدود چهارصد سال قبل از میلاد مسیح. سقراط می‌گوید: غذایی که می‌خورید، درمان دردهای شماست. و این اولین اصل طب طبیعی است. دوران نوین طب طبیعی ازسال ۱۸۳۰ در ایالات متحده آغاز شد که با تشکیل انجمن فیزیولوژی آمریکا عملاً شروع به کار کرد. هشت سال بعد از آن تاریخ کتابخانه و مرکزی در شهر بوستون دایر گردید که اوّلین فروشگاه مواد غذایی سالم و بهداشتی در آمریکا بود.

حدود سال ۱۸۵۰، چهار پزشک به نامهای سیلوستر گراهام[1]، ویلیام آلکات [2]، مری گوو[3]، و ایزاک جنینگز[4]، اولین جنبش نوین طب طبیعی را آغاز کردند. به زودی تعداد زیادی از همکارانشان هم به جرگهٔ آنان پیوسته وسعی در افزودن رویکردهای جدید به طب سنتی کردند. درسال ۱۸۶۲ دکتر ترال[5] انجمن طب طبیعی را بنیان گذارد و اصول بهداشت طبیعی را

1. Sylvester Graham 2. William Alcott 3. Marry Gove
4. Issac Jennings 5. Dr. Trall

تعریف کرد. درسال ۱۹۷۲ دکتر ترال، کتاب *نظام بهداشتی* خود را منتشر ساخت که در آن دربارهٔ بهداشت طبیعی بحث کرده و به تنظیم رژیم غذایی برای دست یافتن به سطح مناسبی از سلامت، اشاره کرده بود.

یکی از دانشمندترین وشناخته شده‌ترین پزشکان بهداشت طبیعی نوین، دکتر هربرت شلتون[1] است که اکنون بازنشسته شده و از سال ۱۹۲۸ تا ۱۹۸۱ دریک دانشکدهٔ پزشکی که خود تأسیس کرده به تدریس بهداشت نوین طبیعی مشغول است. دکتر شلتون به عنوان بزرگترین بنیانگذار اصول وقوانین بهداشت طبیعی شناخته شده است. وی بیش از هر دانشمند دیگری به قوانین بهداشت طبیعی پرداخته است. به قول او: «قوانین طبیعت، حقایق جهان، اصول علم همگی چنان ثابت وتغییرناپذیرند که باکوچکترین تغییر در آنها، بدن انسان نیز بیش از هرچیز دیگر در عالم، دچار تغییر شده و از پا درمی‌آید.» بهداشت طبیعی شاخه‌ای از علم زیست شناسی است که در آن به بحث پیرامون شرایط لازم برای حفظ سلامتی پرداخته می‌شود و تلاش می‌کند تا در نهایت، سلامت انسان را تضمین نماید.

یکی دیگر از پیشگامان و پویندگان بهداشت طبیعی نوین، که رئیس کالج آمریکایی علوم بهداشتی نیز می‌باشد، پروفسور فرای[2] نام دارد. به اعتقاد وی، بهداشت طبیعی با طبیعت همسان بوده و با اصول حیاتی و علمی سازگاری کامل دارد. حتی اصول فلسفی و منطقی نیز منافاتی با این شاخه از علم ندارند و به همین علت در عمل نیز بهداشت طبیعی، موفقیت‌آمیز عمل می‌کند. شعار پروفسور فرای این است: «سلامتی تنها از راه سالم زیستن به‌دست می‌آید.»

دکتر سیدهوا[3]، یکی از محققین علم بهداشت طبیعی در دانشگاه لندن، اخیراً در سومین کنگرهٔ جهانی داروهای جایگزین، از طب طبیعی و روشهای

---

1. Dr.Herbert Shelton
2. Fry
3. Dr.Sidhwa

بـهداشت طـبیعی سـخن گـفت و آن را بـهترین فـلسفه وتکـنیک درمـانی و جایگزین داروها، معرفی کرد.

بهداشت طبیعی روشی است که تمامی افرادی که در سـراسـر جـهان از عمر طولانی، سلامت جسمی ومصونیت از بیماریها برخوردارند، از آن بهره می‌جویند.

چه چیز باعث می‌شود تا بهداشت طبیعی معنا و مفهوم پیداکند؟ شما از همان زمانی که مسـواک‌زدن دنـدانـهای خـود را شـروع مـی‌کنید، در مسـیر بهداشت طبیعی قرار می‌گیرید. بهداشت یعنی پاکیزه بودن. کلمهٔ «طبیعی» این معنا را القا می‌کند که این روند نباید با اعمال فشار از طریق روشهای مصنوعی آسیب ببیند. اصول اصلی واساس بهداشت طبیعی آن است که بدن همیشه در تلاش برای رسیدن به سلامت است وتنها این سلامتی را از راه بـه‌دست آوردن پاکیزگی و دورساختن مـواد زائـد، مـی‌توانـد تأمـین کـند. ایـن هـمان رویکردی است که از درک اثرات غذایی که می‌خوریم بر طول عمر و کیفیت زندگی ما، سخن می‌گوید. نقطهٔ توجه این علم جلوگیری از بیماری و حـفظ زندگی سالم است. بهداشت طبیعی می‌آموزد که چگـونه عـوامـل بـه‌وجود آورندهٔ بیماری را از خود دور کنیم و دائماً در نبرد با عوامل برهم زنندهٔ قوانین طبیعت باشیم.

یکی از اصول بهداشت طبیعی که بدن نیز از آن بهره‌مند است، آن است که بدن به نوعی سیستم خودکار تمیزکننده، مجهز است. بـهداشت طـبیعی معتقداست که تمامی نیروهای شفابخش در درون بـدن انسـان وجـود دارد. بنابراین اگر بیماری بروز کند، به علت بدکار کردن بدن نیست بـلکه عـاملی خارجی، مثلاً غذا، این نـظام را بـرهم زده است. ایـن نـاراحـتیها مـی‌توانـند اضطراب، درد یا اضافه وزن باشند و تنها هنگامی بروز می‌کنند که یکی از این قوانین طبیعی زیر پا گذاشته شوند.

زیباترین نکته در مورد بهداشت طبیعی آن است که این امکـان بـرایـتان وجود دارد که با استفاده از ابزار و روشهایی این تعادل طبیعی وزن خـود را

حفظ کنید. برخی از این ابزار مادرزاد در وجود شما وجود دارد: حسهای پنج‌گانه، غریزه، عقل ومنطق واستدلال. اینها ابزاری حیاتی هستند که ما در درون خود داریم ولی بنا به دلایلی، هر روز ما از استفاده از این ابزارهای حفظ سلامتی دورتر می‌شویم. بارها و بارها از زبان مردم شنیده‌ام که وقتی صحبت از بهداشت طبیعی به میان می‌آید می‌گویند: «بله بارها به آن فکر کرده‌ام ولی نمی‌دانم چرا تا به حال به آن عمل نکرده‌ام.» حس درونی آنها می‌گوید که باید به اصول بهداشت طبیعی پایبند باشند. اما تحت فشار عوامل خارجی به نوعی خلاف آن رفتار می‌کنند. با گذشت زمان، این توجه به بهداشت طبیعی کمتر و کمتر می‌شود تا آنکه مانند امروز دیگر حتی نیم نگاهی نیز به آن نداریم با مثالهای متعدد به شما نشان خواهیم داد که چگونه می‌توانید با استفاده از روشهای مختلف طبیعی، بهداشت وسلامت را برای خود تأمین کنید.

بهترین و بزرگترین نعمتی که خداوند به ما ارزانی داشته، این بدن نیرومند و قدرت تفکر و شعوری است که در آن نهاده شده است. انسان برگزیده‌ترین مخلوق در میان مخلوقات طبیعت است و از لحاظ قدرت و توانایی بی‌نظیراست. هوش و استعداد ما انسانها به حدی است که هیچ چیز را یارای مقابله با آن نیست. در هر بیست وچهار ساعت، قلب ما بیش از یکصد هزاربار می‌تپد. توجه داشته باشید که قلب وسیستم پمپاژ خون که هنوز دانشمندان توانسته‌اند نمونهٔ آن را بسازند، ۴ لیتر خون را در بیش از ۹۶ هزار مایل (۱۴۴۴۶۴ کیلومتر) رگ، به گردش در می‌آورند. یعنی قلب در هر روز ۱۲۰ هزارلیتر خون را پمپ می‌کند. به عبارت دیگر در ۵۰ سال، بیش از ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند.

چهار لیتر خون از بیش از ۲۴ تریلیون سلول خونی ساخته شده است که هر کدام از این سلولهای خونی روزانه ۲ تا ۵ هزار بار در سراسر بدن مسافرت می‌کنند. در هر ثانیه ۷۰ میلیون سلول خونی جدید وارد خون می‌شود. این سیستم پمپاژ می‌تواند چندین دهه بدون توقف کار کند و از این لحاظ این تنها

سیستم پمپاژ جهان با چنین توانایی است.

حال تصورکنید که با این همه فعالیت چه انرژی و حرارتی آزاد می‌شود وبا همهٔ اینها دمای بدن از ۳۷ درجه تجاوز نمی‌کند. بزرگترین اندام بدن یعنی پوست از بیش از۴ میلیون روزنه تشکیل شده است که با باز و بسته شدن دائمی، نقش یک سیستم خنک کننده را بازی می‌کند. دستگاه گوارش توانایی بسیاری در تبدیل مواد غذایی به مواد قابل جذب دارد ومواد مفید را قابل جذب خون می‌کند. همیشه این تعادل وجود دارد و اگر زمانی ذره‌ای از این تعادل برهم بخورد، بدن دچار ناراحتی می‌شود. ششها اکسیژن لازم بدن را به خون می‌رسانند. استخوانبندی بدن طوری طراحی شده که تمامی اندامها را به خوبی محافظت می‌کند و ما می‌توانیم راست بایستیم و به راحتی راه برویم. ماهیچه‌های بدن با هماهنگی خاصی با هم کار می‌کنند.

بدن انسان تنها ماشینی است که می‌تواند خود راتعمیر کند! یک سلول کوچک به نام نطفه می‌تواند در بدن انسان تبدیل به یک مرد یا زن کامل شود. پس این دستگاه عظیم تولید مثل هم می‌کند. شعور انسان با پنج حس کامل، کاملتر از همهٔ جانوران است. فهرست کارهایی که بدن شما انجام می‌دهد، یک کتاب را دربرمی‌گیرد. در فراسوی این سیستم کامل، مغز قرار دارد که تمامی این اندامها را تحت نظر دارد تا از کار دقیق و هماهنگ اندامها، اطمینان حاصل کند. در مغز بیش از ۲۵ میلیارد سلول وجود دارد که پیشرفته‌ترین سلولهای بدن هستند.

با نگاهی دقیق فقط به یک سلول، بسیار شگفت زده خواهید شد. سلولها رابایدبا میکروسکوپ مشاهده کرد. آنچه‌که دردرون سلول می‌گذرد بسیار جالبتر از ظاهر آن است. دانشی که درکار یک سلول دخالت دارد، از تمامی منابع علمی امروز انسان پیچیده‌تر است. ریزترین جزء یک سلول، یک‌میلیاردم اندازهٔ همان سلول است! یک سلول به تنهایی بیش از بزرگترین کارخانه‌ها، واکنش شیمیایی انجام می‌دهد. یک سلول هزاران جزء دارد: کروموزومها، دی ان آ (DNA)، ژنها، میتوکندری، آنزیم‌ها، هورمونها،

اسیدهای آمینه و هزاران هزار ترکیب شیمیایی. هیچ‌کس نمی‌تواند راز بقای این نظام پیچیده را بیان کند. تمامی این فرایندهای پیچیده را می‌توان توضیح داد ولی چگونگی و علت انجام آن را نمی‌توان بیان کرد. همین قدر که در نظر داشته باشیم که ۷۵ تریلیون سلول (۷۵۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰) در کنار هم به خوبی کار می‌کنند وحیات ما را برای شصت، هفتاد، هشتاد یا نود سال تضمین می‌کنند، خود جای تعجب خواهد بود.

در درون هر سلول، یک هسته وجود دارد که در درون آن کروموزمهایی تشکیل یافته از ژنها، مانند کلافی به هم پیچیده‌اند، در درون ژنها چیزی وجود دارد که راز زندگی و حیات بشر است: دی ان آ DNA : دی ان آ همان چیزی است که تعیین می‌کند رنگ چشم شما چه باشد یا یک گل چه بویی داشته باشد و یا پر یک پرنده چه رنگی به خود بگیرد. تمامی ژنهای موجود دریک سلول با ژنهای موجود در سلولهای دیگر مشابهت دارد. تمامی ژنهای موجود در تمام سلولهای بدن را می‌توان در یک جعبه به اندازهٔ یک مکعب یخ، جا داد. طول رشتهٔ دی ان آ موجود در بدن ۴۰۰ برابر فاصلهٔ زمین تا خورشید است. یعنی حدود ۱۸ میلیارد مایل (۱۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون کیلومتر).

بگذارید برای درک بهتر مطلب و درک بهتر ارقام ارائه شده، مثالی را بیان کنیم. ۴ میلیارد نفر در این کرهٔ خاکی زندگی می‌کنند که به سختی می‌توان گفت این عده در یک نظام هماهنگ با یکدیگر زندگی می‌کنند. حال تصور کنید هنگامی که ۴ میلیارد انسان به سختی باهم هماهنگی دارند، چگونه این همه سلول با هم به‌طور هماهنگ کار می‌کنند و این در مقایسه باکار بدن تقریباً هیچ است.حال ۱۸ میلیارد کرهٔ زمین را با همین تعداد سکنه تصور کنید که همه با هم در کمال سازگاری و اتحاد کار می‌کنند. تصور کنید که همهٔ این انسانها یک تفکر سیاسی داشته باشند، همه یک باور مذهبی داشته باشندو همه تحصیلاتی مشابه داشته و برای یک هدف مشترک کار کنند. بله این غیر ممکن به نظر می‌رسد ولی سلولهای بدن با این هماهنگی کار می‌کنند.

یک سلول بدن انسان، خارج از شرایط بدن و بدون هدایت سایر اندامها، تاقبل از مرگ بیش از ۵۰ بار تقسیم می‌شود. اگر در شرایط درون بدن نیز هر سلول به همین میزان تقسیم شود، وزنی معادل ۸۰ تریلیون تن خواهیم داشت. حال با همین مثال ساده می‌توانید حدس بزنید که اگر این نظام دقیق بدن که براساس بهداشت طبیعی کار می‌کند، از تعادل خارج شود چطور چاق خواهیم شد.

تصور کنید که در حال نوشتن نامه‌ای به دوستتان هستید و تلویزیون هم برنامهٔ مورد علاقه‌تان را پخش می‌کند و در عین حال به یک نوار موسیقی مورد علاقهٔ خودتان هم گوش می‌دهید؟! بدن شما چگونه قادر است که همهٔ این کارها را در یک لحظه انجام دهد؟ بدن شما قادر نخواهد بود هیچ‌کدام از آن کارها را به خوبی انجام دهد. حال مثالی دیگر، آیا می‌توانید هم شام درست کنید وهم زمین را بشویید. هیچ‌کدام از این کارها خوب انجام نخواهند شد. مگرآنکه در یک مدت مشخص تنها یکی از آنها را انجام دهید. جالب اینجاست که مافقط چند کار ساده را بیان کردیم در حالی که بدن ما در یک لحظه میلیونها کار را به خوبی انجام می‌دهد. آن هم کارهایی بسیار دقیق، واکنشهایی بسیار پیچیده و همه با هم و در عین حال در کمال دقت. بامشاهدهٔ این همه پیچیدگی واقعاً باید انگشت تعجب به دهان بگزیم.

آیا با همهٔ این مسائل که بر شمرده شد، بدن ما به خودی‌خود می‌تواند از قاعده خارج شده واضافه وزن پیدا کند؟ مسلماً، نه! بلکه این ما هستیم که مکانیسم دقیق این بدن را به هم می‌زنیم. سلامتی چیزی است که از همان بدو تولد به شما اعطا شده است و چاق بودن به هیچ وجه نشانهٔ سلامتی نیست. همان‌طور که یک گیاه هر جا که باشد به سمت نور تمایل پیدا می‌کند، بدن شما هم به سمت بهترشدن پیش می‌رود. به همان ترتیب که تنفس می‌کنیم و پلک می‌زنیم، بدن ما در فرآیندی درگیر است که به سمت خوش اندامی وسلامت، می‌رود. مسئلهٔ اصلی آن است که چگونه بدن خود را در این راه بیشتر به پیش برانیم. هر کاری که برخلاف اصول بهداشت طبیعی باشد،

باعث می‌شود تا محیط زیست ما دچار تغییر شود و تنها چیزی که بیش از همه بدن ما راتحت تأثیر قرار می‌دهد. رژیم غذایی ماست که باید بر مبنای اصول و قوانین طبیعت باشد.اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، مطمئن باشید که علت چیزی نیست جزآنچه می‌خورید. هرچه دانش بیشتر گستردگی می‌یابد، بیشترمعلوم می‌شودکه تاچه حد غذایی‌که می‌خوریم باسلامت ماارتباط دارد.

در یکی ازکتابهای مشهور حفظ سلامتی آمده است: آنچه بیش از داروها، می‌تواند سلامتی ما را حفظ کند، مواد غذایی است. علم پزشکی ما هم مواد غذایی را دست کم گرفته است، حتی این دانش پیشرفته نیز مواد غذایی و اهمیت آن را به فراموشی سپرده است و با این حال معتقدیم باید در راه بازگرداندن سلامتی به این همه انسان بیمار بکوشیم.

امروزه مشخص شده است که بسیاری از این انسانهای بیمار بدین علت سلامتی خود را از دست داده‌اند که مواد غذایی سالم نمی‌خورند. تنها سلاحهای هسته‌ای نیستند که آیندهٔ بشریت را به خطر انداخته‌اند بلکه غذایی که در بشقاب می‌گذارید تا برای شام صرف کنید، دشمن سلامت شماست .

در کتاب دیگری که توسط انجمن تغذیه و نیازهای انسانی آمریکا، تدوین شده، آمده است : به عنوان یک ملت بر این باور هستیم که تکنولوژی پزشکی و داروهای جدید می‌توانند، سلامت را از خطر دور دارند. ولی نقش این عوامل در سرطان زایی و بیماریهای قلبی شناخته شده است و نباید آن را از نظر دور داشت. آنچه امروزه اهمیت خود را بیش از پیش نشان می‌دهد، پیشگیری قبل از بیمار شدن است.

بیماریهای عمده‌ای راکه امروزه گریبانگیر بشر هستند، نمی‌توان با دارو شفا داد و یا با استفاده از پزشکی نوین از آن پیشگیری کرد. عوامل بسیار زیادی در سلامت فردی و اجتماعی مؤثرند که از آن جمله‌اند عوامل بیولوژیکی (زیستی)، رفتاری و محیطی. باتمام این احوال هیچ عاملی بیش از غذایی که می‌خوریم در سلامت ما نقش ندارد.

به راحتی می‌توان با تنظیم مواد غذایی‌ای که مصرف می‌کنیم، از

بیماریهای درجه یک بشر یعنی سرطان و ناراحتیهای قلبی، جلوگیری کرد. همچنین از همین طریق می‌توان با چاقی و اضافه وزن مبارزه کرد. حال که رابطهٔ چاقی وغذاهایی که می‌خوریم، کاملاً روشن شد به بحث پیرامون چگونگی تنظیم برنامهٔ غذایی خواهیم پرداخت.

با آنکه سالهاست بهداشت طبیعی از جمله شاخه‌های مطرح طب شده است ولی هنوز بسیاری از مردم حتی نام آن را نشنیده‌اند. حتی شما هم ممکن است تا قبل از خواندن مقدمهٔ این کتاب، اطلاعی از بهداشت طبیعی نداشته‌اید. همیشه در سخنرانی‌هایم از حضار می‌پرسیدم، چند نفر از شما دراین مورد اطلاع کافی دارد یاحتی نام آن را شنیده است. و در جواب همیشه تنها حدود یک درصد از حاضرین دست بلند کردند. و آنگاه شگفت‌زده می‌شدم که چقدر این شاخه از علم هنوز ناشناخته مانده است. یکی از دلایل این ناشناختگی عدم توجه ماست و دیگرآنکه هرگز طی یک برنامهٔ جامع و کامل، اصول این روش برایمان توضیح داده نشده است.

آنچه من و همسرم در این کتاب در بیان آن کوشیده‌ایم، توضیح اصول و اساس بهداشت طبیعی است تا بدین ترتیب تمامی خوانندگان به راحتی و سادگی هرچه تمامتر آن را درک کرده و به‌کار گیرند. به گفتهٔ رئیس پیشین مؤسسهٔ بهداشت طبیعی: کتاب *تندرستی و شادابی با برنامهٔ غذایی* با ساده‌سازی هر چه تمامتر، سعی در بیان اصول طب و بهداشت طبیعی دارد و این شاخه از علم را به تمامی طبقات مردم می‌شناساند.

بهداشت طبیعی موضوعی بسیار گسترده است که مطالب بسیاری را می‌تواند به علاقه‌مندان خود بیاموزد. حال بیایید کمی عمیقتر به فلسفهٔ بهداشت طبیعی نگاه کنیم و به یکی از فرآیندهای جالب بدن انسان نگاهی دقیق داشته باشیم. یکی از نتایج این فرآیند کم کردن وزن اضافی است. شاید تا به حال رژیمها و پرهیزهای غذایی متعددی را امتحان کرده باشید و با این همه تاکنون نتیجه‌ای عایدتان نشده است؛ علت آن است که هنوز با این فرآیند طبیعی آشنا نشده‌اید...

۳

چرخه‌های طبیعی

ماهیت این چرخه‌ها چیست؟ برخی از مردم حتی نمی‌دانند که این چرخه‌ها در بدن وجود دارند! با این همه تحقیقات وسیعی برای شناخت این چرخه‌ها انجام شده است که بهترین این تحقیقات توسط دانشمندان سوئدی و پروفسوران انجام شده است. عمده‌ترین تحقیقات، روی ساعت بیولوژیک بدن انجام گرفته است. اساس این تحقیقات کاملاً علمی و دقیق بوده است و این تحقیقات مبنای نتیجه‌گیری ما هستند که می‌گوید تمامی آنچه که می‌خوریم، روی سه چرخهٔ حیاتی بدن تأثیر می‌گذارد.

این چرخه‌ها برمبنای عملکردهای شناخته‌شدهٔ بدن استوارند. به عبارت ساده‌تر در طی یک شبانه‌روز ما غذا می‌خوریم(آماده سازی)، برخی مواد غذایی را جذب و مصرف می‌کنیم(مشابه سازی) و مواد زائد خورده‌شده را، دفع می‌کنیم(پاکسازی). هر چند که تمامی این فرآیندها در طول شبانه‌روز دائماً در حال انجام است اما به‌طور مشخص هر کدام از این چرخه‌ها در ساعاتی از شبانه‌روز حداکثر فعالیت بدن را تشکیل می‌دهند.

ظهر تا ۸ شب ـ آماده سازی (خوردن وهضم کردن)

۸ شب تا ۴ صبح ـ مشابه سازی (جذب و مصرف مواد غذایی)

۴ صبح تا ظهر-پاکسازی (دفع مواد زائد وغیر قابل جذب)

با مشاهده فعالیتهای روزانهٔ بدن می‌توان این چرخه‌های طبیعی را بهتر مشاهده کرد. واضح‌تر بگوییم هنگام بیداری، غذا می‌خوریم (آماده سازی) و اگر از غذا خوردن خودداری کنیم، گرسنگی ما تا پایان روز ادامه خواهد داشت. هنگامی که خوابیده‌ایم و بدن فعالیت فیزیکی خاصی ندارد، مواد غذایی خورده شده، هضم و جذب و مصرف می‌گردد. هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شویم، دهانمان خشک است چرا که بدن در حال دفع مواد زائد است .

آیا تابه حال شاهد بوده‌اید که اگر دیروقت غذا بخورید، چه می‌شود؟ صبح فردا چه احساسی خواهید داشت؟ هنگامی که بیدار می‌شوید گیج و کسل هستید. چرخهٔ مشابه سازی که پس از تخلیهٔ محتویات معده به روده آغاز می‌شود. دچار اختلال گردیده است. بدن ما به‌طور فیزیولوژیک تمایل به صرف غذا در اولین ساعات شب دارد که حداقل بدین ترتیب ۳ ساعت طول خواهد کشید تا هضم معده‌ای کامل شود و پس از رفتن محتویات معده به روده، چرخهٔ مشابه سازی آغاز می‌شود. از آنجا که غذا هنوز کاملاً هضم نشده است(در صورتی که دیر وقت شام بخورید)، مواد غذایی هنوز برای هضم و مشابه سازی آماده نیستند. در حقیقت شما چرخهٔ آماده سازی را بیش از همه طولانی کرده‌اید و از طرفی چرخهٔ مشابه سازی را به تأخیر انداخته‌اید و آن را با زمان ویژهٔ چرخهٔ دفع و پاکسازی تداخل داده‌اید. برنامهٔ هشت ساعتهٔ هضم وجذب دچار آشفتگی شده است. کارکرد طبیعی بدنتان مختل گردیده و به همین علت با کسالت و گیجی از خواب بیدار می‌شوید. به همین ترتیب اگر صبحانه نخورید، دفع مواد زائد تا زمان ناهار طول می‌کشد و میل به غذا هم نخواهید داشت. اگر ناهار هم نخورید، ناراحتی بیشتر خواهد شد،زیرا بدن وارد چرخهٔ آماده سازی شده است و آماده غذاخوردن است.

این برنامه به گونه‌ای طراحی شده است که شما را به یک روش سالم زندگی کردن، رهنمون سازد و چرخه‌های طبیعی بدن شما را نیز بیش از پیش

۴

نظریهٔ عدم تعادل متابولیک

مسمومیت ــ اصطلاحی که توسط بهداشت طبیعی و پیشگامان این علم به خوبی تعریف شده است، بیان می‌دارد که هر آنچه امروزه به عنوان بر هم خوردن تعادل متابولیک (سوخت وساز) می‌دانیم، منجر به مسمومیت خواهد شد ــ که این عبارت اولین بار توسط آقای دکتر جان تیلدن[1] بیان شد. بدن ما طوری طراحی شده است که به بهترین وجه در تمام شرایط از نظر ساخت و ترمیم بافت (آنابولیسم)[2] و از نظر تخریب بافت (کاتابولیسم)[3] در تعادل کامل باشد. افزایش هر کدام از این دو فرآیند، باعث عدم تعادل و در نتیجه مسمومیت و بیماری می‌شود.

درسال ۱۹۶۲ آقای دکتر تیلدن کتابی تحت عنوان توضیح در مورد مسمومیت نوشت. برخلاف تمامی کتابهای رژیم که من خوانده‌ام، این اولین کتابی بودکه درآن مفهوم کامل و واقعی عملکرد بدن را یافتم و فهمیدم که چرا بدنم در کم کردن وزن بامن همکاری نمی‌کند، به بهترین و قابل فهم‌ترین صورت. علت این مشکل را فهمیدم، مکانیسم آن را شناختم و راه چارهٔ این

---

1. John Tilden.M.D. 2. Anabolism 3. Catabolism.

مشکل را پیدا کردم وچگونگی اجرای آن را نیز آموختم! برای اولین بار این احساس را داشتم که می‌توانم راه حل مشکل خود را عملی کنم و واقعاً نتیجهٔ مثبت بگیرم. اگر چه موضوع اصلی این کتاب، بهداشت وسلامت بدن بود امّا باخواندن آن، چیزهایی راکه برای حل مشکل خاص خود نیاز داشتم، آموختم. یادگرفتم که **چرا چاق می‌شویم!**

کتابهای بسیاری تحت عنوان مسمومیت نوشته شده است ولی کتاب دکتر تیلدن این مقوله را از دیدگاه بهداشت طبیعی به بحث گذارده است. وی در این کتاب توضیح می‌دهد که به وجود آمدن حالت مسمومیت در سیستمهای مختلف بدن، باعث انتقال مواد اضافی و در نتیجه اضافه وزن می‌شود. اگر بتوانید بدن خود را از سموم دور نگهدارید، شانس راحت‌زیستن و برخورداری از وزن مناسب را بیشتر خواهید داشت، چراکه هرچه سموم بیشتری در بدن شما جمع شود، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارید.

بنابراین بیایید ببینیم مسمومیت چیست؟ از کجا می‌آید؟ و چگونه می‌توان از آن جلوگیری کرد یا آن را به حداقل رساند؟طبق نقطه نظرهای موجوددراصول بهداشت طبیعی،این سموم‌ازدوراه تولید می‌شوند.یکی‌از راه عملکرد طبیعی و عادی (نرمال) بدن، ودیگری عملکرد آگاهانه یاناآگاهانهٔ خودمان است.هردوی این عملکردها برای زدودن نیاز به انرژی دارند.

اولین طریقی که طّی آن مسمومیت حاصل می‌شود در جریان فرآیند سوخت و ساز بدن است. در همین حال که این کتاب را می‌خوانید، بدن شما آرام و بی‌حرکت نیست بلکه سخت در فعالیت و تلاش است. سلولهای جدید و جوان جایگزین سلولهای پیر و کهنه می‌شوند. تقریباً در روز حدود ۳۰۰ تا ۸۰۰ میلیارد سلول جوان جایگزین سلولهای پیر و کهنه می‌شوند. این سلولهای پیر و از کار افتاده، نه تنها دیگر فایده‌ای ندارند، بلکه برای بدن سم هستند و می‌بایست از سیستم بدن خارج شوند که این دفع مواد زائد از یکی از چهارکانال دفعی صورت می‌گیرد: روده‌ها، مثانه، ریه‌ها و پوست. این روند طبیعی و عادی بدن است و چیزی نیست که مجبور باشیم هر روز بر آن

نظارت داشته باشیم، چراکه بدن به‌طور خودکار این اعمال را انجام می‌دهد: مگر آنکه اختلالی در این روند خودکار پیش آید و سرعت از میان رفتن سلولها کمتر از سرعت تولید سلولهای جدید شود و در نتیجه **چاق شوید!**

دومین راهی که باعث مسمومیت بدن می‌شود، عدم هضم برخی مواد غذایی به‌طور کامل است و در نتیجه روند مشابه سازی به‌طور کامل انجام نمی‌شود و سلولها انرژی و مواد غذایی را دریافت نخواهند کرد. ما به جای آنکه مقدار مناسبی غذای سالم و تازه در وعده‌های غذایی گنجانده و مصرف کنیم، از مواد غذایی مصنوعی و فراورده‌های غیر سالم استفاده می‌کنیم. قبل از آنکه طبیعت ومواد طبیعی و مغذی موجود در آن، عمر طبیعی خود را به پایان برسانند، دست بشر مسیر آنها را تغییر می‌دهد و هر مادهٔ مغذی را تبدیل به زهری خوشمزه می‌کند! یعنی تقریباً تمام مواد غذایی راکه مصرف می‌کنیم، می‌پزیم، سرخ می‌کنیم، می‌جوشانیم یاکباب می‌کنیم، به همین گونه است. از آنجاکه مواد غذایی یاد شده با این روشها از حالت طبیعی خود خارج می‌شوند، به نحوی در بدن هضم نشده و مواد قابل مصرفی از آنها به دست نخواهد آمد و تنها چیزی که از آن باقی می‌ماند، مقداری مادهٔ بی‌ارزش است که سمی نیز هست. اگر این قبیل غذاهای ناسالم، قسمت عمدهٔ مواد غذایی مصرفی روزانه ما را تشکیل دهند، بدن ما دچار اضافه کاری شده و به جای مصرف آن مواد، آنها را به صورت ذخیرهٔ چربی در برخی نقاط بدن جمع می‌کند.

بدین ترتیب ملاحظه کردید که بدن شما روزانه از دو طریق مواد مسموم را جذب می‌کند: یکی از طریق فرآیند طبیعی متابولیسم (سوخت وساز) و دیگری از طریق ذخیره سازی مواد زائد و فاقد ارزش تهیهٔ انرژی. تا آنجاکه به وزن طبیعی بدن شما مربوط می‌شود، حس ششم به شما می‌گوید که میزان مواد سمی تولید شده در بدن بیش از میزان دفع این مواد است، پس مواد زائد اضافی ذخیره می‌شوند. این مواد اغلب اسیدی هستند و هنگامی که میزان مواد اسیدی بدن بالا رود، بدن میزان آب بیشتری می‌طلبد تا اثر اسید را

خنثی کند و در نتیجه وزن شما باز هم بیشتر و بیشتر خواهد شد.

اکنون تصورکنید که در یک شرکت بزرگ به کار پرداخته‌اید و کار شما بسته‌بندی روزانه ۲۰ جعبه مواد زائد و دور انداختن آنهاست. تصور کنید که به هر علتی مثلاً نداشتن وقت یا توان جسمی کافی، نمی‌توانید بیش از ۱۵ جعبه در روز، مواد زائد را دور بیندازید. بدین ترتیب روز بعد ۲۰ جعبه دیگر برای دفع دارید و۵ جعبه هم از دیروز باقی‌مانده است. روز سوم علاوه بر ۲۰ جعبهٔ هر روز خود، ۱۰ جعبه اضافی خواهید داشت و پس از یک هفته کار ۵۵ جعبه دیگر دارید که باید تخلیه کنید، حال آنکه فقط ۱۵ عدد از آنها را می‌توانید، دور بیندازید. اکنون علت هر گونه مشکلی را که در زمینهٔ اضافه وزن بدن خود دارید، درک می‌کنید. اگر هرروز بدن شما بیش از توان دفعی خود، مواد زائد تولید کند، این میزان اضافی مواد زائد در گوشه‌ای از بدن انبار می‌شود. از آنجاکه بدن شما یک نظام حفاظتی و حفظ سلامتی خودکار دارد، سعی می‌کند این مواد زائد را در نزدیکی یا داخل اندامهای حیاتی و حساس انبار نکند. این مواد در ماهیچه‌ها و بافتهای چربی انبار می‌شوند. یعنی در رانها، باسن، پهلوها، بالای بازوها وزیر چانه. تمامی این نقاط همان جاهایی هستند که چاقی و اضافه وزن از آنها ناشی می‌شود. اگر این مشکل را بدون توجه کنار بگذاریم، نه تنها چاق می‌شویم بلکه دچار خستگی مفرط و ناراحتی زیاد نیز خواهیم شد. و این به آن جهت است که بدن انرژی خود را صرف دفع مواد زائد می‌کند.

آنچه که دکتر تیلدن، نیم قرن پیش می‌کوشید به مردم بفهماند، این بود که: اگر چه ممکن است این مشکل به نظر غیرقابل حل بیاید ولی در واقع این‌طور نیست! این یک فرآیند طبیعی فیزیولوژیک و بسیار ساده است. هر کسی می‌تواند این مشکل را تحت اختیار خود درآورد و تا حد مورد علاقهٔ خود آن را کنترل کند. تنها باید مسمومیت با این مواد را تشخیص دهیم و سپس به پاک کردن بدن خود از این مواد سمی بپردازیم و سرعت دفع مواد زائد در بدن را با میزان مواد دفعی و زائد، مطابقت دهیم.

اکنون که چنین درکی از مشکل خود پیدا کرده‌اید، متوجه شده‌اید که تا چه حد چرخهٔ دفع مواد زائد یا چرخهٔ پاکسازی در بدن شما نقش مهمی را ایفا می‌کند. اکنون متوجه شده‌اید که اگر به هر ترتیب، خواسته یا ناخواسته، چرخه‌های طبیعی بدن خود بخصوص چرخهٔ پاکسازی را، دچار اختلال یا دستکاری کنید، مواد سمی در بدنتان جمع شده و شکل اضافه وزن را برایتان به همراه خواهد داشت.

اکنون می‌دانید که این سموم را باید از بدن خود خارج کنید و بدن را با مواد طبیعی تغذیه کنید، اما ضمناً این را نیز باید بدانید که چگونه این کارها را انجام دهید؟ این هدف ماست. پاسخ این سؤال، همان چیزی است که در اصول بهداشت طبیعی به آن رسیدیم: یک زندگی راحت براساس درک چگونگی پاکسازی دائمی بدن از مواد زائد و سمی و جلوگیری از ورود و انبار شدن این مواد در بدن. جالبترین نکته این است که این کار بسیار دلپسند است و محدودیتی هم ندارد. باز هم می‌توانید از خوردن لذت ببرید؛ این روش یک درمان عذاب‌آور نیست. هیچ‌گاه سعی نکردم که در اجرای این روش، حداقل در مورد خودم، خود را محدود کرده واز لذت خوردن، محروم کنم.

این مسئله، همسرم را نیز به این فکر انداخت که روش زندگی خود را تغییر دهد و آن گذشتهٔ تلخ و سراسر پرهیز را فراموش کند. او نیز رویکردی تازه به مسئلهٔ غذا و تهیه مواد غذایی یافت تا مواد غذایی را هرچه خوشمزه‌تر کرده و در ضمن از انواع سالم آن نیز استفاده کند. این روش را در بخش دوم خواهید دید.

به مسئله اصلی خودمان برگردیم. چگونه می‌توانیم تعادل متابولیک بدن را برقرار سازیم و ضمناً چیزی را که دوست داریم نیز بخوریم؟ سه اصل ساده و قابل اجرا در این مورد وجود دارد که می‌تواند شما را قادر به انجام این کار و در نتیجه، کم کردن وزن کند. اولین مورد از این سه اصل ساده ولی لازم و حیاتی که می‌تواند کاهش وزن دائمی را برایتان به ارمغان آورد، عبارت است از ...

۵

اصل مصرف غذاهای آبدار

قبل از توصیف این اصل مهم، بهتر است از شما دعوت کنم تا در یک تمرین ساده و در عین حال جالب شرکت کنید. روی یک قطعه کاغذ فهرست هر آنچه رادر روز می‌خورید، بنویسید. اگر هنوز بخشی از آنچه را که روزانه می‌خورید، نخورده‌اید، به خوردن ادامه دهید و اگر فهرست آنچه را دیروز خورده‌اید، ملاک کار قرار دهید، تاپایان این فصل، این فهرست غذایی ابزار مهمی برای نتیجه‌گیری و عملکرد صحیح خواهد بود. هنگام فهرست کردن این مواد غذایی، همه چیز را قید کنید، حتی مزهٔ آنها را هم بنویسید. مثلاً یکی از دوستان شما خوراک بسیار خوشمزه‌ای تهیه کرده و شما فقط تکهٔ کوچکی از آن را خورده‌اید. اگر یادتان می‌آید، هر آنچه وارد بدنتان می‌شود، روی این کاغذ بنویسید. حال برای مدتی این فهرست را کنار بگذارید و بیایید تابه توصیف اصل مهمی که در این فصل به آن نیاز داریم، بپردازیم.

به عنوان یکی از پیش نیازهای عمدهٔ زندگی، آب در کنار هوا و غذا، از مهمترین عوامل مؤثر حیات است. از لحظه‌ای که متولد می‌شوید تا زمانی که این کرهٔ خاکی را بدرود می‌گویید، بدن شما به غذا، هوا و آب نیاز دارد تا بقای خود را تأمین کند. می‌دانید که اگر گیاهی بدون آب بماند، چه می‌شود: پژمرده

شده و می‌میرد. بدن شما نیز اگر از آب محروم شود، **همین سرنوشت** را خواهد داشت. پس اهمیت آب کاملاً روشن است.

حال به این مطلب بپردازیم که منظور از عبارت « **مواد غذایی** آبدار» چیست. توجه داشته باشید که سیاره‌ای که بر روی آن **زندگی می‌کنیم** بیش از ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است اگر از کرهٔ ماه به **زمین نگاه** کنید، به وضوح مشاهده می‌کنید که ۷۱ درصد کرهٔ زمین را آب **فرا گرفته است**. بقیهٔ ۲۹ درصد باقیمانده، خشکی است. در عالم هستی هر **شئ جزئی** از یک کل است. اگر عمیقتر به زمین نگاه کنید، می‌بینید که حیوانات **پستاندار** و حتی ما انسانها، بیش از هفتاد درصد بدنمان از آب تشکیل شده است. **هنگامی** که خود من اولین بار این مطالب را شنیدم به سختی آن را باور **کردم**. انتظار داشتم هنگام حرکت بدنم، صدای این همه آب را بشنوم. با این **همه** باید قبول کرد که ۷۰ درصد بدن انسان، آب است. حال بگذارید سؤالی **از** شما بپرسم (که مربوط به بهداشت طبیعی نیز می‌شود و برای پاسخ دادن به آن باید از هوش خود کمک بگیرید). اگر ۷۰ درصد زمین آب است و برای بقای خود به این آب نیاز مبرم دارد وهمچنین بدن ما هم از ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و برای تعادل وحیات به آن احتیاج داریم، پس چرا غذایی مصرف نمی‌کنیم که ۷۰ درصد آن آب باشد؟ پس با این وجود بقیهٔ آب مورد نیاز بدن از کجا تأمین می‌شود؟ از ابتدای حیات تا آخرین لحظه زندگی بدن شما به این مادهٔ حیاتی نیازمند است . ما باید برای بقا و ادامه حیات آب مصرف کنیم.

ولی منظور من نوشیدن آب نیست!

برخی از شما خوانندگان با خواندن این جمله می‌گویید: «آهان، خیلی خوب شد، من روزی ۸ لیوان آب می‌نوشم.» ولی باید بگویم که نوشیدن آب به هیچ وجه آنچه راکه هدف این کتاب است، تأمین نمی‌کند. هنگامی که می‌گویم مواد غذایی آبدار، منظورم آن دسته از مواد غذایی است که به‌طور طبیعی درصد زیادی آب دارند. تنها دو نوع ماده غذایی چنین خاصیتی را دارند: میوه‌ها و سبزیها. هر غذای دیگری که می‌خورید بدون آب بوده،

بیشتر تفاله است! منظور از تفاله و بدون آب، آن است که قسمت اعظم آب این نوع مواد غذایی گرفته شده است. توجه داشته باشید منظور من این نیست که فقط سبزی ومیوه بخورید تا وزن کم کنید. بلکه مقصود من این است که چون بدن ما از ۷۰ درصد آب تشکیل شده است، بنابراین رژیم غذایی ما نیز می‌بایست تقریباً ۷۰ درصد آب داشته باشد یعنی سبزی و میوه نیز قسمت عمدهٔ رژیم غذایی ما باشند. ۳۰ درصد بقیه هر وعدهٔ غذا می‌تواند از غذاهای خشک باشد: نان، حبوبات، گوشت، لبنیات و سبزیهای خشک یا پخته.

دو دلیل عمده وجود دارد که نشان می‌دهد چرا مابه این آب نیاز داریم و به همین دو دلیل، نوشیدن آب مؤثر نخواهد بود: تغذیه و پاکسازی سلولها. آب مواد غذایی را به سلولها حمل می‌کند و در بازگشت مواد سمی و زائد را از سلولها می‌زداید.

تمامی احتیاجات غذایی بدن انسان را ـ ویتامینها، مواد معدنی، پروتئینها، اسیدهای آمینه، آنزیم‌ها، کربوهیدرات‌ها، اسیدهای چرب که بدن انسان به آنها احتیاج دارد – می‌توان در میوه‌ها و سبزیها یافت. آبی که در میوه وسبزی وجود دارد به همراه خود، مواد مغذی و مورد نیاز را از میوه به بدن می‌برد و در روده کاملاً جذب می‌شوند. اگر از غذاهای آبدار استفاده می‌کنید، این بدان معنی است که غذایی مصرف می‌کنیدکه تمامی احتیاجات بدنتان را تأمین می‌کند. ممکن است برخی از شما بگویید که خوب من به جای اینها از قرصهای ویتامین استفاده می‌کنم. این مطالب مورد بحث ما نیست. ویتامینها و مواد معدنی که ما در نظر داریم، می‌بایست در بدن قابل استفاده وجذب باشند که این نوع مواد ضروری را تنها در محصولات باغها می‌توان یافت نه در قفسه‌های داروخانه.

این آب علاوه برحمل مواد غذایی، بدن را نیز از مواد زائد پاک می‌کند. در تلاش برای کم کردن وزن، این فرآیند دفع و پاکسازی اهمیت ویژه‌ای دارد. هر عضوی که در بدن شما وجود دارد. می‌بایست شسته شود. به همین علت هر

روز دوش می‌گیرید تا سطح خارجی بدن **خود را بشویید اگر** امروز موفق نشوید به حمام بروید، حتماً یا دیروز رفته‌اید **یا فردا خواهید** رفت، چرا که دوست دارید همیشه تمیز باشید. لباسهایتانِ **هم چنین هستند،** آنها را هم دائماً می‌شویید. اگر همین لباسها را شش ماه به تن **داشته** باشید، چه خواهدشد؟! می‌دانید که شوخی می‌کنم. هیچ‌کس چنین کاری نخواهد کرد. در چنین صورتی چنان لباسهای ما بو می‌گیرند که به **هیچ وجه** نمی‌توان طرف کسی رفت، اگر ماشین خود را شش ماه تمیز نکنید، **چه خواهد** شد؟ قادر نخواهید بود هنگام رانندگی جلوی خود را ببینید. پس هر **آنچه** شسته وتمیز نشود، کثیف ونابود خواهد شد.

آیا می‌توانید چیزی را پیدا کنید که نیاز به شستشو نداشته باشد؟ لابد می‌گویید داخل بدن! ما چنان زندگی می‌کنیم که حتی برای یکبار اجازه نمی‌دهیم داخل بدنمان حسابی شسته و تمیز شود و به همین علت ۶۲ درصد جمعیت زمین اضافه وزن دارند. و به همین علت از هر ۴ نفر ۳ نفر د رآمریکا به بیماری قلبی مبتلا می‌شود یا بعدها به سرطان دچار خواهد شد. بیرون بدن شسته می‌شود ولی داخل بدن که بسیار پراهمیت‌تر است، شسته نمی‌شود. خصوصاً منظور من کسانی هستندکه در تمام عمر خود حتی یکبار هم اجازه نمی‌دهند داخل بدنشان از سموم و مواد زائد پاک شود. تنها راه به وجود آوردن امکان شستشوی داخل بدن، مصرف غذاهای آبدار است. نوشیدن آب به این منظور کمکی نخواهد کرد زیرا این نوع آب مواد لازم و آنزیم‌های حیاتی را به داخل سلولها نمی‌برد ولی آب موجود در میوه‌ها و سبزیها این کار را انجام می‌دهد. **هر سه چرخهٔ طبیعی بدن ما با دریافت آب از طریق غذاهای آبدار و طبیعی، به خوبی عمل خواهند کرد.**

جالب است بدانید که شیوهٔ غذا خوردن ما نه تنها داخل بدن را تمیز نمی‌کند بلکه آن را آلوده‌تر نیز می‌کند. نباید دیگر بیش از این، این کار را انجام دهیم زیرا با ارائه این کار وزن بیشتری پیداکرده و سخت‌تر از شرّ اضافه وزن خلاص می‌شویم. از این پس همین که خواستید غذایی بخوریدابتدا به

بشقاب غذایی که پیش رو دارید نگاه کنید و از خود بپرسید:« آیا این غذایی که می‌خواهم بخورم، بدن مرا تمیز خواهد کرد یا بدتر مرا دچار گرفتاری واضافه وزن می‌کند؟» یا این سؤال را بپرسید: «آیا بخش عمدهٔ این غذا سبزی ومیوه است؟» اینها سؤالات مهمی هستند که می‌بایست دائماً از خود بپرسید، کار چندان سختی هم نیست.

بیشتر غذاهایی که می‌خوریم، تنها اضافه وزن بیشتر مارا به همراه خواهد داشت. چون بدن ما دچار ناراحتی می‌شود، می‌کوشیم تدابیری اتخاذ کنیم که این ناراحتی برطرف شود ولی چون روشهای غلطی را به‌کار می‌بریم، بنابراین بدتر می‌شویم و بهتر نمی‌شویم! هر وقت خواستید غذایی بخورید از خود بپرسید«آیا این غذا ۷۰ درصد آب دارد؟» اگر غذای شما چنین محتوایی نداشته باشد، هیچ راه دیگری برای کم‌کردن وزن و بازیابی سلامت ندارید. اگر واقعاً می‌خواهید سلامت باشید و بدن خود را مجدداً سالم کنید، باید این سؤالات را از خود بپرسید تا از صحت گام برداشتن در مسیر درست، اطمینان حاصل کنید. همین مواد مسموم هستندکه سالیانه تعداد بسیار زیادی از مردم را به واسطهٔ مسدودشدن عروق قلب، دچار سکته قلبی می‌کنند. هیچ‌کدام از این قربانیان غذاهای ناسالم، در عمر خود از غذاهای آبدار استفاده نکرده‌اند. شاید عجیب باشد ولی هر آنچه که به رایگان به‌دست آید، بیشتر مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد. بدن ما هم هدیه‌ای است خداداد که به رایگان گرفته‌ایم و به همین ترتیب بیش از هرچیز دیگر از آن در راه غلط بهره می‌بریم. ما باید به نفع بدنمان کاری کنیم، نه علیه آن. یکی از راههای کمک به بدن، تمیز کردن آن است.

ما زندانیان هوسهای قوهٔ چشایی خود هستیم و به همین علت مواد غذایی ناسالم ولی خوشمزه را بیشتر دوست داریم. هر کاری را برای ارضای هوسهای قوهٔ چشایی خود انجام می‌دهیم. هر غذایی که خوش‌آب و رنگ باشد، طعم و بوی خوبی نیز داشته باشد بلافاصله خواهیم خورد، بدون آنکه فکر کنیم آیا سالم بوده است یا نه. تنها چیزی که در مورد غذاها برای ما مهم

است این است که : «چه مزه‌ای دارد؟» نگاهی به زبان خود بیندازید و بعد آن را با کل بدن خود مقایسه کنید، تأمین منافع کدامیک مهمتر است؟ یک قطعه عضو کوچک به نام زبان و یا یک سری اندامهای مفید وحیاتی به نام بدن. پس آیا این حماقت نیست که تنها به برآوردن نیازها و تمایلات بخش کوچکی از بدن بپردازیم؟

بارها شنیده‌اید که می‌گویند:«امروز دیر از خواب بیدار شدم و فرصت صبحانه خوردن نداشتم. وقتی به اداره رسیدم بیش از هر روز کار داشتم و حتی وقت نکردم ناهار بخورم و تمام روز را کار کردم.» حتماً این جمله را از دهان چندین نفر و چندین بار شنیده‌اید. هر کس در چنین موقعیتی هنگام عصر ناگهان احساس گرسنگی شدید می‌کند، دلش مالش می‌رود و با دست گذاشتن بر محل معده‌اش می‌گوید:« وای، چه گرسنه‌ام! تمام روز غذا نخورده‌ام، باید بروم و چیزی بخورم که تمام دل و رودهٔ مرا پاک کند.» حتماً جملهٔ آخری را نشنیده‌اید. بله، عیب کار ما در همین جملهٔ آخر است. همه می‌گویند باید یک همبرگر یا پیتزا بخورم! فقط فکر می‌کنیم که چه چیز بخوریم که خوشمزه‌تر باشد. پس ما همیشه غذایی می‌خوریم که بدن ما را به دردسر بیندازد و در نتیجه بر وزن ما بیفزاید. باید تذکر بدهیم که منظور من این نیست که از خوردن غذاهای خوشمزه و لذت چشیدن آنها چشم بپوشید. بلکه منظور این است که غذاهای خوشمزه بخورید ولی در عین حال محتوای این غذاها را نیز در نظر داشته و تا حد امکان آن را غنی کنید.

تمام توجه ما در مصرف غذا می‌بایست معطوف به خوردن ۷۰ درصد آب باشد؛ غذایی که ۷۰ درصد محتوای آن آب باشد و ۳۰ درصد بقیه‌اش مواد کم‌آب و خوشمزه. اگر کمی صبر داشته باشید، می‌بینید که می‌شود با میوه و سبزی نیز غذاهای خوشمزه‌ای تهیه کرد و هم از آن لذت برد و هم سلامت را حفظ کرد. روشهای این کتاب این کار را به شما یاد خواهد داد. پس هرگاه گرسنه شدید در فکر خوردن یک غذای **خوشمزه، سالم و آبدار** باشید.

تمام این موارد را بایک جمله می‌توان توصیف کرد. اگر می‌خواهید در

عین سلامت و تناسب اندام زندگی کنید، باید غذاهای سالم و مناسب بخورید. لازم نیست که حتماً دکترای تغذیه داشته باشید تا این فرمول را اجرا کنید. یک بدن زنده، نیاز به غذاهای زنده دارد. غذایی سالم و زنده است که محتوای آب آن زیاد باشد و اگر چنین نبود این غذا، غذای خوبی نیست. اگر غذای شما ۷۰ درصد شامل مواد خشک و بدون آب بود، خودتان می‌دانید که بدنتان چگونه خواهد شد. میوه‌ها و سبزیها میزان آب زیادی دارند ولی در صورت پخته شدن، بیشتر آب تبخیر شده و به اصطلاح از آنها بیش از تفاله‌ای به‌جا نخواهد ماند.

کار جالب دیگر آن است که خود را با سایر پستانداران مقایسه کنیم. پستانداران را به دقت نگاه کنید. البته منظور من حیوانات اهلی وحیوانات نگهداری شده در باغ وحش نیست، چرا که این حیوانات تحت کنترل انسان هستند و به همین علت بسیاری از گرفتاریهای انسان شامل حال آنها هم می‌شود. آیا تابه حال یک ببر یا یوزپلنگ چاق دیده‌اید؟ آیا حیوانی را در طبیعت دیده‌اید که دندانهایش ریخته باشد یا با دندان مصنوعی غذا بخورد یا سمعک بگذارد و از عینک استفاده کند؟آیا حیوان وحشی‌ای را دیده‌اید که کلاه گیس بگذارد یا برای ادامهٔ حیات از قلب مصنوعی یا دستگاه دیالیز کلیه کمک بگیرد؟ آیا تا به حال شنیده‌اید که چندین میلیون حیوان، هرساله از بیماری قلبی بمیرند؟ یا به‌واسطهٔ سرطان از بین بروند؟ یا بر اثر بروز سکتهٔ قلبی نسلشان منقرض شود؟ یامرض قند بگیرند؟ صددرصد خیر. علت آن است که حیوانات با خوردن غذاهای سالم خود را زنده نگاه می‌دارند. اگر غیر از این بود، قانون بقای انواع دیگر وجود نداشت و همه حیوانات منقرض می‌شدند. مورد جالب دیگر آن است که حیوانات طبیعت در مقایسه با انسان بسیار سالم‌اند و این تنها به خاطر سالم زیستن حیوانات است. هیچ کدام از آنها اضافه وزن ندارند. می‌پرسید چرا؟

برای پاسخ به این سؤال کافی است نگاهی به نوع غذای این پستانداران وحشی داشته باشیم. تمامی این حیوانات از غذاهای طبیعی با میزان آب زیاد

استفاده می‌کنند؛ غذای پخته یا سرخ‌کرده نمی‌خورند. به همین علت سلامت جسمی بسیار بالایی داشته واز ما سالم‌ترند. حتی حیوانات گوشتخوار که تنها ازگوشت تغذیه می‌کنند نیز از غذاهای آبدار استفاده می‌کنند. اگر در فیلمهای مستند یا فیلمهای علمی مشاهده کرده باشید، شیر به عنوان یک حیوان گوشتخوار، پس از شکار یک آهو و یا هر چهارپای وحشی دیگر، اوّل سراغ روده‌های حیوان می‌رود و روده‌ها را می‌خورد. شاید کمی چندش‌آور باشد. اما این روشی است که در جنگل از آن پیروی می‌شود. می‌پرسید چرا اول روده؟ چون حیوانات گوشتخوار تمایلی به خوردن حیوانات گوشتخوار دیگر ندارند. توجه داشته باشید که شیر هیچ‌وقت ببر را نمی‌خورد! خرس، گرگ را نمی‌خورد! حیوانات گوشتخوار، حیوانات علفخوار را طعمهٔ خود می‌کنند. چرا که خودشان نمی‌توانند گیاه بخورند اما حیوانی را می‌خورند که گیاه می‌خورد و اوّل رودهٔ این حیوان را می‌خورند چون گیاه نرم هضم شده در رودهٔ این قبیل حیوانات وجود دارد و این نوع مادهٔ غذایی حاوی آب زیادی است. بنابراین چون خون نیز ۹۰ درصد آب دارد، این حیوانات گوشتخوار خون راهم می‌خورند! به عبارت بهتر حیوانات گوشتخوار، طعمهٔ خود را از درون می‌خورند و بعد به بیرون حیوان شکار شده می‌رسند. آخرین چیزی که از طعمه می‌ماند ماهیچه‌ها هستند.

بنابراین باز هم نتیجه می‌گیریم که اگر می‌خواهیم سالم باشیم، باید غذاهای آبدار مصرف کنیم. البته لازم نیست این روش دائمی و هر روزه باشد، برخی اوقات ممکن است غذای شما کمتر از ۷۰ درصد آب داشته باشد و این در کوتاه مدت چندان مهم نیست. قرار نیست خود را در حصار یک تعداد محدود از مواد غذایی زندانی کنید. هراز گاهی از مواد غذایی خشک نیز استفاده کنید تا مزه‌های خوش غذاهای مختلف نیز از یادتان نرود. نگران هم نباشید، در درازمدت با خوردن غذاهای آبدار، مشکل اضافه وزنتان حل خواهد شد و می‌توانید در خلال این روند از سایر انواع غذاها هم استفاده کنید. اگر یک روز غذای ناسالم و خشک خوردید اشکالی ندارد.

فردا روز جدیدی است و می‌توانید از فردای آن روز دوباره غذاهای سالم و آبدار بخورید. آنچه مهم است آن است که همیشه مراقب باشید که بیشتر رژیم غذاییتان مواد سالم و آبدار باشد. اگر چنین نکنید نه تنها از شرّ اضافه وزن خود خلاص نمی‌شوید بلکه بیشتر هم اضافه وزن پیدا خواهید کرد.

این روش تغذیه و تأثیرات مثبت آن را باید از دهان مردی شنید که بیش از نیم‌قرن وقت خود را صرف بررسی اصول آن کرده است؛ دکتر نورمن واکر[1]، که بیش از یکصد سال سن دارد او در ایالت آریزونا زندگی می‌کند و در باغچهٔ خود سبزی تازه می‌کارد و مصرف می‌کند. وی هنوز نیز به نگارش کتاب در این زمینه می‌پردازد. با آنکه صدسال از سن او می‌گذرد، با صندلی چرخدار راه نمی‌رود وغذاهای نرم که نیاز به جویدن نداشته باشد، نمی‌خورد. او کاملاً مستقل وسلامت زندگی می‌کند. راز این همه سلامت و شادابی او چیست؟ وی در جدیدترین کتاب خود به نام *کنترل طبیعی وزن بدن* می‌گوید: هر گیاه، سبزی، میوه، خشکبار یا دانه در حالت طبیعی از اتمها و ملکولهایی تشکیل شده است. در میان این اتمها و ملکولها مادهٔ حیاتی خاصی وجود دارد که همان آنزیم‌ها هستند. آنزیم‌ها ماده یا چیز خاصی نیستند! بلکه آنزیم‌ها اصول حیات هر تشکیلات اتمی و ملکولی هستند وحیات سلولهای زنده را امکان پذیر می‌سازند.

آنزیم‌های موجود در سلولهای بدن انسان مشابه آنزیم‌های موجود در گیاهان است و به همین ترتیب اتمهای تشکیل دهندهٔ بدن انسان نیز با اتمهای تشکیل دهندهٔ گیاهان مشابهت دارد. بنابراین اگر زمانی در بدن نیاز به جایگزینی اتمها یا ملکولهای خاص باشد، می‌بایست اتمها و ملکولهای مشابهی را برای جایگزینی انتخاب کنیم که تنها در گیاهان وجود دارد.

به همین ترتیب هر سلول در ساختار بدن ما و هرسلول در غذاهای طبیعی با مشارکت آنزیم‌ها، جایگزین یکدیگر می‌شوند. این نوع جاذبه به همجنس

---

1. Norman Walker

وهمنوع فقط در میان بافتهای زنده وجود دارد، آنزیم‌ها به حرارتهای بالای ۵۴ درجهٔ سانتی‌گراد حساسند و دربالاتر از این حرارت، ازمیان می‌روند. هر غذایی که پخته شود و حرارت در آن از این میزان بالاتر رود، تمامی مواد حیاتی خود را از دست داده و تبدیل به یک مادهٔ غذایی مرده وبی‌خاصیت می‌شود.

کاملاً واضح است که یک غذای مرده به هیچ کار یک ارگان زنده نمی‌آید، بنابراین غذاهای پخته شده با این حرارت ارزش غذایی ندارند و تنها اثر آنها از میان بردن سلولهای زندهٔ بدن ما و هدر دادن انرژی و حیات است.

دراین کتاب و هرکتاب دیگری که به قلم دکتر واکر است، به شدت برروی اهمیت غذاهای آبدار تأکید می‌کند و مصرف این مواد را راز حیات و سلامتی می‌داند. وی با پیروی از همین روش در حال حاضر ۱۰۹ سال سن دارد و همین ثابت می‌کند که گفتار و روش او صددرصد مفید است.

آقای وو یونکینگ[1] نام یک مرد چینی است که یکصد و چهل سال سن دارد و عکس گرفته شده از او، وی را در حال دوچرخه سواری نشان می‌دهد. هنگامی که در مورد رژیم غذایی او پرسیدند، جواب داد: «من ذرت، برنج، سیب‌زمینی و میوهٔ تازه می‌خورم و سبزی نیز از مواد غذایی مورد علاقهٔ من است.» این هم یک دلیل زندهٔ دیگر بر ارتباط سلامتی با مواد غذایی آبدار.

در ژانویه سال ۱۹۷۳، مجلهٔ *نشنال جئوگرافیک*[2] داستانی به قلم دکتر الکساندر لیف[3]، نوشت. او به تحقیق روی افراد مسن و طولانیترین عمرهای دنیا پرداخت. او سه نفر را یافت که پیرترین انسانهای زمین بودند: یک نفر در ناحیهٔ ابخاز روسیه؛ دیگری در اکوادور ونفر سوم در پاکستان. علاوه بر اینکه هیچ نشانه‌ای از چاقی در این افراد مشاهده نمی‌شد بلکه نکته شگفت انگیز آن بود که این سه نفر هیچ نوع بیماری نداشتند. نه سرطان، نه بیماری قلبی، و

1. Wu Yunqing
2. National Greographic
3. Alexander Leaf

باهمهٔ اینها در فراسوی صدسالگی هنوز سرحال و فعال بودند. تحقیقات دکتر لیف روی رژیم غذایی این افراد نشان داد که مرد روسی ۷۰ درصد غذایش مواد غذایی تازه و آبدار بوده و مرد اکوادوری و پاکستانی هر کدام بیش از ۸۰ درصد غذای خود را از میان مواد غذایی آبدار مصرف می‌کرده‌اند. دکتر لیف و بسیاری دانشمندان «کهنسال شناس» دنیا از این روش زندگی نتیجه گیری کرده ومردم را به پیروی از روش این کهنسالان دعوت کردند. این هم دلیل دیگر بر اصل مصرف مواد غذایی آبدار.

حال که فهرستی از مواد غذایی مورد مصرف خود دریک روز نوشته‌اید، لطفاً آن را برداریدو یک بار مرور کنید. دو سؤال مطرح می‌کنم، اوّل آنکه آیا در فهرست مواد غذایی شما ۷۰ درصد مواد غذایی آبدار وجود دارد؟ (میوه، آب میوه و سبزی)؛ و سؤال دوم اینکه آیا این فهرست مواد غذایی یک روز معمولی را شامل می‌شود؟ اگر مواد غذایی فهرست شما ۷۰ درصد مواد غذایی آبدار ندارد و ضمناً در هرروز معمولی این مواد را مصرف می‌کنید، پس فهرست فعلی غذاهای شما، بهترین دلیل اضافه‌وزن و چاقی شماست. تشویش، عوامل روانی، وضعیت شغلی و احساسات، همهٔ اینها تأثیر پذیر از مواد غذایی مصرفی ما هستند والبته هرکدام از این عوامل می‌توانند در چاقی ما نقش مؤثری را بازی کنند، امّا هیچ‌کدام به اندازهٔ نوع غذای مصرفی ما، اثر سوء ندارند. ضرب‌المثل معروف که می‌گوید: با خوردن روزانه یک سیب، نیازی به طبیب نیست، واقعاً جملهٔ پرمعنا و صحیحی است. البته فقط منظور سیب نیست بلکه انواع میوه‌ها و همچنین خوردن سالاد سبزیهای تازه، می‌تواند ما را از مراجعه به دکتر بی‌نیاز کند.

پیش از ادامهٔ بحث، بهتر است به این سؤال پاسخ دهیم که چرا نوشیدن آب خالی بی‌تأثیراست؟ مثلاً شما ممکن است روزی ۸لیوان آب بخورید، می‌خواهید بدانید که این کار را ادامه دهید یا خیر. کاملاً واضح است که اگر از غذاهای آبدار استفاده کنید، بدنتان کمتر تمایلی به نوشیدن آب خواهد داشت. به عبارت دیگر آنهایی که روزی ۸لیوان آب می‌خورند، در مواد

غـذایـی مـصرفی خـود بـه انـدازهٔ کـافی از مـواد آبـدار اسـتفاده نـمی‌کنند. غذاهایشان بیشتر از مواد خشک است و بـه هـمین عـلت مـجبورند بـه‌طور جداگانه آب بنوشند. اگر به نوشیدن آب علاقه دارید، بهتراست در صورت قابل دسترس بودن از آب مقطر استفاده کـنید. آب چشـمه‌های کـوهستانی برای بدن انسان مناسب نیست، چراکه آب ایـن چشـمه‌ها از مـواد مـعدنی غیرآلی سرشار است که هیچ‌کدام جذب نشده بلکه درکلیه‌ها رسوب می‌کنند یا کلسترول خون را دور خود جمع کـرده و رسـوبات ضـخیمی را در جـدار عروق به وجود می‌آورند. مواد معدنی موجود در خاک توسط گیاهان جذب می‌شوند و به صورت آلی و قابل جذب در می‌آیند. آب مقطر اثر رسوبی در بدن ندارد و برعکس مواد معدنی رسوب کرده در بدن را نیز می‌شوید. پس نتیجهٔ این فرآیندها مثبت خواهد بود و آب مقطر با مواد معدنی و آلی پیوند نخورده وخود جزئی از ساختار سلولهای بدن خواهد شد. اگر مادهٔ معدنی به درون ساختار سلولی وارد شود، دیگر رسوب نخواهد کرد.

مطلب دیگری که راجع به آب باید بگویم ومهم نیز هست آن است کـه بسیار بد است که با وعده‌های غذا، آب بنوشیم. بسیاری عادت دارند هنگام خوردن غذا، آب بنوشند. این به هیچ وجه عمل درستی نیست، زیـرا مـعده حاوی مایعات و ترشحات هضم کننده‌ای است که مواد غذایی خورده شده را هضم می‌کند. هنگامی که وسط غذا آب می‌نوشید، ایـن ترشحات را رقـیق می‌کنید و در نتیجه از هضم کامل غذا جلوگیری می‌شود و این نوشیدن آب در وسط غذا باعث اختلال در چرخه‌های آماده سازی و مشابه سازی می‌شود ودرکل بر چرخهٔ پاکسازی نیز اثر سوء دارد و مقدار زیادی از مواد غذایـی بدون جذب، دفع می‌شود.

به‌طور خلاصه، با مصرف مواد غذایی آبدار، می‌توانید مواد سمی و زائد را از بدن خود شسته و دفع کنید و درنتیجه اضافه وزن خود را نیز از بین ببرید. با ادامهٔ این نوع رژیم غذایی اجازه نخواهید داد که مواد سمی دوباره جمع شوند و اضافه وزن مجدد شما را بـاعث شـوند. گـفتیم کـه چـرخـهٔ طـبیعی

پاکسازی تاچه حد در کم کردن وزن ضروری است. **هیچ کاری بیش از مصرف مواد غذایی آبدار، چرخهٔ پاکسازی بدن را تسهیل نمی‌کند.** راحت‌ترین و مؤثرترین روش تناسب اندام همین است.

اصل دیگری که به همان اندازهٔ مصرف مواد غذایی آبدار، مهم است در فصل بعدی به بحث گذارده خواهد شد، توجه شما را به آن جلب می‌کنم ...

۶

اصل ترکیب صحیح مواد غذایی

شاید تا به حال با روش ترکیب مواد غذایی آشنایی پیدا کرده‌اید، زیرا این روش هر روز همگانی‌تر می‌شود. اهمیت این اصل طی تحقیقات گسترده و ویژهٔ به‌عمل آمده که در ۹۵ سال گذشته انجام شده، به اثبات رسیده است. شاید نام یکی از محققان در مورد این اصل برایتان آشنا باشد؛ پروفسور ایوان پاولوف[1]. وی علاوه بر تحقیق برروی «بازتاب شرطی»، مطالعات بسیاری را برروی ترکیب مواد غذایی با هم، انجام داد که دریک کتاب به سال ۱۹۰۲ چاپ شد و عملکرد غدد هضم‌کنندهٔ *غذا* نام داشت که در آن اصول اساسی ترکیب مواد غذایی را به بحث گذارده بود. ترکیب صحیح مواد غذایی روشی است عملی که به خوبی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات بسیاری انجام شده و همهٔ آنها این تأثیرات را تأیید کرده‌اند، یکی از عمده‌ترین این تحقیقات توسط دکتر هربرت شلتون[2] انجام شد. وی از سال ۱۹۲۸ تا ۱۹۸۱ دانشکده‌ای را در تگزاس آمریکا اداره می‌کرد و در این مؤسسه داده‌های تحقیقی گستردهٔ مربوط به ترکیب صحیح مواد غذایی را جمع آوری می‌کرد. آثار دکتر شلتون

---

1. Ivan Pavlov
2. Herbert Shelton

از سال ۱۹۲۴ در مجلهٔ انجمن پزشکان آمریکا به چاپ رسیده و بیانگر آثار و ارزشهای این روش علمی است. در صورتی که این ترکیب مواد غذایی به‌هم بخورد، مشکلات بسیاری گریبانگیر ما خواهد شد که مانع از رسیدن ما به هدف کم کردن اضافه وزن می‌شود. دلیل این ناراحتیها به‌هم خوردن نظم طبیعی چرخه‌های غذایی بدن است. هیچ روشی بیش از روش ترکیب صحیح مواد غذایی، نمی‌تواند چرخه‌های طبیعی بدن را تنظیم کند.

خوب، حالا بپردازیم به اینکه چه رابطه‌ای میان کم کردن وزن و ترکیب صحیح مواد غذایی وجود دارد؟ شما روز خود را چگونه آغاز می‌کنید؟ آیا با انرژی و شادابی بسیار از رختخواب بیرون می‌جهید و خود را آمادهٔ کار روزانه می‌یابید؟ یا آنکه از رختخواب بیرون می‌خزید و چند جرعه قهوه می‌نوشید و به زحمت به سر کار می‌روید؟ آیا در طول روز باحوصله و شادابی به انجام کارهایتان می‌پردازید؟ یا آنکه با خود می‌گویید خدای من، تازه اول هفته است، کمکم کن تا آخر هفته دوام بیاورم؟ آیا در پایان روز بازهم پر انرژی و سرحال هستید؟ آیا حوصلهٔ پرداختن به فرزندان، همسر و دوستانتان را دارید؟ یا آنکه هنگام برگشتن از سرکار آن قدر خسته‌اید که به زور شام می‌خورید و روی کاناپه ولو می‌شوید و جلوی تلویزیون می‌خوابید؟ تفاوت میان این دو روش زندگی روزانه به یک مسئله اساسی برمی‌گردد: **انرژی.**

همهٔ خوانندگان این صفحه دوست دارند پرانرژی باشند. انرژی هم مثل پول است. اگر به شما یک اسکناس ۵۰ دلاری بدهیم آیا آن را پاره می‌کنید و در جوی آب می‌ریزید؟ گمان نمی‌کنم! پس اگر درمورد پول تا این حد حساس هستید و آن را دور نمی‌اندازید، باید به انرژی خود بیشتر اهمیت بدهید. شاید عمداً انرژی خود را هدر ندهید اما سهواً این کار را می‌کنید. اگر می‌خواهید بدوید، بخوانید، بازی کنید یا هر کاری انجام دهید، انرژی لازم دارید. اگر انرژی نداشته باشید، این بدان معنی است که زنده نیستید. انرژی ندارید، یعنی حیات ندارید.

همه تمایل دارند انرژی بیشتری داشته باشند، آیا تا به حال فکر کرده‌اید،

چه فعالیتی در بدن بیش از همه انرژی می‌خواهد؟ **هضم غذا!** آیا جالب نیست؟ آیا تا به حال بعد از خوردن غذا احساس خواب‌آلودگی کرده‌اید؟ چه کسی این احساس را نداشته است؟ این حالت از آن جهت بروز می‌کند که تمام انرژی بدن برای هضم غذا متمرکز شده است. هضم غذا از دویدن، شناکردن، دوچرخه سواری و هر کار دیگری بیشتر انرژی مصرف می‌کند.

این میزان انرژی برای تمامی فرآیندهای سم زدایی بدن، نقش حیاتی دارد(دفع مواد زائد و سمی). اگر بتوانیم مواد زائد و سمی را براساس یک روش کامل، دفع کنیم، خواهیم توانست وزن کم کرده و دیگر اضافه وزن پیدا نکنیم. دفع مواد زائد نیاز به انرژی دارد و چرخهٔ پاکسازی و دفع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدن نمی‌تواند بدون همکاری شما این عمل را به‌خوبی انجام دهد. مامی‌توانیم از طریق تأمین انرژی لازم این چرخه را تنظیم کنیم. این راه سلامت و پر انرژی زیستن است. همیشه بدن مقداری انرژی ذخیره برای انجام بهتر عمل دفع، در نظر دارد. اگر هضم غذا به واقع بیش از هرچرخهٔ دیگری انرژی لازم دارد، این انرژی در کجا مصرف می‌شود؟ البته در مجاری دستگاه گوارش.

ترکیب مواد غذایی بر این اصل استوار است که هضم برخی غذاها ساده‌تر و بهتر از هضم برخی دیگر از غذاها صورت می‌گیرد. موفقیت این روش را به سادگی می‌توان از طریق اصول شیمی فیزیولوژیکی و شیمی هضم مواد غذایی، نشان داد. انرژی تنها عنصر مورد نیاز هضم غذاست، البته مسئله مهم دیگری که وجود دارد، این است که می‌بایست برای تنظیم میزان انرژی مصرفی، ترکیب مواد غذایی را رعایت کرد.

روش ترکیب مواد غذایی می‌آموزد که: **بدن انسان نمی‌تواند بیش از یک نوع غذای خشک را در معده هضم کند.**این عبارت در عین سادگی بسیار اهمیت دارد. به یاد می‌آورید منظور از غذای خشک چیست؟ **هر غذایی که سبزی یا میوه نباشد، خشک است.** علم ترکیب مواد غذایی می‌گوید که از آنجا که معده قادر نیست در یک لحظه بیش از یک غذای خشک را هضم

کند، نمی‌بایست بیش از یک غذای خشک را دریک زمان مصرف کنیم. به همین سادگی.

هرنوع حیوان پستاندار، دستگاه گوارش خاصّی دارد که با نوع غذایی که می‌خورد، سازگار است ـ از شیر که طول مجرای گوارشی‌اش بیش از ۳/۵ متر است تا زرافه که طول مجرای گوارشش بیش از ۸۵ متر است. حیوانات وحشی، گوشتخوار، علفخوار و همه چیزخوار هستند. بخشهای مختلفی در مورد دستگاه گوارش انسان انجام شده است اما این بدیهی است که: انسان تمام گونه‌های این دستگاههای گوارش را ندارد.این درحالی است که ما هم، غذای مشابه شیر را می‌خوریم و هم غذای مشابه زرافه را. خلاصه غذایی که می‌خوریم مشابه غذایی است که همهٔ حیوانات می‌خورند واین تنها مشکل نیست، بلکه ما تمام این گونه‌های غذایی را در یک وعده می‌خوریم. این کار سبب وارد آمدن فشار بسیار زیاد روی دستگاه‌گوارش می‌شود و در نتیجه انرژی بسیار زیادی نیز صرف انجام این فرآیند می‌شود.

آیا تاکنون گوشت و سیب‌زمینی خورده‌اید؟ یا ماهی و برنج؟ مرغ ونان؟ تخم‌مرغ ونان برشته؟ پنیر ونان؟ شیر و غلات؟ ممکن است بگویید: «ای بابا! این چه حرفی است!» ولی نگران نباشید، بازهم هست، اگر بگویم این روش و ترکیب مواد غذایی سلامت شما را به خطر می‌اندازد، چه خواهید گفت؟ این روش و ترکیب غذا خوردن تضمین می‌کند که هرگز انرژی کافی برای زندگی نداشته باشید! مهمترین مورد در کم‌کردن وزن، دفع مواد زائد و سمی است و دفع مواد زائد هم بستگی به تأمین انرژی دارد. دلیل کمبود انرژی ما ترکیب غلط مواد غذایی در معده است. این امر همچنین دلیل اصلی پایین آمدن میانگین عمر است. مرگ به معنی نداشتن انرژی کافی برای ادامهٔ حیات و تأمین تحرک و جنبش بدن است. پس مرگ در دههٔ پنجم زندگی حتمی است.

تقریباً $\frac{۲}{۳}$ مردم اضافه وزن دارند. بیشتر این مشکل از ترکیب غلط مواد غذایی مصرفی ما ناشی می‌شود. این مطلب به توضیح بیشتر نیاز دارد. ابتدا بیایید ازگوشت و سیب‌زمینی شروع کنیم، چراکه این ترکیب غذایی بیشترین

مصرف را در بین مردم دارد. همین مثال می‌تواند در مورد ترکیب ماهی و برنج یا سایر ترکیباتی که قبلاً نام بردم، صادق باشد. خوب حالا خوردن «استیک» را در نظر بگیرید. ابتدا آن را همان‌طور که دوست دارید، طبخ کنید. معده برای هضم این نوع غذای خشک نیاز به مادهٔ هضم کنندهٔ خاصی دارد؛ یک مادهٔ اسیدی. حال در همان موقع و باهمان غذا، سیب‌زمینی هم بخورید.

در همین جا ممکن است بگویید: «سیب زمینی که جزو سبزیهاست.» بله درست است، سیب‌زمینی نوعی سبزی است. ولی اگر سیب‌زمینی را خام می‌خوردید، یک نوع سبزی تازه و آبدار بود، ولی از آنجا که سیب‌زمینی را می‌پزید و بعد می‌خورید، دیگر چیزی از محتوای آب آن باقی نمی‌ماند و تنها چیزی که باقی مانده، نشاستهٔ خشک است و این نشاستهٔ خشک وارد معدهٔ شما می‌شود و با گوشتی که خورده‌اید، مخلوط می‌شود. ترشحی که برای هضم این نشاسته لازم است، اسید نیست بلکه قلیاست. اگر درسهای شیمی یادتان باشد، اسید و قلیا همدیگر را خنثی می‌کنند. پس شما یک استیک و سیب‌زمین پخته خورده‌اید. این مواد به معده رفته و ماده‌ای که برای هضم آنها ترشح شده، خنثی شده است. پس این غذا چه می‌شود؟ بدن که سیستمی بسیار دقیق است با مشاهدهٔ این مسئله، بلافاصله وضع اضطراری را درک می‌کند، چراکه مهمترین اولویت برای بدن، هضم غذاست. با خوردن این غذا تمام بدن دچار آشفتگی می‌شود و معده مجبور به ترشح مواد هضم کنندهٔ بیشتر می‌شود. این کار هم وقت و انرژی می‌خواهد. پس مواد هضم کنندهٔ جدیدی ترشح می‌شود چه خواهند شد؟ باز هم این مواد خنثی می‌شوند. در این مرحله بدن دچار یک بحران واقعی می‌شود. باز هم انرژی بیشتر برای ترشح آنزیم بیشتر. مدت زیادی صرف این چرخهٔ باطل می‌شود. تمام مواد ترشحی معده ترشح می‌شوند، بدون آنکه مواد غذایی هضم شده باشند و تنها چیزی که برای ما می‌ماند، احساس سوزش معده است. بالاخره، غذایی که درست هضم‌نشده با حرکات دودی وارد روده می‌شود. این غذای هضم‌نشده پس از چند ساعت توقف در معده وارد روده می‌شود، گویی معده

به روده می‌گوید:«خسته شدم! یک مدت هم تو این لعنتی را نگهدار!»

درک تمام این اتفاقات بسیار اهمیت دارد. بیشتر محتوای پروتئینی غذای خورده شده، گندیده و از بین رفته است. قسمت اعظم هیدرات‌های کربن، تخمیر شده‌اند. این دو فرآیند گندیدن و تخمیر به هیچ وجه به کار بدن انسان نمی‌آیند و مواد غذایی به دست آمده از این طریق به هیچ وجه نمی‌توانند، انرژی سلولهای سالم بدن را تأمین کنند. مواد غذایی تخمیرشده و گندیده محصولی جز مواد سمی برای بدن ندارند ومحصول نهایی این واکنشها گاز، سوزش معده، سوء هاضمه، اسید ترشحی اضافی و مصرف شربت و قرص معده‌اند. خلاصه پس از مبتلاشدن به همهٔ این حالتها از هر دارویی استفاده می‌کنیم و نه تنها خوب نمی‌شویم بلکه بدتر هم می‌شویم. روزانه مقادیر زیادی شربتهای ضداسید معده مصرف می‌شود. چرا؟ زیرا بدون فکر و تعقل و ترکیب صحیح مواد غذایی، غذا می‌خوریم. حال همهٔ این مواد داروها در معده هستند و بدن از عهدهٔ هضم آنها برنمی‌آید. ما تنها موجوداتی هستیم که پس از غذا خوردن تلاش می‌کنیم تا به هر ترتیب ممکن این مواد را سریعاً از بدن خارج کنیم تا بیش از این برایمان مزاحمت به‌وجود نیاورند.

در نتیجهٔ تمام این فرآیندها، مواد غذایی مصرفی، تبدیل به مواد غیرقابل استفاده برای بدن و تا حد زیادی موادی خطرناک خواهند شد. بله شاید چندان مطلوب خاطرتان نباشد ولی حقیقت دارد و همان چیزی است که در بدن شما می‌گذرد. از طرفی هضم نخواهد شد و برعکس خواهد گندید. تمامی مواد سودمند این غذا از میان خواهد رفت. انرژی زیادی صرف این فعالیت می‌شود . حال این همه مواد مسموم به روده می‌رود و روده باید آن را تحمل کند. بازهم اتلاف مقدار زیادی انرژی. به همین علت پس از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنید. این غذا قریب هشت ساعت در معده می‌ماند و حدود ۲۰ تا ۴۰ ساعت نیز در روده خواهد ماند تا دفع شود.

دکتر شلتون در کتاب *نظام بهداشتی*، جلد دوم می‌نویسد که دکتر کیسون[1] و همکارانش، طی تحقیقاتی به سال ۱۹۴۵ به این نتیجه رسیدند که مصرف همزمان مواد پروتئینی و کربوهیدرات‌ها، باعث تأخیر و نقص هضم غذا می‌شود. وی طی این تحقیقات میزان مواد غذایی مصرف‌شده و هضم‌شده را ثبت کرد و آزمایش کامل مدفوع نیز به عمل آورد. وی در نتایج تحقیقات خود اشاره کرد که مصرف همزمان مواد پروتئینی و هیدرات‌های کربن، مانع انجام عمل هضم می‌شود و این میزان در افراد مختلف، متفاوت بوده و نسبت حجم این مواد نیز در این اثر سوء مؤثر است. در آزمایش مدفوع نیز نشاسته و پروتئین هضم نشده مشاهده و گزارش شده بود، در حالی که اگر هضم کامل انجام شود، چنین موادی در آزمایش یافت نخواهد شد. اگر مواد غذایی به خوبی باهم ترکیب شوند، به خوبی هضم و جذب شده و به مصرف بدن می‌رسند و هیچ اثری از مواد هضم‌نشده در مدفوع دیده نخواهد شد.

همچنین دریافته‌ایم که زمانی که غذا کاملاً هضم نمی‌شود و ضمناً ترکیب غذایی مناسبی را نیز دارا نمی‌باشد، در طی فرآیندهای انحرافی تخمیر، مقداری الکل تولید می‌شود که همان عواقب مصرف مشروبات الکلی را به همراه خواهد داشت و به همان ترتیب بر کبد اثر سوء می‌گذارد.

براساس اصل ترکیب صحیح مواد غذایی تنها یک مورد قابل قبول است و آن اینکه: ما نمی‌خواهیم انرژی خود را تلف کنیم. ما نمی‌خواهیم غذا در معده‌مان آن قدر بماند که بگندد و پس از هشت ساعت وارد روده شده و ۲۴ ساعت هم در روده تخمیر شود. آنچه واقعاً می‌خواهیم آن است که غذا وارد معده شود و تنها ۳ ساعت در آنجا مانده و به درستی هضم شود، نه آنکه تخمیر یا گندیده شده و تولید گاز و سوزش معده و زخم معده کرده ما را مجبور به درمانهای دارویی کند. ما می‌خواهیم که غذا به‌طور سالم و مؤثر از دستگاه گوارش عبور کرده و هضم گردد. تنها راه برآوردن چنین خواسته‌ای

---

1. Dr.Cason

آن است که در هر وعده تنها از یک نوع خشک استفاده کنیم، نه آنکه در یک لحظه واحد دو غذای خشک مصرف کنیم. مصرف چنین رژیمی باعث گندیدن غذا شده و این غذای گندیده نیز نمی‌تواند وارد چرخهٔ مشابه سازی گردد. همچنین ترکیبات نامناسب مواد غذایی فرآیند پاکسازی و دفع مواد سمی را نیز تحمل می‌کند.

پیشگیری از این مشکل راه بسیار آسانی دارد. اگر می‌خواهید استیک بخورید یا ماهی یا حتی مرغ بخورید، همین نتایج سوء را دربر خواهد داشت. تنها باید آگاه باشید که اگر می‌خواهید غذای گوشتی بخورید، این خود، نوعی غذای خشک است و نمی‌بایست با غذای خشک دیگر همراه شود. این قبیل غذاها را نمی‌بایست با سیب‌زمینی، برنج، پنیر یا نان خورد بلکه می‌بایست همراه آن از مواد غذایی آبدار استفاده کرد. به عبارت دیگر به همراه استیک کمی سبزی بخورید، هرنوع سبزی که دوست دارید. به خاطر داشته باشید که سبزیها نیاز به ترشحات هضم کننده ندارند بلکه این نوع مواد غذایی در هر نوع محیطی، چه اسیدی و چه قلیایی، هضم می‌شوند. حتی می‌توانید با بخار داغ سبزیهای مورد علاقه‌تان را کمی بپزید و بعد مصرف کنید (هرچه بیشتر سبزیها را بپزید، مقدار بیشتری آب و مواد حیاتی از آن خارج می‌شود). به همراه این غذا می‌توانید سالاد نیز بخورید.خوب، با این وصف آیا باز هم پس از خوردن این غذا، احساس گرسنگی خواهید کرد؟ صد البته، خیر.

ما به هیچ وجه بر این اعتقاد نیستیم که شما خود را گرسنگی بدهید. بلکه می‌گوییم: محدودیتهای فیزیولوژیکی وجود دارد که بدن ملزم به رعایت آن است و ما نیز باید آنها را مورد توجه قرار دهیم. اگر می‌خواهید سیب‌زمینی پخته بخورید، اشکالی ندارد. آن را باکمی کره میل کنید یا می‌توانید همراه آن از سبزیها، لوبیا سبز، نخودفرنگی یا سالاد، استفاده کنید. می‌بینید که بازهم گرسنه نخواهید ماند. حال فهمیدید که نظریهٔ ترکیب صحیح مواد غذایی چه می‌گوید؟ اگر می‌خواهید گوشت بخورید آن را با سبزی و سالاد همراه کنید.

می‌خواهید نان بخورید آن را با سالاد و سبزی همراه کنید. می‌خواهید آجیل و پسته بخورید، پسته را در سالاد خود بریزید یا حتی می‌توانید کمی پنیر روی سالاد خود رنده کنید. حتماً بسیاری از شما که فکر می‌کنید اگر گوشت نخورید نمی‌توانید پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین کنید. این را که تنها گوشت پروتئین مورد نیاز را تأمین نمی‌کند، در فصل ۷ به بحث می‌گذاریم.

می‌دانید که هنگام غذا خوردن، از خوردن لذت می‌برید و با این روش نیز کماکان لذت بردن امکان پذیر است، تنها می‌بایست از روی هم‌خوردن غذاها خودداری کرد. این کار نه تنها جذب و مصرف مواد غذایی موجود در غذا را بالا می‌برد (به علت عدم بروز فساد یا تخمیر غذا) بلکه دیگر به سوءهاضمه دردناک دچار نشده و از طرفی انرژی بدن خود را نیز افزایش خواهید داد. به‌هم زدن ترکیب مواد غذایی عواقب بسیار بدی دارد و با رعایت این اصل نتایج مثبت بسیاری را شاهد خواهید بود. یکی از این نتایج مثبت **کم کردن وزن است!**

همهٔ مردم در این مورد توافق نظر دارند که طبیعت خود به خود پروتئین و نشاسته را با هم ترکیب کرده است و اگر طبیعت چنین کاری کرده، ما نیز می‌توانیم، دست به چنین کاری بزنیم. این نظریه به هیچ وجه صحیح نیست. اگر غذایی به‌طور طبیعی پروتئین و نشاسته را همراه با هم دارد، (مثل لوبیا)، بدن به خوبی تشخیص می‌دهد که ماهیت غذا چیست و چه موقع می‌بایست ترشحات گوارشی را برای هضم آنها، ترشح کند تا هضم غذا کامل و دقیق انجام شود. ولی وقتی یک غذای نشاسته‌ای جدا از یک غذای پروتئینی دیگر، ولی به همراه هم، مصرف می‌شود، تشخیص این دو مادهٔ غذایی برای بدن امکان پذیر نیست. تفاوت فاحشی میان یک غذای پروتئینی و نشاسته‌ای طبیعی و دو غذای پروتئینی و نشاسته‌ای همراه هم، وجود دارد.

حال به این نکته بپردازیم اگر خوردن یک غذای پروتئینی با یک غذای نشاسته‌ای، مناسب نیست، آیا می‌توان دو غذای پروتئینی یا دو غذای نشاسته‌ای را خورد؟ همان‌طور که گفتیم بهترین حالت همان مصرف یک

غذای خشک در هر وعده است. پس می‌بایست از همراه کردن یک غذای پروتئینی یا نشاسته‌ای با غذای مشابه آن، خودداری کرد. ولی در اینجا باید استثنایی را مطرح کرد: می‌توان یک غذای نشاسته‌ای را باغذای نشاسته‌ای دیگر همراه کرد. پروتئینها را نمی‌توان با هم همراه کرد زیرا با یکدیگر بسیار متفاوتند. تشخیص و مجزاکردن آنها برای بدن بسیار مشکل است. در نتیجه هر دو نوع پروتئین در جهاز هاضمه فاسد خواهد شد، این بدان معنی نیست که نباید دو نوع غذای گوشتی را با هم خورد، بلکه این بدان معنی است که دو پروتئین مختلف خورده نشود؛ ماهی، تخم‌مرغ و محصولات لبنی.

مواد نشاسته‌ای چندان هضم مشکلی ندارند، پس می‌توان چند مادهٔ نشاسته‌ای را در یک آن مصرف کرد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید نان برشته را همراه با سالاد یا سیب‌زمینی بخورید، بدون تخمیر، عمل هضم انجام خواهد شد. اگر می‌خواهید برنج و لوبیا بخورید، اگر چه غذای سنگینی خواهد بود، ولی در معده به راحتی هضم خواهد شد. اگر سالاد میوه خورده‌اید و می‌خواهید چیپس ذرت هم بخورید بازهم این ترکیب غذایی در معده هضم خواهد شد. البته این نکته جای خود دارد که بهتر است یک نوع غذا در هر وعده مصرف شود. چرا که این کار، فشار کاری کمتری بر معده وارد خواهد کرد و در نتیجه انرژی کمتری مصرف خواهد شد. ولی مخلوط در غذای نشاسته‌ای علی‌رغم هضم طبیعی، چندان به راحتی هضم نمی‌شود و نیازمند مقادیر بالای انرژی است.

با معرفی روش ترکیب صحیح مواد غذایی قصد داریم برخی عادات غذایی شما را تغییر بدهیم. ولی این را هم بدانید که این روش قرار نیست زندگی آرام فعلی شما را زیرورو کند. این روش را تا حد امکان و تا آنجا که در توان خود می‌بینید، می‌توانید اجرا کنید. البته هر قدر بیشتر بکوشید، نتایج بهتری خواهید گرفت هرچه بیشتر این روش را تداوم ببخشید، زودتر می‌توانید وزن خود را کم کنید. آیا سادگی این روش را درک کرده‌اید؟ آنچه در این کتاب قصد تشریح آن را داریم چیزی نیست جز راهی نوین برای غذا

خوردن. کاملاً روشن است که بدان نیاز داریم. روشی که برای خوردن در پیش داشته‌ایم و حدوداً یکصد سال است آن را ادامه می‌دهیم، سبب شده تا نیمی از ما از اضافه وزن و بیماری رنج ببریم. هرگز راه صحیح تغذیهٔ بدن را نیاموخته‌ایم. آنچه را هم که در این زمینه گفته‌اند وآموخته‌ایم، عملاً مؤثر نبوده است. تمام این روشهای کهنه با تغذیهٔ صحیح منافات دارند. همه می‌دانیم که نظریه قدیم گروههای غذایی چهارگانه سالها مطرح بوده ولی همه می‌دانیم که عملاً روشی بی‌فایده است. اگر این شیوه مؤثر بود، این همه انسان بیمار دچار اضافه‌وزن و چاقی، نداشتیم. مسئله ومشکل ما دراین زمینه فراتر از کنترل ماست. در کنفرانسی که اخیراً در مورد چاقی در دانشگاه جان هاپکینز برگزار شد و محققان و پزشکان بسیار نیز در آن حضور داشتند، دکتر جرارد اسمیت[1] از دانشگاه کرنل[2] به شواهد فیزیولوژیک اشاره کرد که روند تغذیه را مانند کلیدی روشن و خاموش می‌کنند و اظهار داشت که:« ما موفق نشده‌ایم زیرا نمی‌دانیم دنبال چه باید بگردیم و آنرا کجا بیابیم. در همه چیز غفلت کرده‌ایم.» جالب اینجاست که ناهاری که در این کنفرانس داده‌شد عبارت بود از گوشت سرخ کرده با سیب‌زمینی پخته و سس گوشت، ژله و پای شکلات. واقعاً باید حرف آن سخنران محترم را تأیید کرد که ما از همه چیز غافلیم، حتی از ناهار کنفرانس تغذیه! البته جای تعجب ندارد، زمانی که هنوز همان نظریه قدیمی گروههای غذایی چهارگانه رعایت می‌شود، همین موارد نیز اتفاق خواهد افتاد.

برای برخی کنار گذاردن این روش قدیمی، مشکل است ولی درحقیقت آنچه که ترک آن مشکل است کنار گذاردن روشهای غلطی است که مردم برمبنای آن نظریه در طی سالهای متمادی، ابداع کرده‌اند. این باورها و روشها موانع بزرگی در راه رسیدن به سلامتی هستند. اگر باوری در ذهن مابا تمام قدرت جاافتاده باشد، به هیچ وجه نمی‌توان با دلیل و برهان آن را رد کرد.

---

1. Gerard Smith 2. Cornell University

برای درک بهتر مطلب مبارزه و رنج گالیله را در سه قرن پیش به خاطر بیاورید که با شواهد زیاد اثبات کرد که خورشید برگرد زمین نمی‌گردد. نظریات او که براساس نظریات کپرنیک، ستاره‌شناس معروف، استوار بود به دلیل منافات با برخی باورهای قدیمی، رد شد. هرکس بیرون می‌رفت طلوع آفتاب و سپس حرکت آن را تا فرو رفتنش در اقیانوس شاهد بود و بله همین‌طور هم به نظر می‌رسد، اما آیا واقعیت چنین است؟ خیر، چنین نیست. امروزه هیچ‌کس گردش خورشید به دور زمین را نمی‌پذیرد. ولی واقعاً این طور به نظر می‌رسد که زمین ثابت است. شاید ادعای این عده به ظاهر درست باشد، اما کاملاً غلط است. ۳۰۰ سال پس از زمان گالیله همه فهمیده‌اند که او حقیقت را بیان داشته ولی هنوز کلیسا در حول وحوش این قضیه مردد است. این مثال روشن می‌سازد که یک سنت کهنه و قدیمی، هر قدر هم که غلط‌بودن آن واضح باشد، به سختی از میان می‌رود.

ترکیب صحیح مواد غذایی شما را از خوردن منع نمی‌کند، بلکه تنها می‌گوید که نباید همهٔ غذاها را باهم بخورید. اگر براساس سازگاری مواد غذایی با یکدیگر، غذا بخورید، کمبود انرژی نخواهید داشت، حتّی انرژی مازاد نیز ذخیره خواهید کرد. آیا آخرین باری را که دریک مهمانی بزرگ شام خورده‌اید به یاد دارید؟ پس از تمام شدن غذا حتماً این جملهٔ معروف و مصطلح را گفته‌اید که:« وای! دیگرنمی‌توانم حتی یک لقمه بخورم!» خیلی از ما این جمله را به کار می‌بریم. پس از خوردن غذا به اتاق نشیمن می‌رویم و یک جا خود را «ولو» می‌کنیم. حال باید ادامهٔ ماجرا را شاهد بود. پیشنهاد یک فنجان چای یا قهوه می‌شود ومی‌پذیرید. بعد کمی کیک هم با آن می‌خورید. دیگر حتی نمی‌توانید خم شوید! فقط باید روی صندلی ولو شوید. چرا؟ زیرا آن قدر غذاهای گوناگون و ناسازگار باهم خورده‌اید که دیگر توان برخاستن ندارید. نمی‌گویم مثلاً غذای گوشتی نخورید اما یکباره مرغ و گوشت و ماهی را باهم نخورید. ولی شما از هرکدام مقداری خورده‌اید. بعد هم حتماً کیک شکلاتی یا کرم کارامل خورده‌اید. بعد هم کمی مخلفات و سالاد را وارد معده

کرده‌اید. بعد هم دسر سنگین و بیسکویت خورده‌اید ولی سبزی تازه را روی میز، اصلاً کسی دست نزده است! حالا حتماً منظور مرا درک کرده‌اید؟ نمی‌گویم که نباید در مهمانی‌های شام شرکت کنید ولی می‌گویم که اگر می‌بینید پس از خوردن غذا چنان سنگین می‌شوید که نمی‌توانید حرکت کنید، این به علت مصرف همزمان غذاهای خشک متعدد وعدم سازگاری این غذاها با یکدیگر است و این خود باعث آشفتگی دستگاه گوارش و معده می‌شود. اگر هر چند وقت یکبار این کار را انجام دهید، بدن می‌تواند خود را با آن سازگار کرده واین شرایط را تحمل کند ولی اگر دائماً این طور غذا بخوریم، دستگاه گوارش از کار می‌افتد. پس از خوردن مواد غذایی خصوصاً در مهمانیها، می‌بایست چنان باشیم که بتوانیم باز هم به فعالیت وکار بپردازیم، ولی به جای این حالت، پس از غذا خوردن در یک مهمانی حتی نمی‌توانیم حرکت کنیم چه برسد به کار و فعالیت!

آیا داستان آن شیر وحشی که گورخر را شکار کرد، به یاد دارید؟ هنگامی که آن شیر، گورخر را می‌خورد، با آن سیب‌زمینی تنوری نمی‌خورد! این روش غذا خوردن در جنگل است. حیوانات وحشی طبیعت بیش از ما سلامت را تجربه می‌کنند و نه تنها غذاهای آبدار و سالم می‌خورند بلکه ترکیب مواد غذایی مصرفی خود را نیز در نظر می‌گیرند. حیوانات طبیعت ترکیب نامناسب غذایی ندارند. این راز سلامت طبیعت است، تنها در هر وعده یک نوع غذا مصرف می‌کنند. ولی ما هرآنچه را دم‌دست داریم می‌خوریم، حتی همان حیوانات طبیعت را.

در اینجا نکته‌ای وجود داد که شاید شما را شگفت زده کند: هنری فورد، مبتکر ماشینهای فورد، خود از مدافعان ترکیب مناسب مواد غذایی بود. در یکی از شماره‌های مجلهٔ *زندگی قدیم مردم آمریکا*، یکی از نویسندگان به بحث پیرامون مدرسه‌ای می‌پردازد که آقای فورد در سال ۱۹۲۸ تأسیس کرد و در آن به بچه‌ها می‌آموخت که چگونه با دستان خود کار کنند و چگونه فکر کنند. پسر بچه‌های نابالغ بین سنین ۱۲ تا ۱۷ سال در کلاسهای ۹ تا ۱۲ این

مدرسه شرکت می‌کردند. این عده آموزشهایی در زمینهٔ کشاورزی، برق وموتورهای محرکه، بخار، آهنگری می‌دیدند و همزمان نظریه‌های این فنون نیز به آنها آموزش داده می‌شد. علاوه براین آموزشها، این پسربچه‌ها می‌بایست رژیم غذایی ارائه شده توسط آقای فورد را هم رعایت می‌کردند. آب‌نبات، شکر، شیرینی، کیک و تمام انواع دسرهای شیرین، ممنوع بود. همچنین چای، قهوه، کاکائو ونمک سفره نیز نمی‌بایست مصرف می‌شد. هرگز از مخلوط غذاهای نشاسته‌ای و پروتئینی به‌طور همزمان استفاده نمی‌شد، زیرا این مواد از نظر شیمیایی متضاد یکدیگر تشخیص داده شده بودند. ولی سبزیها و سالاد دوبار در روز سرو می‌شد. بله آقای فورد این عده را هم از نظر علمی آموزش می‌داد و هم آنکه غذاهای نامناسب را منع می‌کرد و دیگر این عده از هنرآموزان باکمبود انرژی کار روبه‌رو نمی‌شدند.

ما باید به محدودیتهایی که در زمینهٔ تغذیه وجود دارد، احترام بگذاریم و آنها را رعایت کنیم. باید آن قدر انرژی داشته باشیم که بتوانیم مواد سمی و زائد را از بدن خارج کنیم. مجاری گوارشی بدن بیش از هر اندام دیگری انرژی مصرف می‌کنند. ترکیب صحیح مواد غذایی باعث آزاد شدن انرژی لازم جهت سم زدایی بدن، می‌شود. نکتهٔ جالب اینکه برای تحقق این فرآیندها، نیازی به گرسنگی کشیدن نیست. دوست دارید به همراه غذا خوردن تا ده روز دیگر پنج کیلو لاغر شوید؟ مسلماً همهٔ افرادی که از چاقی رنج می‌برند،مایل به این کار هستند. برای تحقق این هدف تنها کافی است ترکیب صحیح مواد غذایی را در رژیم غذایی خود، رعایت بکنید. سپس درستی این عبارت را درک خواهید کرد. اصلاً لازم نیست بدون چون و چرا، حرفهای مرا باور کنید، فقط به گفته‌های من برای مدتی عمل کنید و نتایج قطعی آن را شاهد باشید.

ترکیب صحیح مواد غذایی در هر وعده غذا به خودی خود باعث فراهم آمدن محیط لازم برای کم کردن وزن می‌شود. اگر بتوانید طوری عمل کنید که به جای هشت ساعت هضم، غذا تنها ظرف ۳ ساعت در معده هضم شود، ۵

ساعت انرژی ذخیره می‌شود و این انرژی ذخیره شده می‌تواند به مصرف فرآیند سم‌زدایی و کم‌کردن وزن برسد. حتی پس از عبور این مواد غذایی از روده، هضم روده‌ای نیز به خوبی انجام شده و مقدار زیادتری انرژی هم در روده ذخیره می‌شود.

برخی می‌گویند « این حرفهای من بسیار به گوش خوشایند می‌آید ولی ما هر روز بیرون غذا می‌خوریم و نمی‌توانیم این رژیمی را که می‌گویی رعایت کنیم.» چرا نه؟ در هر رستورانی که غذا می‌خورید، بازهم می‌توانید این رژیم را رعایت کنید. این شما هستید که پول خرج می‌کنید پس می‌توانید آنچه را که می‌خواهید سفارش دهید. مثلاً به رستوران بروید و بپرسید:« غذای مخصوص امروز چیست؟» جواب می‌دهند:« امروز قزل‌آلای تازه داریم.» شما هم فوراً باخوشحالی می‌پذیرید و به جای خوردن قزل‌آلا با برنج آن را با سبزیهای تازه مثل کلم و مارچوبه بخورید و ضمناً به عنوان دسر یک سالاد هم سفارش بدهید. اگر این طور غذا سفارش بدهید، ضمن رعایت اصول بهداشتی تغذیه با اعتراض دیگران نیز مواجه نخواهید شد، هیچ‌کس نمی‌گوید که چرا برنج نمی‌خوری؟ پس از خوردن این غذا، احساس سبکی و انرژی می کنید و تمام مدت روز را با انرژی هرچه تمام کار خواهید کرد ولی بقیهٔ همراهان شما با شکمی برآمده و بی‌حال، نای حرکت ندارند! برای دفع این حالت سفارش قهوه می‌دهند که خود نوع دیگری از سمّ است.

می‌دانم که این اظهارات به نظر ساده می‌آیند ولی نکتهٔ جالب دیگر آن است که این روش از آنچه فکر می‌کنید باز هم آسانتر است. تنها اندکی تغییر در رژیم غذایی‌تان کافی است. اگر این مشکل اضافه وزن را طی ۳۰ تا ۴۰ سال پیدا کرده‌اید، نگران نباشید، آنقدر وقت دارید که این مشکل را رفع کنید، تنها کافی است که **این روش را شروع کنید**. من هر بار که این نکته را تذکر می‌دهم، خوشحال و هیجان‌زده می‌شوم زیرا می‌دانم که انجام آن تا چه حد آسان و تحقق آن تا چه حد حتمی است. دیده‌ام که در مورد هزاران نفر این روش مؤثر بوده است و این را هم می‌دانم که هزاران نفر دیگر، از جمله

شما، به آن عمل خواهید کرد وموفق خواهید شد تا اندامی زیبا و تنی سالم داشته باشید. سلامتی در دستان شماست، تنها دستان خود را بگشایید.

تنها در آمریکا ۳۰ میلیارد دلار صرف خرید دارو می‌شود و آمریکاییها در ساعت ۲۵ میلیون قرص می‌خورند. می‌دانید پرفروش‌ترین دارو در آمریکا چیست؟ قبلاً والیوم[1] قرص شمارهٔ یک بود و حالا قرص تاگامت[2] پرفروش‌ترین است. می‌دانید این قرص به چه دردی می‌خورد؟ اختلالات معده. حالا می‌توان ارتباط بیماریهای معده و رژیم غذایی را کاملاً درک کرد.

به محض اجرای اصول ترکیب صحیح مواد غذایی، خواهید دید که تاچه حد این روش عملی و مفید است و می‌توانید بدین ترتیب وزن خود را به سطح مناسب برسانید. حال می‌بایست به سراغ سومین تدبیر ضروری برای دفع مواد سمی و زائد از بدن برویم. این مورد از جمله جالبترین مواردی است که مایل به بحث پیرامون آن هستم ...

---

۱. Valium: نوعی قرص آرامبخش که در ایران با نام دیازپام شناخته شده است. ـ م.

۲. Tagamet: نوعی داروی مسکن التهاب معده که مشابه سایمتیدین در ایران است. ـ م.

۷

اصل مصرف صحیح میوه‌ها

در گسترهٔ وسیع حفظ سلامتی هیچ روشی به اندازه روش استفاده از میوه‌ها مورد سوءاستفاده و تغییر قرار نگرفته است. مردم ما در این کشور نمی‌دانند که چگونه می‌بایست میوه بخورند. منظور من این نیست که مردم بلد نیستند میوه را بردارند و بخورند، بلکه این کار را بسیار خوب بلدند. منظور من این است که مردم نمی‌دانند **کی و چگونه** میوه بخورند، مصرف صحیح میوه‌ها با مصرف و ترکیب صحیح مواد غذایی ارتباط مستقیم دارد.

چند نفر را می‌شناسید که واقعاً از میوه متنفر باشند؟ واقعاً نتوانند آن‌را تحمل کنند؟ به احتمال زیاد، هیچ‌کس. بیشتر مردمی راکه می‌شناسید و با آنها صحبت کرده‌اید، علاقه‌شان به میوه را ابراز داشته‌اند. شاید ضعیف‌ترین ومعمولی‌ترین عبارتی که در مورد میوه‌ها شنیده‌اید این باشد که «من عاشق میوه هستم ولی میوه مرا دوست ندارد!» یا آنکه «من عاشق میوه هستم ولی نمی‌توانم آن را بخورم.» دلیل عدم استفادهٔ این عده از میوه‌ها مطمئناً به علت سوء تعبیر اثرات میوه‌ها نیست ولی این عده بنا به دلایل عمده‌ای از خوردن آن خودداری می‌کنند.

در تمام سمینارهایی که ارائه کرده‌ام از حاضرین خواسته‌ام تا آنها که میوه

دوست ندارند، دست بلندکنند وهمیشه شاید وتنها شاید یک نفر دست بلند کرده است. دلیل علاقه‌مندی اکثر مردم نسبت به میوه‌ها آن است که ما به‌طور غریزی و ذاتی میوه را دوست داریم و بدن ما به آن نیاز دارد. با آن عطر و بو و طعمی که میوه‌ها دارند و آن رنگهای چشم‌نوازی که انسان را خیره می‌کنند. میوه همیشه لذت خوردن را برایمان زنده می‌کند. به جرأت می‌توان گفت که میوه پرفایده‌ترین، پرانرژی‌ترین و شاداب کننده‌ترین غذایی است که می‌توان خورد، البته به شرط آنکه واقعاً به طرز صحیح خورده شود. آنچه در این جا می‌خواهم به شما بیاموزم، شاید با نظرات انتقادی شما همراه باشد، چرا که با برخی باورهای شما در خوردن میوه منافات داشته واین باورها را مورد حمله قرار می‌دهد. روشی که ارائه خواهد شد در برگیرندهٔ روشی نو در طرز تفکر پیرامون بدن و تغذیهٔ آن است.

پیر و جوان میوه را درمان هر درد می‌دانند. یک تکه هندوانه خنک در یک روز داغ تابستان ـ چه می‌چسبد! پس از خوردن یک غذای پر از ادویه و فلفل، خوردن یک قطعه میوه دهان را خنک و خوشبو می‌کند.

شاید جای تعجب باشد ولی: دلیل آنکه ما ذاتاً میوه را دوست داریم، بدون شک آن است که میوه بهترین غذایی است که می‌توانیم به بدن خود ارائه کنیم. میوه تنها غذایی است که بدن انسان به‌طور طبیعی با آن سازگاری دارد.

در ۱۵ مه سال ۱۹۷۹ روزنامهٔ نیویورک *تایمز*، مقاله‌ای در مورد تغذیه نوشت که مانند یک بمب در میان آن دسته از پزشکان و رژیم دوستان و متخصصین مواد غذایی، که از این نکته آگاهی نداشتند که اجداد ما گوشتخوار نبودند، بلکه میوه غذای اصلی‌شان بود، صدا کرد. یافته‌های دکتر واکر، نویسندهٔ این مقاله، نشان می‌دهد که عمده غذای اجداد ما، میوه،دانه‌های گیاهی، برگ گیاهان و علف بوده است. دکتر واکر از طریق یک روش بسیار جالب توانست از روی آثار فرسایشی روی دندانهای انسانهای نخستین به رژیم غذایی آنها، دست یابد. هرنوع غذایی ضمن مصرف اثر

خاصی را روی دندانها می‌گذارد. وی در مطالعاتش روی دندانهای فسیل شده اعلام داشت که« بدون هیچ استثناء، اثبات شده است که انسان‌نماهایی که بعدها تبدیل به انسان قادر به راه رفتن به‌طور ایستاده شدند، میوه‌خوار بوده‌اند.» حتی می‌توان همین حالا صدای برهم خوردن دندان آن انسانها را هنگام خوردن میوه، شنید!

از آنجاکه میوه تنها غذایی است که به‌طور طبیعی با بدن ما سازگاری دارد. این بسیار اهمیت دارد که برآورد کنیم چقدر میوه می‌خوریم، نه آنکه چقدر پروتئین در طول روز می‌خوریم. در طی ۱۵ سال گذشته هیچ‌کس را ندیده‌ام که از کمبود پروتئین رنج برده باشد، البته به غیر از برخی موارد نادر که تحت شرایط خاص عارض شده است. ولی صدها نفر را دیده‌ام که با پروتئین مسموم شده‌اند، ولی هیچ‌کدام میوه نمی‌خورند. زیاده‌روی در مصرف پروتئینها باعث تسهیل بروز سرطان پستان، کبد و مثانه می‌شود و همچنین احتمال ابتلا به سرطان خون رانیز افزایش می‌دهد. به گفتهٔ یکی از دانشمندان ومحققین این رشته، گوشتخواری باعث شده است که $\frac{1}{3}$ سرطانهای بدن را، سرطان معده تشکیل دهد و این به علت رشد ۴۰۰ درصدی گوشتخواری طی ۱۰۰ سال گذشته است. اگر غذاهای گوشتی به خوبی هضم نشوند، تبدیل به سموم فعالی می‌شوند که به اندمهایی می‌روند که به پروتئین واقعی نیاز دارند. مسمومیت با پروتئین، محیط بدن را به شدت اسیدی می‌کند. این مطلب در فصل ۹ به بحث گذارده خواهد شد.

همانگونه که قبلاً اشاره شد، از جمله مهمترین مکانیسمهای بدن انسان، مکانیسم پاکسازی و دفع مواد زائد از بدن است و گفتیم که بهترین راه کمک به این مکانیسم، مصرف غذای آبدار است. و می‌دانید که **میوه‌ها بیشترین مقدار آب را دارا هستند.** ۸۰ تا ۹۰ درصد محتوای میوه‌ها آب است که می‌تواند زندگی‌بخش و پاک کننده باشد. به‌علاوه تمامی ویتامینها، املاح معدنی، مواد قندی، آمینواسیدها و اسیدهای چرب مورد نیاز بدن انسان در میوه‌ها وجود دارد. نیروی زندگی‌ای که در میوه نهفته است، با هیچ غذای

دیگری قابل مقایسه نیست. هنگامی که میوه به روش صحیح مصرف شود، دیگر هیچ غذایی به اندازهٔ آن خاصیت نخواهد داشت. مصرف میوه این فرصت را به بدن می‌دهد تا مواد زائد را دفع کند و در این محیط پاک و تمیز تمامی انرژی و نشاط زندگی به‌وجود خواهد آمد. بدن شما قادر است تا با حداکثر توان عمل کند وشما را به سلامتی برساند.

به عنوان وسیله‌ای درکم کردن وزن، مصرف صحیح میوه‌ها از نظر کارآیی غیرقابل مقایسه است. در اکتبر سال ۱۹۸۲ یکی از استادان دانشگاه یل (Yale) مطالب و اطلاعات جالبی را در مورد چاقی در یک کنفرانس بین‌المللی ارائه کرد. دکتر جودیت رادین[1] ضمن ارائه اطلاعات و یافته‌های خود به بررسی منافع قند میوه پرداخت و گفت که «غذایی راکه در یک وعده می‌خورید، بر غذای وعدهٔ بعدی تأثیر می‌کند.» دکتر رادین طی تحقیقاتش، به گروه مورد مطالعه‌اش آب شیرین شده با انواع قند داد. آن عده‌ای که مایع شیرین‌شده با قند میوهٔ فروکتوز نوشیده بودند به مراتب کمتر از بقیه غذا خوردند. بقیهٔ افراد گروه، مورد آزمایش محلول آب شیرین‌شده با قند معمولی ساکاروز خورده بودند. وی و دیگر همکارانش متذکر شدند که «افرادی که محلول قند فروکتوز نوشیدند ۴۷۹ کالری کمتر از دیگر افراد، در وعدهٔ بعدی غذای خود، خوردند.

دکتر ویلیام کاستلی[2]، مدیر بخش تحقیقات بیماریهای قلبی دانشگاه ماساچوست و عضو آکادمی دانشگاه پزشکی هاروارد، می‌گوید که «ماده‌ای که در بسیاری از انواع میوه‌ها وجود دارد، می‌تواند شما را از بیماریهای قلبی و سکته حفاظت کند. این ماده باعث می‌شود تا خون زیاده از حد غلیظ نشود و شریانها مسدود نگردند. میوه باعث تمیز و رقیق‌شدن خون می‌شود نه آنکه رگها را مسدود کند.»

آنچه برای یک زندگی پر انرژی و فعال لازم است، انرژی است. ما

---

1. Judieth Rodin 2. William Castelli

می‌دانیم که عمل هضم به بیشترین انرژی نیاز دارد. و در اینجاست که میوه می‌تواند نقش بسیار مهمی را ایفا کند. **هضم میوه نیاز به انرژی چندانی ندارد.** شاید بتوان گفت این عمل به هیچ وجه نیاز به انرژی ندارد.

و اما علت آن: هر آنچه توسط بدن انسان مصرف می‌شود، باید بلافاصله و کاملاً هضم شده و به گلوکز، فروکتوز، گلیسیرین، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب تبدیل شود. مغز تنها از گلوکز (قند) تغذیه می‌کند. میوه در بدن به گلوکز تبدیل می‌شود. هضم، جذب و مشابه سازی میوه‌ها تنها به اندازهٔ یک لحظه از انرژی هضم سایر مواد غذایی استفاده می‌کند و به راحتی هضم می‌شود. هر غذای دیگری یک ساعت ونیم تا ۴ ساعت زمان می‌برد تا هضم شود (البته اگر ترکیب مواد غذایی خورده شده، مناسب باشد). هر چه غذا کمتر خشک بوده و ترکیب مناسبتری داشته‌باشد، زمان کمتری در معده صرف هضم آن خواهد شد. هر چه غذا خشکتر و باترکیب نادرست‌تر باشد، بیشتر در معده خواهد ماند. معده همان جا است که انرژی را برای هضم مصرف می‌کند. **میوه در معده هضم نمی‌شود!** حتی یک ذرّهٔ میوه هم در معده هضم نمی‌شود. میوه‌ها از قبل هضم شده‌اند. تمامی میوه‌ها (به جز خرما، موز و میوه‌های خشک‌شده) تنها مدت کوتاهی در معده می‌مانند و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از معده خارج می‌شوند؛ مانند ماشینی که از یک تونل می‌گذرد. میوه‌ها پس از ورود به روده مواد حیاتی خود را آزاد می‌کنند.

مقداری انرژی که به علت هضم سادهٔ میوه‌ها، ذخیره می‌شود، بسیار حائز اهمیت است. این میزان انرژی ذخیره شده به کمک فرآیند پاکسازی بدن، می‌رود و در نتیجه وزن اضافی ما زودتر از بین می‌رود. تمام این فواید زمانی حاصل می‌گردند که میوه‌ها را به‌طور مناسب مصرف کنیم. اما مصرف صحیح میوه‌ها چگونه است؟ بسیار ساده است. با توجه به اینکه میوه‌ها به خودی خود مدت زمان زیادی را درمعده نمی‌مانند، **نمی‌بایست میوه‌ها را بلافاصله پس از مصرف سایر انواع مواد غذایی یا همراه آنها مصرف کرد.** ضروری است که هنگام مصرف میوه‌ها، معده کاملاً خالی باشد. این قاعده یکی از

قوانین عمده و ضروری *تندرستی و شادابی با رژیم غذایی* است. اگر به‌طور صحیح از میوه استفاده کنید، از آنجاکه میوه‌ها آب زیادی دارند و انرژی کمی برای هضمشان لازم است، در دفع مواد زائد و سموم بدن شما کمک می‌کنند و با این انرژی ذخیره، سایر فعالیتهای زندگی شما را تنظیم می‌کنند. بهترین غذاهایی که می‌توانید بخورید، میوه است. اگر میوه را پس از انواع سایر غذاها بخورید، مشکل زیادی پیدا خواهید کرد.

فرض کنید که یک ساندویچ خورده‌اید و پس از آن یک میوه می‌خورید؛ مثلاً یک تکه طالبی. این تکه طالبی آمادگی دارد تا پس از اندک زمانی وارد روده شود ولی سایر مواد غذایی موجود در معده مانع این کار می‌شوند. پس از مدتی تمامی مواد غذایی خورده شده به همراه یکدیگر فاسد می‌شوند و پس از تخمیر تبدیل به اسید می‌شوند. آن میوه هم با سایر مواد غذایی مخلوط شده و همین سرنوشت را پیدا خواهد کرد. تمامی مواد پروتئینی خورده شده، فاسد می‌شوند، همچنین تمامی مواد قندی موجود در غذا. تمام مواد خورده شده فاسد می‌شود و ما نیاز به دارودرمانی پیدا می‌کنیم زیرا دچار ناراحتی معده می‌شویم. این مشکلی است که به راحتی می‌توانید مانع آن شوید. شاید شما هم تا به حال به آن مبتلا شده باشید.

حتماً با این حالت مواجه شده‌اید که پس از خوردن غذا وقتی میوه یا آبمیوه مصرف می‌کنیم، بلافاصله درد شدیدی بر معده عارض می‌شود و یا دچار سوءهاضمه و مالش رفتن شکم می‌شوید. علت آن است که میوه‌ای را خورده‌اید که باید بلافاصله پس از ورود به معده، وارد روده شود ولی به علت وجود سایر مواد غذایی هنوز در معده ماندگار است. در مورد دلایل طبی و علمی بروز چنین واکنشی، اطلاعات کافی در دست نیست چرا که هنوز مکانیسم این واکنش توسط پزشکان، به‌طور کامل روشن نشده است. اما با این همه دکتر شلتون که از صاحب‌نظران ترکیب مواد غذایی است تأکید می‌کند که تنها زمانی تمامی خواص میوه جذب بدن خواهد شد که میوه در زمان خالی بودن معده مصرف شود. اگر تا به حال همیشه میوه را پس از غذا

مصرف کرده‌اید و اتفاقی هم نیفتاده، این بدان معنی نیست که اصول تغذیه را زیر پا نگذاشته‌اید. این مورد تنها نشانگر توانایی سازگاری بدن شماست. اگر مالیات ندهید و کسی هم سراغ شما نیاید، این بدان معنی نیست که شما قانون شکنی نکرده‌اید. بالاخره گیر خواهید افتاد. استفادهٔ نامناسب ازمیوه‌ها برای مدت طولانی، عواقب بدی را به دنبال خواهد داشت.

بسیاری از مردم هندوانه و طالبی را به‌طور نامناسب مصرف می‌کنند و بعد از مضرات آن سخن می‌گویند! و اظهار می‌دارند: «می‌دانید که نمی‌توانم هندوانه بخورم. هر وقت هندوانه می‌خورم تا آخر شب ترش می‌کنم.» خوب علت چیست؟ این عده بلافاصله پس از خوردن یک ساندویچ، هندوانه می‌خورند و به جای آنکه این میوه را مستقیماً به روده راهی کنند، آن را به همراه سایر مواد غذایی در معده نگه می‌دارند. آن‌وقت سوءهاضمه را گناه هندوانه می‌دانند، در حالی که این به‌واسطهٔ استفادهٔ غلط از این میوه است و تازه پس از ورود میوهٔ فاسد شده به روده، گرفتاریها چند برابر می‌شود.

راهی که پیش روی شما گذارده شده است، بهترین روش ممکن است که شاید خیلیها تا به حال از آن اطلاع نداشته‌اند. از لحاظ فیزیولوژیک میوه به سرعت از مجاری گوارشی عبور می‌کند و به همین علت هضم این نوع مادهٔ غذایی چندان انرژی مصرف نمی‌کند. به همین علت می‌گویم بدون هیچ تأملی وبدون هیچ تردیدی **میوه مهمترین و بهترین غذایی است که می توانید بخورید!** این مطلب مربوط به تمامی انواع میوه‌هاست، از جمله مرکبات، آناناس و گریپ‌فروت. این میوه‌ها در ظاهر اسیدی هستند، ولی البته اگر به‌طور صحیح خورده شوند، در معده تبدیل به مواد قلیایی می‌شوند. نکتهٔ جالبی که وجود دارد این است که میوه‌ها و سبزیها می‌توانند اسید تولید شده در بدن شما را خنثی کنند. ترکیب نامطلوب مواد غذایی و مصرف مقادیر نامناسب مواد غذایی آبدار، مواد حاصل از هضم اغلب مواد غذایی خشک، افزودنیهای مصنوعی خوراکی، آب و هوای آلوده، فشار عصبی؛ تمام اینها باعث مسمومیت و اسیدی‌شدن بدن می‌شوند. یک بدن بیمار و مسموم را

می‌توان با علایمی نظیر اضافه‌وزن، تورم و عفونت مزمن، موهای سفید شدهٔ زودتر از موعد، طاسی سر، عصبانیت بیش از حد، حلقهٔ سیاه زیر چشم‌ها و چین و چروکهای زودرس در چهره، تشخیص داد. اگر میوه‌ها را به‌طور صحیح مورد استفاده قرار دهیم، می‌توانیم به خوبی با مواد اسیدی درون بدن مبارزه کنیم. هنگامی که به خوبی اصول مصرف صحیح میوه‌ها را آموختید، توانسته‌اید به یکی از رازهای زیبایی، طول عمر، سلامت، انرژی، خوشحالی و وزن طبیعی، دست یابید.

میوه بیش از هر غذای دیگر تمامی مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند وسلامت را در حد بالای آن به انسان ارزانی می‌دارد. غیر از اثر پاکسازی که به واسطهٔ محتوای آب زیاد میوه به وجود می‌آید، میوه‌ها، باقی‌ماندهٔ سمی در بدن، از خود به جا نمی‌گذارند و به همین علت جذب و هضم آنها با حداقل انرژی انجام می‌شود. پنج مادهٔ حیاتی که می‌بایست در مواد غذایی وجود داشته باشد و در میوه‌ها به حد اعلا وجود دارد گلوکز به عنوان سوخت بدن، اسیدهای آمینه، مواد معدنی، اسیدهای چرب و ویتامینها هستند. گلوکز بیش از هر خاصیتی، به عنوان یک سوخت پرارزش عمل می‌کند. بدون این سوخت بدن نمی‌تواند ادامهٔ حیات دهد. ارزش سوختی این میوه‌ها بیش از سایر خواص آنها باید مورد توجه قرار گیرد. درصد اهمیت و نیاز بدن به هر کدام از این پنج فاکتور عمده به شرح زیراست:

گلوکز ـ ۹۰٪ اسیدهای آمینه ـ ۴ تا ۵٪ مواد معدنی ـ ۳ تا ۴٪

اسیدهای چرب ـ ۱٪ ویتامین‌ها ـ کمتر از ۱٪

مطالب بالا به خوبی نشان می‌دهند که بدن ما تاچه حد، به چه موادی احتیاج دارد. و تنها یک نوع مادهٔ غذایی وجود دارد که این فرمول را کاملاً عملی می‌سازد: میوه! این مطلب، بر ادعای دکتر واکر در زمینهٔ میوه‌خوار بودن انسان در میلیونها سال پیش، صحه می‌گذارد. ما انسانها به عنوان نوعی از موجودات زنده، قبل از آنکه تحت تأثیر عوامل خارجی واقع شویم، به‌طور طبیعی میوه‌خوار بوده‌ایم و برای حفظ سلامت بهتر است باز هم همان راه را

ادامه دهیم.

برای فراگیری کامل روش مصرف میوه‌ها، دو مطلب عمده را باید در نظر داشت. اول آنکه چه نوع میوه یا آبمیوه‌ای را باید بخوریم. تنها یک نوع میوه را باید خورد: **تازه!** هیچ تفسیری برای آن وجود ندارد. هیچ خاصیتی درمیوه‌های غیر تازه، خشک شده یا کمپوت وجود ندارد. بدن تنها قادر به استفاده از میوه در حالت طبیعی است، یعنی میوهٔ تازه، سیب پخته شده، یاکمپوت هرنوع میوه و شیرینی‌جات میوه‌ای، همه و همه برای بدن زیان بار هستند و نه بدن را تغذیه می‌کنند ونه عمل پاکسازی را انجام می‌دهند. حتی مصرف چنین میوه‌هایی باعث مسمومیت و سوءهاضمه شده و برخی اندامهای داخلی بدن را دچار اختلال می‌کند. گذشته از اینها انرژی بسیار زیادی صرف آن می‌شود که ضایعات و پس‌مانده‌های این مواد از بدن دفع شوند. حقیقت مطلب آن است که میوه‌ها، طبیعت بسیار ظریفی دارند و پختن میوه، تمامی خواص آن را از میان می‌برد.

بدون هیچ تردیدی فلسفهٔ مخالفین میوه و اصول بهداشت طبیعی با یکدیگر هیچ توافق و هم‌گامی ندارد. در طی چند ده سال اخیر فرصت داشتم تا با تعدادی از مخالفان مصرف میوه صحبت کنم. این عده بدان علت از خوردن میوه صرف‌نظر می‌کردند که طرز صحیح مصرف آن را رعایت نکرده و دچار سوءهاضمه شدند. ولی همین افراد پس از آشنایی با اصول صحیح مصرف میوه وچند هفته استفاده از رژیم میوه‌ای به خوبی شاهد پیشرفت سلامتشان بودند. این عده به راحتی به اهداف این روش دست یافتند، زیرا هر چند اعتقاداتشان در مورد میوه‌ها غلط بود ولی حداقل رژیم غذایی‌شان از دیگر افراد جامعه بسیار سالمتر بود. تنها مورد غلط این عده بی‌اعتقادی به مصرف میوهٔ خام است، آنها براین باورند که میوه را باید پخت و بعد خورد. واقعیت آن است که تمام میوه‌ها را می‌بایست تازه و نپخته خورد والا خواص آنها از میان خواهد رفت. اگر آب‌میوه را آنچنان که مرسوم است، پاستوریزه کنیم یا پودر آن را تهیه کنیم(مثل پودر پرتقال)، قبل از آنکه آن را مصرف کنید،

تماماً محتوایی اسیدی خواهد داشت و نوشیدن یک مایع اسیدی بیش از آنکه مفید واقع شود، برعکس وزن را افزایش خواهد داد.

شاید بپرسید چرا اصلاً آبمیوه بخوریم، آیا خود میوه بهتر نیست؟ بله، کاملاً صحیح است. یک غذای کامل، در شکل طبیعی همیشه بهتر از صورت خرد شدهٔ آن است. ولی به هرحال مردم از نوشیدن هم به اندازهٔ خوردن لذت می‌برند. در این مورد هم به جای نوشیدن سمومی نظیر قهوه، الکل، سودا و شیر، بهتراست آبمیوه بنوشیم. هرگز نباید آبمیوه را یکجا نوشید بلکه باید به تدریج و با مخلوط کردن آن با بزاق دهان، آن را قورت داد.

میوه‌ها مواد غذایی‌ای هستند که گویی در آنها تمامی مواد حیاتی و نشاط زندگی به صورت یکجا جمع گردیده است. و اگر این نوع مواد هستی‌بخش را به‌طور صحیح مورد استفاده قرار دهیم، به بهترین وجهی می‌توانیم به بدن خود کمک کنیم. پاکسازی و کاهش وزنی که میوه باعث می‌شود ومقدار انرژی که باخوردن آنها ذخیره می‌گردد، با هیچ غذای دیگر قابل مقایسه نیست. مصرف نابجا یا بی‌موقع میوه دست کمی از ارتکاب یک جنایت نسبت به بدن خودمان، ندارد. آیا از دیدن تابلوی «مونالیزا» در حالی که روی آن را کثافت گرفته است، لذت می‌برید؟ آیا از گوش دادن به یک صفحهٔ موسیقی از آهنگساز معروف «موتزارت» که روی آن یک خط بزرگ افتاده باشد، لذت می‌برید؟ آیا از بوی گل سرخی که روی آن آشغال ریخته‌اند، خوشتان می‌آید؟ اگر میوه را به طرز نادرست مصرف کنید، خود را از بسیاری از منافع آن محروم کرده‌اید و گذاشته‌اید تا این مادهٔ حیاتی در مجرای گوارشی‌تان فاسد گردد.

مطلب دیگری که در مورد خوردن میوه باید رعایت کنیم، فاصلهٔ زمان میان خوردن میوه و خوردن غذا است. تا زمانی که معدهٔ شما خالی است می‌توانید از تمامی میوه‌ها لذت ببرید و پس از گذشت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌توانید هر نوع غذای دیگری را بخورید. این مدت زمان اجازه می‌دهد تا میوه یا آب‌میوه از معده تخلیه شود. این مدت زمان برای هضم تمامی انواع

میوه‌ها کافی است. موز، خرما و میوه‌های خشک شده نیاز به مدت زمانی معادل ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دارند تا کاملاً هضم شده و از معده به روده تخلیه گردند. هر گاه هر چیز غیر از میوه خوردید، باید دست کم ۳ ساعت تأمل کنید تا غذای مربوطه هضم شده واز معده خارج شود و سپس به خوردن میوه بپردازید. اگر غذای گوشتی خورده‌اید، این فاصلهٔ زمانی باید ۴ ساعت باشد. البته تمامی موارد ذکر شده در صورتی است که ترکیب غذایی مناسبی مورد مصرف قرار گرفته باشد. اگر ترکیب غذایی مصرف‌شده نامناسب باشد، این مواد غذایی به‌طور متوسط ۸ ساعت در معدهٔ شما خواهد ماند و در طی این مدت می‌بایست از مصرف هرگونه میوه یا نوشیدن آبمیوه جداً خودداری کنید.

میوه نقش بسیار مهمی را در تناسب اندام برای یک زندگی بهتر، ایفا می‌کند. قصد بیان مطالب عجیب نداریم که مثلاً آنزیمهای برخی از انواع میوه‌ها چربی را هضم می‌کند و به همین علت اجازه دارید هر چقدر دلتان می‌خواهد، بخورید و بعد بخواهید مازاد را با مقادیر معتنابهی میوه از میان ببرید. این عمل نه تنها عاقلانه نیست بلکه از لحاظ فیزیولوژیکی، نوعی آسیب رساندن به بدن است. یکی دیگر از عملکردهای مفید میوه‌ها در تناسب اندام، استراحت دادن به مجاری گوارشی و در نتیجه گردآوری مقادیر زیادی انرژی برای کمک به فرآیندهای پاکسازی، ترمیم و کم‌کردن وزن است.

نوع غذا	مدت زمان انتظار
سالاد یا سبزیهای خام	۲ ساعت
ترکیب مناسبی از انواع غذاها، بدون گوشت	۳ ساعت
ترکیب مناسبی از انواع غذاها، با گوشت	۴ ساعت
هر نوع ترکیب نامناسب غذایی	۸ ساعت

واضح است که ترکیب مناسب مواد غذایی و مصرف صحیح میوه‌ها نه‌تنها

چه باید بخوریم را روشن می‌کند بلکه **چه موقع خوردن** را نیز به ما گوشزد می‌کند. اگر کسی از شما بپرسد که چه موقع از روز برای غذاخوردن از همه بدتر است، نمی‌دانم چه خواهید گفت. شاید بگویید «درست قبل از خوابیدن» که البته اغلب مردم همین طرز فکر را دارند. اگر چه غذا خوردن بلافاصله قبل از خواب کار بسیار مضری است ولی بدترین ساعت غذا خوردن نیست. **بدترین زمان غذا خوردن زمانی است که صبح تازه از خواب بیدار شده‌اید.** حتماً تعجب کرده‌اید و می‌دانم که از شدت ناباوری، بهت‌زده شده‌اید. ولی این همه داستان سرایی و پند و اندرز طبی که می‌گوید باید هر روز صبح یک صبحانهٔ کامل و پرانرژی خورد، چه می‌شود؟ با خوردن این صبحانه سنگین بدن شما در همان ابتدای صبح که تازه آغاز کار است، تمام انرژی ذخیره شده خود را صرف هضم غذای درون معده می‌کند و شما خسته و کوفته تا زمان ناهار کارخواهید کرد.البته می‌دانم که پذیرفتن این مطلب، آن هم پس از این همه سال عادت به صبحانه خوردن، چقدر مشکل است.

اکنون تنها برای یک لحظه تمام باورهای خود در مورد خوردن صبحانه را فراموش کنید و حتی اگر می‌توانید برای لحظه‌ای نصایح متخصصان تغذیه و پزشکان و سایر متخصصان رژیم را فراموش کنید. و به جای آن تنها برای یک لحظه به منطق و عقل خود تکیه کنید و به این سؤال پاسخ دهید که آیا واقعاً صبحانه، خصوصاً روی وزن شما، اثر مثبت دارد یا اثر منفی؟

به خاطر داشته باشید که انرژی اساس هستی است. هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، در اوج انرژی هستید، البته در صورتی‌که ترکیب غذایی نامناسبی برای شام مصرف نکرده و یا آنکه نیمه شب چیزی نخورده باشید. حال می‌خواهید این انرژی صبحگاهی را چگونه مصرف کنید؟ برای هضم یک صبحانه مفصل؟ می‌دانید که هضم غذا از هر کار دیگری در بدن بیشتر به انرژی نیاز دارد. خوردن یک صبحانهٔ سنگین مانند سیلی است که به گوش اصول ترکیب صحیح مواد غذایی نواخته شود و این کار نمی‌تواند به شما

انرژی بدهد. بلکه فقط انرژی شما را مصرف می‌کند. این صبحانه‌ای که شما می‌خورید، باید هضم شود و این کار نیاز به انرژی دارد. اغلب صبحانه‌های سنتی ما از نان و تخم‌مرغ یا غلات و شیر یا گوشت و سیب‌زمینی تشکیل شده است که همهٔ آنها از انواع ترکیب نامناسب غذایی هستند وبدن را بر آن می‌دارند که ساعتها کار کند و انرژی مصرف کند. حتی اگر یک ترکیب مناسب نیز مصرف شده باشد باز هم ۳ ساعت طول می‌کشد تا معده آن را هضم کند. تا زمانی که غذایی جذب نشود، انرژی تولید نمی‌شود و این عمل باید در روده انجام شود. از دیدگاه حفظ و تولید انرژی، آیا عقلانی است که چنین صبحانه‌ای بخوریم؟ اگر چنین صبحانه‌ای نخورید، نه تنها از گرسنگی از حال نخواهید رفت(زیرا بدن شما هنوز از غذاهای روز قبل انرژی می‌گیرد) بلکه بهتر از پیش و باانرژی‌تر و سبکتر از همیشه خواهید بود.

کلمه «صبحانه» به معنی خوردن غذا پس از چند ساعت ناشتا بودن است، البته ناشتا بودن زمانی معنی‌دار می‌شود که مدت طولانی غذا نخوریم و در صورت غذا خوردن پس از این مدت، مسئله‌ای برایمان عارض نخواهد شد. اما این ناشتا بودن شبانه تنها چند ساعت است.

یکی از نکات مهم تناسب اندام آن است که: **صبح که از خواب بیدار می‌شوید تا ظهر نباید چیزی جز میوهٔ تازه بخورید.** در این فاصله تا دلتان می‌خواهد، بخورید و بیاشامید، البته فقط میوه. ولی با همهٔ اینها مراقب نیاز بدن خود هم باشید. زیاده از حد پرخوری نکنید. اگر فقط میوه بخورید، نه تنها انرژی مصرف نکرده‌اید، بلکه هر لحظه بر ذخیرهٔ انرژی خود افزوده‌اید. میوه عملاً نیازی به انرژی جهت هضم ندارد، زیرا همان‌طور که گفتیم میوه در معده هضم نمی‌شود و اگر خوب جویده شده باشد، نیازی به هضم نخواهد داشت.

روده جایی است که تمامی مواد غذایی جذب بدن می‌شوند. از آنجا که میوه در اندک زمانی پس از خوردن وارد روده می‌شود، مواد غذایی آن فوراً جذب بدن می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد. با خوردن میوه تمام روز را

پرانرژی، به فعالیت می‌پردازید، زیرا به جای مصرف انرژی، دائماً بر مقدار آن افزوده‌اید. هنوز نمی‌توانید معنای آن را خوب درک کنید که چقدر میوه خوردن می‌تواند در سلامت و تناسب اندام شما مؤثر باشد. پس از تجربه کردن این روش، شگفت زده خواهید بود که چرا تابه حال این قدر غذاهای سنگین می‌خورده‌اید. خوردن یک صبحانهٔ سنگین یعنی آغاز یک روز کسالت‌آور. خوردن یک صبحانهٔ سبک یعنی آغاز یک روز شاد و پرانرژی. صبحها تا دلتان می‌خواهد، می‌توانید میوه بخورید و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌توانید مقداری غذا نیز میل کنید. حال آنکه اگر هر غذای دیگری بخورید باید ۳ ساعت صبر کنید تا هضم شود ـ البته حداقل ۳ ساعت و شاید بیشتر. همیشه به نیازهای بدنتان توجه کنید. وقتی که معده خالی است، می‌توانید بیشتر از سایر مواقع میوه بخورید.

هزاران تن از شنوندگان سمینارهای من، از فردای آن روز از خوردن صبحانه سنگین خودداری کردند و به جای آن میوه و آبمیوه را جایگزین کردند. تمامی این عده تحول بزرگی در زندگی خود به وجود آوردند. بسیاری از آنها نزد من آمده، می‌گویند «من از آن آدمهایی بودم که عادت داشتم. صبحانهٔ مفصل بخورم ولی پس از شنیدن حرفهای شما، دیگر نتوانستم صبحانهٔ سنگین بخورم.» بله واقعاً این عده نتوانستند پس از خوردن یک صبحانه مقوی و سبک، سراغ آن رژیم سنگین و مضر بروند. برای مدت ده روز، تا می‌توانید به جای خوردن صبحانهٔ همیشگی، میوه بخورید. پس از این مدت، ببینید باز هم می‌توانید بیش از این مقدار، هرنوع غذایی بخورید. به راحتی عادت خوردن صبحانهٔ سنگین از سرتان می‌افتد. این روش را امتحان کنید، هر تجربه‌ای مزایای خاص خود را دارد.

مصرف مقدار زیادی میوه، هنگام خوردن صبحانه، از جمله هدفهای این کتاب است. جالب اینجاست که عدهٔ زیادی از پیروان این کتاب می‌گویند« اگر چه همهٔ این دستورات را رعایت نکرده‌ایم، اما به خوردن مقدار زیاد میوه، عادت کرده‌ایم؛» زیرا تنها با رعایت همین یک مورد هم مزایای بسیاری

عایدشان شده است. بدون شک مصرف میوهٔ زیاد، یکی از راههای دستیابی به تناسب اندام است. اگر می‌خواهید تنها یکی از اصول این کتاب را رعایت کنید، این اصل را انتخاب کنید: **مصرف مقدار زیاد میوه، هر روز صبح.**

برخی از مردم فکر می‌کنند که میوه خوردن زیاد باعث چاقی می‌شود. تنها زمانی یک میوه می‌تواند اثر سوء پیدا کند که پخته شود و یا آنکه به‌طور نامناسبی با سایر مواد غذایی ترکیب شود. هنگامی که میوه را با معدهٔ خالی می‌خورید، این میوه تنها می‌تواند یک اثر«مثبت» داشته باشد و آن اینکه: روند کاهش وزن را تسریع می‌کند. هنگامی که به عده‌ای می‌گوییم که می‌توانند بیش از پیش میوه بخورند، می‌گویند که میزان کالری که وارد بدنمان می‌شود، زیاد می‌شود. ولی در جواب باید بگویم که زمانی کالری اضافی دردسر ایجاد می‌کند که از طریق غذاهای مصنوعی یا چربی‌دار وارد بدن شده باشد. کالریهای با کیفیت بالا که تنها در مواد غذایی آبدار وجود دارد، باعث افزایش وزن شما نخواهد شد. بلکه بالعکس انرژی تولید شده را به مصرف لاغر شدن و رفع وزن اضافی شما خواهد رساند.

من همیشه محاسبهٔ میزان کالری مواد غذایی را کار عبثی می‌دانسته‌ام. واقعاً کار خسته کننده وکسالت آوری است که دائماً محاسبه کنیم چه باید بخوریم. من معتقدم که مردم باید به جای محاسبهٔ کالری، از غذاهای با کیفیت بالا استفاده کنند. محاسبهٔ کالری مصرفی یکی از بدترین و غیرمؤثرین راههای کنترل وزن است. شاید این اصل هم مانند نظریهٔ گالیله در مورد چرخش زمین به دور خورشید، فعلاً چندان طرفداری نداشته باشد. به همین علت است که می بینیم بسیاری از کسانی که از این طریق مراقب وزن خود هستند، در کاهش وزن موفقیتی به دست نمی‌آورند.

به خاطر دارم که روزی برای صرف صبحانه به یک رستوران بسیار شیک رفتم. از جمله افتخارات این رستوران آن بود که در فهرست غذاهای خود، میزان کالری هر غذا را درج کرده بود. واینک دلیلی دیگر بر بی‌فایده بودن این روش: دو نوع صبحانه از مندرجات فهرست غذاها سفارش دادم. هر دو از

سه نوع مادهٔ غذایی تشکیل شده بودند، ولی یکی ۱۹۰ کالری بود و دیگری ۲۲۰ کالری. اگر بپذیریم که کالری، کالری است، حال از هر مادهٔ غذایی که باشد، پس باید صبحانهٔ ۱۹۰ کالری را خورد. ولی با توجه به اصول بهداشت طبیعی بدون درنگ، صبحانهٔ ۲۲۰ کالری را سفارش دادم. زیرا طبق این نظریات، کالری حاصل از یک غذای مصنوعی و غیرطبیعی با کالری حاصل از یک غذای سالم و طبیعی کاملاً متفاوت است. اتومبیل هم اتومبیل است امّا به جای خریدن یک ماشین از کارافتاده، ترجیح می‌دهیم یک ماشین نو و زیبا بخریم، هر چند که هر دو یک عملکرد دارند. یکی از این اتومبیلها به شما اطمینان خاطر وامنیت می‌دهد و دیگری خطر. کالریهای غذاهای مختلف هم همین طور هستند، یک نوع کالری به شما سلامت و کاهش اضافه‌وزن می‌دهد و دیگری برعکس بیماری و چاقی. مقدار کالری غذا چندان اهمیتی ندارد بلکه نوع و کیفیت این کالری بسیار حائز اهمیت است.

صبحانهٔ ۱۹۰ کالری از یک ظرف جوانهٔ گندم، یک تکه نان گندم، پنیر و کره تشکیل شده بود. صبحانه ۲۲۰ کالری از یک لیوان آب پرتقال تازه، یک برش هندوانه تازهٔ فصل ویک ظرف توت فرنگی تازه، تشکیل شده بود. حال که شما هم تا حد زیادی از اصول بهداشت طبیعی اطلاع حاصل کرده‌اید، می‌دانید که چرا من صبحانهٔ ۲۲۰ کالری را انتخاب کردم چون این صبحانه تماماً مواد تازه و آبدار بود ولی صبحانهٔ ۱۹۰ کالری، سه جزء خشک و بدون آب را شامل می‌شد. از طرفی این صبحانه از یک نوع غذای پروتئینی (کره - پنیر) و دونوع غذای کربوهیدراتی (نان وجوانهٔ گندم) تشکیل شده بود. حتماً پس از خوردن چنین صبحانه‌ای، پس از ۴ تا ۶ ساعت، غذاها در معده‌ام فاسد می‌شد و تنها مقدار سم غیرقابل استفاده را به اندامهایم می‌رساند. و درنتیجه بر وزنم، می‌افزود. برعکس، صبحانهٔ ۲۲۰ کالری تماماً از مواد تازه و آبدار بود که تنها پس از نیم تا یک ساعت هضم می‌شد و به من انرژی می‌داد.باخوردن چنین صبحانه‌ای نه تنها روند پاکسازی بدنم دچار اختلال نمی‌شد، بلکه چرخهٔ پاکسازی نیز تقویت می‌گردید.

کسانی که عقیده دارند که شمردن و محاسبهٔ کالری غذاها می‌تواند مؤثر باشد، متأسفانه مسیر غلطی را در پیش گرفته‌اند. به طور خلاصه، این مصرف کالری کم نیست که باعث سلامت و تناسب اندام می‌شود بلکه نوع غذایی که کالری بدن را تأمین می‌کند، بسیار اهمیت دارد. روش پیشنهادی ما در این کتاب، زندگی شما را متحول ساخته و نیازی به محاسبهٔ کالری مصرفی نیز ندارد.

نظر ما مبنی بر مصرف مقدار زیادی میوه به جای صبحانه، براین اصل استوار است که مکانیسمهای بدن آن را می‌پذیرند و به بهترین وجه از آن استفاده می‌کنند. از آنجا که در طی فرآیند کاهش اضافه وزن، مامعتقد به سهولت انجام چرخهٔ پاکسازی و دفع مواد زائد هستیم، بد نیست نگاهی دوباره به این چرخه‌ها داشته باشیم:

چرخهٔ یک: پاکسازی (از ساعت ۴ صبح تا ظهر): آموختید که یک غذای مناسب کمتر از هضم یک غذای معمولی و همیشگی، انرژی مصرف می‌کند. و همچنین آموختید که هضم میوه‌ها کمترین انرژی را لازم دارد. **پس بهتر است که درمدت زمان فعالیت چرخهٔ پاکسازی، فقط میوه مصرف کرد**، تا انرژی بدن تأمین شود وهم چرخهٔ پاکسازی مختل نشود. مصرف هر نوع مادهٔ غذایی دیگر باعث اختلال روند این چرخه می‌شود و مواد زائد غذای خورده شده، اضافه باری بر مواد دفعی از قبل مانده می‌شوند. به همین علت تنها راه اجرای موفق این روش، خوردن میوه و آبمیوه است. کم کردن موفقیت‌آمیز اضافه وزن، به نحوهٔ کارکرد چرخهٔ پاکسازی بستگی دارد. با برهم زدن کار این چرخه، سلامت خود را برهم زده‌اید. **مهمترین اصل سلامت، مصرف مقادیر زیاد میوه در فاصلهٔ صبح تا ظهر است**. اگر می‌خواهید قهوه یا چای بنوشید، این کار را به بعدازظهر موکول کنید.

چرخهٔ دو: آماده سازی (از ظهر تا ۸ شب): بعد از ساعت ۱۲ ظهر وارد زمان مصرف مواد غذایی روزانه می‌شویم. اگر گرسنه هستید، در این ساعات می‌توانید غذا بخورید ولی مقرراتی نیز دراین مورد وجود دارد که باید مورد

توجه قرار گیرد. به خاطر داشته باشید که عمل هضم غذا، نیازمند مقدار زیادی انرژی است. باید غذایی بخورید که نیاز به انرژی زیادی برای هضم نداشته باشد. (به نردبان انرژی در صفحهٔ ۱۸۳ مراجعه کنید). این بدان معنی است که می‌بایست ترکیب صحیح مواد غذایی را رعایت کرده و برای غذای خورده شده از حداقل انرژی لازم، استفاده کنید.

چرخهٔ سه: مشابه سازی (۸ شب تا ۴ صبح): حالا غذا را خورده‌اید. اکنون باید به بدن خود این فرصت را بدهید که آن را هضم، جذب و مصرف نماید. تازمانی که غذا وارد روده نشود، هیچ‌گونه عمل جذبی صورت نمی‌گیرد. یک ترکیب غذایی مناسب پس از حدود ۳ ساعت وارد روده می‌شود و آمادهٔ جذب و استفاده می‌گردد. یک ترکیب غذایی نامطلوب بیش از ۸ ساعت در معده مانده و سپس در روده نیز جذب نمی‌شود. زمانی غذا بخورید که بدن فرصت هضم آن را داشته باشد. استراحت شبانهٔ کامل(بهتر است زمان خواب قبل از نیمه شب باشد) به بدن شما این اجازه را می‌دهد که چرخهٔ مشابه سازی را به‌طور کامل انجام داده و برای آغاز چرخهٔ پاکسازی در ساعت ۴ صبح کاملاً آماده باشد.

با آشناشدن با این تدابیر و روشها، گام به گام به سوی پیشرفت و موفقیت می‌روید ولی باید نکتهٔ دیگری رانیز به خوبی یاد بگیرید که ....

۸

نظریهٔ سم‌زدایی

تاکنون کوشیده‌ایم تا هرچه بیشتر اهمیت عملکرد سیستم دفع مواد زائد و مسموم را در کم‌کردن وزن، به شما بنمایانیم. به منظور فهم هر چه بهتر این مطلب یک روش جدید زندگی را به شما ارائه کردیم که نه تنها آسان بلکه بسیار هم مؤثراست.

سم‌زدایی از جمله مهمترین هدفهای ما در این کتاب است. البته این درست است که سم‌زدایی بدن چندان کار جالب و دلچسبی نیست،اما برای رسیدن به بهداشت و سلامت و همچنین تناسب اندام، کاری است بسیار ضروری. منظور ما این نیست که بگوییم برای تحقق این مطلب یک فرمول جادویی به شما مُی‌دهیم تا بدون تلاش و فعالیت، یک‌شبه تبدیل به یک انسان سالم و خوش‌اندام شوید. شما خودتان نیز باید وارد عمل شوید. براساس تجربیات چند ساله‌ام در این زمینه باید اذعان کنم که حدود ۱۰ درصد از کسانی که این روش را در پیش می‌گیرند، پس از مدتی در درون خود احساس ناراحتی می‌کنند. البته این درست است که ناراحتیهای چندی هم در این راه وجود دارد، ولی می‌توان این ناراحتیها را تا حد زیادی کاهش داد. اگر سم‌زدایی بدن زیادتر از حالت عادی انجام شود تولید ناراحتی خواهد کرد. به

همین علت ۹ سال از وقت خود را صرف تحقیق روی روشی از زندگی کردم که این ناراحتیها را به حداقل برساند.

باید به خاطر داشت که انجام کامل سم‌زدایی در بدن شما، ممکن است ۲۰، ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سال به طول بینجامد، پس می‌بینید که عملی شدن آن کاری نیست که یک شبه انجام شود. کاملاً ضروری است که بدن از آلودگی پاک شود تا انرژی آزاد شده صرف کاهش وزن گردد. موفقیت در برنامهٔ کاهش وزنی بستگی به سم‌زدایی و پاکسازی بدن دارد. تا زمانی که مواد زائد و سمی در بدن باشد، بیشتر انرژی شما صرف پاکسازی آن خواهد شد. سم‌زدایی و پاکسازی تنها راه کم کردن وزن است و این رمز موفقیت است.

ناراحتیهای احتمالی در این شیوه بستگی به این دارد که بدن شما تا چه میزان آلوده به مواد سمی است. کسانی که به شدت به این مواد آلوده‌اند یا داروهای مختلف مصرف می‌کنند، بیش از همه در این روند دچار مشکل می‌شوند. از میان بردن این مواد ناخوشایند است. ولی بهتر است که حالا کمی سختی بکشیم و بعد عمری را آسوده و تندرست زندگی کنیم. نکتهٔ مهم اینجاست که رژیم غذایی باید چنان باشد که فرآیند پاکسازی را تسریع کند، البته نه با چنان سرعتی که ما را از پا درآورد. این فرآیند باید چنان تنظیم شود که حداقل ناراحتی بروز کند. روشهای پیشنهادی ما تنها یک فهرست از مواد غذایی نیستند، بلکه به دقت، تلاش، مطالعه و تجربه نیز نیاز دارد تا به بهترین نحوی فرآیند سم‌زدایی انجام‌شده و حداقل ناراحتی ممکن را در برداشته باشد. برنامه‌های کتاب *تندرستی و شادابی با برنامهٔ غذایی*، در حقیقت یک برنامهٔ سم‌زدایی از بدن است.

حال ببینیم که این ناراحتیهای ممکن چه هستند؟ شایعترین این ناراحتیها برهم خوردن سیستم بدن است. هنگامی که شروع به اجرای برنامهٔ مصرف میوه با معدهٔ خالی می‌کنید، ناگهان انرژی زیادی آزاد می‌شود که میخواهید مواد زائد را دفع کند، و در همین زمان اوّلین ناراحتی بروز می‌کند؛ نفخ شکم. به‌طور کلی این نفخ شکم پس از ۴۸ ساعت برطرف می‌شود و به ندرت تا ۷۲

ساعت به طول می‌انجامد. اگر این نفخ باعث اضافه وزن شما در حدود ۱ کیلو، در همان روزهای اوّل می‌شود، ناراحت و نگران نشوید. زیرا بدن در این شرایط مشغول سازش با وضع جدید است. ممکن است حتی با سردرد یا درد بدن نیز مواجه شوید ممکن است تا مدتی دچار عصبانیت یا خستگی شوید. بسیاری در آغاز اجرای این روش، دچار اسهال می‌شوند که کاملاً طبیعی است؛ با مشاهده این ناراحتی به هیچ وجه نترسید و به دنبال مصرف داروی ضد اسهال نباشید. باید بدانید که این آبکی‌شدن مدفوع برای بدن بسیار مفید است. این خاصیت پاک‌کنندگی میوه است که باعث شسته‌شدن دیواره‌های روده از بقایای مواد زائد می‌شود و با مدفوع آبکی آن را دفع می‌کند. این حالت از اسهال خفیف باعث می‌شود تا احساس سبکی و راحتی کنید. البته شاید کمی ناراحت کننده باشد ولی منافع و فواید بسیاری نیز دارد وبه هیچ وجه نباید جلوی آن را بگیرید زیرا بدن تلاش دارد تا مواد زائد را از خود براند. به هیچ وجه نگران از دست رفتن آب بدنتان نباشید. این حالت از دفع با بیماری یا تب همراه نیست که جای نگرانی داشته باشد. با توجه به مواد غذایی تازه و آبداری که مصرف می‌کنید، اصلاً احتمال کمبود آب در بدنتان وجود نخواهد داشت. اگر به هر ترتیب از این حالت جلوگیری کنید، باعث شده‌اید تا مواد زائد در بدنتان باقی بماند و اضافه وزنتان بیشتر شود. به ندرت این مدفوع آبکی بیش از دو روز طول می‌کشد. ممکن است مدت کوتاهی حالت تهوع پیدا کنید چرا که سموم بدنتان آزاد می‌شوند تا دفع گردند.

در شروع این اصول ممکن است با حالت آبریزش بینی مواجه شوید، نترسید، سرما نخورده‌اید! این حالت ناشی از فرآیند دفع سمومی است که در مخاط بدن از جمله دستگاه تنفس جمع گردیده است. یکی از راههای دفع مواد سمی و زائد از بدن از طریق عوارض موجود در سرماخوردگی است. هنگامی که مخاط بدن شما با مواد زائدی بیش از حد توان بدن شما انباشته گردد، دفاع بدن سعی می‌کند این مواد زائد را از راه حلق و بینی خارج کند. اگر

همان گونه که اشاره شد، دو عامل مهمی که در درجهٔ اوّل و دوم اهمیت قرار داشته و خطر جدی برای زندگی ما می‌باشند، سکتهٔ قلبی و سرطان هستند. در آمریکا روزانه ۴ هزار نفر از این دو بیماری جان خود را از دست می‌دهند: جدیدترین اطلاعات علمی به دست آمده نیز نشان می‌دهد که با بالا رفتن میزان مصرف میوه وسبزی، طول عمر انسان و احتمال ابتلا به این ناراحتیها را به حداقل می‌رساند. در سپتامبر سال ۱۹۸۲ پزشکان مؤسسهٔ ملی مبارزه با سرطان آمریکا، اظهار داشتند که: تغییر دادن عادات غذاخوردن می‌تواند، درصد احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد. اولین تغییر، کم کردن چربی مواد غذایی مصرفی ما است و دومین حرکت، افزودن میزان میوه و سبزیهای مصرفی است. این مؤسسه در حال حاضر برنامهٔ غذایی مناسب را بهترین راه جلوگیری از سرطان می‌داند. در سپتامبر سال ۱۹۸۳، همین مؤسسه اعلام کرد که مصرف هرچه بیشتر میوه و سبزی می‌تواند به‌طور چشمگیری از احتمال بروز سرطان بکاهد.

همان گونه که قبلاً اشاره شد، دکتر کاستلی از دانشگاه هاروارد معتقد است که با مصرف میوه می‌توان احتمال بروز ناراحتی قلبی را کاهش داد.

من نیز بدین علت معتقدم که میوه‌ها و سبزیها در کاهش بروز این بیماریها مؤثرند که می‌دانم این مواد غذایی واجد این توانایی هستند که مواد سمی را از بدن خارج کنند. و ادامهٔ این روند باعث کاهش وزن و رفع اضافه وزن می‌شود.

با استفاده و پیروی از این روشها می‌توانید به سرعت و آسانی وزن کم‌کنید. تنها عامل بازدارنده‌ای که ممکن است هنوز هم بر سر راه رسیدن شما به این هدف باشد، ترک عادات غذایی قدیم است. عادت کرده‌اید که صبحانهٔ مفصل بخورید. عادت کرده‌اید که پروتئین وکربوهیدرات را همزمان با هم بخورید. عادت کرده‌اید که میوه را پس از غذا بخورید. ولی مهم آن است که عادتهای جدیدی را جایگزین این عادتهای غلط کنیم. راحت‌ترین راه رهایی از عادتهای بد گذشته، جایگزین کردن آنها با عادتهای جدید است.

ما نیز دقیقاً همین مقصود را در این کتاب دنبال می‌کنیم و می‌خواهیم یک سلسله روشها و عادات صحیح و جدید را جایگزین عادتهای بدگذشتهٔ شما کنیم. لازم نیست که در یک لحظه تمام عادتهای قدیمی را با عادتهای جدید جایگزین کنید، بلکه سرفرصت و با صرف وقت می‌توانید به تدریج به این هدف نایل آیید. این روشها رژیم غذایی نیستند، بلکه تنها یادآوری محدودیتهای بیولوژیکی بدن هستند. متخصصین نیز هر روز به ما می‌گویند که می‌بایست هرچه بیشتر میوه و سبزی مصرف کنیم. ضمناً انجام این روش فرصت خوبی است تا چابکی و پرانرژی بودن را تجربه کنید و همان شوید که طبیعتاً باید باشید:**انسانی شاداب و خوش‌اندام!**

این روش چنان طراحی شده‌است که می‌توانید به تناسب حالتان، سرعت پیشروی آن را تنظیم کنید. البته ممکن است بسیاری از شما با یافتن انگیزهٔ این کار، هر چه سریعتر در اجرای روشهای این برنامه پیش روید تا هرچه زودتر نتایج آن را مشاهده کنید. نکتهٔ اساسی آن است که این روش تا پایان زندگی می‌باید ادامه یابد. اجرای این برنامه آن هم تنهابه مدت ۴ یا ۵ هفته به هیچ وجه ارزشمند نیست. باید با این آگاهی زندگی کنیدکه این روش زندگی سلامتی را به دنبال دارد.

می‌دانید که بزرگترین هدیه‌ای که به شما داده‌اند، بدن شماست. تنها از طریق مراقبت از این هدیه است که می‌توانید از داشتن چنین هدیه‌ای تشکر و قدردانی کنید. بگذارید تا بدنتان در بالاترین سطح خود عمل کند و با مواد زائد و مسموم یا اضافه وزن، درگیر و بیمار نشود. بدنتان می‌خواهد بدرخشد، نمی‌خواهد چاق باشد. بدنتان می‌خواهد بهترین حالت ممکن را بدست آورد. برای تحقق این هدف تنها لازم است که فرآیندهای طبیعی را تقویت کنیم.

با خواندن اصولی که تا اینجا به شما ارائه کرده‌ایم، دریافته‌اید که این روش از آن روشهای سریع و با نتایج موقتی نیست. و این اصول می‌بایست تا آخر حیات همراه شما باشند و به جای آنکه با نخوردنهای موقتی، نتایج موقتی

بگیرید، بهتر است با انجام یک روش مادام العمر، نتایج خوب و شادابی مادام‌العمر را شاهد باشید. شاید از خود بپرسید که به همین راحتی و تنها با رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی، مصرف مواد غذایی آبدار و مصرف صحیح میوه، می‌توان سلامتی و تناسب‌اندام را بازیافت؟ بله به همین سادگی، فقط کافی است نهایت تلاش خود را در این جهت انجام دهید. راه رسیدن به این هدف را به شما نشان داده‌ایم و دیگر تصمیم با شماست که با چه سرعتی برای رسیدن به آن تلاش کنید، با انجام این دستورات، دوران آشفتگی و بیماری و سوءهاضمه پایان می‌یابد. دیگر لازم نیست به خود محرومیت غذایی بدهید و کالری مصرفی خود را محاسبه کنید. بله آزاد هستید.

هرچه می‌خواهید بخورید و از آن لذت ببرید، فقط بدانید که کی و چگونه باید بخورید. حال که اصول را فراگرفتید، دو راه مصرف مواد غذایی وجود دارد که می‌بایست در مورد آنهابسیار دقت کرد، زیرا تأثیرات آن در کنترل وزن مناسب بدن و انرژی روزانهٔ ما بسیار اهمیت دارد.

۹

پروتئین

شاید بتوان گفت که عمده‌ترین سؤال در زمینهٔ رژیم غذایی، سلامت و کم کردن وزن، آن است که «از کجا پروتئین مورد نیاز خود را تأمین می‌کنید؟» آن‌قدر که مردم از کمبود پروتئین بدن خود می‌ترسند، از مرگ نمی‌ترسند! در هر صورت در مورد پروتئینها، مسئله این نیست که چگونه مقدار کافی پروتئین مصرف کنیم بلکه باید دانست که چگونه باید در مصرف پروتئین زیاده‌روی نکرد. تجمع مقادیر زیاد پروتئین در بدن شما، به همان اندازهٔ کمبود پروتئین در بدنتان، خطرناک است.

به گفتهٔ **مایک بنتون**[1]، از دانشکدهٔ علوم بهداشتی:« معمولاً مردم از آنچه که اطلاعات کمی در مورد آن دارند، نمی‌ترسند.» می‌دانم که درک کامل این بحث کمی مشکل است و هرکس برای خود نظری دارد که چقدر پروتئین برای بدن کافی است و چرا. آنچه که همیشه مرا سردرگم می‌کرد، سخنان مقامات علمی در باب نحوه و مقدار مصرف پروتئین بود که آخر هم مفید فایده واقع نمی‌شد، تازه، چندی بعد یک مقام علمی معتبر دیگری می‌آمد و

1. Mike Benton

سخنرانی می‌کرد و با همان شیوایی، نظریاتی خلاف سخنران قبلی را به من ارائه می‌نمود. می‌دانم که بسیاری از شما هم دچار همین سردرگمی هستید. متخصصین می‌آیند و مغز ما را زیر بمباران هزاران آمار و دلیل و مدرک، لِه می‌کنند. و در پایان شنوندگان مانند توپ فوتبال ، سرگردان و پریشان از این سو به آن سو می‌روند، بدون آنکه نتیجه‌ای بگیرند.

اکنون ممکن است این سؤال رامطرح کنید که «حتماً تو هم می‌خواهی به آن همه سردرگمی اضافه کنی و راهی پیش پای ما بگذاری که نتیجه‌ای برای ما نخواهد داشت.» سؤال خوبی است. شاید آنچه که در این مورد مطرح می‌کنم چندان مهم جلوه نکند، ولی من قصد فریب شما را ندارم. برای آنکه هرچه بهتر و بیشتر در مورد پروتئینها بدانید، باید خودتان دست به آزمایشها و تجربه‌هایی بزنید. مایلم به شما اطمینان بدهم که می‌توانید در مورد خودتان به یک نتیجهٔ اساسی دست یابید و بدون تکیه بر نظریه‌های این و آن، خودتان این مشکل را حل کنید. شما امکانات دستیابی به چنین نتیجه‌ای را دارید: منطق، عقل و هوشیاری. من تنها نقش برانگیزندهٔ تواناییهای شما را دارم تا بتوانید به آگاهی دست پیداکنید. تا پایان این فصل خواهید آموخت که چگونه به این آگاهی برسید.

ارتباط بسیار زیادی میان مصرف مواد پروتئینی فشرده و ناراحتیهای قلبی وجود دارد و در این مورد نیز اطلاعات بسیار زیادی ارائه شده‌است. همچنین مصرف این گونه مواد باعث فشار خون زیاد، سرطان، آرتروز، پوکی استخوان، نقرس، زخم معده و بسیاری دیگر از ناراحتیهای شایع می‌شود. بحث در زمینهٔ مصرف پروتئین، تا حد زیادی به وزن و سطح انرژی بدن شما ارتباط دارد.

پروتئین پیچیده‌ترین نوع مواد غذایی است و هضم و جذب آن نیز مراحل زیادی را شامل می‌شود. زود هضم‌ترین مادهٔ غذایی برای بدن، میوه‌ها هستند و بدهضم‌ترین غذا نیز پروتئین است. هنگامی که غذای پروتئینی می‌خوریم، انرژی زیادی مصرف می‌شود تا این مادهٔ غذایی هضم و جذب شود. مدت

زمانی که طول می‌کشد هرنوع مادهٔ غذایی (بجز میوه) از تمامی مجرای گوارش عبور کند، ۲۵ تا ۳۰ ساعت است. هنگامی که غذای گوشتی می‌خورید، این زمان دو برابر می‌شود. پس هرچه پروتئین بیشتری مصرف کنیم، مقدار انرژی کمتری برای فعالیتهای ضروری دیگر، باقی خواهد ماند. از جمله برای فرآیند دفع.

نکتهٔ مهم دیگر آن است که ما پروتئینی بیش از آنچه نیاز داریم، مصرف می‌کنیم. ۷۰ درصد پروتئین مصرفی باز فرآوری می‌شود و مورد استفادهٔ مجدد قرار می‌گیرد. از سویی بدن تنها در روز ۲۳ گرم از محتوای پروتئین خود را از دست می‌دهد، که این مقدار از طریق مدفوع، ادرار، رشد مو، از بین رفتن لایهٔ مردهٔ پوست و تنفس از بدن خارج می‌گردد. با این حساب شما در هر ماه نیاز به مصرف تنها ۱/۵ کیلوگرم پروتئین دارید. بسیاری از مردم در یکی دو وعدهٔ غذا این میزان پروتئین را مصرف می‌کنند. میزان پروتئین مورد نیاز بدن ۵۶ گرم در روز است و تازه با این میزان حتی ممکن است گاهی بیش از حد نیاز هم پروتئین خورده باشید. مصرف بیش از حد نیاز پروتئین، فشار زیادی را به بدن تحمیل می‌کند. انرژی زیادی صرف هضم پروتئین می‌شود و دیگر انرژی برای کم‌کردن وزن نخواهد ماند. یک ظرف یک لیتری، می‌تواند تنها یک لیتر مایع را در خود نگاه دارد، بدن نیز ظرفیت محدودی دارد. تنها کافی است مقدار مورد نیاز روزانهٔ پروتئین بدن خود را تأمین کنید. مشکل دیگری که از مصرف بیش از حد پروتئین عارض می‌شود، آن است که مقدار اضافی پروتئین به صورت مواد زائد سمی در بدن ذخیره می‌شود و بار زیادی را به سلولها تحمیل می‌کند و هر روز این مواد زائد بیشتر می‌شوند و دیگر بدن توانایی دفع آنها را ندارد و در نهایت نه تنها وزنتان کم نمی‌شود، بلکه وضعیت وخیمتر هم می‌شود.

این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که پروتئین مانند همهٔ انواع مواد غذایی، اهمیت بسیاری دارد. شاید به غلط عقیده پیدا کنیم که یکی از مواد غذایی از دیگر انواع برتر است که این اشتباهی بزرگ است. دست کشیدن از

یکی از مواد غذایی مانند آن است که در بدن خود از بین مغز و قلب، یکی را انتخاب کنیم و تنها یکی را مورد مراقبت قرار دهیم. از همه چیز باید بهره‌مند شد، همهٔ انواع مواد غذایی زنجیره‌هایی پیوسته به هم‌اند که در انتهای آن سلامتی قرار دارد.

هرگاه بخواهیم روی مسئله مصرف پروتئین به بحث بپردازیم، مسلماً می‌بایست از غذاهای گوشتی شروع کنیم، چرا که در اینجا بهترین منبع تأمین پروتئین را گوشت می‌دانند. یکی از دلایل مهم این اعتقاد آن است که می‌بینیم پروتئین بدن حیوانات با نوع انسانی آن شباهت بیشتری دارد.

حیواناتی که گوشت آنها به‌عنوان منبع پروتئین مورد مصرف قرار می‌گیرد، گوسفند و گوساله هستند. اغلب می‌گوییم «باید گوشت خورد تا قوی شد.» خوب بهتر است کمی دقیقتر به این مادهٔ غذایی نگاه کنیم. به نظر شما قویترین حیوان این کرهٔ خاکی چیست؟ غالباً جواب می‌دهید: فیل. بله من هم با این عقیده موافقم چرا که قرنهاست از این حیوان به خاطر قدرت بی‌پایانش استفاده می‌شود. البته حیوانات پرقدرتی که مورد استفادهٔ انسان بوده‌اند، بسیارند از آن جمله شتر، گاو، اسب، قاطر و بوفالو. آنها چه می‌خورند؟ برگهای سبز گیاهان، علف ومیوه. آیا تا به حال یک گوریل پشت نقره‌ای دیده‌اید؟ این حیوان به واقع شبیه انسان است، خصوصاً از نظر فیزیولوژیکی واقعاً هم قدرتمند است. این حیوان سه برابر انسان جثه دارد ولی قدرتش ۳۰ برابر یک مرد قوی هیکل است. این گوریل می‌تواند یک مرد یکصد کیلویی را مانند یک توپ کوچک به آن طرف خیابان پرتاب کند. حال بیایید ببینیم این موجود چه می‌خورد؟ میوه و سبزی! آیا این مطلب رابطهٔ قدرت با مصرف میوه و سبزی را به یاد شما می‌آورد؟ هرچه تا کنون شنیده‌اید، فراموش کنید. فکر و عقل خودتان به شما چه می‌گوید؟ اکنون نظرتان راجع به گوشت چیست؟ بسیار جالب است در یک سو آمار و ارقام و اطلاعات علمی از خاصیت گوشت داد سخن می‌گوید و از سوی دیگر عقل به ما می‌گوید که به سختی می‌تواند این مطالب را درک و هضم نماید.

اکنون به بزرگترین سوءتفاهم در مورد خوردن گوشت، می‌رسیم. بیشتر مردم این مطلب را می‌دانند امّا به آن توجه ندارند: پروتئین خورده‌شده در بدن تبدیل به پروتئین نمی‌شود بلکه بدن خود پروتئین می‌سازد. بله درست خوانده‌اید. پروتئین از اسیدهای آمینه موجود در مواد غذایی درست می‌شود. تنها جایی که پروتئین از پروتئین ساخته می‌شود آنجاست که مواد غذایی پروتئینی بخوریم که اسیدهای آمینهٔ آن قابل استفادهٔ بدن باشند. اکنون دریافتید که این باور قدیمی که با خوردن گوشت گوساله یا مرغ، این مواد در بدن تبدیل به پروتئین می‌شوند، از بنیاد غلط است. اگر می‌خواهید مسئلهٔ مصرف پروتئین را خوب درک کنید، می‌بایست اسیدهای آمینه را درک کنید.

بدن نمی‌تواند پروتئین را در همان حالتی که خورده شده است، مصرف کند. پروتئین ابتدا می‌بایست خرد شده و به اسیدهای آمینهٔ تشکیل دهندهٔ خود تبدیل شود. سپس بدن می‌تواند از اسیدهای آمینهٔ به‌دست آمده، نوع پروتئین مورد نیاز خود را بسازد. پس تمام ارزش غذایی یک غذای پروتئینی در اسیدهای آمینهٔ آن است. تمامی گیاهان عالم خلقت می‌توانند مواد غذایی بجز ۸ آمینو اسید حیاتی را هضم یا مشابه سازی کنند. گیاهان می‌توانند اسید آمینه را با استفاده از هوا، خاک و آب، بسازند. ولی حیوانات وانسان وابسته به پروتئین گیاهی هستند ـ چه مستقیماً از طریق خوردن گیاهان یا غیرمستقیم از راه خوردن گوشت یک حیوان گیاهخوار ـ هیچ اسید آمینه‌ای نیست که حیوانات نتوانند از گیاهان بگیرند و هیچ اسید آمینه ضروری‌ای نیست که انسان نتواند از گیاهان تأمین کند. به همین سبب قویترین حیوانات، پروتئین مورد نیاز خود را از گیاهان می‌گیرند. تمامی اسیدهای آمینه ضروری این حیوانات از هضم گیاهان به دست می‌آید. به همین علت گوشتخواران، حیوان گوشتخوار دیگر را نمی‌خورند بلکه به‌طور غریزی حیوانی را می‌خورند که علفخوار باشد.

بیست و سه نوع مختلف اسید آمینه وجود دارد که همهٔ آنها ضروری هستند، وگرنه وجود نداشتند. آن گونه که مشخص شده است ۱۵ نوع آن

توسط بدن ساخته می‌شود و ۸ نوع بقیه باید از مواد غذایی مصرفی تأمین شود. به همین علت تنها این ۸ نوع را اسید آمینهٔ ضروری می‌نامند. اگر هرنوع میوه، سبزی، دانه گیاهی یا جوانه گیاه را به‌طور منظم مصرف کنید، تمامی اسیدهای آمینهٔ مورد نیاز بدن برای پروتئین سازی را دریافت خواهید کرد. دقیقاً مانند سایر پستانداران که بدون خوردن گوشت این مواد را تأمین می‌کنند. معمولاً به ندرت کمبود پروتئین پیش می‌آید، مگر آنکه مدت زیادی کار کرده باشید. بدون آنکه مواد پروتئینی بخورید. آیا شما کسی را که مبتلا به کمبود پروتئین شده باشد، می‌شناسید؟ من که نمی‌شناسم.

خوب تا همین جا کافی است و نباید این مطلب شما را سردرگم کند. مسئلهٔ مهم آن است که نمی‌بایست در یک وعده یا حداقل در طول وعده‌های غذایی یک روز، تمام انواع اسیدهای آمینه را مصرف کرد. البته تاکنون چنین گفته می‌شد که در هر وعده غذا تنها کافی است ۸ اسیدآمینه وجود داشته باشد. ولی دلایل و شواهد قاطعی وجود دارد که این نظریه را رد می‌کند. تاکنون مراجعه کننده‌ای نداشته‌ام که گوشت‌خوردن را کم یا قطع کرده باشد وبعد نزد من آمده و از کمبود پروتئین شکایت کرده باشد. برای مصرف اسیدهای آمینه فرمول خاصی وجود ندارد زیرا با مصرف میوه و سبزی تقریباً به‌طور دائم، تمام آنها تأمین می‌شوند. مصرف بیش از اندازهٔ اسیدهای آمینه خود می‌تواند باعث تشدید مشکل اضافه وزن شود. ومردم ما دائماً سعی در خوردن غذاهای خشک و فشرده دارند.

قدرت تعقل باعث می‌شود تا از خود این سؤال را بپرسیم که چرا انسان تنها موجودی است که چنین مشکلی دارد و دائماً باید در تدارک ملزومات غذایی خود باشد؟ هیچ موجودی در طبیعت مجبور نیست ترکیب غذای خود را تنظیم کند. به نظر من این مشکل ما انسانها بدان علت است که انسان تنها موجودی است که قوّهٔ استدلال دارد و با استفاده از این قدرت، مشکل خود را پیچیده‌تر می‌کند.

باید قبول کرد که هر آنچه که به مدت طولانی مطرح بوده، الزاماً درست

نیست. مثلاً در سال ۱۹۱۴ **رابرت بارانی**[1] به خاطر نظریهٔ خود در مورد نحوهٔ کارکرد گوش داخلی و سیستم حفظ تعادل، برندهٔ جایزهٔ نوبل شد. در دسامبر ۱۹۸۳ با انجام یک آزمایش در شاتل فضایی، غلط‌بودن این نظریه روشن شد، با این حال این نظریه سالیان سال در دانشگاهها تدریس می‌شد ولی این همه سال تدریس باعث صحیح جلوه کردن آن نشد و بالاخره اشتباه بودنش به اثبات رسید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که در کتابهای درسی تجدیدنظر کنند. من نیز دلایل بسیاری در رد نظریهٔ مربوط به مصرف پروتئین دارم، اما به خاطر داشته باشید که تنها یک دلیل محکم می‌تواند یک باور ۷۰ ساله را ازمیان ببرد. اطلاعاتی که در اینجا آمده نظریه‌های مربوط به اسیدهای آمینه را رد کرده و چگونگی مصرف آنها را به ما می‌آموزد. زمان نشان خواهد داد که این اطلاعات تا چه حد درست‌اند.

بدن چنان مکانیسم دقیق و کاملی دارد که به هیچ وجه اجازه نمی‌دهد ذخیره پروتئین و اسیدهای آمینه‌اش تمام شود و این مواد به‌طور دائم یا ساخته و یا از طریق مواد غذایی مختلف جذب می‌گردند و ذخیرهٔ اسیدهای آمینه همیشه تأمین می‌شوند.

بدن ما از طریق هضم مواد غذایی مصرفی و بازفرآوری مواد پروتئینی زائد، تمامی اسیدهای آمینه مورد نیاز خود را به جریان خون و سیستم لنفاوی سرازیر می‌کند. هنگامی که بدن به اسید آمینه نیاز داشته باشد، از خون و سیستم لنفاوی تأمین می‌شود.این چرخهٔ تأمین اسیدهای آمینه را، «ذخیرهٔ اسید آمینه» می‌نامند. این چرخه مانند بانکی است که شبانه روز باز است. کبد و سلولها دائماً در حال پس‌انداز یا برداشت از این بانک هستند، که این بستگی به غلظت اسیدآمینه موجود در خون دارد.

حتماً بحثهای قبلی ما را در زمینهٔ عملکرد عاقلانهٔ بدن، به خاطر دارید. بدن چنان عمل می‌کند که از تولید میزان کافی پروتئین، اطمینان حاصل کند.

---

1. Robert Barany

چنین ماده‌ای که برای بدن بسیار حیاتی است، نمی‌تواند از نظر مکانیسم دقیق بدن ما دور بماند وحتماً به میزان کافی تأمین خواهدشد. به این مکانیسم همان «مکانیسم تأمین اسیدهای آمینه» گفته می‌شود.

از هضم مواد غذایی مصرفی و بازآوری ضایعات پروتئینی، بدن می‌تواند تمامی انواع اسیدهای آمینه مورد نیاز خود را تأمین کند. هنگامی که بدن نیاز به اسیدهای آمینه داشته باشد، بلافاصله از اسیدهای آمینه خون، آن را تأمین می‌کند. این سیستم مانند یک بانک است که می‌توان به هنگام نیاز بدن به اسیدهای آمینه، از آن برداشت کرد و در صورت دریافت مقادیر اضافی، این مادهٔ حیاتی در این بانک ذخیره می‌شود. بیشتر این مقدار اسید آمینه را کبد و سلولهای قابل ترمیم بدن به مصرف می‌رسانند.

کبد مقدار اسیدهای آمینه اضافی در خون را جذب می‌کند و در همان‌جا به صورت ذخیره نگه می‌دارد. به محض کاهش سطح اسیدهای آمینه در خون، کبد مقداری از این ذخیره را آزاد می‌کند.

سلولهای بدن نیز می‌توانند اسیدهای آمینه را تاحدی ذخیره کنند و در صورت کاهش اسید آمینهٔ خون و یا نیاز سایر سلولهابه این مادهٔ حیاتی، سلولهای بدن به آزاد کردن اسیدهای آمینه می‌پردازند. از آنجا که بیشتر سلولهای بدن، بیش از حد نیاز خود پروتئین تولید می‌کنند، این سلولها می‌توانند در صورت نیاز پروتئین اضافی را به اسیدهای آمینهٔ سازنده‌اش تبدیل کنند و از آن در ساخت نوع دیگری از پروتئین استفاده نمایند. با مطالعهٔ این مکانیسم کاملاً روشن شد که چرا چندان نیازی به مصرف دائم پروتئین در روز نیست.

کشف این مکانیسم مربوط به زمان حال نیست و از مدتها قبل به این فرآیند پی برده‌اند البته از زمان کشف آن تاکنون مقداری از اطلاعات و داده‌ها تغییر کرده است و در طی سالهای ۱۹۲۹ تا ۱۹۵۰ که خالص‌سازی اسیدهای آمینه امکان پذیر شد، این نظریه جنبه‌ای علمی‌تر پیدا کرد. البته باید توجه داشت که ما غذا می‌خوریم نه اسید آمینهٔ خالص. تحقیقات انجام شده از سال

۱۹۵۰ به بعد نشان داده است که نیازی به مصرف پروتئین در هر وعدهٔ غذا یا حتی به‌طور روزانه، نیست. طی یک تحقیقات به ثبت رسیده، بدن می‌تواند هر نوع اسید آمینه‌ای را که در رژیم غذایی موجود نیست، از ذخیرهٔ اسید آمینهٔ کبد تأمین کند.

دانشمندان و فیزیولوژیست‌های بسیار معروفی اقدام به تحقیق پیرامون این فرآیند تأمین اسیدهای آمینه کرده‌اند و هرازگاهی اطلاعات موجود را زیر سؤال برده‌اند، چرا که این اطلاعات با آموخته‌های جدید کاملاً منطبق نمی‌شود. معمولاً اطلاعات جدید قبل از پذیرفته‌شدن مورد تردید قرار می‌گیرند. همیشه ناشناخته‌های بسیاری شناخته میشوند واطلاعات جدیدی به‌دست می‌آید که گاه با آموخته‌های موجود در تضاد است. بررسی صحت اطلاعات جدید کاری است عاقلانه، ولی رد بدون دلیل آن نیز دور از عقل است. از آن گذشته با به‌کارگیری این اطلاعات می‌توان عملاً به صحت آن پی‌برد. با توجه به نوع رژیم غذایی که اغلب ما در طول عمر خود داشته‌ایم، امکان کمبود پروتئین وجود ندارد. بسیاری از اقوام و پیروان برخی ادیان از مصرف مواد پروتئینی خودداری می‌کنند، و با وجود این هیچ گونه علایمی از کمبود پروتئین در آنها به چشم نمی‌خورد.

هشت اسید آمینه وجود دارد که می‌بایست از منابع خارجی تأمین گردد و اغلب میوه‌ها و سبزیها نه تنها این ۸ اسید آمینه، بلکه تمامی انواع اسیدهای آمینه را درخود دارند: هویج، موز، کلم، جوانه گندم، گل کلم، ذرت، خیار، حبوبات، سیب‌زمینی و گوجه فرنگی. انواع دانه‌ها و میوه‌های روغنی نیز این محتوای اسید آمینه‌ای را دارا هستند از جمله پسته، فندق و آفتابگردان که آن ۸ نوع اسید آمینهٔ ضروری را هم دربردارند.

شاید جالب باشد که بدانید، میزان پروتئین و اسیدهای آمینه موجود در گیاهان به مراتب از میزان مشابه در مواد گوشتی، بیشتر است. شاید تصور کنید با این حرف می‌خواهم همهٔ شما را به گیاهخواری تشویق کنم ولی من چنین تمایلی ندارم. البته آلبرت اینشتین می‌گوید: «به نظر من، روش

گیاهخواری با تأثیرات فیزیکی که روی سلامت بدن دارد می‌تواند، نسل بشر را به صحت و تندرستی برساند.» همان گونه که حتماً تا به حال حدس زده‌اید من یک خام گیاهخوار هستم و این روش را سالهاست که ادامه می‌دهم ولی به هیچ وجه قصد تحمیل آن را به شما ندارم. هنوز هم می‌توانید روزانه مقداری گوشت بخورید و سالم هم بمانید. البته برخی خام گیاهخواران فکر می‌کنند چون گوشت نمی‌خورند، می‌توانند هر چیزی دلشان خواست بخورند. که البته بسیاری از گوشتخواران سالمتر از این عده هستند.

باید این سؤال را از خود بپرسیم که آیا بشر برای خوردن گوشت ساخته شده و دستگاه گوارش او چنین غذایی را می‌طلبد؟ تمامی حقایق موجود نشان می‌دهد که بدن انسان به هیچ وجه برای هضم و مصرف گوشت طراحی نشده و از نظر فیزیولوژیک با گوشت سازگاری ندارد. حال می‌پرسید باید چه کنیم؟

اوّل آنکه بیایید به جنبه‌های غذایی غذاهای گوشتی نگاهی بیندازیم. همان طور که قبلاً گفتیم بهترین جنبهٔ غذایی هر نوع مادهٔ غذایی عملکرد سوختی آن است که می‌تواند انرژی زیادی را برای بدن تأمین کند و گوشت نه خاصیت سوختی دارد و نه انرژی بدن را تأمین می‌کند. کربوهیدراتها هستند که به مقدار زیاد انرژی بدن را تأمین می‌کنند. چربی نیز می‌تواند انرژی بدن را تأمین کند ولی برای آماده شدن چربی جهت استفادهٔ بدن، مدت زمان زیادی می‌بایست صرف هضم چربی شود و تنها زمانی چربیها در بدن تبدیل به انرژی می‌شوند که کربوهیدراتها تمام شده باشند. و از طرفی مواد چربی خورده شده تماماً به مصرف تأمین انرژی بدن نمی‌رسد. پس بدین ترتیب معلوم می‌شود که مصرف چربی در بدن بستگی به میزان کربوهیدراتها دارد، هرگاه کربوهیدراتها تمام شوند، بدن انرژی خود را از مصرف چربی تأمین می‌کند.

دیگر جنبهٔ غذایی فیبری بودن یا رشته‌ای بودن است که برای بهداشت دستگاه گوارش اهمیت زیادی دارد و باعث می‌شود تا از بروز یبوست

جلوگیری کند و مواد دفعی بهتر و سریعتر دفع شوند که این خاصیت باعث کمک به بیماران مبتلا به هموروئید (بواسیر) می‌شود. گوشت تقریباً عاری از هر گونه فیبر یا رشته است.

حال بیایید ببینیم که گوشت از نظر اسیدهای آمینه چه وضعیتی دارد. یک رشته اسید آمینه‌ای می‌تواند از حدود ۵۱ تا ۲۰۰ هزار اسید آمینه داشته باشد. هنگامی که گوشت هضم می‌شود، لازم است تا پروتئینهای آن به پروتئینهای مشابه بدن انسان تبدیل شود. اسیدهای آمینه ترکیبات بسیار ظریفی هستند. گرمای ناشی از پختن غذا باعث تغییر شیمیایی اسیدهای آمینه می‌شود و به طور کلی آنها را نابود می‌کند و دیگر چیزی برای مصرف بدن باقی نمی‌ماند. این اسیدهای آمینه تغییر یافته، سمی هستند پس باید گوشت را خام خورد تا خاصیت داشته باشد، درست مثل حیوانات وحشی. گوشت از نظر اسیدهای چرب اشباع‌شده نیز بسیار غنی است. این چربی از آن نوعی نیست که انرژی تولید می‌کند بلکه از آن نوعی است که باعث سکتهٔ قلبی می‌شود. برعکس تبلیغاتی که در مورد گوشت می‌شود، گوشت چندان خاصیتی ندارد.

اکنون نگاهی به جنبه‌های فیزیولوژیک گوشت خوردن داشته باشیم. دندانهای یک موجود گوشتخوار می‌بایست دراز و نوک‌تیز باشد، تمام دندانها. دندانهای آسیای ما برای خرد کردن غذا هستند. فکهای یک حیوان گوشتخوار فقط در جهت بالا به پایین حرکت می‌کند ولی فکهای ما از طرفی به طرفی دیگر روی هم می‌لغزد. بزاق دهان حیوانات گوشتخوار اسیدی است ومی‌تواند گوشت را هضم کند و بزاق این حیوانات پتیالین[1] را که مخصوص هضم نشاسته است، ندارد. بزاق دهان شما قلیایی است و پتیالین داشته و برای هضم مواد نشاسته‌ای مناسب است. معدهٔ گوشتخواران یک کیسهٔ گرد است که میزان ترشح اسید کلریدریک آن ۱۰ برابر معدهٔ موجودات

1. ptyalin

گیاهخوار است. معدهٔ ما به صورت یک استوانهٔ مایل است و ساختاری پیچیده دارد که در انتها کمی خمیده است که این خمیدگی اثنی عشر(دوازدهه) نام دارد. رودهٔ گوشتخواران سه برابر طول بدنشان است و طوری طراحی شده تا بتواند به سرعت گوشت را هضم و جذب کند زیرا گوشت به سرعت فاسد می‌شود. رودهٔ ما دوازده برابر قد ما طول دارد و طوری طراحی شده است که بتواند غذا را مدتی نگاه دارد و تمام مواد غذایی آن را جذب کند. کبد گوشتخواران توانایی دفع مقادیر زیادی اسیداوریک را دارد؛ حدوداً ۱۵ برابر میزان اسید اوریکی که بدن ما دفع می‌کند. اسیداوریک ماده‌ای بسیار خطرناک و سمی است. تمامی مواد غذایی گوشتی مقادیر زیادی اسیداوریک تولید می‌کنند. بدن انسان برخلاف بدن گوشتخواران آنزیم مخصوص هضم اسیداوریک را ندارد. گوشتخواران از طریق تعریق این مواد را دفع نمی‌کنند. بدن ما مواد زائد را از طریق عرق کردن نیز دفع می‌کند. ادرار گوشتخواران اسیدی است ولی ادرار انسان قلیایی است. زبان گوشتخواران زبر است ولی زبان ما نرم و لطیف است. دستان ما طوری طراحی شده تا بتواند به راحتی از درخت میوه بچیند و دستان ما برای دریدن شکم حیوانات دیگر چندان مناسب نیست. بدن ما به هیچ وجه برای دریدن جانوران دیگر طراحی نشده‌است و نمی‌توانیم گوشت سایر حیوانات را به راحتی مصرف کنیم.

آیا تا به حال درمیان جنگل قدم زده و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر کرده‌اید؟ حتماً بعد از یک باران حسابی این کار راکرده‌اید و هوا و محیط را نیز تمیز و شاداب و تازه یافته‌اید. آفتاب را نیز به خاطر بیاورید که از میان شاخ و برگ درختان می‌تابید و رطوبت روی برگها را تبخیر می‌کرد. شاید در همان موقع یک سنجاب یا پرنده‌ای کوچک از جلوی شما عبور کرده باشد. اولین تصمیم شما به محض مشاهدهٔ آن موجود کوچک چه بود؟ که آن را بگیرید و با دندان بدرید و گوشت آن را بخورید و سپس دور لب خود را بلیسید و از اینکه در چنین روزی از این مسیر رد شده‌اید و غذایی خورده‌اید، احساس

خوشحالی کنید! لحظه‌ای نیز شاید اندیشیده باشید که اگر ما از همهٔ این حیوانات استیک درست می‌کردیم دیگر چیزی برای دیدن و لذت بردن باقی نمانده بود.

کودکان بهترین کسانی هستند که می‌توان برای امتحان برگزید. یک بچه را در یک اتاق بایک سیب و یک خرگوش رهاکنید. اگر این بچهٔ انسان خرگوش را خورد و با سیب بازی کرد. من برای شما یک اتومبیل نو خواهم خرید.

خوب با این همه دلیل پس چرا مردم هنوز گوشت می‌خورند؟ به دو دلیل عمده: اوّل، عادت و شرایط. هرسال صدها میلیارد دلار صرف تبلیغ این می‌شود که باید گوشت بخوریم و گوشت خاصیت دارد و خوشمزه است. دوم، برخی از مردم عاشق خوردن گوشت هستند. پس دلیلی علمی و چندان خاصی برای خوردن گوشت وجود ندارد و باید به خاطر داشت که هضم گوشت نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد و لاغرشدن را به شدت به تعویق می‌اندازد.

اگر با همهٔ این تفاسیر بازهم تمایل به خوردن گوشت دارید، سه راه به شما پیشنهاد می‌کنم که از طریق آنها اثرات منفی گوشت به حداقل می‌رسد:

۱. گوشت مصرفی خود را از یک منبع مورد اطمینان تهیه کنید. اغلب حیواناتی که ذبح می‌شوند در دوران حیات خود از مواد شیمیایی، داروها یا علوفهٔ آلوده به مواد رادیواکتیو تغذیه کرده‌اند و یا برای تسریع رشدشان از هورمونهای مصنوعی استفاده شده است. حتی برخی فروشندگان برای قرمزتر شدن رنگ گوشت، آن را در سولفیت سدیم فرومی‌برند تا از طرفی مانع فساد سریع گوشت هم شده باشند. حتی بعضی موارد دیده شده که برای بهتر شدن ظاهر گوشت از پودر سیمان استفاده کرده‌اند. به گزارش نشریهٔ *بهداشت تغذیه* برخی برای سنگینتر شدن رمه‌های خود، به همراه علوفه به حیوانات سیمان داده‌اند. برخی مصرف‌کنندگان با خواندن این مطلب به وزارت بهداشت آمریکا شکایت کردند ولی این مرجع مصرف پودر سیمان توسط حیوانات را برای انسان غیرمضر تشخیص داد. اکنون تصورکنید

که چگونه با خوردن گوشت آلوده به سیمان، تغذیه خواهید شد. فروشندگانی هم هستندکه تضمین می‌کنند گوشتهای آنها از مرغ و گوساله‌های، سالم تغذیه شده، تهیه شده است. از این منابع گوشت تهیه کنید.

۲. سعی کنید بیش از یکبار در روز گوشت نخورید. اگر بیش از یکبار در روز گوشت بخورید، چنان انرژی‌ای صرف هضم آن خواهد شد که دیگر برای سایر عملکردهای عمدهٔ بدن، از جمله برای فرآیند پاکسازی و دفع، نیرویی باقی نمی‌ماند. وعدهٔ غذای گوشتی را می‌بایست شبها یا آخر روز مصرف کرد و برخی روزها نیز به هیچ وجه گوشت مصرف نکرد. نگران نباشید از گوشت نخوردن نخواهید مرد. حتی روز بعد انرژی بیشتری خواهید داشت.

۳. ترکیب نامناسب. بسیار پیش می‌آید که غذاهای مصرفی شما ترکیب مناسب ندارند. نکتهٔ مهم اینجاست که سعی کنید این ناهماهنگی هنگام مصرف مواد گوشتی رخ ندهد. مصرف یک غذای گوشتی با ترکیب مناسب، خود به خود بار زیادی را به دستگاه گوارش تحمیل می‌کند. چه رسد به آنکه ترکیب آن هم نامناسب شود.

برخی از شماکه ورزشکار هستید، ممکن است اعتراض کنید که «بدن من به پروتئین بیشتری احتیاج دارد. چون فعالیت بدنی من زیاد است. مطلب ذیل در این مورد، در سال ۱۹۷۸ در یکی از شماره‌های *مجلهٔ انجمن پزشکی آمریکا*[1]، آمده است. بخش مواد غذایی و تغذیهٔ این انجمن اظهار داشت: «مصرف مقادیر زیاد پروتئین توسط ورزشکاران، کمکی به فرآیند بدنسازی آنان نخواهد کرد. ورزشکاران نیز به همان اندازه نیاز به پروتئین دارند که غیرورزشکاران بدان احتیاج دارند. پروتئین قدرت را زیاد نمی‌کند، بلکه برعکس مقادیر زیادی انرژی را نیز به هضم خود اختصاص می‌دهد. به علاوه مصرف بیش ازحد پروتئین در ورزشکاران باعث کم شدن آب بدن،

1. Journal of the American Medical Associotion

بی‌اشتهایی و اسهال می‌شود».

درصورتی که فعالیت فیزیکی بدن بیشتر شود، می‌بایست میزان کربوهیدراتهای مصرفی را قدری افزایش داد تا از میزان سوخت کافی برای بدن، اطمینان حاصل شود. پروتئینها به طور مؤثر و مستقیم هیچ کمکی به فعالیتهای ماهیچه‌ای نمی‌کند. پروتئین انرژی تولید نمی‌کند ولی انرژی مصرف می‌کند! شیری که بیش از حد گوشت بخورد، ۲۰ ساعت خواهد خوابید تا این گوشت را هضم کند. یک میمون که گیاه زیاد می‌خورد، تنها ۶ ساعت در روز می‌خوابد. همچنین در این مجله آمده است «طبق آمار سال ۱۹۶۱ گیاهخواری باعث کاهش ۷۰ تا ۹۰ درصد موارد بروز ناراحتیهای قلبی می‌شود.» و این تمام حقیقت است.

یک مورد دیگر نیز باید مدنظر قرار گیرد: ویتامین ب۱۲(B12). بعضیها می‌گویند اگر گوشت نخورید ویتامین ب۱۲ بدنتان کم می‌شود. باید سؤال کرد که آن حیوانات علفخواری که ما گوشتشان را می‌خوریم چگونه به این ویتامین دسترسی یافته‌اند؟ البته در گیاهان مقادیر کمی از ویتامین ب۱۲ وجود دارد ولی قسمت اعظم نیاز بدن به این ویتامین از طریق تولید داخلی تأمین می‌شود. معده ماده‌ای به نام فاکتور داخلی[1] ترشح می‌کند که این ماده حاصل ویتامین ب۱۲ تولید شده توسط باکتریهایی است که به طور طبیعی در روده زندگی می‌کنند. ویتامین ب۱۲ تنها خاصیت موجود در گوشت است که این مورد هم ضرورتاً لازم نیست حتماً از طریق مصرف گوشت تأمین شود. سؤال اینجاست که گاو و گوسفندانی که ماگوشتشان را می‌خوریم، از کجا ویتامین ب۱۲ مورد نیاز خود را تأمین می‌کنند؟ آیا این درست است که ما بدون گوشت و لبنیات نمی‌توانیم زندگی کنیم؟ بدون هیچ منبع علمی هم می‌توان در این باور غلط تردید کرد. با وجود این منابع زیادی در رد این ادعا وجود دارد که برخی از آنها را برمی‌شماریم. نیاز ضروری بدن ما به

1. Intrinsic Factor

ویتامین ب۱۲ آن‌قدر کم است که با میکروگرم بیان می‌شود و یا حتی گاهی با نانوگرم(یک میلیاردم گرم) اندازه‌گیری می‌شود. یک میلی‌گرم ویتامین ب۱۲ برای دو سال شما کافی خواهد بود و افراد سالم برای پنج سالشان ذخیرهٔ ویتامین ب۱۲ دارند. از سویی فساد مواد غذایی در دستگاه گوارش باعث عدم ترشح فاکتور داخلی می‌شود و ساخت ویتامین ب۱۲ را به تعویق می‌اندازد. پس کسانی که بیشتر از گوشت استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب۱۲ هستند تا گیاهخواران. این مورد مدتها موضوع بحث بوده و در مقاله‌ای تحت عنوان «ویتامینهای گروه ب» از انتشارات بخش کشاورزی ایالات متحده در سال ۱۹۵۹، مطرح گردیده است. ولی تبلیغات خلاف این قوانین علمی را مطرح می‌کنند.

شاید شما تخم‌مرغ را بهتر از گوشت بدانید و پروتئین آن را منبع خوبی برای تأمین انرژی به‌شمار آورید. پروتئینهای باکیفیت بالا چیزی نیستند که ما به آن احتیاج داریم بلکه ما باید به دنبال اسیدهای آمینهٔ باکیفیت بالا باشیم تا بدن ما از آنها در ساخت پروتئین استفاده کند. حتی اگر تخم‌مرغ را خام هم بخورید، در درون بدن تحت گرما قرار گرفته و پروتئین آن از بین می‌رود. از طرفی مرغها هنگام تغذیه، آرسنیک که سم قوی است می‌خورند تا مبتلا به بیماریهای انگلی نشوند و تولید تخم‌مرغ هم افزایش یابد و بدین ترتیب هنگام مصرف خام تخم‌مرغ شما هم کمی از آن سم قوی را می‌خورید. از آن گذشته تخم‌مرغ مقادیر زیادی گوگرد دارد که برای کبد خطرناک و دفع آن برای کلیه‌ها بسیار مشکل است.بدن ما تحمل غذاهای بدبو را ندارد ولی تخم‌مرغ هم از همان دسته غذاهای بدبوست. کافی است که تخم‌مرغ را روی زمین بیندازید و پس از مدتی آن را بو کنید. این اتفاق در بدن هم می‌افتد چرا که به مدت ۸ ساعت در دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد می‌ماند و می‌گندد! و به محض خوردن تخم مرغ روده‌ها که تحمل آن را ندارند هرچه سریعتر بقایای آن را از بدن دفع می‌کنند. عذر می‌خواهم که پررویی کردم. اما حقیقتی است که باید بیان می‌شد.

نیاز شدید به پروتئین در اثر تحقیقات جامعهٔ بین‌المللی تغذیه و آمار حیاتی، که از ۴۰۰ پزشک، بیوشیمی‌دان، متخصص تغذیه و کارشناسان علوم طبیعی تشکیل شده است ضربه‌ای جانانه نوش جان کرد. در کنفرانس سال ۱۹۸۰ این جامعه، در لوس‌آنجلس، اعلام شد که بدن ما به ماهی، گوشت و تخم‌مرغ نیاز دارد، اما ضرورتاً نیازی به مصرف هر روز آنها نیست.

دکتر کارل لوم‌هولتز[1]، دانشمندی از نروژ، تحقیقات وسیعی را در زمینهٔ آدمخواری انجام داده است. وی می‌گوید قبایل آدمخوار استرالیایی، گوشت سفیدپوستان هند و اروپایی را نمی‌خورند چون می‌گویند این نوع گوشت انسان نمک زیاد دارد و حالت تهوع ایجاد می‌کند ولی همان‌ها معتقدند که گوشت انسانهای نژادهای آسیایی و قبایل بومی استرالیا خوب است زیرا قسمت عمدهٔ غذاهای این گروه مواد گیاهی است.

برای بهره‌وری بیشتر از زندگی و طولانیترکردن عمر خود بهتر است بخش عمدهٔ غذای روزانهٔ خود را از میان غذاهای حیات‌بخش برگزینید. کلمهٔ سبزی خود به خود در ریشه به معنی حیات و سبزبودن است.

حال که موضوع پروتئینها نیز مورد بحث قرار گرفت و رابطهٔ آن با کم‌کردن وزن و انرژی بررسی شد، مطلب دیگری را در همین مورد می‌بایست به بحث بگذاریم...

---

1. Dr.Carl lumholts

۱۰

فرآورده‌های لبنی

نصایح ما در مورد مصرف لبنیات دقیقاً مشابه همان سفارشهایی است که در مورد مصرف گوشت به شما یادآور شدیم. پس از پانزده‌سال مطالعه به شما توصیه می‌کنم که بعد از خوردن گوشت هیچ چیز دیگری نمی‌تواند به اندازهٔ مصرف لبنیات برای به‌دست آوردن سلامتی و لاغر شدن، مضّرباشد! در اینجا می‌خواهم به یک باور غلط دیگر که بسیار رایج است، حمله کنم. و البته می‌دانم که قبول این مورد تا چه حد برای شما سخت است. شاید طی سالهای اخیر اقدام به رژیم گرفتن کرده باشید، از آن رژیم‌هایی که می‌گوید هیچ چیز نخورید، جز گوشت و لبنیات و لابد وزنتان هم کم شده است. من هم همین روش را امتحان کرده‌ام. یادم هست که مدتی جز تخم‌مرغ، گوشت و پنیر، چیزی نمی‌خوردم؛ حدوداً یک ماه و درهمین مدت حدود ۱۲ کیلو وزن کم کردم. در این مدت احساس بدی داشتم و دائماً دچار اسهال بودم و پس از آنکه به رژیم غذایی معمولی برگشتم، بلافاصله ۱۲ کیلوی کم شده به وزنم اضافه شد. کم شدن وزن من به این دلیل بود که هرگاه یک یا چند نوع غذای اصلی را حذف کنید، خود به خود بدن کاهش وزن خواهد یافت و بدن من هم وزن کم کرد. ولی از آنجا که مواد غذایی مصرفی من آب چندانی نداشت،

احساس خوبی نداشتم و دهانم بوی وحشتناکی می‌داد. من به هیچ وجه از این نوع رژیم غذایی لذت نبردم و برای باقی عمر از آن استفاده نخواهم کرد.

در آمریکا بیش از تمام کشورهای جهان، لبنیات مصرف می‌شود. طی تحقیقات به عمل آمده توسط یکی از مجلات[1] در سپتامبر ۱۹۸۲:«مواد لبنی بیشترین مصرف را در میان انواع مواد غذایی دارد. تنها ۶ درصد آمریکاییها شیر نمی‌خورند.» اگر لبنیات چنین محصولات غذایی خوبی هستند و آمریکاییها بیش از هر ملت دیگری در جهان از این فرآورده‌ها مصرف می‌کنند، پس قاعدتاً آمریکاییها باید بالاترین میزان سلامت را داشته باشند. ولی واقعیت امر آن است که آمریکاییان در زمینهٔ ابتلا به بیماریهای کشنده پیشروترین ملت جهان هستند. این نتیجه‌گیری توسط ریچاردکیلر[2]، رئیس برنامه توسعه بهداشت وابسته به دفتر ریاست جمهوری، اعلام شد، که در *لوس‌آنجلس تایمز* مورخ آوریل ۱۹۸۱ نیز درج گردیده است.

مانند پروتئینها، اطلاعات بسیاری در مورد نحوهٔ مصرف فرآورده‌های لبنی و ارتباط آنها با بیماریهای قلبی، سرطان، آرتروز، سزدردهای میگرنی، عفونت گوش، سرماخوردگی‌ها، تب یونجه، آسم، ناراحتیهای تنفسی و بسیاری دیگر، وجود دارد که توسط تعدادی از متخصصین طب و تغذیه منتشر گردیده است. ولی به عنوان موضوع بحث ما فقط جنبه‌هایی از لبنیات را بررسی می‌کنیم که به کم‌کردن وزن و تأثیر آن بر انرژی بدن ارتباط دارد.

از یک نکته می‌توانید کاملاً مطمئن باشید: شیر سیاسی‌ترین مادهٔ غذایی آمریکاست. طبق اظهارات نشریه *لوس‌آنجلس تایمز* صنعت تهیه مواد لبنی از جمله صنایع دریافت کنندهٔ سوبسید است (یعنی بخشی از هزینهٔ تولید توسط دولت پرداخت می‌شود تا این ماده به صورت ارزان در اختیار مصرف‌کنندگان قرار گیرد.) که مقدار این سوبسید حدوداً یک میلیارد دلار در سال است. به

---

۱. Grocers Journal Of California نام مجله‌ای ویژهٔ صنف خواروبار و لبنیات فروشان آمریکا.م.

2. Richard Keeler

عبارتی هر ساعت ۳۴۲ هزار دلار صرف تولید ماده‌ای می‌شود که به هیچ‌وجه مصرف نمی‌شود. برخی از این مواد تولید شده انبار می‌شوند و برخی هم پس از مدتی فاسد شده، دور ریخته می‌شوند. تنها برای نگهداری لبنیاتی که هرگزمصرف نخواهد شد حدود ۴۷میلیون دلار در سال هزینه می‌شود. میزان تقاضابرای لبنیات به‌شدت کاهش یافته است،چرا که هرروز بیش‌ازپیش آشکارمی‌شود که برخلاف تصور همه،این مواد ارزش غذایی چندانی‌ندارند.

با این همه تولید لبنیات هنوز ادامه دارد و بخش اعظم تمایل مردم به مصرف آنها به واسطهٔ تبلیغات شدید به نفع لبنیات است. در ماه مارس ۱۹۸۴ نشریهٔ *لوس‌آنجلس تایمز* گزارش داد که وزارت کشاورزی آمریکا قصد دارد تا ۱۴۰ میلیون دلار صرف تبلیغ برای نوشیدن شیر کند تا از هدر رفتن چندین میلیارد دلار شیر مازاد، جلوگیری شود. اگر چه دلیل اصلی تبلیغ برای شیرخوردن کاستن از مازاد تولید است ولی تبلیغات موجود برآنند تا شما را متقاعد به خرید شیر کنند، آن هم از طریق شمردن خواص سلامت‌بخش آن.

تنها بحث پیرامون نظریات موافق و مخالف مصرف لبنیات کافی است تا شما بتوانید در مورد مصرف آنها تصمیم بگیرید و بار دیگر برای قضاوت می‌توانید از فکر و استدلال خود بهره بگیرید.

بگذارید مستقیماً به سراغ مطلب برویم. سؤالی از شما دارم که امیدوارم با استدلال و منطق آن را پاسخ بدهید. گاوها شیر یکدیگر را نمی‌خورند اما چرا انسان شیر گاو را می‌خورد؟ این چه کاری است که انسانها شیر گاو را می‌خورند؟ اگر به یک گاو بالغ شیر بدهیم، آن را نخواهد خورد و با عذرخواهی پاسخ خواهد داد که علف می‌خورد. آیا آفریدگار ما چنان برنامه‌ریزی کرده است که تنها موجود زندهٔ این کرهٔ خاکی که شیر گاو را می‌خورد، باید انسان باشد؟ شاید به فکر خودتان هستید و می‌گویید: «این دیگر چه می‌گوید؟ گوساله‌ها هم شیر گاو را می‌خورند.» بله، کاملاً درست می‌گویید، گوساله به‌گونه‌ای خلق شد، تا از شیرگاو تغذیه کند و گاوها هم تنها برای یک منظور به تولید شیر می‌پردازند: به منظور تغذیهٔ گوساله‌های جوان،

هیچ حیوانی پس از بالغ‌شدن تمایل به نوشیدن شیر ندارد. البته من راجع به حیوانات اهلی صحبت نمی‌کنم چرا که این حیوانات از محیط طبیعی خود جدا شده‌اند. در طی اولین مرحله زندگی، تمامی پستانداران باید از شیر تغذیه کنند از شیر مادر؛ و سپس بالغ گردیده و از سایر انواع مواد غذایی تغذیه می‌کنند. طبیعت برآن است که ما در مدتی کوتاه از نظر ماده غذایی بالغ شویم. ولی بشر چنین می‌گوید که پس از آنکه مادر و شیر مادر انسان را پرورش داد، می‌بایست شیر گاو انسان را تغذیه کند(از شیرمادر گرفته شده و به شیرگاو بسته شود.) به عبارت دیگر یک موجود زنده روی این کرهٔ خاکی وجود داردکه هرگز نمی‌بایست بزرگ شود و تمام عمر باید شیر بخورد: **انسان**. البته به واسطهٔ اطلاعات ضد و نقیض در این مورد، درک مطلب کمی مشکل است ولی آیا طبق استدلال عقلانی، انسان هرگز نمی‌بایست بلوغ تغذیه پیدا کند.

آیا تاکنون مشاهده کرده‌اید که یک گورخر از زرافه پرستاری کند؟ نه؟آیا سگی را دیده‌اید که از اسب پرستاری کند؟ آیا انسانی را دیده‌اید که از یک گاو پرستاری کند؟ همهٔ این موارد احمقانه به نظر می‌رسند. ولی دیده‌اید که انسان از گاو پرستاری می‌کند زیرا از شیر یا سایر فرآورده‌های لبنی گاو استفاده می‌کند. البته دیدن کسی که لیوان شیر را می‌نوشد، عجیب نیست. اما اگر در کنار یک جادهٔ روستایی یک خانم یا آقای شیک‌پوش را در حال زانو زدن زیر پستان گاو ببینید، بسیار تعجب خواهید کرد! آیا شما هم با دیدن یک گاو به زیر پستانهای گاو می‌خزید؟ البته این کار را نمی‌کنید اما این کار را به کس دیگری محول می‌کنید تا او شیر را بگیرد و به شما بدهد.

حقایق در این مورد کاملاً واضح است:«ترکیب شیمیایی شیر گاو، با ترکیب مشابه در شیر انسان، کاملاً متفاوت است.» اگر دستگاه گوارش شما می‌توانست پس از هضم لبنیات، لب به سخن باز کند. می‌گفت: «این یارو چکار می‌کند، خود را تحت الحمایه یک گاو قرار داده است؟»

آنزیمهای ضروری برای شکستن و هضم شیر رنین[1] و لاکتاز[2] نام دارند. این آنزیمها تا سن ۳ سالگی کاملاً از بین می‌روند. نوعی ترکیب شیمیایی در همهٔ انواع شیر وجود دارد که کازئین[3] خوانده می‌شود. کازئین شیر گاو، ۳۰۰ برابر همین ترکیب در شیر انسان است. به‌واسطهٔ رشد استخوانهای درشت در گاو، این ماده باید در شیر مورد مصرف گوساله‌ها زیاد باشد. کازئین در معده به حالت یک لختهٔ غیرقابل هضم و سفت درمی‌آید ولی همین ماده در معدهٔ چهار قسمتی گاو به راحتی و طی مراحل چهارگانه هضم و جذب می‌شود این مادهٔ غیرقابل هضم فشار زیادی را بر دستگاه گوارش انسان تحمیل می‌کند و مقادیر زیادی انرژی صرف دفع آن می‌شود. برخی از قطعات این مادهٔ سفت به جدار روده‌ها می‌چسبد و عمل جذب مواد غذایی دیگر را مختل می‌سازد و نتیجهٔ آن چیزی نیست جز سوءهاضمه. مواد باقی‌مانده از فرآورده‌های شیری ترشحی چسبناک و سمی را نیز باعث می‌شوند که بسیار اسیدی بوده و مقداری از این مادهٔ سمی تا پیدا شدن زمان مناسب جهت دفع در بدن ذخیره می‌گردد. مواد لبنی به جای لاغر کردن، باعث بالارفتن بیشتر وزن بدن می‌شوند. کازئین از جمله موادی است که به عنوان یک چسب قوی در نجّاری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دکتر نورمن واکر، همان متخصص بهداشت ۱۰۹ ساله که قبلاً راجع به او صحبت کردیم، مدت پنجاه سال روی لبنیات و اثرات آن برروی بدن انسان به تحقیق پرداخته است و در زمینهٔ غدد نیز تخصص دارد. وی در تحقیقات خود اشاره کرده است که از جمله عمده‌ترین عوامل تولید بیماری در تیروئید، کازئین است. اغلب فرآورده‌های تهیه شده از شیر، مواد مصنوعی همراه داشته یا مقادیری پنی‌سیلین یا سایر آنتی‌بیوتیکها به آن اضافه می‌گردد که به خودی خود باعث فشار روی دستگاه گوارش می‌شود.

بسیاری از مردم به پنی‌سیلین و آنتی‌بیوتیک حساسیت دارند و هیچ‌کس

---

1. Renin 2. Lactase 3. Casein

تمایل به مصرف دارو، در حالی که سالم است، ندارد. با مصرف هر نوع دارو، بدن مجبور می‌شود که برای هضم آن انرژی مصرف کند. در *نیوانگلند مدیسین جورنال*[1] (مجلهٔ پزشکی نیوانگلند)، چند تن از پزشکان محقق گزارش داده‌اند که دادن آنتی‌بیوتیک به همراه غذا به حیوانات اهلی، به منظور تسریع روند رشد آنها، باعث می‌شود تا باکتریهای مرگباری که مقاوم به آنتی‌بیوتیک هستند، به وجود آیند و به بدن انسان حمله کنند. به علت دادن آنتی‌بیوتیک به یک گله گاو در ایالت داکوتای جنوبی، یک نفر بر اثر مسمومیت مُرد و ۱۷ تن دیگر مسموم شدند. در مقالهٔ دیگری در همان نشریه، سردبیر نشریه نوشته است که زمان آن رسیده تا بازی با آنتی‌بیوتیکها را کنار بگذاریم. اگر چه اثر این مواد به عنوان افزودنیهای تسریع کنندهٔ رشد، تولید را افزایش می‌دهد ولی عواقب آن بسیار خطرناک است. همچنین اشاره شده است که در دههٔ ۱۹۵۰ هزاران تُن آنتی بیوتیک به گاو و گوسفندها خورانده شده است و این میزان امروزه به میلیونها تُن رسیده است. و خطر در همین‌جاست.

مهمترین مشکل در مصرف لبنیات، تولید مادهٔ لزج و چسبنده‌ای است که به دستگاه گوارش می‌چسبد و عمل جذب را تا حد زیادی مختل می‌سازد. باید از هدر رفتن انرژی جلوگیری کرد و مصرف این مواد باعث مصرف بی‌رویه‌انرژی می‌شود و کم‌کردن وزن همزمان با مصرف لبنیات کاری است غیرممکن.

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که در هر چند کلمه‌ای که صحبت می‌کنند، یک بار حرف خود را قطع کرده و بزاق ترشح شده را قورت دهند؟ دفعهٔ بعد که چنین افرادی را دیدید، از آنها راجع به مقدار و نحوهٔ مصرف لبنیات سؤال کنید. همه خواهند گفت که همیشه مواد لبنی یا شیر مصرف می‌کنند.

یکی از مبارزان با عقیدهٔ قدیمی مصرف لبنیات، دکتر **ویلیام الیس**[2] نام

---

1. New England Medicin Journal
2. William Ellis

دارد که یک آسیب شناس استخوان و جراح است. دکتر الیس در جامعهٔ علمی بسیار مورد احترام است و مدت ۴۲ سال روی شیر وناراحتیهای ناشی از مصرف آن کار کرده است. رابطه‌ای را که وی میان محصولات لبنی و بیماریهای قلبی، آرتروز، آلرژی و سردردهای میگرنی، عنوان کرده، بسیار حائز اهمیت است. وی همچنین دو نکتهٔ دیگر را نیز خاطرنشان ساخته است. اول آنکه وی می‌گوید دلایل متعددی وجود دارد که شیر و فرآورده‌های آن را مستقیماً به چاقی ربط می‌دهد. دوم آنکه طی چهل ودوسال از عمرش را که صرف تحقیق کرده است، بیش از ۲۵ هزار مورد آزمایش خون انجام داده که این آزمایشها نشاندهندهٔ آنند که بزرگسالان مصرف کنندهٔ فرآورده‌های شیر نمی‌توانند، مواد غذایی موجود درشیر را جذب کنند و صد البته سوء جذب مواد غذایی همان و خستگی مزمن همان.

حتی اگر ترکیب مناسبی از مواد غذایی را با لبنیات همراه کنید، بازهم این مشکلات باقی خواهد بود. از آنجاکه هرنوع مادهٔ لبنی، نوعی غذای آبگیری شده و خشک به حساب می‌آید، هرگز نمی‌بایست همراه با لبنیات غذای خشک دیگری مصرف کرد. از طرفی معمولاً شیر را همراه باکیک یا شیرینی میل می‌کنند و یا همراه با غلات مصرف می‌کنند که تمام آنها مواردی از نقض کامل اصول ترکیب مناسب مواد غذایی است. پنیر را معمولاً با نان یا نوعی ساندویچ میخورند که این هم ترکیبی بسیار نامناسب است. همین قدر که لبنیات را به تنهایی مصرف کنید، باعث وارد آمدن فشار زیادی به دستگاه گوارش شما می‌شود و اگر باسایر مواد ناسازگار همراه شوند دیگر فاجعه کامل خواهد شد. البته تمام این موارد و مضّرات «ماست» را نیز در برمی‌گیرد. حتماً می‌گویید «ماست که راز سلامت بدن است». ولی توجه داشته باشید که ماست هم از فرآورده‌های شیر است. آن هم شیر گاو و همان‌طور که گفته شد شیر گاو برای گوساله‌ها مناسب است. باکتری‌ای که در ماست وجود دارد و با خوردن ماست وارد بدن می‌شود، به تعداد بسیار زیاد که با بدن نیز سازگار است، در بدن وجود دارد. تمام آنچه که راجع به افسانهٔ روس‌های ۱۳۰ ساله

می‌شنوید، یک دروغ بزرگ است. راز عمر طولانی آنها در خوردن لبنیات نیست. روسها تا قبل از آمدن آگهیهای تلویزیونی، ماست ندیده بودند. راز عمر طولانی آنها در تنفس هوای تازه، فعالیت بدنی، آب پاک و خالص و غذاهای طبیعی است.

اگر می‌خواهید لبنیات مصرف کنید، آن را همراه با غذاهای خشک نخورید. شیر را باید بدون همراهی چیز دیگر، نوشید. شیر ماده‌ای است که بیش از هر مادهٔ دیگر در کرهٔ زمین، تولید خلط می‌کند و با هیچ غذای دیگری سازگاری ندارد. اگر می‌خواهید پنیر بخورید آن را روی سالاد یا سبزیهای تازه، بدون سس مایونز، رنده کرده و بعد مصرف کنید. از پنیرهای ورقه‌ای زرد رنگ استفاده نکنید زیرا در طی فرآیند ساخت چنین پنیری آن را در مواد شیمیایی می‌خوابانند. حتماً در میان شما عدهٔ زیادی از هواداران خوردن پیتزا هستند که با خواندن نظر ما راجع به پنیر، قصد پاره‌کردن کتاب را دارند. اگر پیتزا دوست دارید، اشکالی ندارد، گاهی می‌توانید بخورید. شما باید حداقل از مضرات آن آگاه باشید و در مصرف این نوع غذا احتیاط کنید. اگر امروز پیتزا بخورید، این غذا فردا هضم می‌شود. همیشه کاری را انجام دهید که منافع بدن شما را تأمین کند. اگر می‌خواهید پنیر بخورید، آن را همراه یا بعد از خوردن اسپاگتی یا هر غذای ایتالیایی دیگر نخورید. پنیر را هر چند وقت یکبار و با معدهٔ خالی مصرف کنید تا حداقل معدهٔ شما فرصت مبارزه با پنیر و مضرات آن را داشته باشد.

تمام این موارد در مورد ماست هم صدق می‌کند. هرگز ماست را با میوه نخورید چرا که تمام آن در معدهٔ شما تخمیرشده و فاسد می‌گردد. ماست را هم با معدهٔ خالی بخورید و از آن در تهیهٔ سس سالاد استفاده کنید و سپس با سالاد مخلوط کرده و بخورید.

برخی پافشاری می‌کنند که خوردن لبنیات برای تأمین کلسیم بدن ضروری است. و به ما آموخته‌اند که شیر بهترین منبع کلسیم است و اگر شیر نخوریم دندانهایمان خواهد ریخت و استخوانهایمان شکننده خواهد شد. اولین

نکته‌ای که باید بدانید: میزان کلسیم موجود در شیر گاو، بسیار کمتر از کلسیم شیر انسان است و کلسیم شیر گاو در اتصال با کازئین شیر است و این باعث می‌شود که کلسیم شیر گاو غیرقابل جذب گردد. دومین نکته: اغلب دوستداران شیر، پنیر هم می‌خورند که این مواد همه پاستوریزه و هموژنیزه[1] شده‌اند و حالت طبیعی ندارند. این فرآیندهای انجام شده روی لبنیات باعث می‌شود تا کلسیم حالتی پیدا کند که به سختی جذب شود. حتی اگر این محصولات را بدون فرآوری مصرف کنید، باز هم به علت وجود قابلیتهای مضر در شیر، هیچ اثر مثبتی برایتان نخواهد داشت. آیا دوست دارید به خاطر مقدار زیاد اسید آمینه‌ای که در تنباکو وجود دارد، تنباکو بخورید؟ بهترین منبع کلسیم، مصرف دانه‌های خام غلات است. خرما نیز مقادیر زیادی کلسیم دارد. بدن انسان قدرت سازگاری زیادی دارد اما برای مصرف شیر گاو به هیچ وجه آمادگی ندارد.

تمامی سبزیهای سبزینه‌دار حاوی کلسیم هستند. خشکبار نیز اگر سرخ یا دود داده نشوند، کلسیم زیادی خواهند داشت. همچنین میوه‌ها مقادیر زیادی کلسیم دارند. اگر میوه و سبزی را همیشه در رژیم غذایی خود منظور کنید، هرگز کمبود کلسیم نخواهید داشت. پس می‌بینید که برای تأمین کلسیم بدن الزامی به مصرف لبنیات نیست. پس ثابت شد که ما به گاوها وابسته نیستیم و سؤال اینجاست که گاوها کلسیم بدن خود را از کجا تهیه می‌کنند؟ علف و سبزیها! گاوها هم برای تأمین کلسیم بدن خود شیر یا پنیر نمی‌خورند.

شناخت عملکرد کلسیم در بدن انسان اهمیت خاصی دارد. یکی از عملکردهای عمدهٔ کلسیم، خنثی کردن اسید است. بسیاری از کسانی که احساس کمبود کلسیم می‌کنند، غذاهای اسیدی مصرف می‌کنند. تمامی لبنیات به جز کره، حالت اسیدی دارند. کره نوعی چربی است و چربیها نیز خنثی هستند. از آنجاکه وجود چربی در غذا باعث تأخیر در انجام عمل هضم

Hemogenization : هموژنیزاسیون عبارت است از یکنواخت کردن چربی شیر و فرآورده‌های آن یا شکستن مولکولهای چربی شیر.م.

مـی‌شود، بـهتر است کـره را بـا پـروتئین نـخورد. ولی مـی‌توانـیم کـره را بـا هیدراتهای کربن همراه کرده و بخوریم. مردم به غلط برای تأمین کلسیم بدن خـود، لبـنیات مـی‌خورند حـال آنکـه کـلسیم مـوجود در بـدنشان صـرف خنثی‌سازی مواد لبنی اسیدی خورده شده ، خواهد شد. با مختصر تغییر در رفتارهای تغذیه‌ای خود می‌توانید کلسیم مصرفی بدن خود را تأمین کنید.

با قطع مصرف لبنیات ممکن است ناخنهایتان کمی حالت غیر طبیعی پـیدا کند یا ریزش موهایتان بیشتر شود اما مانند موارد مشـابه در قـطع مـصرف پروتئینها، از این اثرات نهراسید. اگر نگران هستید با پزشک خـود مشـورت کنید و بلافاصله با قطع مصرف لبنیات، سبزی و میوه را جایگزین آن کنید. بدین ترتیب بدن در روند ناخن سازی و رویش مو فعال خواهد شد، همان گونه که در ساخت و جایگزینی پوست عمل می‌کند. شاید مشاهدهٔ این امر مشکل باشد که پوست بدن ما هر لحظه در حال جایگزین شدن با سلولهای جدید است. اگر در رشد مـو و نـاخن خـود اختلالی دیـدید، بـلافاصله از خشکبار تازه استفاده کنید. بهتر است مصرف این مواد را با سبزیجات خام همراه کنید.

طی پانزده سال اخیر به من ثابت شده است که لبنیات علت بسـیاری از موارد حساسیت و آسم است . بیش از ۲۰ تَن از دوستان من با ترک مصرف لبنیات از این ناراحتیها رهایی یافتند. بسیاری از پزشکان مـصرف لبـنیات را عامل تشدید عفونتهای گوش اطفال مـی‌دانـند. بـچه‌هایی کـه کـمتر لبـنیات می‌خورند، کمتر به عفونت گوش مبتلا می‌شوند.

می‌دانم که بسیاری از متخصصین توصیه می‌کنند که لبنیات راز سـلامت بدن انسان است. البته متخصصینی هم هستند که خلاف این را می‌گویند. پس بهتر است در سر این دو راهی، خودتان تصمیم نهایی را بگیرید. آیا عاقلانه است که انسان شیر گاو بخورد؟ مهم نیست چه نوع لبنیاتی می‌خورید و یا این مواد چقدر خوشمزه هستند، اگر لبنیات می‌خورید، یک انسان وابسته به گاو خواهید بود.

۱۱

ورزش

هیچ یک از روشهای کم‌کردن وزن، بدون ورزش مؤثر واقع نخواهد شد. این کتاب نیز از این قاعده مستثنی نیست. برای تضمین منافع مورد نظرتان از برنامه‌های غذایی این کتاب، می‌بایست برخی انواع نرمشهای بدنسازی را هر روز انجام دهید. این تمرینات، باعث تنظیم و مؤثرسازی چرخه‌های فیزیولوژیک بدن می‌شوند. لازم نیست آنقدر ورزش کنید که دیگر حال حرکت نداشته باشید؛ این کار تنها باعث هدر دادن انرژیتان می‌شود. قلب شما هم هر روز در حال ورزش و تپیدن است. نرمشی مناسب است که انجام آن باعث تحریک دستگاه گردش خون و تنفس گردد. بدین ترتیب اکسیژن تازه وارد خون شده و خون حاوی اکسیژن نیز به تمام نقاط بدن می‌رسد. قلب نوعی ماهیچه است و اگر از آن استفاده نکنید، مانند سایر ماهیچه‌ها تحلیل خواهد رفت. می‌گویند باید چنان فعالیتی انجام داد که عرق بدن درآید. ولی اسب عرق می‌کند، انسان نیز عرق می‌کند، چه زن و چه مرد. پس ما هم باید مثل گله‌های حیوانات عرق بریزیم تا ورزش به حساب آید. این برنامهٔ غذایی به هیچ‌وجه بدون ورزش مؤثر نخواهد بود. اگر تمام دستورات فصلهای قبل را انجام دهید ولی ورزش نکنید، به هیچ کدام از هدفهای مورد نظرتان دست

نخواهید یافت.

بسیاری از انواع نرمش وجود دارد که می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید: شنا، تنیس، طناب‌زدن، دوهای با مسافت کوتاه، دوچرخه سواری، راهپیمایی و همچنین کلاسهای بدنسازی، حتی می‌توانید از برخی وسایل کم‌کردن وزن نیز در این راه کمک بگیرید.

امروزه اغلب مردم سعی در تهیهٔ وسایل ورزشی دارند که بتوانند در منزل خود از آنها استفاده کنند. وسایل متعدد و مؤثری برای این منظور ساخته شده که همه می‌توانند مؤثر باشند. اگر وقت شرکت در کلاسهای نرمش را ندارید با تهیهٔ این وسایل، در منزل ورزش کنید.

دوچرخه‌های ثابتی ساخته شده که تمام کیفیتهای لازم برای بهره‌وری از منافع دوچرخه سواری را دارد. صبحها بلافاصله پس از بیدار شدن می‌توانید بدون آنکه لباس بپوشید یا مسافتی را طی کنید در همان اتاق خود، رکاب بزنید. این وسیله سالها مورد استفادهٔ فضانوردان و قهرمانان ورزشی بوده است تا آمادگی بدنی لازم را به دست آورند. می‌توانید دوچرخهٔ ثابت را به حیاط منزل ببرید و در هوای پاک صبحگاهی ورزش کنید. این وسیله می‌تواند مورد استفادهٔ تمام افراد با هر شرایط سنی قرار بگیرد و هیچ گونه احتمال آسیب استخوانی را نیز به همراه ندارد. این روش تمامی سلولها و ماهیچه‌های بدن شما را به فعالیت وا می‌دارد چرا که این ورزش به نوعی، مقابله با قوهٔ جاذبهٔ زمین و زورآزمایی با آن است.

برای انجام ورزشهای روزانه حداقلی وجود دارد وآن حداقل ۲۰ دقیقه راهپیمایی سریع است. این حداقل ورزشی است که حتماً باید روزانه انجام گیرد. البته هرچه بیشتر بهتر، اما همین قدر تمرین نیز باعث تأثیر مثبت روی اندامهای شما خواهد شد. بهترین زمان برای انجام این ورزش، صبح زود است. صبحها هوا تازه‌تر است و بدنتان نیز آمادگی بیشتری دارد و از سویی از لحاظ روانی نیز صبحها وضعیت بهتری دارید. مطمئناً تمامی کسانی که به کم‌کردن وزن اهمیت می‌دهند یا لزوم سلامت جسمی را درک کرده‌اند، از

ضرورت ورزش غافل نیستند. ولی بعضیها با کوچکترین بهانه‌ای ورزش را کنار می‌گذارند. بعضی‌ها می‌دانند ورزش ضروری است ولی با خود فکر می‌کنند که انجام ورزش انرژی را هدر می‌دهد و خلاصه ورزش‌کردن را از امروز به فردا می‌اندازند و می‌گویند «خسته می‌شوم، باشد برای فردا.» واین «فردا» هرگز نخواهد آمد. اگر صبح زود ورزش کنید در طول روز احساس نشاط کرده و باخود خواهید گفت «بله، ورزش کرده‌ام و سرحال هستم.» و بدین ترتیب پس از مدتی اگر روزی ورزش نکنید، احساس خستگی می‌کنید و پشیمان خواهید شد.

من هم زمانی که اضافه وزن داشتم. همین بهانه‌ها را برای خود می‌تراشیدم و هر از گاهی به خود می‌گفتم « همه می‌گویند پس از چند روز ورزش می‌بایست، مدتی استراحت کرد تا خسته نشویم.» ولی با گفتن این حرفها به خودم، نه تنها لاغر نشدم بلکه همان آدم چاق و خپل باقی ماندم. حتی وقتی لباس ورزشی می‌پوشیدم تا به ۱۶ کیلومتر دوچرخه سواری در روز بپردازم، افکاری به سراغم می‌آمد که حالا زود است. بگذار برای بعد. ولی آن قسمت از مغزم که ارادهٔ استوار من بود، بالاخره پیروز می‌شد و ورزش را ادامه می‌دادم. پس از گذشت یک ماه از شروع ورزش روزانه، منافع آن را دیدم. هنگامی که ورزش را شروع کردم، ضربان قلبم ۷۲ ضربه در دقیقه بود. یک ماه بعد به ۵۴ ضربه رسید. یعنی ۱۸ ضربه از فعالیت مازاد قلبم کاستم. به عبارت بهتر روزانه ۱۵ هزار ضربه در ضربان قلب خود صرفه‌جویی می‌کردم. و این همان راز طول عمر است. کم‌کردن فشار کار وارده بر قلب باعث می‌شود تا مدت بیشتری عمرکنیم. جالب است. ورزش نه تنها جنبهٔ یک تفریح سالم را دارد بلکه منافع زیادی از جمله طول عمر را نیز به همراه خواهد داشت.

بدون ذره‌ای شک و تردید مطمئن هستم که افزودن یک مدت زمان مشخص ورزش کردن به رژیم غذایی مناسب، باعث کاهش وزن خواهد شد و وزن شما همان قدر که می‌خواهید، باقی خواهد ماند.

لطفاً ورزش را از برنامهٔ روزانهٔ زندگی خود حذف نکنید. میزان موفقیت این برنامه، به خودتان بستگی دارد. همان گونه که درست غذاخوردن می‌بایست عادت شما شود، ورزش نیز باید جزء عادات همیشگی‌تان شود و بدانید که ورزش اهمیت و جایگاه خاصی در حفظ سلامت بدن شما دارد.

حال که موارد عمده و تضمین کنندهٔ یک زندگی جدید و سالم را برایتان برمی‌شماریم، لازم است دو نکتهٔ دیگر را نیز یادآور شویم: هوای تازه و نور خورشید. بسیاری غافل‌اند که هوای تازه تا چه حد در تغذیهٔ مناسب بدن، ضروری است. هوای پاک و تازه پرارزش‌ترین نیروی زندگی است، هم‌چنین نور خورشید که آن هم منشأ زندگی تمام موجودات این سیاره است. برنامه‌ای ترتیب دهید که بتوانید از هر دوی این عوامل حیاتبخش استفاده کنید. این دو عامل نیز کم کردن وزن را تسریع می‌کنند.

قدم‌زدن در جنگل یا کنار ساحل و یا راهپیمایی در یک روستا، قوای روحی و جسمی شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد. سعی کنید هنگام خواب یک پنجره را باز بگذارید، حتی اگر سردتان است، پتوی بیشتری روی خود بکشید، اما پنجره را باز بگذارید تا هوای تازه در هنگام خواب نیز در بدن شما جریان یابد. شب هنگام که چرخه‌های مشابه سازی و پاکسازی در جریان‌اند، وجود هوای تازه این چرخه‌ها را تسهیل می‌کند.

امروزه باور وحشتناک و غلطی رایج شده که خورشید خطرناک است. خورشید منبع حیات این سیاره است و این حقیقتی است که هرگز نباید از یاد برد. بدون خورشید، دیگر حیاتی نخواهد بود. ما به کمک نور خورشید، مواد غذایی مفیدی برای بدن خود تهیه می‌کنیم. نور خورشید همچنین عامل مؤثری در سم‌زدایی و کم‌کردن وزن است چرا که نور خورشید باعث باز شدن سوراخهای پوست ما شده و مواد سمی از راه عرق از پوست ما خارج می‌شوند. اگر سرمان را زیر آب بگیریم، خفه می‌شویم! خوب حالا باید بگوییم آب چیز خطرناکی است و نباید از آن استفاده کرد. سوءاستفاده از هر چیز، خطرناک است. ولی باعث نمی‌شود از همه چیز دوری کنیم. خورشید

نیز خطرات بالقوه‌ای دارد. زیادی نور خورشید می‌تواند پوست ما را بسوزاند، همان طور که آب زیادی، ما را خفه می‌کند! ولی از نور خورشید غافل نشوید. لازم نیست از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، بلکه بهتر است خود را نسبت به آفتاب مقاوم سازید. مصرف کرمهای ضدآفتاب باعث اختلال در غده‌های چربی و عرق پوست می‌شود. اگر می‌توانید صبحها، هر روز نیم ساعت زیر آفتاب بخوابید. این روش برای بهره‌وری مفید از یک زندگی پرانرژی و بانشاط ضروری است.

لازم به تذکر است که ورزش، هوای تازه ونور آفتاب نقش حیاتی را در سلامت بدن ایفا می‌کنند. حال می‌بایست یک باور دیگر را تحلیل و بررسی نماییم ....

۱۲

شما همان هستید که فکر می‌کنید

شاید چنین به نظر آید که ما به طور خودآگاه نمی‌توانیم شرایط بدنی خود را تحت کنترل خود داشته باشیم، زیرا به ما آموخته‌اند که رابطهٔ میان تفکرات ما و فعالیتهای فیزیکی بدن، بسیار اندک است. به هر حال باید توجه داشت، همیشه داشتن یک نظر مثبت در مورد هر کار، ضرری نخواهد داشت. البته این باور شخصی من است وکسانی هم هستند که مانند من فکر نمی‌کنند. من معتقدم که می‌توان در نوع و کیفیت فعالیتهای فیزیکی بدن خود دخالت و نظارت داشته باشیم. دکتر نورمن کازین[1] در کتاب مشهور خود تحت عنوان *آناتومی یک بیماری* دیدگاه بیمار را نسبت به بیماری خود، در درمان بیماری بسیار مؤثر می‌داند. در کتاب دیگری تحت عنوان *فراسوی پاسخ آرامش* اثر دکتر هربرت بنسون[2] که رئیس بخش طب رفتاری در یکی از بیمارستانهای شهر بوستون و همچنین استاد بیماریهای قلب دانشگاه هاروارد نیز هست، آمده است که قدرت تفکر انسان از جمله عوامل مؤثر در تغییر شرایط فیزیکی بدن است.

---

1. Norman Cousin 2. Herbert Benson

قبلاً راجع به شگفتیهای وصف ناپذیر و ظرافت فوق‌العادهٔ ساختار بدن انسان سخن گفتیم و همچنین نقش حساس و عمدهٔ باورهایمان را در حفظ سلامتی این بدن بر شمردیم. اگر واقعاً باور دارید که می‌توانید کاری را انجام دهید، واقعاً توانایی آن را خواهید داشت.

هر سلول در بدن شما موجودیت و ظرفیت مستقلی از حیات و شعور در خود دارد. هر سلول بدن مانند یک سرباز از جمله سربازان یک ارتش است که در انتظار دستور ایستاده است. ما دائماً در حال ارسال پیام و دستور به سلولهای بدن خود هستیم. آنچه که قصد نتیجه‌گیری آن را دارم، این است که ما می‌توانیم هوشیارانه شرایط و اعمال بدن خود را تنظیم کنیم. بدن نیز همان کاری را انجام می‌دهد که ذهن در مورد آن دستور داده است. با تغییر روش تفکر خود می‌توانیم شرایط بدن را نیز تغییر دهیم.

ما در هر لحظه بارانی از دستورات را در مورد وزن و سلامت خود به ارگانهای مختلف می‌فرستیم. حال این دستورات می‌تواند جنبه‌های مثبت یا منفی، مفید یا مضر، داشته باشد. ما با تصمیمهایی که در مورد بدن خود می‌گیریم، می‌توانیم نتایج خوب یا بد را تضمین کنیم. پس برای آنکه تندرست باشیم، ابتدا باید باور کنیم تندرستیم. و برای کم‌کردن وزن، می‌بایست باور کنیم که می‌توانیم این هدف را تأمین کنیم. سلولهای بدنتان در انتظار دستورات شما هستند.

به عنوان مثال اگر در آینه نگاه کنید و به خود بگویید که «ای وای، من چقدر چاقم!» به طور ذهنی پیامی را برای رفع این چاقی به ارگانهای مختلف بدن خود ارسال داشته‌اید. اگر چاق هستید مطمئن باشید که سلولهای شما برای چاق‌بودن دستور دارند. هر چقدر بیشتر به چاق بودن و توجیه آن فکرکنید، مدت بیشتری چاق خواهید ماند. ولی نکتهٔ بسیار جالب توجه آن است که بدن شما به طور خودکار آخرین پیامی را که ارسال داشته‌اید، بیشتر مورد توجه قرار خواهد داد. پس اگر طی سالها همیشه افکار منفی داشته‌اید از همین حالا یک دستور و اندیشهٔ نو و سودمند را دائماً تکرار کنید تا به

هدف نهایی که همان سلامت و لاغرشدن است، برسید. اگر بر حسب عادت تفکرات منفی در مورد سلامت خود دارید، می‌توانید آن را تغییر دهید و اگر ممکن نبود، حداقل با تکرار آنها این اثرات منفی را تشدید نکنید. اگر به خود بگویید: «عجب شکم گنده‌ای دارم!» بلافاصله بدن دستور چاق‌ماندن خواهد گرفت، پس بلافاصله این طرز تفکر را تغییر دهید و بگویید: «دارم وزن کم می‌کنم و به زودی شکمم کوچک خواهد شد.» بدن شما هم این افکار مثبت را به سلولهای بدنتان منعکس می‌کند و افکار منفی خود به خود از میان خواهند رفت. بدین ترتیب دستورات مثبتی به سلولهای خود خواهید داد و این روش وسیله‌ای برای حفظ سلامت و تقویت آن خواهد شد.

بالابردن سطح کیفی رژیم غذایی با تعیین اولویتها و اصول، ورزش روزانه به منظور در اختیارداشتن خون پراکسیژن برای سلولهای بدن و ارسال پیامهایی با بار مثبت روانی، روشهایی برای تقویت سلامت و بالابردن احتمال موفقیت در شادابی جسم است.

بزرگترین متفکرینی که در این کرهٔ خاکی زیسته‌اند، از داوینچی تا اینشتین و مارک‌تواین، همگی بر این اعتقاد بوده‌اند که هنگامی که درصدد درک چیزی برمی‌آییم، آنچه که در نهایت درک خواهد شد، تنها بخش کوچکی از کل اطلاعات موجود در آن زمینه خواهد بود. و هرگز به درک کامل و همه جانبهٔ یک موضوع موفق نخواهیم شد. «هر چه بیشتر می‌آموزیم، در می‌یابیم که هنوز بسیاری چیزها را باید بیاموزیم» و «هرچه بیشتر می‌دانیم، می‌فهمیم که هنوز هیچ نمی‌دانیم» و این نشانگر حجم بسیار زیاد دانش است که ما تنها ذره‌ای از آن را به عنوان دانش نوین فراگرفته‌ایم. حجم آنچه که باید در مورد بدن انسان یاد بگیریم، آن‌قدر زیاد است که حتی در ذهن نمی‌گنجد.

شاید باورهای برخی مردم آنان را چنین متقاعد سازد که نمی‌توانند هوشیارانه و به دلخواه فعالیتهای بدن خود را تنظیم کنند. ولی هر کس که به کم‌کردن اضافه وزن خود علاقه دارد ومی‌خواهد سلامت خود را بهبود بخشد، دوست دارد از تمامی امکانات موجود در این راه بهره جوید و

هرآنچه را که احتمال حصول این اهداف را بیشتر می‌کند، مورد استفاده قرار دهد. از دیدگاه عقلانی، تلقین خواسته‌های مثبت، کاری است بدون ضرر که امتحان آن بد نخواهد بود.

بار دیگر تأکید می‌کنم که این روش مانند تمامی روشهای دیگر که در این کتاب آمده است، می‌بایست به تأیید و بررسی خودتان نیز برسد. آن را امتحان کنید و نحوهٔ عملکرد آن را روی خود شاهد باشید. فکر می‌کنم از نتایج حاصل از آن شگفت زده خواهید شد. اکنون که تمامی اصول لازم مورد بحث قرار گرفت، زمان خوبی است برای بحث پیرامون ...

۱۳

عمده‌ترین پرسشها

احتمالاً سؤالاتی دارید که مایلید به آنها پاسخ داده شود. هدف ما در این فصل پاسخ دادن به عمده‌ترین پرسشهای مطرح در زمینهٔ تناسب اندام برای زندگی بهتر است.

س: آیا نوشیدن قهوه و چای در این برنامه غذایی، جا دارد؟

ج: این حقیقتی انکار ناپذیر است که تنها کمتراز ۹ درصد مردم این کشور نه چای می‌خورند ونه قهوه. واین نشان‌دهندهٔ شیوع این عادت است. حدود نیمی از مردم آمریکا،در شبانه‌روز به‌طور متوسط دو تا سه لیوان از این نوشیدنیها مصرف می‌کنند ونیم دیگر مردم به طور متوسط ۶ لیوان از این نوشیدنیها مصرف می‌کنند. این بدان معنی است که بیش از ۲۰۰ میلیارد واحد دارویی کافئین در آمریکا در یک شبانه روز مصرف می‌شود. این در حالی است که اغلب مردم مصرف چای یا قهوهٔ صبحگاهی یا عصر را نوعی مصرف دارو نمی‌دانند. با این همه باید اذعان داشت که کافئین اعتیاد آور است و قطع مصرف آن عوارضی برای افراد معتاد به آن به همراه خواهد

داشت که این نشان دهندهٔ ظرفیت این ماده برای ایجاد وابستگی روانی و فیزیکی است. کافئین دقیقاً فرمولی دارویی دارد و از جمله محرکهای سیستم اعصاب مرکزی است که مانند کوکائین ضربان قلب را افزایش می‌دهد، قطر وریدها را تغییر می‌دهد، آثار سوء مادرزادی را موجب می‌شود و دیابت، ناهنجاری عملکرد کلیه‌ها، زخمهای دستگاه گوارش، سرطان لوزالمعده، صدای زائد در گوش و تحریک معدی ــ روده‌ای را به دنبال خواهد داشت. کافئین همچنین میزان قند خون را دستخوش تغییر کرده و باعث ترشح هورمون انسولین از لوزالمعده می‌گردد.

شاید بپرسید قهوه بهتر است یا چای. پاسخ شما را با مطرح کردن این سؤال آغاز خواهم کرد که: دوست دارید دستتان بشکند یا پایتان؟ معمولاً فرآیند کافئین زدایی از قهوه مستلزم افزودن مقادیر زیادی مواد شیمیایی است که جذب ذرات قهوه شده و شما هم این مواد مضر را می‌خورید. ۲۴ ساعت طول خواهد کشید تا هر لیوان قهوه یا چای از کلیه و مجرای ادرار عبور کند. صرف ۲۴ ساعت زمان برای تصفیهٔ یک لیوان قهوه یا چای، فشار زیادی بر بدن وارد می‌کند. اگر شما هم از آن دسته هستید که روزانه چند لیوان قهوه یا چای می‌نوشید، حتماً به فکر خریدن یک ماشین تصفیه خون باشید! مسلماً قهوهٔ کافئین زدایی شده بهتر از قهوهٔ خالص است ولی این دلیل موجهی برای نوشیدن قهوه نیست. با همهٔ اینها قهوه ماده‌ای اسید زاست و این مشکل اساسی است.

مصرف قهوه بعد از خوردن غذا باعث باقی‌ماندن زواید غذا در معده می‌شود و از تحرک دستگاه گوارش در عمل هضم می‌کاهد. باقی‌ماندن یک غذای هضم نشده به مدت زیاد در روده، از جمله عوامل عمدهٔ یبوست است. اثرات قلیایی و سوزآور قهوه باعث تحرک بیش از حد دستگاه گوارش و تسریع عمل دفع در برخی از افراد می‌گردد. قهوه به تنهایی ۲۴ ساعت طول می‌کشد تا از کلیه بگذرد.

در این کتاب بر اثرات سوء غذاهای اسیدساز بسیار تأکید شده و شما را به

شدت از مصرف این قبیل غذاها منع کرده‌ایم. بدن انسان یک حالت ایجاد تعادل در میزان اسید و باز دارد که منعکس کننده میزان اسید یا باز موجود در بدن است[1]. درجهٔ تغییرات این اسید موجود می‌تواند بین صفر تا ۱۴ باشد که صفر نشان دهندهٔ محیط کاملاً اسیدی و ۱۴ نشان دهندهٔ قلیایی کامل و ۷ نشان دهندهٔ محیط خنثی است. خون کمی قلیایی است و pH آن حدود ۷/۳۵ تا ۷/۴۰ است. اگر pH خون کسی به حد خنثی یعنی ۷ برسد، خطر جدی حیات او را تهدید خواهد کرد. تفاوت میان رقم ۷/۳۵ تا ۷/۴۰ بسیار اندک است ولی همین تغییر جزئی می‌تواند شرایط بدن را به خطر اندازد. قهوه و چای در بدن تبدیل به مواد کاملاً اسیدی می‌شوند. هر چه اسید به میزان بیشتری وارد بدن شود، بدن نیز برای خنثی‌کردن آن به آب بیشتری نیاز خواهد داشت. و این آب اضافی به وزن شما خواهد افزود.

البته اینها را نگفتیم که از خوردن قهوه و چای دچار وحشت شوید ولی باید از مضرات مصرف این مواد آگاه شوید و در مصرف آنها امساک و میانه‌روی کنید تا بتوانید روند کاهش وزن خود را تسهیل نمایید.

برخی به راحتی می‌توانند نوشیدن این قبیل نوشیدنیها را ترک کنند ولی برخی دیگر باید به تدریج مقدار آن را کم کنند تا موفق به ترک آن شوند. برخی عادت کرده‌اند هر روز یک فنجان قهوه یا چای را با صبحانه بخورند و نمی‌خواهند این میزان را هم ترک کنند. همهٔ این موارد درست و مورد تأیید است. و به هر حال نوشیدن روزی یک فنجان چای یا قهوه اصول روش ما را نقض نمی‌کند. البته واضح است که عدم مصرف قهوه و چای بهترین انتخاب است ولی اگر نمی‌توانید، آن را به حداقل برسانید، هر چه بیشتر احساس راحتی کنید، بیشتر برای رسیدن به سلامت و دائمی‌کردن این احساس تلاش خواهید کرد. اگر دوست دارید بعد از غذا یک نوشیدنی داغ بخورید، از چایهای سبز و گیاهی استفاده کنید که هم طعم خوبی دارند وهم عاری از

---

1. pH

کافئین هستند.

آنچه که در راه موفقیت مهم است، حفظ جهت و پیشروی است. همیشه هدف را در ذهن خود داشته باشید و به فکر یک بدن سالم و متناسب باشید و در راه رسیدن به آن تلاش کنید. در حال حاضر شما در یک سفر هستید، پس خوش بگذرانید. می‌توانید از اینجا تا لب دریا را ظرف چند ساعت طی کنید، البته با سرعت سرسام‌آور. ولی این سرعت را تقلیل دهید و هر جا که آب و هوای دلپذیری دیدید، از ماشین پیاده شده و از آن لذت ببرید. از وقت خود استفاده کنید و مطمئن باشید که راحت‌تر و شادابتر به هدف و مقصد خود خواهید رسید.

س: سودا چطور است؟

ج: انواع و اقسام نوشابه‌ها در سراسر جهان تولید می‌شوند که ضرری برای بدن ندارند ولی دشمن دندانها هستند. دکتر کلیو مک کی[1] از دانشگاه کرنل[2] نشان داده است که نوشابه‌های گازدار مرسوم می‌توانند مینای دندان را به طور کامل از میان برده و ظرف مدت دو روز چیزی از مینای دندان شما باقی نگذارند. ترکیب بسیار مضری که در این نوشابه‌ها وجود دارد و چنین اثراتی را به دنبال خواهد داشت اسید فسفریک نام دارد. این نوشابه‌ها همچنین واجد مقادیری اسید مالیک، اسید کربنیک و اسید اریتوربیک[3] هستند. اسید مالیک و اسید سیتریک (جوهرلیمو) به طور طبیعی در میوه‌ها یافت می‌شوند و چنان طبیعتی دارند که در دستگاه گوارش تبدیل به مادهٔ قلیایی می‌شوند. اسید سیتریک و اسید فسفریک موجود در نوشابه‌ها، در دستگاه گوارش به همان صورت اسیدی باقی می‌مانند، چراکه از طریق حرارت دادن و اشتقاق از سایر مواد تهیه شده‌اند. تعادل pH شما با خوردن ذره‌ای از نوشابه‌های

1. Dr.Clive Mc Cay 2. Cornell 3. Erythorbic acid

گازدار دچار تغییر ناگهانی می‌شود. ترکیبات متعدد ومضّر دیگری نیز در این نوشابه‌ها وجود دارد که از آن جمله است شکر سفید تصفیه شده که در هر لیوان از این نوشابه‌ها به مقدار ۵ قاشق چایخوری وجود دارد. تفاوت اساسی میان سودای معمولی و سودای مخصوص رژیم آن است که به جای شکر، نوع رژیمی آن از ماده‌ای جایگزین استفاده می‌شود که به اندازهٔ یک پاکت سیگار خطر دارد و باید روی نوشابه‌ها هم مانند پاکت سیگار یک یادداشت هشدار بنویسند. علاوه بر این سودا، کافئین نیز دارد و برخی مواد افزودنی آن از جمله مشتقات قطران زغال است که بسیار سرطان زا می‌باشد. پس به فکر مزهٔ خوب این نوشابه‌ها نباشید، بلکه به مضرات آنها توجه کنید.

دادن این قبیل نوشابه‌ها به بچه‌ها واقعاً دست کمی از جنایت ندارد. جالب است که بسیاری از والدین اجازه نمی‌دهند فرزندانشان قهوه بخورند اما به آنها نوشابه می‌دهند. شاید تعجب کنید که چرا به این نوشابه‌ها کافئین اضافه می‌کنند. بنا به نظر یکی از پزشکان مؤسسه تحقیقات مواد غذایی «کولا» از جمله مشتقات کافئین است و وابستگی ایجاد می‌کند وفردی که مدتی از آن استفاده کند، نمی‌تواند نوشیدن این نوشابه‌ها را ترک کند. تنها یک دلیل برای افزودن کافئین به این نوشابه‌ها وجود دارد ـ برای آنکه ایجاد اعتیاد کند.»

شما می‌توانید به هر نحو ممکن از مصرف این نوشابه‌های بی‌خاصیت و سرطان زا و اعتیادآور پرهیز کنید. انواع آبهای معدنی درفروشگاهها موجود است که اگر چه کاملاً مطلوب نیستند اما از این نوشابه‌های گازدار مفیدتر می‌باشند. (آب معدنی به دلیل داشتن نمک بسیار زیاد و مواد معدنی غیرآلی، چندان خالی از ضرر نیست).

س: آیا خوردن شکلات به صورت چند وقت یک بار، مضّر است؟

ج: صد البته خوردن ذره‌ای از هر چیز، آن هم به صورت چند وقت یک‌بار، به هیچ وجه بد نیست. اما شکلات حاوی موادی است که برای سلامت بدن

چندان جنبهٔ مفیدی ندارند. مهمترین عامل مضر موجود در شکلات، یکی از ترکیبات مشابه کافئین به نام تئوبرومین[1] است. طبق نظر دکتر بروس ایمز[2]، از دانشگاه برکلی در کالیفرنیا، این ماده باعث فعال‌شدن مواد سرطان زایی می‌شود که خود سبب تخریب دی ان آی سلولها می‌گردند. این ماده همچنین باعث بروز آتروفی[3] بیضه نیز می‌شود. مادهٔ دیگری که روند کاهش وزن شما را مانع خواهد شد و در شکلات به مقدار زیاد وجود دارد، شکر سفید تصفیه شده است. در طی فرآیند تصفیه تمامی عناصر حیات بخش و مفید از شکر جدا می‌شود و سایر مواد غذایی موجود در شکلات نیز فاقد «فیبر» ویتامین و مواد معدنی می‌باشند و تنها مواد مضر است که در شکلات باقی می‌ماند. شکر باعث چاقی می‌شود زیرا کالری بدون کیفیت و کربوهیدرات اضافی تولید می‌کند که این کربوهیدرات بعداً تبدیل به چربی می‌گردد. این باعث می‌شود که به خوردن زیاد مواد غذایی نیاز پیدا کنید. بدن می‌بایست مواد غذایی از سایر انواع را نیز همراه آن مصرف کند و این باعث اضافه وزن بیشتر شما خواهد شد. بهترین راه از میان بردن عادت به خوردن شیرینی و شکلات، جایگزین کردن این عادت با عادت خوردن میوه‌هاست. شکر موجود در میوه، هنوز خاصیت حیاتی دارد و احتیاج بدن را به این ماده برطرف می‌سازد. علاوه بر آن چون میوه فیبر دارد، باعث تسهیل عمل گوارش نیز می‌گردد، و هر چقدر هم که میوه بخورید، باز احساس سنگینی نخواهید کرد. شکر تصفیه شده در هر شکلی که باشد ـ درغذا، شیرینی یا مایعات ـ در داخل بدن تخمیر شده و اسید استیک(سرکه)، اسید کربنیک و الکل تولید می‌کند. فرآیند تصفیه‌ای که روی شکر انجام می‌شود، باعث می‌شود تا شکر در بدن تخمیر شود.

کار آسانی نیست که زیانهای یک نوع غذا را بر روی کل سیستم بدن نشان

---

1. Theobromine 2. Bruce Ames

۳. آتروفی: عبارت است از تحلیل رفتن غیرطبیعی یک اندام یا عدم رشد. ـ م.

دهیم و حتی اگر این نوع غذاها را خارج از محیط بدن بررسی کنیم، ممکن است مضرات آنها کمتر جدی گرفته شوند. ولی هنگامی که همان غذا را با سایر آثار منفی آن همراه می‌گردانیم، دقیقاً می‌توانیم فشار وارده به بدن را تصور کنیم. یک پنجره را فرض کنید. اگر ریگ کوچکی را به سمت آن پرتاب کنید، نخواهد شکست امّا اگر در یک لحظه چند هزار ریگ را به سمت همان پنجره پرتاب کنید، حتماً خرد خواهد شد. پس هر کدام از مضرات غذاهای غیرطبیعی به تنهایی بدن را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه مجموعه‌ای از تأثیرات منفی این غذاهاست که نظام بدن را به کلی مختل می‌سازد. هر چه ریگ کمتری به پنجرهٔ بدن خود بزنید، سالمتر خواهید ماند. هرچه مادهٔ مضر کمتری وارد بدن خود کنید، خواه قهوه، سودا، چای، شیرینی و یا هر چیز دیگر، بدن شما کمتر به سمت اضافه وزن پیش خواهد رفت. حتی اگر ممکن است، مصرف این مواد را ترک کنید.

س: چنین به نظر می‌رسد که در رژیمهای این کتاب نیازی به مصرف ویتامین و مواد معدنی اضافی نیست. آیا این درست است؟

ج: دقیقاً درست حدس زده‌اید. بحث پیرامون مصرف ویتامین و مواد معدنی اضافی و زیانهای آن خود یک کتاب خواهد شد. واقعاً چگونه است که بشر قرنها بدون دستیابی به این مواد باقی مانده است؟ ساخت و تولید این گونه مواد از جمله زمینه‌های تجاری بزرگ دنیاست. تهیهٔ این‌مواد سالی ۲ میلیارد دلار منفعت در پی دارد. و تعجبی ندارد که تشویق به مصرف این گونه مواد در تبلیغات، جای ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است.

بسیاری از متخصصین علوم تغذیه در مورد مضرات مصرف این مواد مصنوعی و اضافی و تهدیدی که آنها برای سلامت بدن به وجود می‌آورند، مقالات بسیار نوشته‌اند. دکتر میرون وینیک[1]، مدیر مؤسسهٔ تغذیهٔ انسانی در دانشگاه کلمبیا اظهار می‌دارد: «مصرف برخی ویتامینهای پایدار باعث بروز مسائل کلینیکی در بدن انسان می‌شود که از آن جمله است تخریب عصبی، اختلالات مختصر دستگاه گوارش و تخریب مرگبار سلولهای کبدی.»[2]

تبلیغات در مورد میزان ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن، بسیار اغراق می‌کند. میزان ویتامین ضروری بدن انسان برای مدت یکسال حتی یک انگشتانه را هم پر نخواهد کرد. در حالی که میزان مصرف روزانهٔ این مواد طبق توصیه‌های تبلیغاتی دو برابر میزان طبیعی و لازم است. شاید تعجب کنید اما این واقعیت دارد. تمام ویتامینها و مواد معدنی ضروری برای بدن، در

---

1. Dr.Myron Winick

۲. نشریه *لس‌آنجلس تایمز*، دسامبر ۱۹۸۳.

میوه و سبزیها موجود است. احتیاج بدن شما به این مواد چندان است که اگر در روز حتی میزان کمی میوه یا سبزی تازه مصرف کنید، دیگر احتیاج به مصرف نوع مصنوع آن نخواهید داشت. هیچ ویتامین یا مادهٔ مضری، کیفیت ترکیب مشابه خود را که در میوه‌ها وجود دارد، نخواهد داشت. آیا تا به حال درخت قرص ویتامین دیده‌اید؟ پس ویتامین مصنوعی مصرف نکنید.

مواد معدنی و ویتامینهای تقویتی با سیستم بدن انسان هماهنگی ندارد، در طی فرآیند اشتقاق و جداسازی مواد، این گونه مواد تقویتی خاصیت خود را از دست می‌دهند. ویتامینها ومواد معدنی زمانی خاصیت حیاتی داشته وجذب می‌شوند که همراه با سایر ترکیبات غذایی طبیعی وارد بدن شوند. ویتامینها به صورت جداشده ارزش بیولوژیک خود را از دست می‌دهند و ویتامینهای مصنوعی هم کاملاً بی‌خاصیت‌اند. تکنولوژی و دانش امروزی می‌تواند یک دانهٔ گندم را در آزمایشگاه خلق کند. هر مادهٔ شیمیایی را می‌توان نسخه‌برداری کرد و به صورت دانهٔ گندم در آورد، ولی این دانهٔ گندم هرگز سبز نخواهد شد و قدرت رویش نخواهد داشت. حال آنکه دانه‌های گندم باقی مانده از هزاران سال قبل هنوز قدرت رویش دارند. تنها یک عامل در دانهٔ گندم آزمایشگاهی وجود ندارد: نیروی زندگی. همین عامل مهم در ویتامینها و مواد معدنی مصنوعی وجود ندارد. بدتر آنکه این مواد بی‌ارزش‌اند، این است که این مواد اثرات سمی نیز روی بدن خواهند داشت. هدف ما در به‌دست‌آورن سلامتی، سم‌زدایی بدن است، نه تولید سموم بیشتر.

بدن همیشه از قانون «حداقل» پیروی می‌کند. به عبارت دیگر، زمانی که نیاز بدن به ویتامینها و مواد معدنی تأمین شود، مقادیر اضافی این مواد دفع خواهد شد. چه یک لیوان آب میوه بخورید، چه یک پارچ پُر، میزان ویتامین مورد نیاز بدنتان تأمین شده و اضافی آن دفع خواهد شد. حال آنکه مصرف ویتامین و مواد معدنی مصنوعی اثرات سمی هم روی بدن دارد و بدن انرژی بیشتری را برای دفع این مواد مصرف خواهد کرد. و این بار سنگینی را بر

کلیه‌ها تحمیل می‌کند و کبد را نیز دچار کار اضافه می‌نماید. برنامهٔ غذایی‌ای که در این کتاب آمده است، تمام آن میزان ویتامین و مواد معدنی را که بدن شما به آن نیاز دارد، تأمین می‌کند. برای به‌دست‌آوردن سلامتی باید تلاش کرد. سلامتی تنها از راه سلامت‌زیستن به دست می‌آید. سلامت را نمی‌توان به‌صورت بسته‌بندی یا بطری دارو خریداری کرد. پس انرژی خود را هدر ندهید .... و پول خود را هم دور نریزید.

س: نمک سفره چه مضراتی دارد؟

ج: مصریهای باستان نمک را برای مومیایی‌کردن به کار می‌بردند. خوب بیایید بهتر بررسی کنیم. طی یک سال گذشته، آمریکاییها ۲/۵ تن نمک مصرف کرده‌اند. پس حتماً مومیایی‌کردن در آمریکا رواج دارد. نمک در همه‌گونه غذایی از غذای حیوانات خانگی تا غذاهای نوزادان وجود دارد. نمک از جمله موادی است که باعث افزایش فشار خون می‌شود. نمک باعث جذب بیش از حد آب نیز می‌شود و دیگر آبی باقی نمی‌ماند تا مواد اسیدی بدن را خنثی کند و این باعث چاقی هم می‌شود، زیرا خنثی‌کردن نمک نیاز به جذب آب بیشتر دارد. ضمناً مصرف نمک زیاد فشار بیش از حد به کلیه وارد آورده و سبب بیماریهای کلیوی می‌شود.

تصور کنید که همهٔ ما در روز قهوه، چای، سودا، ویتامینهای کمکی و نمک مصرف می‌کنیم و این همه فشار برای دفع این مواد از کلیه به هیچ‌وجه با ظرفیت کلیه سازگاری ندارد و به همین دلیل بسیاری از مردم سالانه از بیماریهای کلیوی می‌میرند. باید از هیچ کاری که به کلیه کمک می‌کند، دریغ نکنیم. نمک را باید به ندرت و به میزان اندک مصرف کرد. دکتر واکر در مورد کسانی که علاقه به نمک زیاد دارند، می‌گوید که نمک دریایی یددار مصرف کنند که حداقل زیانهای آن کمتر از نمک صنعتی و فرآوری شده است. سنگ نمک نیز می‌تواند جایگزین مناسبتری باشد و می‌توانید آن را خرد کرده و با

غذا مصرف کنید. همچنین می‌توانید از نمکهای مخلوط با ادویه نیز استفاده کنید مثل نمک و پودرسیر.

س: چرا امروزه بسیاری از مردم قند خونشان پایین است یا چنین تصور می‌کنند؟ و آیا نخوردن میوه این کمبود قند خون را بیشتر می‌کند؟

ج: پاسخ بسیار ساده است. اول آنکه علایم کاهش قند خون بسیار وسیع و گسترده است که معمولاً همه یکی دو نوع از این علایم را در خود مشاهده می‌کنند که الزاماً به علت کاهش قند خون نیست. از جمله ۶۲ نوع علایم این بیماری می‌توان افسردگی، بی‌حالی، بی‌حوصلگی، خلط بینی، خستگی روحی و جسمی، فراموشی و گیجی، عدم تمرکز فکری، عصبانیت، تحریک پذیری و ضعف تصمیم گیری را نام برد. حتی در برخی موارد این ناراحتی با نفخ، سوءهاضمه و خواب‌آلودگی پس از صرف غذا نیز همراه می‌شود. فکر نمی‌کنم کسی را بتوان پیدا کرد که حداقل یکی از این علایم را نداشته باشد. دلیل دوم آن است که استاندارد غذایی اغلب ما به نحوی است که بیشتر شامل غذاهای اسیدزا و انرژی‌گیر است که اغلبشان هم باعث کاهش میزان قند خون می‌شوند.

در بحثی که پیرامون مصرف صحیح میوه‌ها داشتیم، اشاره کردیم که میوه کمتر از هر نوع مادهٔ غذایی دیگر جای بحث و انتقاد دارد. در بخش دوم سؤال فوق، مطرح‌ترین اشتباه مردم را شاهد هستیم. میوه بهترین اثر را در برطرف‌کردن کمبود قند خون دارد. البته منظور من آن نیست که خوردن میوه، علایم این ناراحتی را به کلی از میان می‌برد، بلکه مقصود من آن است که این روش صحیح میوه‌خوردن باعث می‌شود تا علت بیماری از میان رفته و علایم فوق هرگز بروز نکنند. معمولاً همه فکر می‌کنند که برای از میان بردن این علایم باید به مصرف غذاهای پروتئین‌دار، از جمله گوشت و تخم مرغ روی آورند. درست بر عکس آنچه تصور می‌رود، مصرف این گونه غذاها باعث

مصرف بیشتر انرژی شده و علایم فوق را تشدید می‌کند.

اکنون ببینیم که این کمبود قند خون واقعاً چیست؟ قبلاً اشاره شد که عمده‌ترین ارزش یک مادهٔ غذایی، ارزش سوختی آن است و حدود ۹۰ درصد مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم، باید تأمین کنندهٔ قند لازم برای انجام امور حیاتی بدن باشد. مغز تنها توانایی استفاده از یک نوع سوخت را دارد: قند به شکل گلوکز. مغز از چربی یا پروتئین به عنوان سوخت استفاده نمی‌کند، ولی از قند خون موجود در جریان خون به عنوان تنها منبع انرژی حیاتی بهره می‌برد. اگر به میزان کافی قند خون قابل جذب برای مغز وجود نداشته باشد، ناگهان زنگ خطر به صدا درمی‌آید. این زنگ خطر هشدار خود را در قالب علایم فوق اعلام می‌دارد.بنابراین با توجه به نوع مواد غذایی مصرفی ما، مشکل می‌توان باور کرد که کسی به کمبود قند خون مبتلا باشد. البته این مسئله حائز اهمیت است که همیشه فرم قابل استفاده و مناسب گلوکز در خون جریان داشته باشد. مصرف هر نوع قند فرآوری‌شده تنها باعث بدترشدن علایم خواهد شد.تنها نوع قندی که می‌تواند باعث برطرف‌شدن کمبود قند خون شود، قند میوه است که به نام فروکتوز معروف است و در بدن به گلوکز تبدیل می‌شود و این عمل تبدیل سریعتر از هرنوع قند دیگر صورت می‌گیرد. به خاطرسپردن این مطلب مهم است که میوه را باید به روشی صحیح با معدهٔ خالی مصرف کرد. چرا که قند میوه حالت طبیعی و حیات‌بخش دارد در محیط خالی معده به راحتی هضم، تبدیل و جذب جریان خون می‌شود که تمام این مراحل بیش از یک ساعت به طول نخواهد انجامید.

با رعایت موارد مندرج در بخش دوم کتاب، موفق خواهید شد تا میوه را به بهترین شیوهٔ ممکن مصرف کنید و بتوانید علایم کمبود قند خون را از میان ببرید. شاید برای آنها که سالها از این ناراحتی رنج برده‌اند، راه حل مسئله بسیار ساده به نظر آید. ولی باید بگویم که برای این مدعای خود شواهد و موارد مستدل زیادی داریم. بسیاری از مبتلایان با انجام آزمایش مقاومت به

گلوکز به ناراحتی خود پی برده و توانسته‌اند بیماری خود را با پیروی از دستورات این کتاب برطرف سازند.

س: آیا یک زن حامله هم می‌تواند طی دوران بارداری این برنامه را پی بگیرد؟

ج: به منظور آمادگی برای پرورش یک نوزاد سالم بهتر است حداقل ۶ ماه قبل از حاملگی این روش را شروع کنند. با توجه به اهمیت رژیم غذایی مصرفی در دوران حاملگی، توصیه می‌شود در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. به هر تقدیر در دوران بارداری هم می‌توان کیفیت رژیم غذایی را بالا برد و آن را تغییر داد. هر چه این تغییر مثبت‌تر باشد، سلامت مادر و نوزاد بیشتر تضمین می‌شود و زایمان نیز تسهیل می‌گردد.

این رژیمهای غذایی تمامی نیازهای مادر و نوزاد را تأمین می‌کند، زیرا با توصیهٔ مصرف میوه‌های تازه، بهترین نیازها تأمین می‌شود.با مصرف میوه‌ها بهترین نوع سوخت بدن در شکل گلوکز تأمین می‌شود. بسیاری از مواد غذایی که در سالادهای تازه وجود دارد باعث تأمین نیاز بدن به گلوکز می‌شود و این سالادها باعث می‌شوند تا مواد معدنی و ویتامینهای ضروری برای رشد و تقویت مادر و کودک در طی دوران بارداری، تأمین شوند. این نوع رژیم غذایی، سوخت بدن، آمینواسیدهای ضروری، مواد معدنی، اسیدهای چرب و ویتامینهای مورد نیاز بدن را برای بالابردن سلامت جسمی، تأمین می‌کند. با ترکیب صحیح مواد غذایی، می‌توان مطمئن شد که تمامی مواد غذایی مصرف‌شده، جذب بدن شده‌اند. انتخاب یک رژیم غذایی سالم، یک حاملگی پرانرژی و مطمئن را تضمین می‌کند و در نقطهٔ مقابل آن، رژیم غذایی نامناسب این منافع را به مضرات تبدیل می‌کند.

معمولاً به خانمهای باردار توصیه می‌کنند که تا می‌توانند شیر پاستوریزه بنوشند تا کلسیم کافی برای نوزادشان داشته باشند و نوزادشان استخوانها و

دندانهای سالمی داشته باشد. ولی حقیقت آن است که بزرگسالان و بالغین آنزیم لازم برای هضم شیر را ندارند تا بتوانند کلسیم شیر را جذب وهضم نمایند. علاوه بر آن پاستوریزه‌کردن باعث غیرقابل استفاده‌شدن کلسیم شیر می‌شود. برای آنکه مطمئن شویم که کلسیم لازم برای بدن، به اندازه کافی به زن باردار می‌رسد، باید به خاطر داشته باشیم که زن باردار باید دائماً از میوهٔ تازه، حبوبات، گل کلم، کاهو و سایر سبزیها مصرف کند. آب پرتقال تازه کمک می‌کند تا بدن به میزان کافی کلسیم دریافت کرده باشد. نور آفتاب به اندازهٔ کافی از جمله موارد مورد نیاز برای جذب بهتر کلسیم است. جنین انسان ذخیرهٔ زیادی کلسیم را در بافتهای خود نگهداری می‌کند که در مراحل بعدی رشد خود از آن مصرف می‌کند؛ پس برای یک خانم باردار ضرورت دارد تا به میزان کافی کلسیم مصرف کند و خود و بچهٔ خود را از این مادهٔ حیاتی بهره‌مند سازد.

همچنین به خانمهای باردار توصیه می‌کنند که شیر بخورند تا شیر کافی برای نوزادشان داشته باشند. احمقانه نیست؟ آیا گاوها هم برای تقویت قدرت شیردهی خود شیر می‌خورند؟ البته که نه! گاوها مقادیر زیادی علف می‌خورند. ما انسانها تمایل داریم در دوران بارداری، گاوها برایمان شیر تهیه کنند. بعضیها برای تقویت شیر خود قرصهای اسید فولیک مصرف می‌کنند که نوعی ویتامین است. در حالی که به راحتی می‌توانند برای تأمین این ویتامین روزانه مقداری سالاد تازه، مصرف کنند. مسلماً استفاده از منبع طبیعی اسید فولیک بهتر از خوردن قرص مصنوعی آن است.

به یاد داشته باشید که میزان کلسیم موجود در غذای مصرفی شما مهم نیست بلکه میزان کلسیم قابل مصرف موجود در آن است که آن را مهم می‌سازد. مصرف قرصهای جوشان کلسیم در دوران بارداری نمی‌توانند کلسیم قابل استفادهٔ بدن را تأمین کند و بالعکس باعث رسوب مقادیر زیادی کلسیم در جفت می‌شود. قرصهای تقویتی کلسیم، کلسیم غیرآلی تولید می‌کنند که برای بدن غیرقابل استفاده است.

آقای دکتر رالف سینک[1] تحقیقات و آزمایشهای گسترده‌ای را به انجام رسانده است که در اینجا بخشی از اطلاعات و نتایج این تحقیقات را عنوان می‌کنیم. طبق قوانین بهداشت طبیعی، مصرف هرگونه ویتامین و مواد معدنی از طریق هرگونه منبع غیر طبیعی، ممنوع است. منظور از منبع طبیعی باغچه و باغ است، نه قرص و دارو. مطمئناً مخالفان و موافقان این نظریه در اثبات نظریهٔ خود با هم بسیار بحث کرده و خواهند کرد. ولی حقیقت آن است که طبق اصول بهداشت طبیعی که موضوع تمام بخشهای این کتاب است، قرصهای تقویتی به علت مصنوعی و شیمیایی‌بودن باعث رسوب مواد سمی در بدن می‌شوند. امروزه نیز بسیاری از پزشکان به اهمیت و کارآیی قوانین بهداشت طبیعی پی برده‌اند و به آن روی می‌آورند. آقای دکتر ویکی هوفناگل[2] در سخنان خود در چهارمین کنفرانس سالانهٔ تغذیه در کالیفرنیا اظهار داشت که «ما آموخته‌ایم که این مواد مصنوعی چه ضررهایی برای یک جنین می‌توانند داشته باشند.» وی از پزشکان متخصص زنان وزایمان است. رئیس مؤسسه تغذیهٔ دانشگاه کلمبیا معتقد است که «برخی از مردم قرصهای ویتامین را مثل نقل و نبات مصرف می‌کنند که این کار به هیچ‌وجه صحیح نیست. این قرصها دارو هستند و ما همه می‌دانیم که داروی بی‌ضرر وجود ندارد، مگر آنکه به میزان مجاز مصرف شود.»

به جای مصرف قرص کلسیم می‌توانید از سبزیهای تازه که منبع کلسیم هستند، استفاده کنید. لازم به تذکر است که علاوه بر مصرف کم کلسیم، علت دیگری که می‌تواند کمبود کلسیم بدن را باعث شود، مصرف غذاهای نامتناسب با هم و پرخوری است که باعث می‌شود عمل هضم و جذب به طور ناقص صورت گیرد. حاملگی نمی‌تواند دلیل پرخوری باشد. خانمهای بارداری که بیش از ۱۰ کیلو به وزنشان اضافه گردد، نوزادان بزرگتر از حدی خواهند داشت که هنگام وضع حمل آنها را دچار مشکل می‌کند ومتأسفانه

1. Dr. Ralph Cinque 2. Dr. Vicki Hufnagel

اغلب خانمهای باردار پرخوری را مجاز می‌شمارند. البته این خانمها اشتهای غذاخوردن دارند که این به دلیل عدم جذب مواد غذایی مصرفی و تأمین‌نشدن نیاز بدن است. در این کتاب تأکید ما بر مواد غذایی است که تأمین کنندهٔ نیاز بدن مادر و نوزاد باشند و از طرفی وزن مادر را نیز ثابت نگاه دارند.

در دوران بارداری بیش از هرزمان دیگر باید از مصرف بعضی مواد خودداری کرد. جفت که مواد مضر را تصفیه می‌کند، نمی‌تواند الکل، داروها، توتون، سموم، قهوه، نمک، سرکه و افزودنیهای شیمیایی و نگاهدارندهٔ مواد غذایی را شناسایی و تصفیه کند و در نتیجه جنین هیچ محافظتی در برابر این مواد ندارد. با پیروی از برنامه‌های مندرج در این کتاب خواهید توانست تا این مواد مضر را از بدن خود دور کنید، البته نمک تنها موردی است که در خوردن آن می‌توانید به طور انتخابی عمل کنید. برای آنکه در آینده فرزندان سالمی داشته باشید، باید از خوردن هر نوع دارویی جداً خودداری کنید. تمام داروها از آسپیرین تا آرام‌بخشها، مضر هستند. مصرف الکل در دوران بارداری منجر به بروز ناراحتی‌های مادرزادی در جنین می‌شود که از جمله آنها می‌توان به تغییر ناهنجار صورت و سر ویا عقب ماندگی ذهنی اشاره کرد. کافئین موجود در قهوه، چای، سودا، شکلات و داروها نیز باعث بروز نقصهای مادرزادی می‌شود. کشیدن سیگار باعث کاهش میزان اکسیژن جنین می‌شود و در نتیجه جنین نارس به دنیا آمده یا با وزن کم و عقب ماندگی ذهنی به دنیا می‌آید.

واضح است که در برنامه‌های غذایی این کتاب، هیچ‌کدام از مواد فوق توصیه نشده‌اند. منظور من از بحث پیرامون مضرات این مواد آن است که زنان باردار نیز از ضررهای آن مطلع گردند. در ۱۲ درصد موارد از زایمانها در ایالت متحدهٔ آمریکا، نقصهای مادرزادی ناشی از این ناراحتیها مشاهده می‌شود و این میزان هرساله افزایش می‌یابد و از طرفی بر میزان مواد سمی مصرفی ما نیز اضافه می‌گردد.

زمان بارداری، زمانی است که طی آن بیش از هر زمان دیگر می‌بایست هوشیار بود و نیازهای بدن را به نحو شایسته در آن موقع پاسخ گفت. با پیروی

از برنامه‌های ما و مصرف غذای سالم، هوای تازه و نور خورشید می‌توانید یک حاملگی سالم را تضمین کنید. استراحت زیاد و ورزش مداوم نیز ضروری است.

برخی اوقات افراد نیازهای خاصی دارند. تمامی تغییرات در رژیم غذایی در دوران حاملگی می‌بایست تدریجی باشد و حتماً با مشورت با یک پزشک یا ماما یا مشاور بهداشت همراه گردد.

در اینجا مباحث بخش اوّل کتاب به پایان می‌رسد. طی این بخش سعی داشتم تغییراتی را که در زندگی شما اهمیت دارند به شما گوشزد نمایم تا بتوانید اضافه وزن خود را برای همیشه از خود دور کنید. در بخش دوم کتاب خانم مریلین دیاموند، روشهایی را برای به وجود آوردن این تغییرات به شما ارائه خواهد کرد تا زندگی جدید شما برای همیشه پایدار بماند. وی از میان تجربیات و آموخته‌های خود در خلال سالها تدریس و تحقیق یک برنامهٔ غذایی را به شما ارائه خواهد کرد که راهی برای تهیهٔ غذاهای متنوع و خوشمزه با مواد طبیعی و آبدار است. این برنامهٔ غذایی چنان طراحی شد که بتواند هرچه سریعتر شما را به هدفتان که کاهش وزن است، برساند، البته با راحتی و بدون دردسر زیاد که این تنها از طریق سم‌زدایی بدن شما امکان پذیر خواهد بود.

دیگر شما با **کاهش وزن و شیوهٔ نوین زندگی پر انرژی** تنها به اندازهٔ یک وعده غذا فاصله دارید. پس بگذارید صفحهٔ جدیدی از زندگی شما را با هم ورق بزنیم ...

بخش دوم

برنامهٔ غذایی

نوشتهٔ مریلین دیاموند

مقدمه

هنگامی که برای اولین‌بار با هاروی به عنوان مشاور تغذیه صحبت کردم، در یک بحران سلامت بسیار حاد به سر می‌بردم که این موضوع به سال ۱۹۷۵ مربوط می‌شود. در حالی پیش او رفتم که حالتی آشفته داشتم. به مدت زیادی تحت درمانهای پزشکی بودم ولی هرگز احساس خوب‌شدن نمی‌کردم. البته اضافه وزن مسئلهٔ اصلی من نبود، هر چند که این مسئله نیز در سلامت من تأثیر منفی زیادی گذاشته بود. باید اقرار کنم که از همان دوران کودکی از وضع هیکل خود راضی نبودم و همیشه کفش پاشنه بلند می‌پوشیدم تا لاغرتر به نظر بیایم.

مهمترین مشکل من که در آن زمان از آن آگاهی نداشتم، کمبود انرژی بود. احساس بدی داشتم و به سختی روزگار را سپری می‌کردم و صد البته احساسی که داشتم چندان غریب نبود، چرا که کمبود انرژی سر منشأ بسیاری از مسائل احساسی، روان‌شناختی و فیزیکی است. ناراحتیها هم چندان غیرطبیعی و غیرشایع نبودند: درد معده، کهیرهای پوستی حاد، افسردگی، گیجی و تحریک‌پذیری روانی شدید. آنچه مرا می‌ترساند این بود که این علایم روز به روز شدیدتر می‌شدند. سپس از آنکه ضمن تحصیلات دانشگاهی دریافتم که با ۳۱ سال سن انسانی چاق و بیمار و بی‌انرژی هستم و ۲ بچه دارم، بیشتر وقت خود را صرف غصه‌خوردن می‌کردم و نمی‌دانستم

باقی عمر خود را چگونه سر کنم. هیچ‌کدام از روشهای درمانی در مورد من مؤثر واقع نشده بود و در تمام این مدت که هم نوع دارو و آمپول مصرف می‌کردم، کسی از من نپرسید که چه غذایی می‌خورم. ولی هاروی از من پرسید.

بهداشت طبیعی که هاروی به من آموخت، به تمامی سؤالهای من در مورد سلامتی خود پاسخ داد. تمام آنچه لازم داشتم، آموختم تا بتوانم راحت وسلامت زندگی کنم. فهمیدم که این همه وقت از این ناراحتیها رنج برده‌ام، تنها به علت آنکه غذاهای نامناسب خورده‌ام. از همان ابتدای تولد تغذیه من غلط بود چرا که مادرم هم به نفع دیگران از دادن شیر خود به من خودداری کرد. دکتر رابرت مندلسون[1] در جدیدترین کتاب خود تحت عنوان چگونه *کودکی سالم را بدون نیاز به پزشک بزرگ کنیم*، آورده است که تغذیه با شیر مادر زیر بنای سلامت آیندهٔ بچه است و شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است چرا که کاملاً طبیعی است.

چرا ما هرگز نفهمیدیم که شیر مادر تا چه حد می‌تواند در سلامت ما مؤثر باشد؟ به نظر دکتر مندلسون این اشتباه ناشی از تبلیغات غلط سازندگان شیر خشک بوده است. پزشکان نیز از اهمیت این موضوع غافل بوده‌اند. در نتیجه میلیونها کودک بدون بهره‌وری از شیر طبیعی مادر با شیر خشک بزرگ شدند یا به جای آن شیر گاو خوردند که کلسیم بسیار اندکی دارد. این حالت تغذیه باعث شد تا از همان جوانی حالت اسیدی در بدنم به وجود آید و این حالت نیز چنان ناراحتی در مفاصلم ایجاد کرد که زانوهایم نیاز به عمل جراحی داشت و دستگاه عصبی ضعیف و حساسی نیز پیدا کردم. مثل همهٔ مردم از همان کودکی با گوشت‌خوردن بزرگ شدم. از آنجا که انسانها طبیعتاً گیاهخوارند، با خوردن گوشت همیشه دچار سوءهاضمه می‌شدم. در طی دوران کودکی بسیار سفر کردم و با رفتار و عادات غذایی بسیاری از مردم

1. Robert Mendelson

جهان آشنا شدم. هنگامی که در دانشگاه تحصیل می‌کردم، فرصت آن را یافتم که با یک آشپز فرانسوی خبره آشنا شوم و تمام این برخوردها بعدها در زندگی من تأثیر گذاشت. و حقیقت را دریافتم که ریشهٔ تمام مشکلات سلامتی من، مربوط به غذا خوردن من است و دیگر انرژی باقی نمی‌ماند که به سایر فعالیتهای زندگی بپردازم.

هنگامی که اصول پیشنهادی هاروی را رعایت کردم، ظرف ۶ هفته تقریباً ۱۰ کیلو وزن کم کردم و برای اولین بار در عمرم احساس خوش سلامتی را امتحان کردم و دیگر از وضع جسمانیم احساس رضایت می‌کردم. از همه مهمتر این بود که ظاهری بهتر پیدا کردم. ابرهای غم و اندوه که سالها بر من سایه انداخته بودند، کنار رفتند. تمام مدت روز را با آرامش و پرانرژی سپری می‌کنم. گویی دوباره به سرزمین زندگی و حیات برگشته‌ام.

از طریق مشورت با هاروی سعی کردم روی مسائل عمده‌ای که در رابطه با کاهش وزن بود، تمرکز کنم. آنچه آموختم تغییری جزئی در عادات غذایی بود که نه تنها هنوز می‌توانستم غذاهای تازه و خوشمزه مصرف کنم، بلکه با درک بهتر اثرات آن، در جهت کاهش وزن و تناسب اندام گام برداشتم و بدین ترتیب انجام فرآیند سم‌زدایی را در بدنم سرعت بخشیدم. دیگر لازم نبود که بیشتر توان و انرژی خود را صرف پخت و پز کنم. غذاها ساده ولی خوشمزه بودند و هر روز هم بیش از پیش احساس سلامت و شادابی می‌کردم. ضمناً به مطالعه روی روشهای پخت غذا در کشورهای مختلف دنیا پرداختم از جمله فرانسه، آمریکای لاتین، چین، هند و خاورمیانه. درهمین مدت فوق لیسانس خود را در تغذیه گرفتم.

هاروی قبل از آشنایی با من مدت ۶ سال بود که در زمینهٔ مواد غذایی کار می‌کرد و بسیار سالمتر از من بود، چرا که دائماً رژیم غذایی خود را با میوه و سبزی تازه زینت می‌بخشید. وی موفق شده بود تا بسیاری از عاداتی را که تازه به آنها مبتلا شده بودم، ترک کند. هاروی به من آموخت که در ابتدای عمل‌کردن به اصول رژیم غذایی بهداشت طبیعی می‌توان باز هم مدتی از

غذاهای دیگر استفاده کرد و به تدریج آنها را کنار گذاشت و به این ترتیب به جای آنکه این رژیم یک روش خشک و سخت باشد، به‌صورت روشی دلپذیر و آسان در آمد. غذاهایی که از آن به بعد درست می‌کردم، مورد علاقه همهٔ افراد خانواده بود. دیگر می‌بایست با سبزیهای مختلف غذاهای متنوع درست می‌کردم. غذاهایی که به این ترتیب آماده می‌شوند، کلید راه‌یافتن به سلامتی و تناسب اندام هستند، ضمن آنکه لذت غذا خوردن را نیز صد چندان می‌کنند.

این غذاها چنان طراحی شده‌اند که روشی نوین را در زندگی شما به وجود آورند تا دیگر با مسئلهٔ افزایش وزن مواجه نشوید. این برنامه‌های غذایی شما را با چرخه‌های طبیعی بدنتان هماهنگ و سازگار می‌گرداند. به محض شروع این روشها، دوره سم‌زدایی بدن شما شروع خواهد شد و آن‌قدر ادامه خواهد یافت تا به نهایت سلامت و تندرستی دست یابید. کاهش وزن نیز در بدن شما دائمی خواهد بود وبه محض اضافه‌شدن ذره‌ای وزن، بدن خودکار آن را کم خواهد کرد. اگر از دستورات غذایی این کتاب لذت بردید و شما را راضی نمود، می‌توانید به کتاب، *روش نوین غذا خوردن* روی آورید.

چهار هفتهٔ آینده، در زندگی شما گذر از یک مرحله به مرحله‌ای جدید است که طی آن موفق خواهید شد، میوه را به روشی صحیح مصرف کنید، تمامی انواع مواد غذایی آبدار را بخورید و همچنین در وعده‌های غذا ترکیب مناسب را رعایت کنید. بهترین راه برای تغییر روش قدیمی غذاخوردن، پیروی از ورزش قدم به قدم و تدریجی ما در طی چهار هفته است. به خاطر داشته باشید آنچه در این برنامه‌های غذایی آمده، تنها یک مثال و نمونه است و ما از این طریق می‌خواهیم به شما ثابت کنیم که چگونه می‌توانید بر مبنای یک روش طبیعی سلامت را به‌دست آورید و سپس از مدتی چنان به این روش جدید علاقه‌مند می‌شوید که دیگر سراغ روش غذا خوردن سابق خود نخواهید رفت. برای آنکه از این روش جدید نیز خسته نشوید، آن را به

صورتی تدریجی و با روندی آرام برنامه‌ریزی کرده‌ایم. هنگامی که این برنامه را به پایان رساندید، یاد می‌گیرید که چگونه طبق اصول بهداشت طبیعی زندگی کنید و دیگر نسبت به روش جدید غذاخوردن خود اعتماد کافی پیدا خواهید کرد. اگر بازهم در پایان این دوره چندان احساس رضایت نکردید، بار دیگر آن را اجرا کنید. برخی از شما ممکن است در مدتی طولانیتر به این روش جدید عادت کرده و آن را بیاموزید.

اکنون شما تمامی اطلاعات مورد نیاز را در اختیار دارید و زمان آن فرارسیده است تا تئوری را به مرحلهٔ عمل درآورید و آن را دقیقاً تجربه کنید...

۱

صبحانه

از این به بعد صبحانهٔ شما به نرمی یک نسیم دچار تغییر خواهد شد و این تغییر آن‌قدر مختصر است که به حساب نخواهد آمد. تا ظهر می‌توانید تا آنجا که دوست دارید و می‌توانید میوه و آب میوهٔ تازه بخورید. این عمل باعث می‌شود که در طی مدت عملکرد چرخهٔ پاکسازی در بدن شما و تمام انرژی بدن صرف این فرآیند شود، چرا که همان طور که گفتیم هضم میوه نیازی به انرژی ندارد. در خوردن میوه هیچ محدودیتی وجود ندارد. تنها دقت کنید که میوه را با معدهٔ خالی بخورید. هر روز صبح را با یک لیوان آبمیوه آغاز کنید: پرتقال، سیب، نارنگی، طالبی یا آناناس. به خاطر داشته باشید که این آبمیوه باید توسط خود شما تهیه شود و انواع تجاری آن مناسب این برنامه نیست. از حالا به بعد مهمترین وسیله در آشپزخانه شما، آبمیوه‌گیری خواهد بود.

هرگاه دوست داشتید چند تکه میوهٔ آبدار بخورید. صبحها طی مدت ۳ تا ۴ ساعت چندین قطعه میوه بخورید. در هر بار میوه‌خوردن، آن قدر میوه بخورید که احساس سیری کنید. مثلاً ممکن است با یک پرتقال سیر شوید یا حتی یک کاسه پرتقال پوست کنده را بخورید تا سیر شوید، یا یک سیب و چند قطعه هلو با یک قاشق غذاخوری کشمش، یا یک برش هندوانه یا طالبی،

چند قطعه موز و غیره. میوه خوردن هنری است که هر فرد می‌تواند طبق سلیقهٔ خود آن را انجام دهد. آنچه اهمیت دارد آن است که به اندازهٔ کافی میوه بخورید و دیگر آنکه چه میوه‌ای را با چه حجمی می‌خورید، چندان مهم نیست. به قول هاروی «بعضیها آبمیوه دوست دارند و برخی دیگر آب جوش و لیمو را ترجیح می‌دهند.» همان گونه که ملاحظه می‌کنید، قصد نداریم یک سلسله قوانین خشک را به شما تحمیل کنیم که عمل‌نکردن به آنها برای شما ناامیدی به همراه داشته باشد. همان‌طور که ملاحظه کردید این قوانین براساس راحتی شما تنظیم شده‌اند.

بیاموزید که همیشه به نیازها و خواسته‌های بدن خود پاسخ دهید، البته فقط در حد کافی. **پرخوری نکنید، کم‌خوری هم نکنید.** سعی کنید به اندازهٔ کافی میوه بخورید و از آن دریغ نکنید، زیرا بدن شما به میوه نیاز دارد. میوه محتوای آب و موختی را که بدن شما برای انجام مراحل سم‌زدایی نیاز دارد، تأمین می‌کند.

با پشت سر گذاشتن ساعات صبح اگر باز هم احساس گرسنگی کردید، دو عدد موز بخورید، چرا که موز سنگینتر بوده و بهتر می‌تواند احساس گرسنگی را برطرف کند، ولی قبل از خوردن موز از رسیده بودن آن اطمینان حاصل کنید اگر موز سبز باشد، نشانهٔ آن است که نشاستهٔ آن هنوز به قند تبدیل نشده است. ظاهر شدن لکه‌های قهوه‌ای روی پوست موز نشان از تبدیل نشاسته به قند دارد.

در طی مدتی که وزن کم می‌کنید به هیچ‌وجه نمی‌بایست از میوه‌های خشک شده و خرما استفاده کنید. اگر چه این مواد نیز ارزش غذایی بسیار بالایی دارند، ولی از آنجا که قند فشردهٔ آنها زیاد است، مانع از کاهش وزن می‌گردند. از آنجا که به راحتی می‌توان در خوردن این قبیل مواد غذایی زیاده‌روی کرد، پس بهتر است تا شروع روند کاهش وزن از خوردن آنها پرهیز کنید. هنگامی که به وزن دلخواه خود رسیدید، می‌توانید از خرما و میوه‌های خشک شده نیز به عنوان منبع قند استفاده کنید ولی زیاده‌روی نکنید.

اصلی که بازنگری آن ضروری به نظر می‌رسد، آن است که میوه را تا ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت قبل از ناهار بخورید. اگر موز خورده‌اید، مدت ۴۵ دقیقه صبرکنید تا موز هضم شده و از معده خارج شود. هندوانه بیش از هر میوهٔ دیگر محتوای آب دارد. توصیه می‌شود که هندوانه را قبل از هرمیوهٔ دیگری مصرف کنید زیرا هندوانه سریعتر از سایر میوه‌ها از معده تخلیه می‌شود.

اگر می‌خواهید صبحانهٔ شما کمی سنگینتر باشد. می‌توانید سالاد میوه بخورید. اگر بچه دارید می‌توانید هر روز صبح به تدریج آنها را به این روش صبحانه‌خوردن عادت دهید وگرنه آنها هم به یک صبحانهٔ سنگین و بی‌خاصیت عادت خواهند کرد. اگر بچه‌ها هم صبحانهٔ سبک ومقوی بخورند، بهتر می‌توانند بقیهٔ روز را با انرژی و سرزنده بگذرانند.

هنگامی که برای اولین بار این برنامه را آغاز کردیم، دو بچهٔ ما در مدرسهٔ راهنمایی تحصیل می‌کردند. یک سال طول کشید تا آنها را به این نوع صبحانه‌خوردن عادت دادیم. البته هیچ‌گاه به آنها فشار نیاوردم ولی هر روز صبح اطمینان حاصل می‌کردم که بیش از هر چیز دیگر میوه خورده باشند و بعداً اگر باز هم گرسنه بودند، یک برش نان برشته شده وکره به آنها می‌دادم یا کمی جوانهٔ گندم و آب سیب، یا حتی بهتر از همه، سبزیهای پخته شده با بخار برایشان آماده می‌کردم. چون به این ترتیب دائماً غذاهای آبدار مصرف می‌کردند و چرخهٔ پاکسازی در بدن آنها به طور کامل عمل می‌کرد و سبزیهای بخارپز شده حداقل طبیعی و سالم هستند و بهتر از غذاهای فرآوری شده می‌باشند.

زمانی که بچه‌هایم توانستند میوه را جایگزین صبحانهٔ قبلی خود کنند، متوجه شدند که تا چه حد خوردن صبحانه سنگین آنها را بدون انرژی و کسل می‌کرده است. پس از چند سال بچه‌ها برای ناهار هم میوه می‌خوردند و بدین ترتیب سلامت آنها روز به روز پیش می‌رفت و زمانی که اغلب بچه‌ها سرماخوردگی داشتند، کودکان من در کمال سلامت بودند. هنوزبچه‌های نوجوان من تا ظهر چیزی جز میوه نمی‌خورند.

هنگامی که پسر کوچک من، ۷ سال قبل به دنیا آمد، توانستیم خوردن میوه و منافع آن را بیشتر بررسی و ثابت کنیم. این پسر کوچک ما از همان کودکی با خوردن میوه نمی‌گذاشت که عملکرد چرخهٔ پاکسازی در بدنش متوقف یا مختل شود. به همین دلیل هرگز خلط بینی، عفونت گوش و سرفه پیدا نکردو از همهٔ ما سالمتر ماند. بدن کوچک او دیگر مواد زائد را ذخیره نمی‌کرد و غذای سنگین نمی‌طلبید. از همان دوران نوزادی و بعد خردسالی، این پسر کوچولو همیشه شاد و سرحال بوده است. حال که ۷ ساله است، قدی بلند، اندامی متناسب و بدنی پرانرژی دارد.

مادرانی هم که در کلاسهای تئوری و عملی من شرکت کرده‌اند و به دستورهای فوق عمل نموده‌اند، همین نتایج را گرفته‌اند. در یکی از این موارد دو دختر بچه که معلولیت جسمی داشتند و به مدرسهٔ کودکان استثنایی می‌رفتند، با رعایت دستورات فوق پیشرفت قابل توجهی را از نظر سلامت جسمی نشان دادند و معلم آنها در مدرسه جویای علت این پیشرفت قابل ملاحظه شد.

اگر مایلید روشها در کودک شما به صورت عادت درآید، به هیچ وجه این اصول را به آنها تحمیل نکنید(البته در مورد بزرگسالانی هم که اخلاق بچه‌گانه دارند، این روش صدق می‌کند!) فشار زیاد باعث اضطراب و ناراحتی می‌شود. هر جا که بحث از غذا و غذاخوردن است، از اعمال زور و فشار خودداری کنید. حتی اگر غذایی که با زور به بچه می‌دهید خوشمزه هم باشد، بچه از خوردن مجدد آن اکراه خواهد داشت. ابتدا هر چند وقت یک بار به بچهٔ خود سالاد میوه بدهید. خودتان هم در خوردن آن با فرزند خود همراهی کنید. در جشنها و مهمانیها این نوع غذاها را درست کرده و به بچه بدهید. حداقل سود این کار آن است که فرزندتان غذای سالم و طبیعی می‌خورد. به تدریج کودک شما از غذاهای قبلی بریده به سمت غذاهای سالم و جدید جلب می‌شود. خودتان صبحانه میوه بخورید، کودکتان هم از شما پیروی خواهد کرد.

راهنمای برنامهٔ صبحانه

۱. روز خود را با میوه‌های تازه مورد علاقهٔ خود شروع کنید.
۲. طی ساعات صبح، به محض احساس گرسنگی چند تکه میوه بخورید.
۳. در هر سه ساعت حداقل ۲ بار میوه بخورید.
۴. حداکثر مقداری که میوه می‌خورید می‌بایست با نیاز بدن شما مطابقت داشته باشد. هر چقدر می‌توانید بخورید. پرخوری یا کم‌خوری نکنید.
۵. قبل از هر نوع میوه‌ای، طالبی و هندوانه بخورید.
۶. هنگامی که زیاد گرسنه شدید و نیاز به غذای سنگینتر احساس کردید، موز بخورید.

۲

آبمیوه‌های تازه

به تدریج که با برنامه جلو می‌روید، متوجه می‌شوید که آبمیوه نقش مهمی، در برنامهٔ غذایی دارد. می‌توانید آبمیوه را خودتان تهیه کنید یا از آبمیوه‌های تازه و طبیعی موجود استفاده کنید. بهتر است یک آبمیوه‌گیری در منزل داشته باشید تا راحت‌تر آبمیوه تهیه کنید. بدین ترتیب تهیهٔ آبمیوه مقرون به صرفه خواهد بود.

با توجه به آنکه امروزه میلیونها نفر به قصد دسترسی به ویتامین و مواد معدنی تازه، از قرصهای ویتامین استفاده می‌کنند، این برای شما یک فرصت مناسب است که از پرداخت هزینهٔ سنگین این قرصها خلاص شده و در عوض منفعت زیاد میوه‌های تازه را برای خود به ارمغان آورید. البته اغلب مردم این را می‌دانند، اما به آن کم توجهی می‌کنند. تمامی موادی که به بدن انسان به آنها احتیاج دارد در آبمیوه و سبزیهای تازه موجود است و تنها زمانی این مواد بهتر جذب می‌شوند که به صورت یک وعدهٔ غذای کامل صرف شوند. پس این کاملاً صحت دارد که یک وعده غذای سرشار از میوه‌های تازه و سبزی یا آب آنها می‌تواند تمامی نیازهای بدن انسان را تأمین کند. آبمیوه هم می‌تواند مادهٔ غذایی مناسبی باشد، اما مصرف خود میوه و سبزی بهتر

است. آبمیوه نباید تغلیظ شده باشد و به هیچ‌وجه نباید مورد فرآوری شیمیایی واقع شده باشد. لازم به تذکر است که شباهت کمی میان میوه و سبزی تازه و آب آنها وجود دارد. ولی هر دوی آنها می‌توانند در شرایط فرآیندهای بازسازی و تقویت ساختارهای سلولی بدن، به نحو مؤثر عمل کنند. همان طور که گفتیم آقای دکتر واکر با ۱۰۹ سال سن از جمله مدافعین و نمونه‌های این روش موفق است.

مصرف آبمیوه یک نفع دیگر هم دارد: طعم لذیذ آبمیوه تشنگی را از بین می‌برد و باعث می‌شود تا دیگر تمایلی به مصرف آبمیوه‌های مصنوعی و ساختگی نداشته باشیم و دیگر هوس شیر، قهوه، چای یا سودا نکنیم. بعد از شیرمادر هیچ چیز بهتر از آبمیوه نیست و نوزادان و خردسالان می‌توانند از آن به خوبی بهره‌مند شوند.

با تأکید به شما توصیه می‌کنیم که به مصرف میوه روی آورید. آبمیوه تنها نوشابه‌ای است که به واقع می‌تواند تأمین کنندهٔ مواد مورد نیاز و انرژی‌زای بدن باشد. از مصرف نوشابه‌هایی که برای لاغر شدن تبلیغ می‌شوند، جداً خودداری کنید. این تبلیغات چیزی نیستند جز تبلیغ علیه سلامتی شما.

آب میوهٔ تازه تنها نوشابه‌ای است که می‌تواند به شما در کاهش وزن یاری رساند و احساس پرانرژی بودن را به شما بازگرداند. آبمیوه را با معدهٔ خالی بخورید و به هیچ‌وجه آن را باغذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف نکنید. آبمیوه کاملاً مفید است. آبمیوه را آرام آرام و با مخلوط‌کردن آن با بزاق دهان، بنوشید. لاجرعه نوشیدن یا سریع خوردن آبمیوه باعث بر هم خوردن میزان قند خون می‌شود.

با توجه به اهمیت آبمیوه، حتماً می‌بایست یک آبمیوه‌گیری در منزل داشته باشید. از آبمیوه‌گیری‌ای استفاده کنید که از طریق فشار دادن یا له‌کردن میوه آب آن را می‌گیرند.

۳

نردبان انرژی

صبح
میوه و آبمیوه تازه
آب سبزیهای تازه و سالاد سبزی
سبزیهای بخارپز شده، جوانه حبوبات تازه
سیب زمینی و ریشه‌های خوراکی گیاهان
گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لبنیات
بعدازظهر

این نردبان انرژی را طراحی کردیم تا بهتر و مؤثرتر بتوانید در طول روز به بدن خود توجه کرده و به پاکسازی بدن از مواد زائد و سمی بپردازید. این نردبان نشانگر آن است که غذاهایی که در ابتدای روز می‌بایست خورده شوند(میوه و سبزیها) و آن دسته از غذاهایی که بعداً و پس از اتمام کارهای خود باید مصرف کنید، بیشتر بر هضم و تولید انرژی استوارند و هدف از این نردبان نیز رسیدن به همین هدفهاست. البته غذاهایی راکه بیشتر به ساعات صبح و قبل

از ظهر نزدیک هستند می‌توان در هر موقع دیگر روز نیز مصرف کرد ولی غذاهایی راکه به ساعات بعدازظهر نزدیکترند باید تنها در ساعات بعدازظهر و زمانی که نیاز چندانی به انرژی ندارید، مصرف کنید. اگر ساعات کاری شما برعکس است و شبها کار می‌کنید باید این نردبان را برعکس کرده و سپس از آن پیروی کنید. روزی که طی آن تنها سبزی و میوه خورده باشید و گوشت و لبنیات مصرف نکرده باشید، روزی سرشار از انرژی و سلامتی با حداکثر پیشرفت در کاهش اضافه وزن، خواهد بود. غذاهای این برنامه غذایی نیز براساس همین نردبان تنظیم شده‌اند.

۴

تندرستی و شادابی با برنامهٔ غذایی

هنگامی که می‌خواهید تغییراتی را در عادتهای غذایی خود به وجود آورید، از مشاهدهٔ فهرست غذایی که می‌توانید بخورید، تعجب خواهید کرد. غالباً با دیدن فهرست می‌گویند «واقعاً اجازه دارم این غذاها را بخورم!؟» این فهرست را چنان تنظیم کرده‌ایم که دریابید به هیچ‌وجه در مصرف مواد غذایی محدود نیستید. همچنین این فهرست رویکردهای جدیدی را نیز در زمینهٔ عادات غذایی ارائه خواهد کرد. اگر چه ممکن است برخی از این اقلام در سوپرمارکت محل شما موجود نباشد، ولی آنها را ذکر کرده‌ایم تا بدانید چه اقلام دیگری وجود دارند که امکان استفاده از آنها را نیز دارید. هرماده‌ای که افزودنی شیمیایی دارد، می‌بایست از فهرست خرید شما حذف گردد. به خاطر داشته باشید که مواد شیمیایی در غذا یعنی سم در بدن.

باید تذکر داد که این فهرست را برای آن تنظیم نکرده‌ایم که تمام وقت و پول خود را صرف تهیهٔ این مواد کنید، بلکه تنها این فهرست را ذکر می‌کنیم که بتوانید در انتخاب موارد مشابه نیز حق انتخاب صحیح داشته باشید. اگر چند مورد از چندین مورد آمده در فهرست را هم مصرف کنید، به هدف خود خواهید رسید. این فهرست را به عنوان راهنمایی برای انتخاب مواد غذایی

سالم انتخاب کنید.

میوه

میوه‌ها معمولاً برحسب فصلهای مختلف در دسترس ما قرار می‌گیرند. ولی با توجه به امکانات گسترده‌ای که امروزه در امر ارتباط و صادرات و واردات به وجود آمده، اغلب میوه‌های خارج از فصل نیز در اختیار قرار می‌گیرد. به همین علت فهرستی از میوه‌ها را برای شما درج کرده‌ایم که حق انتخاب بیشتری را به شما بدهد.

اگر از آن دسته افراد هستید که تنها خوردن سیب، پرتقال وموز می‌تواند برایتان مطلوب باشد، اشکالی ندارد، می‌توانید تنها همین میوه‌های مورد علاقهٔ خود را بخورید. اما اگر دوست دارید همه نوع میوه‌ای را امتحان کنید، این فهرست می‌تواند کمک خوبی بکند. به خاطر داشته باشید که به هیچ‌وجه نمی‌بایست میوه را بپزید، چرا که عمل پختن باعث می‌شود تا حالت قلیایی میوه به حالت اسیدی تغییر پیداکند.

این فهرست میوه‌ها تمام انواع میوه را در برنمی‌گیرد، زیرا این همه میوه در این چند صفحه نمی‌گنجد. پس اگر به میوه‌ای برخوردید که از قلم افتاده است، نام آن را هم به فهرست ما اضافه کنید. مطلب جالب توجه در مورد میوه‌ها آن است که تمام انواع میوه‌ها، صرف‌نظر از نوع آن می‌تواند برای بدن مفید باشد و ما انسانها خوشبخت‌ترین موجودات این سیاره هستیم که می‌توانیم از آنها تغذیه کنیم.

انواع سیب: سیب زرد لبنانی، سیب سبز آمریکایی، سیب ترش، سیب گلاب، سیب سرخ و سیب قندک.**انواع زردآلو، انواع خرما**[1]. **انواع موز، انواع گریپ‌فروت، آلبالو، گیلاس** (انواع آن)، توت سفید و سیاه، تمشک و توت فرنگی. **انواع هندوانه و طالبی**: گرمک، طالبی، و انواع مختلف هندوانه.

---

۱. به‌ویژه آنکه متنوعترین انواع خرما در کشور ما در دسترس است.م.

انواع هلو و شفتالو، انواع پرتقال، انواع انگور، انواع آناناس، انواع آلو و آلوچه، انواع نارنگی، انبه، کیوی، لیموترش و لیموسنگی، انار.

سبزی – میوه‌ها

غالباً موارد مندرج در این طبقه‌بندی جزء سبزیها به شمار می‌آیند ولی حقیقت آن است که این مواد واقعاً میوه هستند چرا که تمامشان دانه دارند. این نوع میوه‌ها را می‌توان با سایر انواع میوه‌ها و سبزیها به صورت مکمل و مخلوط مورد استفاده قرار داد. همچنین سبزی ـ میوه‌ها را می‌توان همراه با نان، برنج، رشته ماکارونی یا سیب‌زمینی مصرف کرد. سبزی ـ میوه‌ها را هم هرگز نباید پخت، اگر چه فلفل سبز را می‌توان گاهی مستثنی ساخت. خصوصاً گوجه فرنگی را هرگز نپزید زیرا با پختن آن، حالت اسیدی به وجود آمده و این اسید تمام سیستم بدن شما را بر هم می‌زند. سبزی و میوه‌ها را خام مصرف کنید. هنگامی که سبزی و میوه را همراه با انواع دیگر میوه‌ها مصرف کنید، باید بدانید که معدهٔ شما برای هضم مواد مصرفی مدت زمان بیشتری (حدود ۱ ساعت) را احتیاج خواهد داشت:

انواع خیار، انواع گوجه فرنگی، انواع فلفل.

میوه‌های خشک شده

توجه داشته باشید که این نوع مواد غذایی از جمله مواد آبگیری شده بوده و می‌بایست کم مصرف شوند. میوه‌های خشک را می‌توانید همراه با سایر غذاهای آبدار که کم‌شیرینی هستند، مصرف کنید. از مصرف میوه‌هایی که با گوگرد خشک شده‌اند، جداً خودداری کنید. تنها میوه‌های خشک شده زیر نور آفتاب مجاز و سالم هستند.

---

۱. در ایران و در زبان فارسی بیشتر به برگه مشهورند.م.

انواع میوه‌های خشک شده: سیب، هلو، زردآلو، موز، انبه، انگور، مویز و کشمش، آناناس و آلو.

سبزیها

حتی‌الامکان سبزیها را تازه به تازه مصرف کنید ولی در صورتی که سبزی تازه در دسترس نیست، می‌توانید از نوع منجمد آن استفاده کنید: آرتیشو، مارچوبه، هویج، گل کلم، جعفری، بروکُلی، ذرت، جوانه گندم، عدس و ماش، کاهو، تُرُب، تُرُب چینی، شلغم، تره، قارچ، کلم، آندیو، سیر، نخودسبز، ریواس، کلم پیچ، تره فرنگی، کدو، کاهوپیچ، پیاز، نخود، سیب‌زمینی، تربچه، موسیر، لوبیا قرمز و سفید، اسفناج، شاهی یا ترتیزک.

دانه‌های خوراکی

تمام انواع دانه‌های خوراکی را باید خام مصرف کرد زیرا در این حالت مملو از مواد غذایی کامل هستند. به عنوان یک منبع پروتئین، آمینو اسید و کلسیم می‌بایست دانه‌های خوراکی را مصرف کرد، خصوصاً آنکه هیچ‌گونه پسمان سمی نیز از خود به جای نمی‌گذارند. البته استفاده از دانه‌های خوراکی به عنوان منبع پروتئین چندان مناسب نیست زیرا سبزی و میوه از این نظر زودهضم‌ترند. زیاد از دانه‌های خوراکی مصرف نکنید و هرگز این مواد غذایی را به‌صورت بوداده یا برشته شده، نخورید. دانه‌های خوراکی بهترین منبع روغنهای طبیعی هستند.

توجه: هنگام مصرف دانه‌های خوراکی در هر وعدهٔ غذا، به هیچ‌وجه غذای آبگیری‌شدهٔ دیگری مصرف نکنید:

بادام، پسته، نارگیل، فندق، نخودچی، آفتابگردان، بلوط.

غلات: گندم، جو، برنج، رشته‌های تهیه شده از پودر غلات، آرد.

فرآورده‌های لبنی

در صورت امکان می‌بایست تمام انواع لبنیات را پاستوریزه نشده مصرف کرد.[۱] البته ممکن است از لحاظ پزشکی آلودگیهایی در شیر یا لبنیات پاستوریزه نشده وجود داشته باشد که در برخی موارد این هشدارها جنبهٔ تبلیغاتی نیز دارد:

کره، خامه، سرشیر، پنیر سفید، ماست.

گوشت قرمز، سفید و ماهی

از آنجاکه همیشه باید از مصرف چربیهای اشباع شده خودداری کرد، گوشت گوساله و گوشت اردک را می‌بایست کمتر مصرف کرد. هیچ‌گونه گوشت دودی یا خشک شده یا نمک سود توصیه نمی‌شود. سعی کنید بیشتر گوشت سفید ماکیان مصرف کنید. هرگز گوشت را خام نخورید. ماهی تازه یا منجمد بخورید. از مصرف ماهی کنسرو شده خودداری کنید:

مرغ(پخته، بریان، سرخ شده)، جوجه کباب، کباب، بوقلمون، انواع ماهی و غذاهای دریایی.

انواع روغن: در صورت امکان می‌بایست تصفیه نشده مصرف شود.

روغن بادام، روغن ذرت، روغن سویا، روغن زیتون، روغن پسته‌شامی، روغن آفتابگردان.

مخلّفات سالاد: هر نوع مادهٔ غذایی خالص بدون شکر، سرکه یا مواد شیمیایی را می‌توان به سالاد اضافه کرد.

ادویه‌ها: انواع سس سفید یا قرمز بدون شیر، مایونز(بدون شکر)، خردل، زیتون، خیارشور، سبزیهای نمک سود شده(شور)، نمک یددار دریایی، سس سویا،اورگانو(پونه وحشی)،سبزیهای معطر،برگ‌بو،ترخون،شوید،پودر

---

۱. برای استفاده بهتر از خواص شیر، تنها شیر را بجوشانید تا دیگر نیازی به مصرف شیر پاستوریزه نباشد. م.

کاری(ادویهٔ‌هندی)،پودرفلفل‌قرمز،زعفران،زردچوبه،زنجبیل، فلفل‌سیاه.

ضمناً لازم به تذکر است که برای شیرین‌کردن مواد غذایی مصرفی تنها می‌بایست از شیرهٔ خرما یا عسل طبیعی استفاده کنید.

۵

سالادها به عنوان غذای اصلی

مرحلهٔ اصلی کم کردن وزن پرانرژی

یکی از جالبترین جنبه‌های کم‌کردن وزن و تناسب اندام، مصرف سالاد به عنوان غذای اصلی است. شاید بتوان گفت که این روش ساده‌ترین و قابل دسترسترین را ه رسیدن به تناسب اندام است. آن عده که برای همین منظور به ما مراجعه کردند، موفق شدند به راحتی این روش را جایگزین عادتهای قبلی خود کنند و از منافع آن بهره گیرند.

خوردن سالاد به عنوان غذای اصلی نه تنها بسیار لذت‌بخش است، بلکه هنگامی که دیدید این راه چقدر آسان است، بیشتر از آن لذت خواهید برد. یکی از مهمترین اصول مصرف سالاد به عنوان غذای اصلی آن است که با تهیه و درست‌کردن یک سالاد با مواد مورد نیاز آن یک وعده غذای کامل، با ترکیبی مناسب و با محتوای آب بالا در دسترس شما قرار خواهد گرفت. مهمترین منفعت این نوع غذا آن است که از تازه و سالم بودن غذای خود اطمینان حاصل می‌کنید که شاید بهترین سود حاصل از چنین غذایی باشد. مهم نیست که به سالاد خود چه می‌افزایید، چراکه قسمت عمدهٔ آن مواد تازه و سالم است. هرچه به سالاد خود اضافه کنید، تأثیری در نحوه و سرعت

هضم غذا نخواهد داشت، چون بخش اعظم این نوع غذا به خوبی ترکیب شده است.

طی چند سالی که روی تهیهٔ انواع سالاد به عنوان غذای اصلی کار کرده‌ایم موفق به تهیه، انواع مختلفی از آن شده‌ایم و هنوز هم این روند ادامه دارد. زیبایی این روش در همین است ـ حق انتخاب نوع سالاد پایان‌ناپذیر است. در اینجا با هفت نوع آن آشنا خواهید شد که از همه سالمتر و مؤثرتر است. در صفحات بعدی با ارائه این هفت نوع سالاد متوجه خواهید شد که می‌توانید این سالادها را جایگزین غذاهای رایج کنید و در چهار هفتهٔ آیندهٔ زندگی خود شام شما و سایر وعده‌های غذایی از چنین سالادهایی خواهد بود که از آن جمله است سالاد برنج مدیترانه‌ای، سالاد کاری جوجه، سالاد دوستداران سیب‌زمینی، سالاد دوستداران استیک، سالاد گوشت کشاورزان، سالاد دریایی و ... جالب است که اساس این سالادها را غذاهای مورد علاقهٔ شما تشکیل می‌دهد. تا زمانی که این سالادها را نخورید، نمی‌توانید قضاوت کنید که این سالادها به عنوان مواد غذایی اصلی چه مزه‌ای دارند.

بخش جالب دیگر این روش آن است که تهیه و درست‌کردن این سالادها بسیار ساده است و با وجود این نتایج حاصل از مصرف آن بسیار رضایت‌بخش است. گذشته از اینها این سالادها به هیچ‌وجه گران تمام نمی‌شوند و تعجب خواهید کرد که با چه خرج کمی می‌توانید غذای خود را تهیه کرده و لاغر هم بشوید. ضمناً این سالادها چنان محتوایی دارند که اگر شب اضافه آمدند، می‌توانید آنها را در یخچال نگهداری کنید. و این چیزی نیست جز منافع متعدد این نوع غذا.

سالادها قسمت عمدهٔ برنامهٔ چهار هفته‌ای ما را تشکیل می‌دهند و چنان طراحی شده‌اند تا شما را در کم‌کردن وزن و کسب انرژی بیشتر به خوبی یاری کنند. از این سالادها استفاده کنید، و لذت ببرید. جالبتر از همه آن است که با مصرف این سالادها، بااحساس خوب از سر میز بلند می‌شوید، در حالی که هم سیر شده‌اید و هم احساس سبکی می‌کنید. جالب است که این غذاها

نه تنها خوشمزه‌اند، بلکه کم‌کردن وزن را نیز تسهیل می‌کنند. به خاطر داشته باشید که هر نوع سالادی را می‌توانید جایگزین هر نوع شامی کنید و حتی می‌توانید یک سالاد را جایگزین سالاد دیگر کنید.

سخنی در مورد سالادها

سالادها را اگر به منظور کم‌کردن وزن و سلامت بدن استفاده کنیم، بسیار مفید خواهند بود. این سالادها چنان تنوعی از مواد غذایی خام و پخته را شامل می‌شوند که به ندرت ممکن است کسی سر میز برود و چیزی غیر از سالاد بردارد. کسانی را دیده‌ام که با بشقاب پر از سالاد میگو، سالاد سیب‌زمینی، سالاد جوجه، سالاد ماکارونی، سالاد سیر و کیک پنیر، به سر میز خود برمی‌گردند. هیچ‌کس سؤال نخواهد کرد که سالاد کجاست؟ چون همهٔ غذاها سالاد است.

حال به نکاتی می‌پردازیم که از طریق آن یک غذای سالم و مقوی را می‌توان هرچه بهتر و مؤثرتر مصرف کرد و از فواید آن هم هرچه بیشتر بهره‌مند شد. اولاً قبل از آنکه بشقاب خود را بردارید. تصمیم بگیرید که چه ترکیبی را به عنوان غذا می‌خواهید بخورید. هنگام خوردن سالاد به عنوان غذای اصلی باید بدانید که چه موادی در هر سالاد وجود دارد و به نحوی باید با دیگر انواع سالاد همراه و ترکیب شود. برخی سالادها از مواد آبگیری شده و خشک نیز تهیه شده‌اند مثلاً سالاد ماکارونی و میگو و خرچنگ و جوجه، ممکن است به عنوان افزودنی پنیر هم موجود باشد. اگر می‌خواهید غذایی گوشتی یا همراه با پنیر بخورید، تمام مواد هیدرات کربنی را از غذای خود حذف کنید. اگر می‌خواهید حبوبات، لوبیا یا سالاد سیب‌زمینی بخورید، تمام مواد پروتئینی را از غذای خود حذف کنید. پروتئین و هیدرات کربن با هم هضم نمی‌شوند ولی دو غذای هیدرات‌کربنی، هر چند ایده‌آل نیست، اما قابل هضم است ولی چون قسمت اعظم غذای شما مواد تازه و آبدار است، اشکالی ندارد.

اگر در میان مواد مخلوط شده در سالاد شما میوه هم وجود دارد، قبل از آن که سالاد سبزی بخورید، کمی سالاد میوه میل کنید. سپس ۲۰ دقیقه صبرکنید و بعد از آن که میوه از معدهٔ شما خالی شد، می‌توانید سالاد سبزی خود را شروع کنید.

غالباً از من می‌پرسند که برای تزیین سالاد از چه موادی استفاده کنیم؟ آیا می‌توان مطمئن شد که مثلاً یک ظرف سُس عاری از سرکه، شکر یا مواد شیمیایی است؟ متأسفانه در اغلب موارد چنین مشکلاتی وجود دارد ولی قابل حل است. می‌توانید از روغنهای گیاهی و آبلیمو استفاده کنید. اگر در یک مهمانی مطمئن نیستید که سُس سالاد با روش شما مطابقت دارد، خودتان سُس درست کرده و همراه خود ببرید بدین ترتیب از نتیجهٔ کار خود اطمینان پیدا خواهید کرد.

۶

راهنماییهای روش جدید زندگی

به خاطر داشته باشید که این برنامه تنها مثالی است در مورد چگونه خوردن و غذاخوردن طبق اصول صحیح. شما می‌توانید به راحتی و با آگاهی از اصول مطرح شده در این کتاب مواد غذایی مورد علاقهٔ خود را در دستور غذایی جایگزین کنید و یا آنچه را دوست ندارید از فهرست حذف کنید، از ارائهٔ میزان مشخص هر جزء غذا خودداری کرده‌ایم زیرا آن را به شرایط و میزان دلخواه خودتان واگذار نموده‌ایم. فهرست غذاهای ارائه شده تا حد امکان خالص و سالم پیش‌بینی شده‌اند و چنان طراحی شده‌اند که این تغییر رژیم غذایی چندان کار مشکلی نباشد و همان طور که نتایج جالب توجه این روش را شاهد هستید، از سلامت نیز برخوردار باشید و از خوردن این غذاها لذت ببرید.

● در هر زمان که برایتان امکان دارد از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. هنگامی که تازهٔ آن در دسترس نیست، نوع منجمد آن را البته بدون شکر یا سُس مصرف کنید.

● دستور تهیهٔ غذاها در این کتاب چنان تهیه شده است که بتوان تمام اعضای خانواده را با این غذاها تغذیه کرد و این غذاها تنها مختص افرادی

نیست که می‌خواهند وزن کم کنند. بسیاری از این نوع غذاها با ذائقهٔ کودکان سازگاری کامل دارد.

● هر زمان و هر روزی که خواستید می‌توانید نوع غذای مصرفی خود را بدون توجه به این فهرست غذایی تغییر دهید.

● اگر پس از میل‌کردن ناهار باز هم احساس گرسنگی کردید، ۳ ساعت پس از صرف ناهار، میوه بخورید.

● از مصرف سرکه به عنوان سُس سالاد خودداری کنید. زیرا سرکه ماده‌ای تخمیر شده است و باعث بی‌اثر شدن بزاق دهان و تأخیر در عمل هضم نشاسته‌ها می‌شود. به جای سرکه از آبلیمو استفاده کنید.

● از ادویه‌ها و افزودنیهای غیرشیمیایی و طبیعی استفاده کنید. ضمناً شکر نیز مورد مصرف ندارد. چرا که تمامی این مواد باعث مسمومیت دستگاه بدن شما می‌گردند.

● از خوردن بیش از اندازهٔ پیاز خام و سیر خودداری کنید. زیرا این مواد اشتها را تحریک کرده و شما را وادار به خوردن غذاهای سنگین می‌کند.

● باقی ماندهٔ سوپ را هر قدر که باشد، منجمد کنید چرا که می‌توانید بعداً در برنامهٔ غذایی خود از آن استفاده کنید.

● تنها از نان تهیه شده از آرد سبوس‌دار استفاده کنید.

● از مواد لبنی و کرهٔ غیرپاستوریزه ولی سالم و بهداشتی استفاده کنید.

● به جای ناهار می‌توانید میوهٔ تازه یا سالاد میوه بخورید.

● هنگام کنارگذاردن مصرف لبنیات، می‌توانید به عنوان یک منبع کلسیم از دانه‌های خوراکی نظیر پسته و بادام خام استفاده کنید. خصوصاً مصرف دانه‌های خوراکی خام در طی دوران قاعدگی در خانمها می‌تواند جایگزین خوبی برای کلسیم از دست رفتهٔ بدن باشد.

● به راحتی می‌توانید هرچه را که دوست دارید در این فهرست جایگزین کنید. هر آن چه که در منطقهٔ شما به صورت تازه موجود است، می‌تواند جایگزین خوبی باشد. این برنامه را می‌توانید برحسب مواد غذایی تازه‌ای که

در منطقهٔ جغرافیایی محل زندگی خود در دسترس دارید، تغییر دهید. تا جایی که اصول این روش ثابت باقی بماند، می‌توانید از مواد غذایی تازهٔ دیگر هم استفاده کنید.

● در هر وعدهٔ غذا می‌توانید کمتر از میزان پیشنهاد شدهٔ ما غذا میل کنید اما هرگز بیش از مقدار عنوان شده غذا نخورید. اگر به تدریج از میزان غذای مصرفی خود بکاهید، فرآیند سم‌زدایی را تسریع کرده و ناراحتی کمتری را تحمل خواهید کرد. پس تا جایی که امکان دارد به نکات اشاره شده در این کتاب توجه داشته باشد.

● به دلخواه خود می‌توانید محتویات هر نوع غذا یا سالاد را طبق ذائقهٔ خود ولی طبق اصول موجود، تغییر دهید.

● زمان تعیین شده برای پخت مواد غذایی یا تهیهٔ آن را دقیقاً رعایت کنید.

پرخوری نکنید

اگر علاقه به پرخوری دارید، بد نیست فیزیولوژی این حالت از غذاخوردن را نیز بدانید. صرف نظر از اثرات روان‌شناختی این نوع غذاخوردن، دو اثر فیزیولوژیکی حاد از این روش نتیجه می‌شود. این اثرات فیزیولوژیکی را گاهی می‌توان آسانتر از اثرات روانی تصحیح یا درمان کرد. با تصحیح بازتابهای فیزیولوژیکی پرخوری، می‌توان اثرات سوء روانشناختی آن را نیز تصحیح کرد.

یکی از دلایلی که ما گاهی پرخوری می‌کنیم آن است که بدن ما نتوانسته است مواد غذایی مصرف شدهٔ قبلی را جذب کند. مواد غذایی موجود در هر غذایی در روده جذب می‌شود. اگر پُرزهای ظریف روده به سادگی با مواد زائد غذایی دچار اختلال شوند، و هیچ مادهٔ غذایی جذب بدن نشود، زنگ خطر بدن به صدا در می‌آید که بدن تغذیه نشده است و حتی اگر تازه غذا خورده باشیم، باز هم میل به غذاخوردن خواهیم داشت.

دلیل دیگر پرخوری مصرف غذاهای غیر مغذی نظیر «هله هوله» غلات

برشته شده‌ای که بچه‌ها می‌خورند یا غذاهای فرآوری شده، مواد شیمیایی مثل پفک نمکی است. با مصرف این گونه مواد زنگ خطر بدن برای مصرف غذای بیشتر به صدا درمی‌آید زیرا سلولهای بدن حقیقتاً گرسنه هستند و هیچ نوع مادهٔ غذایی مفیدی دریافت نکرده‌اند. بهترین راه به وجودآوردن سوءتغذیه برای بدن، مصرف این گونه مواد غذایی بدون خاصیت است. بدنی که سوءتغذیه داشته باشد با آن که غذاهای نامناسب دریافت می‌کند، ولی باز هم غذا می‌طلبد زیرا حجم مهم نیست بلکه مواد غذایی موجود در آن است که اهمیت دارد.

روش جدید غذا خوردنی که در این کتاب به شما ارائه کرده‌ایم، به شما کمک می‌کند تا با هردو مشکل فوق مبارزه کنید. غذاهای آبدار و تازه باعث پاک‌شدن مواد زائد پرزهای روده‌ای شده و جذب مواد غذایی را تسهیل می‌کند از آنجا که غذاهای کاملی را در این رژیم در نظر گرفته‌ایم. بدن شما دیگر زنگ خطر را به صدا در نخواهد آورد زیرا بدن شما دائماً درحال تغذیه شدن با مواد غذایی کامل و تازه است و دیگر دستور مصرف مواد غذایی بیشتر را صادر نخواهد کرد.

اگر هنوز هم تمایل به پرخوری دارید، ابتدا درمسیر این برنامه‌های غذایی قرار گیرید تا بدنتان از مواد زائد پاک شود و هر گاه هوس پرخوری کردید، مقدار زیادی میوه و سبزی آبدار و تازه بخورید. سبزی خام مفیدتر خواهد بود. با ادامهٔ مصرف این قبیل مواد غذایی، علل فیزیولوژیکی ناراحتیهای ناشی از پرخوری از میان خواهد رفت و مانند بسیاری دیگر می‌توانید بگویید: «به پرخوری عادت کرده‌ام.»

بخش سوّم

یک برنامهٔ چهارهفته‌ای نمونه برای تناسب اندام

بعضی از این برنامه‌های غذایی ومواد مصرفی در آنها، با برنامه‌های غذایی کشور ما متناسب نبود. به همین منظور مترجم کتاب ضمن مشورت با چند تن از متخصصان علوم تغذیه، برنامه‌های مشابهی را جایگزین آنها کرده است. امیدست این امر که در جهت بالارفتن کیفیت کتاب انجام شده است مفید افتد.

روز اوّل - شنبه

صبحانه

مثل همیشه آب میوهٔ تازه به میزان دلخواه تا ۳۰۰ میلی لیتر؛ میوهٔ تازه و آبدار به میزان دلخواه یا سالاد میوه؛ هنگام گرسنگی شدید یک یا دو عدد موز. اگر نمی‌توانید یک جا مقدار زیادی میوه بخورید، همان حجم میوه را در طول ساعات صبح تا ظهر به تدریج بخورید.

ناهار

آب میوهٔ تازه یا آب هویج تازه تا ۲۰۰ میلی‌لیتر، سالاد انرژی‌زا تهیه شده از هر نوع سبزی خام به تناسب سلیقهٔ خودتان با مخلّفات ساده یا یک ساندویچ با ترکیبات مناسب همراه با خیار و غلات تازه.

شام

مخلوطی از آب سبزیهای مختلف، سوپ کلم با خامه، سیب‌زمینی قایقی[1]، یا مرغ بریان با نخودسبز و سیر.

---

۱. سیب‌زمینی قایقی را می‌توانید بدین ترتیب تهیه کنید: یک سیب‌زمینی را از وسط دو نیم کرده و با قاشق درون آن را بتراشید تا حالت یک کاسهٔ گود را پیدا کند پس در درون آن کمی پنیر پیتزا، سبزیهای معطر و پودرنعناع بریزید و کمی روغن زیتون به آن اضافه کنید و در فر بگذارید تا پخته شود.م.

نحوهٔ تهیهٔ سالاد انرژی‌زا: ــــــــــــــــ(مدت زمان لازم، ۱۵ دقیقه)

۳ فنجان کاهوی خرد شده همراه با کره، ۱ فنجان اسفناج خرد شده، ۱ یا ۲ خیار کوچک پوست کنده و خرد شده، ۱ گوجه فرنگی متوسط خرد شده، ۱ تا ۲ فنجان جوانهٔ غلات، سبزیهای اضافی نظیر هویج، کلم، قارچ، جعفری، بروکلی یا آرتیشو، نصف فنجان لوبیای پخته یا یک‌چهارم فنجان سایر حبوبات، یک‌چهارم فنجان زیتون قطعه قطعه شده.

درون یک کاسهٔ بزرگ تمام مواد فوق را مخلوط کنید. سپس از سُس سبک (که دستور تهیهٔ آن در پایین آمده است)، به میزان یک‌سوّم تا یک چهارم فنجان اضافه کنید و خوب هم بزنید. ضمناً میزان هر کدام از محتویات این سالاد را می‌توانید به سلیقهٔ خود تغییر دهید. گوجه فرنگی و خیار نقش مهمی در این سالاد دارند، زیرا آب اضافی موجود در این سبزی ـ میوه‌ها عمل هضم را تسریع و تسهیل می‌کند. این میزان سالاد برای یک یا دو نفر کافی است.

طرز تهیهٔ سُس سبک: ــــــــــــــــ (مدت لازم برای تهیه، ۵ دقیقه)

یک بوته کوچک سیر پوست کنده و خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون یا آفتابگردان تصفیه نشده، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، یک چهارم قاشق چایخوری نمک یددار دریایی و کمی فلفل سیاه آسیا شده.

تمام مواد فوق را در یک پیمانه یا ظرف بزرگ ریخته و بگذارید تا ۱۵ دقیقه به حال خود باقی بماند تا سیر، روغن را معطر سازد. سیرها را با چنگال از مخلوط فوق خارج سازید و سپس مخلوط باقی مانده را با چنگال بزنید. سیرها را دور بریزید. سُس را روی سالاد ریخته و سالاد را خوب هم بزنید، این مقدار سُس برای ۱ یا ۲ سالاد کافی است.

طرز تهیهٔ ساندویچ با ترکیبات مناسب ــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۵ دقیقه)

معمولاً ساندویچهای موجود مخلوطی از یک مادهٔ پروتئینی و یک ماده

هیدرات‌کربنی هستند و به همین علت باعث هدررفتن مقادیر زیادی انرژی می‌شوند تا هضم گردند. تهیهٔ یک ساندویچ با ترکیبات مناسب، استفاده از نان گندم سبوس‌دار، گوجه فرنگی، زیتون، خیار، کاهو و جوانهٔ غلات، هم خوشمزه است و هم بسیار منفعت دارد. اگر نان را برشته کنید، هضم آن ساده‌تر خواهد شد. می‌توانید از هر نوع ادویه که مایلید، استفاده کنید. اگر با گوجه فرنگی ساندویچ درست کرده‌اید ولی حالا نمی‌خواهید آن را بخورید، بین گوجه فرنگی و نان،یک لایه برگ کاهو قرار دهید تا نان خمیر نشود.

هنگام تهیهٔ ساندویچ خود از ادویه، نان و چند برش میوه استفاده کنید. ضمناً گوجه فرنگی و خیار را فراموش نکنید. روی محتویات ساندویچ مقدار زیادی جوانهٔ گندم یا سایر دانه‌های گیاهی بریزید. اگر مایل بودید می‌توانید چند برگ کاهو به آن اضافه کنید. روزانه حداکثر یک ساندویچ میل کنید. این ساندویچ برای ۱ نفر کافی است.

مخلوط آب سبزیهای تازه ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

این نوع نوشیدنی می‌تواند کمکی به عملکرد بهتر برنامهٔ غذایی شما باشد. می‌توانید هر روز قبل از غذا، خصوصاً ناهار یا شام از آن استفاده کنید. این نوشیدنی را آرام بنوشید و ۱۰ دقیقه پس از نوشیدن آن صبر کنید تا این نوشیدنی از معده تخلیه شود و سپس غذای خود را میل کنید. اگر آبمیوه‌گیری ندارید می‌توانید از آب سبزیهای تازه که آماده است، استفاده کنید:

۸ عدد هویج درشت، ۱ ساقهٔ کرفس، یک‌چهارم ۱ چغندر کوچک، ۱ گوجه فرنگی کوچک، ۱ عدد فلفل دلمه‌ای سبز، ۱ دسته اسفناج یا جعفری تازه.

هویج و کرفس مواد اصلی این نوشیدنی هستند. می‌توانید به دلخواه سبزیهای دیگری نیز اضافه کنید ولی $\frac{۱}{۲}$ تا $\frac{۲}{۳}$ نوشیدنی شما باید آب هویج باشد. لازم نیست پوست هویج را بتراشید. ته هویج را که تلخ است ببرید و تمام سبزیها را با هم درون آبمیوه‌گیری بریزید. این مقدار برای یک وعده

نوشیدنی کامل، کافی است.

سوپ گل‌کلم با خامه ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۵ دقیقه)

۲ قاشق غذاخوری کره، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده، ۱ حبه سیر خرد شده، ۲ بسته ساقهٔ کرفس خرد شده، ۲ عدد کلم متوسط خرد شده، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، نصف قاشق چایخوری پودر کاری هندی. یک‌هشتم قاشق چایخوری فلفل سیاه خرد شده، نصف قاشق چایخوری آویشن، ۱ قاشق چایخوری پودر ریحان، ۶ لیوان آب، ۲ قاشق غذاخوری آردسفید.

در یک ظرف سوپ‌پزی بزرگ کره را آب کنید. سپس روغن را به آن اضافه کنید. پیاز را به آن بیافزایید و سیر را نیز درون آن بریزید. سپس کرفس وکلم را به این مخلوط اضافه کنید و ادویه بزنید، ضمناً در آن را هم باز بگذارید وروی شعلهٔ متوسط چند دقیقه بپزید. سپس آب و آرد را اضافه کنید. سپس تمام مخلوط فوق را ۱۵ دقیقه روی شعله متوسط بگذارید تا زمانی که گل کلم نرم شود. بهتر است در این مدت در ظرف بسته باشد. پس از این مدت در ظرف را بردارید تا سوپ به آرامی خنک شود. پس از مدتی حالت خامه‌ای و غلیظ به خود می‌گیرد. آنگاه مجدداً سوپ را حرارت دهید. این مقدار سوپ برای چهار نفر کافی است.

سیب زمینی قایقی ـــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱ ساعت و ۲۰ دقیقه)

این غذای سیب‌زمینی از هر نوع سیب‌زمینی دیگر خوشمزه‌تر است. آن را امتحان کنید.

۲ عدد سیب‌زمینی بزرگ، کره یا روغن زیتون تصفیه نشده ۴ قاشق غذاخوری، پودر سبزیهای معطر یا ریحان و اورگانو(پونهٔ وحشی)، پنیر پیتزا به مقدار کافی، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیا شده.

سیب‌زمینی را می‌توانید پوست نکنده استفاده کنید ولی قبلاً آن را خوب بشویید. سیب‌زمینی را از وسط نصف کرده و با ۱ قاشق غذاخوری داخل آن را بتراشید تا شبیه یک کاسه یا یک قایق گود شود. سپس پنیر پیتزا را درون آنها رنده کنید و کره یا روغن زیتون را اضافه نمایید. بعد پودر سبزیهای معطر را اضافه کنید و در آخر نمک و فلفل بزنید و سیب‌زمینیها را در حالی که کف ظرف محتوای آنها راکمی چرب کرده‌اید، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید این مقدار می‌تواند ۲ تا ۴ نفر را تغذیه کند.

جوجه کباب آسان ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵۵ دقیقه)

۱ جوجه‌سرخ‌کن کوچک، کمی گوشت مرغ یا جوجه، فلفل سیاه آسیا شده، نمک یددار

جوجه‌سرخ‌کن را قبلاً روشن کنید و به گرمای حدود ۱۰۰ درجه برسانید. گوشت جوجه را کاملاً با فلفل ونمک یددار مخلوط کنید و مدت ۴۵ تا ۵۵ دقیقه در فر یا جوجه‌سرخ‌کن قرار دهید. پس از این مدت رنگ گوشت به حالت طلایی مایل به قهوه‌ای درآمده و آبدار نیز باقی می‌ماند و باتماس دست به راحتی کنده می‌شود. در این حالت گوشت برای مصرف حاضر است.

لوبیاسبز همراه با سیر ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۰ دقیقه)

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق چایخوری سیر له شده، ۴ لیوان لوبیاسبز تازه یا منجمد که به صورت قطعات ۲ سانتی‌متری بریده شده باشد، نصف قاشق چایخوری پودر آویشن، یک‌دوّم قاشق چایخوری نمک یددار، ۲ لیوان آب، ۲ قاشق چایخوری پودر سبزیهای معطر، همراه با آب ۱ عدد لیموی تازه.

در یک ظرف دیواره‌دار بزرگ، روغن را داغ کنید. سیر و لوبیاسبز را اضافه کنید وکمی روی آتش تفت دهید. پودر آویشن، نمک و فلفل را اضافه کنید تا

خوش طعم شود. سپس آب و پودر سبزیها را اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد و در ظرف را به آرامی بگذارید و حرارت را کم کنید تا مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه این جوشیدن ادامه پیدا کند. پس از این مدت لوبیاسبز نرم خواهد شد و به راحتی با نوک چاقوی تیز بریده می‌شود. در صورت نیاز کمی آب اضافه کنید. اگر از لوبیاسبز منجمد استفاده می‌کنید، مدت زمان طبخ تنها نصف میزان فعلی خواهد بود. در پایان آب لیموی تازه را روی آن بریزید و خوب هم بزنید. این مقدار غذا برای ۲ نفر کافیست.

سالاد فصل فرانسوی ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۱ عدد کاهو، کمی کره، جوش شیرین، ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، نصف تا یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار، فلفل سیاه آسیا شده و در صورت تمایل یک پیمانه کرفس خرد شده.

کرفس وکاهو را شسته، خشک کنید و به قطعات مناسب خرد نمایید. به خاطر داشته باشید که رگبرگ اصلی کاهو را بگیرید و تنها برگهای آن را خرد کنید. سپس هر دو سبزی را در ۱ کاسهٔ بزرگ بریزید و روغن زیتون را به آن اضافه کرده، خوب هم بزنید، بعد نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه کنید و باز هم مخلوط را خوب هم بزنید. این مقدار سالاد برای ۲ نفر کافی است.

روز دوم - یکشنبه

این اولین روزی است که در آن سالاد را به عنوان غذای اصلی خود خواهید خورد. صبحانه و ناهار میوه خواهید خورد و یا اگر مایلید هرنوع آب میوهٔ تازه‌ای که دوست دارید بنوشید و شب یک سالاد به عنوان غذای اصلی میل کنید. به خاطر داشته باشید که گوجه فرنگی و خیار از سبزی ـ میوه‌ها هستند و می‌توانند در رژیم غذایی میوه‌ای مصرف شوند. اگر گوجه فرنگی و خیار را همزمان میل کرده‌اید، بگذارید تا دو ساعت از مصرف آن بگذرد و پس از آن غذای دیگری میل کنید. می‌توانید سبزی خام مانند جعفری یا هویج نیز میل کنید ولی حتماً دو ساعت پس از مصرف میوه‌ها، آنها را بخورید. البته به خاطر داشته باشید که سبزیها محتویات آب زیادی دارند و مدت زمان زیادی درمعده باقی نخواهند ماند و زودهضم خواهند شد.

صبحانه

مشابه روز قبل

ناهار

به خوردن میوه ادامه دهید و تا می‌توانید آب سبزیهای تازه، بخورید.

شام

آب سبزیهای تازه یا آناناس تازه همراه با کمی سالاد برنج مدیترانه‌ای.

آب سبزیهای تازه ــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵ دقیقه)

یک یا ۲ عدد گوجه فرنگی قطعه قطعه شده، ۱ خیار کوچک یا خیار شور خرد شده، کمی نمک و در صورت تمایل سبزیهای معطر وآبدار دلخواهتان. آبمیوه‌گیر را حاضر کنید اگر دوست دارید، رندهٔ آن را استفاده کنید تا سبزیها را به صورت ریز خرد کند و یا آبگیری نماید و سبزیهای فوق را درون آن بریزید و در پایان به آن نمک اضافه کنید. این مقدار برای مصرف ۱ نفر کافی است.

سالاد برنج مدیترانه‌ای(مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه «بسته به نوع برنج مصرفی»)

یک پیمانه برنج بلند، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری آب، ۱ قاشق چایخوری پودر ریحان، ۱ قاشق چایخوری پودر اورگانو(پونهٔ وحشی)، ۴ پیمانه کاهوی خرد شده، ۲ پیمانه اسفناج خرد شده، ۱ پیمانه جوانهٔ گندم، نصف پیمانه زیتون هسته‌گیری شده یا خرد شده.

برنج را آماده کنید. برنج بلند نوع مطلوب برنج در این دستور غذایی است اما در صورت عدم دسترسی به آن، می‌توانید از هر نوع دیگر برنج استفاده کنید. برای پختن آن، ۱ پیمانه برنج را در یک ظرف بزرگ بریزید، سپس به آن ۲/۵ پیمانه آب و ۱ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان اضافه کنید و روی اجاق به جوش آورید. در ظرف باید بسته باشد و این حالت ۴۰ دقیقه به طول انجامد. بدون آنکه در ظرف را بردارید، ظرف را از روی اجاق بردارید و آن را ۱۰ دقیقه به حال خود بگذارید و بعد در آن را بردارید.

برای تهیهٔ یک نوع افزودنی به آن می‌توانید به روش زیر عمل کنید:

یک حبّهٔ سیر تازهٔ خرد شده، ۵ قاشق غذاخوری لیموی تازه، نصف قاشق چایخوری سبزیهای معطر، نصف قاشق چایخوری پودر ریحان، یک‌هشتم قاشق چایخوری پودر ترخون، نصف قاشق چایخوری نمک یددار و کمی پودر فلفل سیاه آسیا شده.

این افزودنی معطر را آماده کنید و تمام مخلفات لازم آن را در یک کاسه ریخته و با چنگال هم بزنید. برای آماده‌کردن سالاد، کاهو را بشویید و خرد کنید. سپس آن را همراه با اسفناج و کرفس وجوانه در یک ظرف بزرگ بریزید. آنگاه برنج، زیتون و سایر مخلفات و افزودنی معطر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

روز سوّم - دوشنبه

صبحانه

مطابق هر روز

ناهار

میوه یا آب هویج تازه، سُس، کرهٔ گیاهی با سبزی خام یا سالاد پرانرژی با مخلفات سبک.

شام

سوپ ذرت و سیب‌زمینی، سوپ سبزیجات، سالاد جوانه و اسفناج.

سُس کرهٔ گیاهی ـــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱ دقیقه)
در این سس می‌توانید از روغن آفتابگردان یا بادام نیز استفاده کنید، یک‌چهارم پیمانه کرهٔ گیاهی صاف شده را با یک‌چهارم پیمانه آب مخلوط کنید وبا چنگال خوب هم بزنید تا حالت یک سُس غلیظ را به خود بگیرد. می‌توانید از آن به عنوان سُس سالاد هویج یا کرفس استفاده کنید و همراه با آن گل کلم، بروکلی یا آرتیشو مصرف کنید.

سوپ ذرت و سیب‌زمینی ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۵ دقیقه)
۶ لیوان آب، ۶ عدد سیب‌زمینی متوسط که به صورت مکعبهای کوچک

بریده شده باشد، ۱عدد پیاز متوسط خرد شده، ۲ حبه سیر، یک دسته کرفس، ۲ دسته سبزی سوپ(دلخواه)، یک‌دوّم قاشق چایخوری آویشن، نصف قاشق چایخوری اورگانو(پونهٔ وحشی). نصف قاشق چایخوری نمک یددار، نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیا شده، یک قاشق غذاخوری کره، یک‌چهارم پیمانه فلفل سبز خرد شده، یک‌چهارم پیمانه خامه، ۲ پیمانه ذرت.

آب را جوش بیاورید: سیب‌زمینی، پیاز، سیر و کرفس اضافه کنید. مجدداً آب را جوش بیاورید و ادویه‌ها را اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی شعلهٔ متوسط بگذارید تا سیب‌زمینیها بپزد. سپس بگذارید تا خنک شود. ۲ پیمانه سیب‌زمینی را از سوپ خارج کنید و کنار بگذارید. باقی مانده را به آرامی هم بزنید و سپس روی شعلهٔ کم حرارت دهید. بعد ذرت و سیب‌زمینی را اضافه کنید. دائماً آن را هم بزنید تا خمیر نشود و پنج دقیقه سوپ را حرارت دهید. کره را در یک ظرف جداگانه آب کنید. فلفل سبز را به آن اضافه کنید وکمی تفت دهید. سبزیهای دلخواه خود را نیز می‌توانید در همین کره کمی تفت دهید. سپس تمام محتویات را به سوپ اضافه کنید و خامه را اضافه کنید. مجدداً ادویهٔ آن را تنظیم کنید. این مقدار برای چهار نفر کافی است.

سوپ سبزی ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

شاید باور نکنید اما با یک بار خوردن این سوپ به آن معتاد خواهید شد. بسیاری از آنها که این سوپ را امتحان کرده‌اند، آن را دوست داشته‌اند. از ۷۵۰ نفر شرکت‌کننده‌ای که در یکی از شهرهای کالیفرنیا در سمینار ما شرکت کردند، ۶۰۰ نفر این سوپ را پسندیدند. شما هم آن را دوست خواهید داشت.

یک پیمانه سبزی بروکلی، نصف پیمانه گل کلم، ۲ قاشق غذاخوری هویج رنده شده، ۲ قاشق غذاخوری کلم‌قرمز خرد شده، یک‌چهارم پیمانه پیاز

سرخ شدهٔ مخصوص، ۱پیمانهٔ ذرت، ۱قاشق غذاخوری مایونز، نصف پیمانه کاهوی خرد شده، نصف پیمانهٔ جوانهٔ گندم، کمی نمک یددار و فلفل سیاه آسیا شده، ۳ پیمانه آب.

سبزی را آماده کنید و بروکلی را به صورت، باریک و بلند ببرید ضمناً فقط از قسمت بالای ساقهٔ بروکلی استفاده کنید. گل کلم را هم به صورت کوچک خرد کنید و هر دوی آنها را در بخارپز قرار دهید و ۵ دقیقه در آب جوش بپزید تا سبزیها نرم شوند. سپس هویج و کلم را نیز اضافه کنید. برای تهیهٔ پیاز سرخ کردهٔ مخصوص، ۱عدد پیاز سفید کوچک را خرد کرده و در روغن آفتابگردان و سس سفید سرخ کنید. سپس یک ظرف خشک را داغ کنید و ذرت را درون آن بریزید وکمی تفت دهید. سپس تمام محتویات دیگر سوپ را باهم مخلوط کنید و خوب هم بزنید. ذرت را با مایونز روی سوپ بریزید. این سوپ را می‌توانید به صورت خوراک و بدون اضافه‌کردن آب نیز تهیه کنید. فقط باید پس از انجام تمام مراحل(البته بدون اضافه کردن آب) تمام محتویات را در یک پلاستیک تمیز بپیچید و در یخچال گذاشته و پس از ۲ یا ۳ روز آن را بریده و نوش‌جان کنید. این مقدار برای ۱نفرکافی است.

سالاد اسفناج و جوانه ـــــــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

دو پیمانه کاهوی خرد شده، ۲ پیمانه اسفناج خرد شده، ۲ پیمانه جوانهٔ گندم یا سایر دانه‌ها، ۱پیمانه خیار خرد شده، ۱گوجه فرنگی متوسط خرد شده، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۲ قاشق چایخوری آبلیموی تازه، ۲ قاشق چایخوری سس سویا یا نصف قاشق چایخوری پودر خردل.

در یک ظرف بزرگ سبزی و جوانه را مخلوط کرده و روغن زیتون را اضافه کرده و هم بزنید. سپس آبلیمو و سس سویا را اضافه کنید و پودر خردل بزنید و دوباره مخلوط را هم بزنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

روز چهارم ـ سه شنبه

صبحانه

مثل روزهای پیش

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج یا سالاد انرژی با پنیر رنده شده

شام

آب سبزیهای تازه، سالاد سزار، کلم سس‌دار، سالاد سبزی با سیب‌زمینی.

سالاد سیب‌زمینی و سبزی ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۰ دقیقه)

هشت عدد سیب‌زمینی کوچک، ۳ عدد هویج بزرگ، ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری کره، ۱ عدد پیاز کوچک خرد شده، ۱ عدد کرفس خرد شده، ۴ عدد بروکلی خرد شده، ۱پیمانه لوبیای پخته، نصف پیمانه نخود پخته، یک‌چهارم قاشق چایخوری تخم کرفس، یک‌چهارم قاشق غذاخوری پودر مریم‌گلی، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، ۱ تا ۲ لیوان آب.

سیب‌زمینی و هویج را داخل بخار پز گذاشته و با آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه می‌پزیم. سپس هویجها و سیب‌زمینیها را خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. کره را در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ آب کنید. سیب‌زمینی و هویج، پیاز،

کرفس، بروکلی، نمک و آب را به تدریج به کره اضافه می‌کنیم ومی‌گذاریم تا به جوش آید. سپس نخود پخته را اضافه کرده، مجدداً می‌گذاریم بجوشد و ۱۰ دقیقه تأمل می‌کنیم و خوب آن را هم می‌زنیم. سپس ادویه را اضافه کرده و آن را برای مصرف سرمیز می‌آوریم. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

سالاد سزار ـــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

یک حبه سیر، ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱یا ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، ۱قاشق چایخوری پودر خردل، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار، ۱قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه آسیا شده.

سیر را پوست کنده و در یک کاسهٔ بزرگ با چنگال لِه کنید. سپس روغن زیتون را اضافه کرده، خوب هم بزنید. سیرهای لِه شده راخارج کرده و دور بیاندازید. آبلیمو را اضافه کرده با پودرخردل خوب مخلوط کنید. سپس نمک را باکاهوی شسته و خرد شده داخل مخلوط فوق بریزید. قطعات کلفت ساقهٔ کاهو را دور بریزید. سپس فلفل و سایر مواد باقی مانده مورد دلخواهتان را اضافه کنید وبه هم بزنید. این مقدار سالاد برای ۲ نفر کافی است.

کلم سُس‌دار ـــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۲ دقیقه)

یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، ۲ قاشق چایخوری تخم خردل، یک عدد پیاز سفید خرد شده کوچک، ۱عدد کلم کوچک خرد شده، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه.

در یک ظرف بزرگ روغن آفتابگردان را داغ کنید و تخم خردل و ادویه را اضافه کنید وکمی صبرکنید. سپس پیاز را اضافه کرده و چند دقیقه تفت دهید. بعد کلم ونمک را به تدریج اضافه کرده و به هم بزنید. در ظرف را باز بگذارید ومحتویات را مدتی بپزید. هنگامی که کلم کمی نرم شد، آبلیموی تازه را اضافه کنید. این مقدار برای ۳ تا ۴ نفر کافی است.

روز پنجم ـ چهارشنبه

صبحانه

مثل هر روز

ناهار

مثل همیشه میوه یا آبمیوهٔ تازه یا آب سبزیهای تازه و یا سبزیهای خرد شده.

شام

آب سبزیهای تازه، یا نصف طالبی یا ۱عدد گریپ‌فروت و سالاد جوجه.

سالاد جوجه ـــــ [مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه (به‌اضافهٔ زمان لازم برای تهیهٔ جوجه]

چهار پیمانه کاهوی خرد شده، ۲ پیمانه اسفناج خرد شده، نصف پیمانه جوانه گندم، نصف پیمانه هویج خرد شده، ۲ پیمانه مارچوبه، ۲ پیمانه گوشت جوجهٔ سرخ شده (ترجیحاً کباب شده)

در یک کاسهٔ بزرگ، کاهو، اسفناج، جوانه وادویه را مخلوط کنید. مارچوبه را در ظرف خرد کنید و در آب جوش بیندازید و بلافاصله زیر آب سرد بگیرید. آب جوش را روی هویجها بریزید و ۱ یا ۲ دقیقه آن را به همین حالت بگذارید و سپس درآبکش بریزید.درآخر جوجه،مارچوبه و هویج را به سالاد

ازقبل آماده‌شدهٔ خودکه با سبزیهای دلخواهتان حاضر شده،اضافه کنید.

به عنوان سس می‌توانید از سس مایونز ادویه‌دار استفاده کنید:

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، یک یا دو قاشق غذاخوری مایونز، ۱قاشق چایخوری عسل، نصف قاشق چایخوری پودر کاری، نصف قاشق چایخوری پودر ریحان، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار و همین مقدار فلفل سیاه آسیا شده.

در یک ظرف کوچک، روغن، آبلیمو، مایونز و عسل را مخلوط کنید و با چنگال بزنید تا کش بیاید. سپس پودرکاری، ریحان و نمک یددار را اضافه می‌کنیم و به هم زده، روی سالاد می‌ریزیم. این مقدار سالاد برای ۱ نفر کافی است.

روز ششم ـ پنج شنبه

صبحانه

مثل روزهای قبل

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا یا ساندویچ گل کلم.

شام

سوپ پیاز، ذرت سرخ شده با کره، خوراک هویج، بروکُلی سرخ‌شده، سالاد کلم و جعفری

ساندویچ گل‌کلم ـــــــــــــــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

۱پیمانه گل کلم بخارپز شده، ۱قاشق غذاخوری مایونز، یک‌چهارم قاشق غذاخوری پودر خردل، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار، ۱قاشق چایخوری تخم کرفس، ۲ قطعه نان گندم سبوس‌دار، نصف پیمانه جوانهٔ گندم یا کاهوی خرد شده، ۱ قاشق غذاخوری هویج له یا رنده شده. گل کلمهای پخته را لِه کنید و با مایونز مخلوط کنید و سپس خردل وتمک را اضافه کنید. تخم کرفس را افزوده و نان را کره بمالید. مخلوط کلم و مایونز را روی طرف دیگر نان که کره ندارد بمالید و سپس کاهو و جوانه و هویج را روی آن بریزید و نان دیگر را به صورتی که طرف کره‌ای آن رو به خارج باشد، به آن

بچسبانید. می‌توانید ساندویچ را در یک فر بگذارید تا کمی برشته شود. دو طرف ساندویچ را ۳ دقیقه گرم کنید. این مقدار برای یک نفر کافی است.

سوپ پیاز ـــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵۵ دقیقه)

۹ لیوان آب، ۱ عدد پیاز خرد شده، ۲ حبّه سیر پوست کنده، ۲ دسته کرفس خرد شده، ۱عدد ریشهٔ کرفس متوسط (در صورت تمایل)، ۲ پیمانه موز خرد شده یا پودر موز، ۱عددگل کلم کوچک خرد شده، چهار عدد هویج متوسط خرد شده، ۳ عدد سیب‌زمینی متوسط خرد شده، یک عدد کلم خرد شدهٔ کوچک، نصف قاشق چایخوری پودر ریحان، نصف قاشق چایخوری آویشن، نصف قاشق چایخوری پودر سبزیهای معطر، یک قاشق چایخوری نمک، نصف قاشق چایخوری دارچین، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه.

در یک ظرف سوپ‌پزی بزرگ آب را جوش آورید. تمام مواد فوق را بجز آبلیمو درون ظرف بریزید. ۳۰ دقیقه آن را روی شعله بجوشانید. در پایان آبلیمو را به آن اضافه کنید. این سوپ را می‌توانید در حجم زیاد درست کنید. این مقدار برای هشت نفر کافی است.

ذرت سرخ شده با کره ـــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۶ دقیقه)

۸ عدد خوراک ذرت پرک شده، ۲ قاشق غذاخوری کره هر کدام از خوراکهای ذرت را که مشابه کتلت است در یک ظرف بدون روغن داغ کنید و هر دو را کمی تفت دهید. پس از تفت دادن هر روی آن، کمی کره روی آن بریزید و یک خوراک ذرت دیگر روی آن قرار دهید. بدین ترتیب ۴ عدد خوراک ذرت سرخ شده با کره خواهید داشت که باید در ظرف سربسته نگهداری کنید تا خشک نشود. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

خوراک هویج ـــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۰ دقیقه)

دو قاشق غذاخوری کره، ۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان، ۳ عدد

هویج متوسط رنده شده، ۳ عدد سیب‌زمینی رنده شده، نصف پیاز سفید کوچک رنده شده، نصف قاشق چایخوری نمک یددار.

در یک ظرف بزرگ، کره و روغن را آب کنید. سپس هویج، سیب‌زمینی و پیاز را اضافه کنید و ادویه بزنید و آنها را کمی تفت دهید تا قهوه‌ای شوند. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

بروکُلی سرخ شده ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۳ یا ۴ عدد بروکلی پاک شده و بدون ریشه، ۱قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، ۱یا ۲ حبه سیر پاک کرده، مقداری آبلیموی تازه.

پوست بروکلیها را کنده یا بتراشید. ساقه‌های بروکلی را از طول ببرید. در یک ظرف بزرگ، روغن را داغ کنید. سپس سیر را اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس بروکلی را اضافه کنید و ۳ تا ۵ دقیقه روی شعلهٔ ملایم تفت دهید تا نرم شود و سپس به آن آبلیمو بزنید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

سالاد کلم وجعفری ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

نصف کلم کوچک، ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده، نصف پیمانه خامهٔ ترش یا همراه با آب. یک عدد لیموترش، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، همراه باکمی فلفل سیاه آسیا شده.

نصف ۱کلم کوچک را رنده کنید یا به قطعات ریز ببرید و در یک ظرف بزرگ کلم و جعفری را مخلوط کنید. خامهٔ ترش و آبلیمو را اضافه کنید و سپس نمک و فلفل را روی آن بپاشید و خوب هم بزنید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

روز هفتم ـ جمعه

صبحانه

مثل روزهای قبل همراه بامیوه و سالاد میوهٔ دلخواهتان یا توت‌فرنگی و سالاد کیوی.

ناهار

آبمیوه، آب هویج یا میوهٔ تازه، سوپ پیاز، سالاد مورد علاقهٔتان یا سالاد ذرت بوداده.

شام

آب سبزیهای تازه، پای سبزیها، هویج شیرین و ریحان، سالاد پاریزین با مارچوبه

سالاد توت‌فرنگی و کی‌وی ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۲ عدد پرتقال پوست کنده و قاچ قاچ شده یا از وسط قاچ شده، ۲ پیمانه توت فرنگی خرد شده ، ۲ عدد کیوی بزرگ پوست کنده و خردشده، ۱عدد موز کوچک خرد شده، ۱قاشق چایخوری پودر سبزیهای معطر (در صورت تمایل).

در یک دستگاه میوه خردکن. کمی پرتقال را خرد کنید و کف ظرف

بچینید. در یک کاسهٔ بزرگ توت‌فرنگی و کیوی و موز را مخلوط کنید و پودر سبزیهای خشک شده را اضافه کنید. سپس سالاد سبزی خود را آماده کرده و این مایه را روی آن بریزید یا جداگانه بخورید. این مقدار برای مصرف ۲ نفر کافی است.

سالاد ذرت بوداده ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵ دقیقه)

ذرت پرک شدهٔ بوداده، مایونز یا کره، خیار خرد شده، کاهوی خردشده، جوانهٔ گندم، جعفری خرد شده.

خیار را خرد کنید، بطوری که قطعات آن طولی و دراز باشد. یک تکه ذرت پرک‌شده را در یک ظرف بدون روغن داغ کنید و روی آن مایونز بریزید. خیارها را در دو یا سه ردیف وسط ذرت بچینید و روی آن کاهو و جوانه ریخته و در صورت تمایل جعفری خردشده را نیز اضافه کنید. هر نفر می‌تواند ۳ عدد ذرت بوداده مصرف کند.

پای سبزیها ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۹۰دقیقه)

مواد لازم:

نصف پیمانه کره، ۱عدد پیاز سفید متوسط خرد شده، ۱عدد موسیر خردشده (ریز)، ۱پیمانهٔ کرفس خردشده، ۸ پیمانه برشهای ریز نان گندم سبوس‌دار خردشده (به صورت مربعهای یک سانتی‌متری)، ۲ قاشق چایخوری مریم گلی

نصف قاشق چایخوری آویشن، نصف قاشق چایخوری تخم کرفس، نصف قاشق چایخوری نمک یددار و کمی فلفل سیاه آسیا شده، یک قاشق غذاخوری جعفری خردشده، ۲ لیوان آب جوش.

۸ تا ۱۰ عدد سیب‌زمینی کوچک خردشده، ۱دسته کرفس با برگ، ۱ حبه بزرگ سیر پوست کنده، ۱ قاشق غذاخوری کره، نصف قاشق چایخوری

نمک یددار، یک‌چهارم پیمانه خامه.

سیب‌زمینیها را پوست بکنید و در یک ظرف آب سرد بگذارید. سپس جعفری و سیر را اضافه کنید. آب را جوش آورید، در ظرف را بگذارید و این عمل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه یابد تا سیب‌زمینیها نرم شوند. همچنان که سیب‌زمینیها در حال آماده شدن است، سایر مخلفات را آماده کنید. در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ، کره را آب کنید. پیاز، موسیر و جعفری را اضافه کنید و کمی آنها را تفت دهید. قطعات نان را اضافه کنید و گل مریم، آویشن، تخم کرفس، نمک و فلفل را اضافه کنید. سپس خوب مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید (با شعلهٔ کم) و ۱۵ دقیقه به حال خود بگذارید.

فر را داغ کنید. سیب‌زمینیها را لِه کرده و در یک ظرف بزرگ کره آب کنید و خامه را اضافه کنید. کره را خوب داغ کنید ولی نگذارید بجوشد. سیر را از مخلوط خارج کنید و سیب‌زمینیها را خوب بکوبید و در خامه و کره خوب مخلوط کنید. سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.

مواد را در یک ظرف پیرکس یا نسوز قرار دهید و سیب‌زمینیهای کوبیده را روی آن بریزید و مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در فر بپزید تا رنگ طلایی پیدا کند. مقداری سس قارچ (طرز تهیه در پایین) تهیه کرده و روی آن بریزید. این مقدار برای ۴ تا ۶ نفر کافی است.

سس قارچ

دو قاشق غذاخوری کره، ۱ عدد موسیر خردشده، نیم کیلو قارچ، ۲ قاشق غذاخوری آرد، یک و نیم پیمانه آب، ۲ قاشق غذاخوری خامه، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، یک‌چهارم قاشق چایخوری پودر سیر ونمک.

در یک ماهی تابهٔ بزرگ کره را آب کنید و قارچ وموسیر اضافه کرده، آنها را تفت دهید تا قارچها نرم شوند و آب قهوه‌ای تیره از آنها درآید. قارچها را از ظرف درآورید و آب قارچها را نیز در یک ظرف جداگانه نگاه دارید.

در همان ماهیتابه ۲ قاشق دیگر کره آب کنید، آرد را با آن مخلوط کنید و

سپس آب قارچها را اضافه کنید و مخلوط را دائماً هم بزنید تا غلیظ شود. به آرامی و همراه با هم‌زدن به مخلوط خود آب اضافه کنید. سپس خامه، نمک و سیر را اضافه کنید. در این مرحله می‌توانید قارچها را نیز اضافه کنید. می‌توانید این سس را روی پای سبزیها بریزید. این مقدار سس برا ی ۴ تا ۶ نفر کافی است.

خوراک هویج شیرین و ریحان ـــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

۱۲ عدد هویج متوسط پوست کنده، ۲ قاشق غذاخوری کره، ۲ قاشق غذاخوری شربت افرا (یا شیرهٔ شکر)، ۱ یا ۲ قاشق چایخوری ریحان خردشده تازه، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار.

هویجها را به قطعات یک سانتی‌متری خردکرده و در یک بخارپز بگذارید و در عرض ۱۰ دقیقه آن را با بخار آب داغ بپزید تا کمی نرم شود؛ سپس از روی چراغ برداشته و کنار بگذارید. هویجها را قبلاً باید پخت و با سایر مخلفات مخلوط کرد. در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ کره را آب کنید، سپس شربت افرا (یا شیرهٔ شکر) را اضافه کنید و با کره مخلوط کنید. این مقدار برای ۴ تا ۶ نفر کافی است.

سالاد پاریزین با مارچوبه ـــــــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

یک عدد کاهو، نصف یک کلم کوچک قرمز، نیم کیلو مارچوبه تازه یا منجمد.

کاهوها را شسته و خشک کنید و به قطعات کوچک خرد کنید و ساقه‌های ضخیم را دور بیندازید. قسمتهای کلفت مارچوبه را نیز ببرید و داخل آب داغ بیندازید، تا مدت ۳ تا ۵ دقیقه بپزد. سپس از آب داغ خارج کرده و در آبکش بگذارید و مارچوبه‌ها را به قطعات ۳ سانتی‌متری ببرید و با کاهو مخلوط کنید.

سس فرانسوی برای سالاد پاریزین

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، نصف قاشق چایخوری خردل ونمک یددار، ۱ حبه سیر خردشده با فلفل سیاه.

روغن، آبلیمو، خردل و نمک را در یک ظرف بریزید. سیرها را با چنگال له کنید و آن را با بقیه مخلفات مخلوط کنید. سپس سیرها را از مخلوط خارج کنید ومجدداً مابقی را هم بزنید. این مقدار سس برای ۴ نفر کافی است.

روز هشتم ـ شنبه

صبحانه

مثل روزهای قبل.

ناهار

میوهٔ تازه، آبمیوه یا سبزیهای خردشده

شام

آب سبزیهای تازه، یا نصف طالبی، یا نصف گرمک، یا سالاد دوستداران سیب‌زمینی.

سالاد دوستداران سیب‌زمینی ـــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

۶ عدد سیب‌زمینی کوچک، ۲ قاشق غذاخوری کره، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، ۱ پیمانه جوانهٔ گندم، ۱ پیمانه کلم قرمز خردشده، ۲ پیمانه بروکلی، ۴ پیمانه کاهوی شسته و خردشده، ۲ پیمانهٔ اسفناج خردشده.

سیب‌زمینیها را درسته و پوست نکنده در بخارپز بگذارید تا ۲۰ دقیقه با آب جوش بپزند و کمی نرم شوند. در همین حال بروکلی‌ها را آماده کنید. سپس ظرف را از روی گاز بردارید و بروکلی را به قطعات یک سانتی‌متری ببرید. سپس سیب‌زمینیها را در یک ظرف بزرگ گذاشته و کنار بگذارید. کره

را در یک ماهی‌تابهٔ کوچک آب کنید و روی سیب‌زمینی بریزید و خوب هم بزنید. سپس نمک را اضافه کرده و سیب زمینیها را روی یک ورقهٔ شیرینی‌پزی بگذارید. سپس سیب‌زمینیها را در فری که قبلاً داغ کرده‌اید، قرار دهید. مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه سیب‌زمینیها را در فر بگذارید.

در حالی که سیب‌زمینیها را تنوری می‌کنید، بروکلی‌ها را ۵ تا ۷ دقیقه بخارپز کنید تا نرم و سبز رنگ شود. سپس بروکلی‌ها را از ظرف درآورده و بگذارید سرد شود.

کاهو و اسفناج را در یک ظرف بزرگ بگذارید و جوانه اضافه کنید ولی هم نزنید. کلم را اضافه کرده و بروکلی‌ها را بریده و روی آن بریزید.

سُس خامه‌ای

یک حبه بزرگ سیر، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، یک‌چهارم پیمانه روغن زیتون، یک‌دوم قاشق چایخوری پودر اورگانو، یک‌چهارم قاشق چایخوری آویشن، ۱ یا دوقاشق غذاخوری مایونز و کمی فلفل سیاه تازه.

سیرها را پوست بکنید و لِه کنید (البته اگر طعم سیر زیاد را دوست دارید) یا می‌توانید سیرها را نصف کنید. سیرها را در یک پیمانه بریزید سپس آبلیمو ، نمک، روغن زیتون، پودر ادویه را بریزید. مایونز را اضافه کرده و با سیر مخلوط کرده هم بزنید تا سس به صورت غلیظ و خامه‌ای درآید. سس را روی سالاد ریخته و هم بزنید.

حال سیب‌زمینیها را از بخارپز درآورید وبه سالاد اضافه کنید و کمی نمک، فلفل بزنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

روز نهم ـ یکشنبه

صبحانه

مانند هر روز

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا.

شام

آب سبزیهای تازه، خوراک سبزی و کره، نان برشته با کره، سالاد کلم و جعفری و سوپ سبزی.

خوراک سبزی و کره ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

یک عدد گل کلم متوسط خردشده، یک چهارم کلم قرمز خردشده، ۶ عدد هویج متوسط خردشده، ۲ عدد پیاز سفید خردشده. سبزیها را در بخارپز قرار دهید و ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. برای تهیهٔ سس آن ۲ قاشق کره را در ظرف بزرگی آب کرده و ۱ حبه سیر را پوست کنده و تفت دهید. ۴ عدد نان راتکه تکه کرده و در کره و سیر بخوابانید تا تمام کره جذب شود.

سپس فر را داغ کنید سبزیهای پخته را در یک ظرف بزرگ با یک قاشق غذاخوری کره مخلوط کنید ونمک بزنید. سپس فلفل را اضافه کنید و نصف

پیمانه از سس نان و کره به آن اضافه کنید و هم بزنید. سبزیها را در یک ظرف پیرکس بگذارید و با بقیه سس کره و نان مخلوط کنید و ۵ دقیقه در فر بگذارید. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

سوپ سبزی ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه)

دو قاشق غذاخوری کره، ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، یک پیمانه هویج خردشده، ۱ پیمانه کرفس خردشده، ۱/۵ پیمانه پیاز خردشده، یک حبه سیر بزرگ، ۲ پیمانه کلم خردشده، ۱۰ پیمانه آب، ۲ پیمانه نخودسبز، ۱قاشق چایخوری ریحان خشک‌شده، ۱ قاشق چایخوری پودر آویشن، نصف قاشق چایخوری اورگانو، نصف قاشق چایخوری پودر سبزیهای معطر، یک‌هشتم قاشق چایخوری مریم گلی، یک‌چهارم قاشق چایخوری تخم کرفس، یک‌دوم قاشق چایخوری نمک یددار و فلفل سیاه، چهار قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده.

کره و روغن را داغ کنید و هویج، کرفس، پیاز، سیر و کلم را در آن تفت دهید و مدتی به آرامی به حال خود بگذارید، سپس آب اضافه کرده و نخود و ادویه را درون آن بریزید و جوش آورید. مخلوط را روی شعلهٔ متوسط به مدت یک ساعت ونیم حرارت دهید. جعفری را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را مجدداً تنظیم کنید. هر مقدار ازاین سوپ که باقی ماند، در فریزر منجمد کنید. این مقدار برای ۸ نفر کافی است.

روز دهم – دوشنبه

صبحانه

مانند روزهای قبل.

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، ساندویچ با ترکیبات مناسب، سبزیهای خام.

شام

آب سبزیهای مختلف، خوراک سبزی و رشته، سالاد سزار، ذرت و کره.

خوراک سبزی و رشته ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

۱ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، ۱ قاشق چایخوری سیر خردشده، نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازه، ۲ پیمانه کلم خردشده، ۱ پیمانه نخود سفید، ۲ پیمانه نخود سفید، ۲ پیمانه بروکُلی یا مارچوبهٔ خردشده، ۳ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، ۴ پیمانه ماکارونی نازک پخته‌شده.

اگر از بروکُلی استفاده می‌کنید، آن را قبلاً ۴ دقیقه بخارپز کنید. ۱ قاشق غذاخوری روغن را داغ کرده، آن را کمی سرخ کنید. کمی سیر و زنجبیل اضافه کرده، سبزیها را هم بزنید. مقداری آب نیز در همین موقع به آن اضافه کنید و آن‌قدر پختن را ادامه دهید که سبزیها سبز روشن شوند (چند دقیقه

کافی است). سپس آنها را خرد کنید.

مواد لازم برای تهیهٔ سس: ۱ قاشق چایخوری آبلیموی تازه، ۱ قاشق غذاخوری روغن سویا، ۲ قاشق غذاخوری لوبیا چیتی، ۱ قاشق چایخوری عسل، ۱ قاشق چایخوری پودر کاری.
در یک کاسهٔ کوچک تمام مخلفات را مخلوط کرده و آن را کنار بگذارید. ۳قاشق غذاخوری روغن را داغ کنید. رشته‌های پخته‌شده را اضافه کرده و بگذارید گرم شود. سپس سبزیها و سس را اضافه کنید و مخلوط را خوب هم بزنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

ذرت و کره ــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۷ دقیقه)
۴ عدد ذرت بزرگ، مقداری کره و نمک یددار.
ذرتها را بدون پوست کندن در فریزر نگهداری کنید. زیرا بدین ترتیب بهتر و طولانی‌تر می‌ماند. در یک ظرف سوپ‌پزی بزرگ آب را جوش آورید. ذرت را پوست کنده و ۵ دقیقه در آب بجوشانید. سپس آن را خرد کرده یا بکوبید و به آن نمک اضافه کنید. این مقدار برای ۲ یا ۴ نفر کافی است.
نکتهٔ مهم: باز هم تأکید می‌کنم که به جای هر شامی که ما پیشنهاد کرده‌ایم، می‌توانید سالاد دلخواهتان را مصرف کنید.

روز یازدهم - سه‌شنبه

صبحانه

مانند صبحانهٔ روز اول

ناهار

میوهٔ تازه و آب هویج، سالاد میوه، سبزیهای خردشده و یا سبزیهای خام.

شام

۱ عدد گریپ‌فروت، سالاد دوستداران سیب‌زمینی

سالاد دوستداران استیک ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۰ دقیقه)

۳ پیمانه لوبیاسبز سیر زده (در رژیم روز اوّل آمده است)، ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم استیک، کالباس خردشده، ۲ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان، ۱ عدد پیاز سفید یا قرمز خردشده، ۴ پیمانه کاهوی شسته و خردشده، ۲ پیمانه اسفناج خردشده و بدون ساقه، ۳ عدد قارچ بزرگ خردشده، لوبیاسبز سیر زده را آماده کنید. در حال پختن لوبیاسبز، استیک را ادویه بزنید و به قطعات کوچک ببرید و کنار بگذارید، روغن را در یک ظرف کوچک داغ کنید و پیازها را در روغن تفت دهید تا نرم و طلایی شود. کاهو واسفناج را در یک کاسهٔ بزرگ مخلوط کنید و استیکها را اضافه کرده و با لوبیاسبز سیر زده، پیاز و قارچ

خوب هم بزنید.

برای سس آن می‌توانید از نوعی سس به نام سس خردل و پودر سبزیها استفاده کنید . برای تهیهٔ آن در یک ظرف کوچک ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه و $\frac{۳}{۴}$ قاشق چایخوری پودر خردل مخلوط کرده و خوب هم بزنید و در آخر ۲ قاشق چایخوری پودر سبزیهای معطر و نصف قاشق چایخوری نمک و فلفل سیاه آسیاشده به آن اضافه کنید. این مقدار سس برای ۴ نفر کافی است.

روز دوازدهم - چهارشنبه

صبحانه

مثل هر روز

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا، ساندویچ نان سفید.

شام

آب سبزیهای تازه، انواع سبزی با پودر کاری، استیک ماهی، ماکارونی شیرین یا سالاد خیار.

ساندویچ نان سفید ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

نان سفید از گندم سبوس‌دار تهیه شده است. می‌توانید آن را در فر گرم کنید اما آن را برشته نکنید زیرا با اضافه کردن مخلفات، خرد خواهد شد. سعی کنید مخلفاتی که در ساندویچ خود استفاده می‌کنید کاملاً خشک شده باشند تا نان خیس نشود.

چند برگ کاهوی شسته شده، چند برگ اسفناج، ۱ گوجه فرنگی کوچک (در صورت استفاده از گوجه فرنگی، ساندویچ خود را قبل از خیس‌شدن بخورید)، ۱ دسته کرفس، نصف یک خیار کوچک خردشده، ۱ عدد هویج

کوچک، ۲ پیمانه جوانهٔ گندم، ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری مایونز، نصف قاشق چایخوری پودر خردل، کمی آبلیموی تازه، کمی نمک یددار، ۲ قطعه نان سفید با گندم سبوس‌دار.

کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس و خیار را کاملاً خرد کنید و در یک کاسهٔ کوچک مخلوط کنید. هویج را بتراشید و خرد کرده به سبزیها اضافه کنید. جوانهٔ گندم را درون ظرف بریزید و مایونز، خردل، آبلیمو و نمک را اضافه کنید و مخلوط را خوب هم بزنید. مخلوط را در یک پلاستیک ریخته و تا هنگام مصرف در یخچال نگهداری کنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

انواع سبزیها با پودرکاری ـــــــــــــــ(مدت لازم برای تهیه، ۳۰ دقیقه)

۲ قاشق چایخوری روغن آفتابگران، کره یا روغن نباتی، نصف قاشق چایخوری دانهٔ خردل، مقداری ادویه (دلخواه)، ۱ قاشق غذاخوری فلفل سبز خردشده (اگر غذای تند دوست دارید، فلفل قرمز بزنید)، ۱ عدد گل کلم کوچک خردشده، نصف قاشق غذاخوری نمک یددار، ۱ قاشق چایخوری پودر کاری، ۱ قاشق غذاخوری آب، یک پیمانه ونیم نخودسبز پخته شده، ۳ قاشق غذاخوری نارگیل رنده شده، آبلیموی تازه ۱ قاشق غذاخوری.

در یک ماهی‌تابهٔ تفلون کره یا روغن نباتی را داغ کنید. تخم خردل، ادویه و فلفل سبز یا قرمز را انتخاب کنید. گل کلم را بریزید و در ماهیتابه را گذاشته و روی شعلهٔ کم بپزید، سپس نمک و پودر کاری را اضافه کنید. اگر سبزیها به هم چسبیدند، آب بریزید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید بپزد تا گل کلم نرم شود. در آخر نخود را مخلوط کرده و ۳ تا ۴ دقیقه بپزید. نارگیل و آبلیمو را اضافه کنید، خوب هم زده و چند دقیقه حرارت دهید. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

برای تهیهٔ نوع آبدار این خوراک می‌توانید کمی سیر، زنجبیل و پودر کاری به آن اضافه کنید و آب بریزید تا سبزیها زیر آب بمانند و پس از اضافه‌کردن نخود ۳ تا ۴ دقیقه بپزید تا خوب جا بیفتد و در آخر آبلیمو بزنید.

سالاد خیار (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۱ عدد خیار کوچک و خردشده، یک پیمانه ونیم ماست، ۲ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان، کمی پودر سبزیهای معطر، نصف قاشق چایخوری تخم خردل، ۱ قاشق غذاخوری پودر کاری، یک‌چهارم قاشق غذاخوری نمک یددار.

در یک کاسهٔ کوچک خیار و ماست را مخلوط کنید. می‌توانید خیار را قبل از اضافه‌کردن خوب خشک کنید تا زیاد آبدار نشود. در یک ماهی‌تابهٔ کوچک روغن را داغ کنید و تخم خردل و پودر سبزیهای معطر و پودر کاری را بریزید و آن را روی ماست و خیار ریخته ونمک و فلفل بزنید و مجدداً خوب هم بزنید. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

استیک ماهی (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۲ قطعه ماهی ۱۰۰ گرمی، ترجیحاً ماهی آزاد، ۲ قاشق غذاخوری کره آب شده یا روغن زیتون، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار، کمی فلفل سیاه آسیا شده، ۱ قاشق چایخوری آبلیموی تازه.

ظرف را داغ کنید. ماهی را شسته و خشک کنید. تمامی مخلفات را در یک کاسهٔ دیگر جمع و مخلوط کنید. کمی سس به دو طرف ماهی بزنید تا نچسبد. ظرف را با شعله کمی فاصله دهید. هر طرف ماهی را ۳ تا ۴ دقیقه سرخ کنید. زیاد ماهی را سرخ نکنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

ماکارونی شیرین (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۰ دقیقه)

۱ بسته ماکارونی ریز، ۱ قاشق غذاخوری کره، ۴ عدد هویج متوسط تراشیده شده، ۱ عدد موسیر، نصف لیوان آب، ۲ قاشق غذاخوری شربت افرا (یا شیرهٔ شکر)، ۱ قاشق چایخوری دارچین، نصف قاشق چایخوری نمک یددار و یک‌چهارم قاشق چایخوری فلفل آسیا شده.

ماکارونی را از وسط دونیم کنید و در بخارپز بپزید. پس از ۲۰ دقیقه نرم

خواهد شد. به آرامی آن را سرد کرده و کنار بگذارید. در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ کره را آب کنید. هویج وموسیر را تفت دهید. آب اضافه کرده و تا زمانی که هویج بپزد در ظرف را بگذارید. در آخر تمام مواد مانده را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. ده دقیقه همهٔ مخلفات را بپزید تا تمام آب آن تمام شود. این خوراک را می‌توانید با سبزیهای ادویه‌دار یا برنج یا به تنهایی مصرف کنید. هر مقدار از خوراک راکه مانده است در سوپ بریزید و به صورت سوپ آن را مصرف کنید. این مقدار برای ۶ نفر کافی است.

روز سیزدهم ـ پنجشنبه

صبحانه

مثل روز اول

ناهار

میوهٔ تازه یا سالاد سادهٔ میوه.

شام

آب سبزیهای تازه یا ۱ تکه هندوانه یا سالاد کالیفرنیا.

سالاد سادهٔ میوه ـــــــــــــــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۲ عدد سیب پوست کنده و خردشده، نصف قاشق چایخوری دارچین،۲ عدد پرتقال پوست کنده خردشده، ۲ عدد موز خردشده، دو پیمانه آب پرتقال یا سیب تازه.

در یک کاسهٔ بزرگ سیبها و دارچین را مخلوط کرده و موز و پرتقال را اضافه کنید و بعد آب پرتقال یا سیب روی آن بریزید و خوب هم بزنید. در صورت تمایل می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری خامه هم اضافه کنید تا شیرینی میوه‌ها رامتعادل کند وانرژی بیشتری به سالاد بدهد.این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

سالاد کالیفرنیا ـــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۵ دقیقه)

یک پیمانه هویج تازه یا منجمد، ۱ پیمانه لوبیاسبز تازه یا منجمد خردشده، ۱ پیمانه نخود تازه یا منجمد، ۱ پیمانه ذرت تازه یا منجمد، ۶ پیمانه کاهوی خردشده، نصف پیمانهٔ زیتون سیاه بی‌هسته، مقداری سس گوجه و پیاز، کمی خامهٔ ترش.

هویج و لوبیاسبز را در یک بخارپز گذاشته، در آن را بگذارید تا ۱۰ دقیقه بپزد. سپس نخود و ذرت را نیز اضافه کرده، ۵ دقیقه بپزید. در این مدت تمام سبزیها نرم می‌شوند. اگر از سبزیهای منجمد شده استفاده می‌کنید، زمان پختن را نصف کنید. سبزیهای پخته را در یک کاسهٔ بزرگ با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.

سس گوجه و پیاز

سه عدد گوجه‌فرنگی را برای چند ثانیه در آب جوش بیندازید و سپس پوست کنده و خرد کنید. ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون را داغ کنید و نصف یک پیاز قرمز را خرد کرده و در آن تفت دهید. سپس فلفل قرمز اضافه کرده و کمی سرخ کنید. ۱ عدد فلفل سبز را خرد کرده و با پیازها سرخ کنید و ۱ حبه سیر را نیز پوست کنده و تفت دهید. سپس این سبزیها را خنک کرده و به گوجه‌فرنگی اضافه کنید ونمک بزنید.

پس از تهیهٔ سالاد کالیفرنیا به ترتیبی که ذکر شد، مقداری از این سُس (نصف) را به سالاد اضافه کرده و هم بزنید. سپس همهٔ باقی مانده سس را بجز یک‌چهارم باقی مانده، به سالاد اضافه کرده و هم بزنید. کمی پنیر روی سالاد رنده کرده و بقیه سس را روی آن بریزید. و در آخر خامهٔ ترش را اضافه کنید و روی آن را با زیتون سیاه تزیین کنید. اگر دوست دارید خوراکتان خامه‌ای‌تر شود، یک‌چهارم پیمانه مایونز و ۲ قاشق غذاخوری سس کچاپ (گوجه‌فرنگی) به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید.

توجه: یک موز را پوست کنده و در ۱ کیسه فریزر گذاشته، منجمد کنید.

روز چهاردهم ـ جمعه

صبحانه

مثل روز اوّل یا سالاد میوه.

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، ساندویچ با ترکیبات مناسب، خوراک سبزی با یک دسته کرفس خام، سالاد انرژی‌زا.

شام

سوپ نخود گل کلم، سالاد فصل فرانسوی.

سالاد میوه ـــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم‌برای تهیه، ۵ دقیقه)

یک پیمانه آب پرتقال یا سیب تازه، ۱ عدد موز تازه یا منجمد، ۱ عدد سیب پوست کنده، ۱ عدد هلو، ۱ پیمانه توت‌فرنگی، ۱ یا ۲ پیمانه از هر میوهٔ دیگری که دوست دارید (مثل آناناس).

تمام مخلفات فوق را در یک مخلوط‌کن قرار دهید و بگذارید خوب مخلوط و مایع شود. این مقدار برای ۱ وعدهٔ بزرگ یا ۲ وعدهٔ کوچک کافی است.

خوراک سبزی ــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۱ پیمانه سبزیهای بخارپز شده (لوبیاسبز، هویج یا گل کلم)، ۱ یا دو قاشق غذا خوری مایونز، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار، یک قاشق غذاخوری کره، ۲ برش نان سفید گندم سبوس‌دار، نصف پیمانه جوانهٔ گندم.

سبزیهای بخارپز شده را بکوبید و با مایونز و ادویه مخلوط کنید. نان را کره بمالید. سبزیها را روی آن طرف نان که کره نمالیده‌اید، بگذارید. روی آن جوانهٔ گندم ریخته و آن را همراه با قطعهٔ دیگر نان که کره نمالیده‌اید در فر بگذارید و ۳ دقیقه روی شعلهٔ زیاد حرارت دهید تا هر دو طرف آن برشته شود.

سوپ نخود وگل‌کلم ــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۵ دقیقه)

۵ پیمانه آب، ۱ عدد پیاز سفید متوسط خردشده، ۱ دسته کرفس خردشده، ۱ عدد گل کلم متوسط خردشده، ۱ قاشق چایخوری نمک یددار، یک قاشق غذاخوری پودر سبزیهای معطر یا ریحان، ۲ پیمانه نخود تازه یا منجمد، ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده، یک‌چهارم قاشق چایخوری مریم گلی، ۲ قاشق چایخوری کره.

در یک ظرف بزرگ آب را جوش بیاورید. پیاز، کرفس، گل کلم، نمک و پودر سبزیهای مختلف را اضافه کنید و مجدداً آب را جوش بیاورید و ۱۰ دقیقه در ظرف بگذارید. سپس نخود، جعفری، مریم گلی و بقیهٔ سبزیها را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر آنها را بپزید. سپس در ظرف را بردارید تا خنک شود، مخلوط را در یک مخلوط‌کن قرار داده و آن را خرد کنید تا حالت غلیظ پیدا کند. مجدداً آن را حرارت دهید و کره را اضافه کنید. ادویهٔ آن را تنظیم کنید و کمی نمک بزنید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

روز پانزدهم ـ شنبه

صبحانه

مثل روز اوّل

ناهار

آبمیوه، هویج یا میوهٔ تازه، سالاد انرژی‌زا با ۱ برش نان سفید کره مالیده.

شام

آب سبزیهای تازه، سوپ هویج و تره‌فرنگی، سالاد سبزی ، سالاد فصل فرانسوی.

سوپ هویج و تره فرنگی ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۰ دقیقه)

۵ پیمانه آب، ۵ پیمانه هویج خردشده، ۱ حبه سیر خردشده، ۱ عدد پیاز سفید خردشده، ۲ عدد تره‌فرنگی بزرگ خردشده، ۲ قاشق چایخوری ریحان خشک، یک‌چهارم قاشق چایخوری آویشن، یک‌چهارم قاشق چایخوری مریم گلی، ۱ قاشق غذاخوری کره.

در یک ظرف بزرگ آب را جوش بیاورید و تمام مخلفات بجز کره را اضافه کنید. در ظرف را گذاشته و آن را جوش آورید و ۲۰ دقیقه بپزید تا سبزیها نرم شوند. نصف پیمانه هویج را از ظرف خارج کنید. بقیهٔ سوپ را در

یک مخلوط‌کن بریزید. سپس مجدداً حرارت دهید و هویج و کره را اضافه کنید و مجدداً گرم کرده و سر سفره بیاورید. سوپ به صورت سرد نیز خوشمزه است. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

سالاد سبزی ــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۵ دقیقه)

۲ پیمانه بروکُلی خردشده از طول، ۲ پیمانه مارچوبهٔ خردشده، ۲ پیمانه کرفس خردشده

بروکلی‌ها، مارچوبه و کرفس را در بخارپز بپزید و ۵ تا ۶ دقیقه نگهدارید تا نرم شوند . بروکُلی کمی دیرتر از مارچوبه و کرفس می‌پزد. به همین علت اوّل بروکلی را بپزید. سبزیها را از ظرف خارج کرده و کنار بگذارید.

سپس در یک ظرف بزرگ ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را گرم کرده و ۱ عدد موسیر خردشده را در آن بریزید. سپس ۲ پیمانه قارچ بزرگ خردشده را درون آن بریزید و ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید. کمی آبلیموی تازه روی آنها ریخته، کنار بگذارید.

در یک ظرف کوچک، یک‌چهارم پیمانه روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، نصف قاشق چایخوری پودر اورگانو، نصف قاشق چایخوری پودر ریحان یا ۲ قاشق چایخوری ریحان تازه، نصف قاشق چایخوری نمک یددار وکمی فلفل سیاه و ۱ حبه سیر خردشده را باهم مخلوط کنید. سبزیها پخته شده، قارچها و این سس را در همان ظرف بزرگ مخلوط کنید وبه آرامی هم بزنید، سپس مخلوط را در یخچال بگذارید یا گرم مصرف کنید.

روز شانزدهم ـ یکشنبه

یک روز تمام میوه برای حداکثر کم‌کردن وزن.

پس از رعایت رژیمهای این چند روز، بدن شما کاملاً سم‌زدایی شده و می‌تواند راحت و پرانرژی با رژیم تماماً میوه سر کند. مقدار میوه‌ای را که تمایل به خوردن آن دارید، خودتان تعیین کنید. در روز یک یا دو وعدهٔ کامل میوه بخورید. البته صبحها آبمیوه بنوشید یا در هر بار مقدار کمی میوه بخورید. تنها زمانی میوه بخورید که گرسنه هستید. از آنجاکه میوه می‌تواند به راحتی سوخت و ساز بدن را تأمین کند بنابراین زیاد احساس گرسنگی نخواهید کرد و همیشه احساس سبکی و پرانرژی‌بودن خواهید کرد.

صبحانه

میوهٔ تازه یا آبمیوه

ناهار

میوه

شام

شیر توت‌فرنگی یا خرما و مقداری میوه، یک ساعت ونیم یا دو ساعت بعد در صورت تمایل می‌توانید سبزیهای خردشده تازه مصرف کنید.

شیرتوت‌فرنگی یا خرما ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳ دقیقه)

یک پیمانه شیرهٔ بادام (رجوع شود به پایین)، ۲ عدد موز منجمد شده، ۶ عدد خرمای بی‌هسته یا ۸ عدد توت‌فرنگی منجمد.

شیرهٔ بادام را همراه با میوه‌ها در مخلوط‌کن بگذارید و مخلوط کنید تا غلیظ شود. اگر مایلید نوشیدنی شما رقیقتر باشد، یکدانه ونیم موز استفاده کنید. این مقدار برای ۱ وعدهٔ بزرگ کافی است.

توجه: از حالا به بعد که از این نوشیدنیها خوشتان می‌آید، همیشه موز یخ‌زده را در دسترس داشته باشید. این نوشیدنیها مغذّی بوده و بهترین جایگزین برای بستنی است. بچه‌ها نیز آن را دوست دارند.

روش تهیهٔ شیره بادام: یک‌چهارم پیمانه بادام خام، ۱ پیمانهٔ آب سرد، ۲ قاشق چایخوری شربت افرا (یا شیرهٔ شکر) شیرهٔ دانه‌های گیاهی زودهضم‌تر از شیر گاو است. شیرهٔ بادام بهترین منبع تأمین کلسیم بدن بوده و بسیار لذیذ نیز هست.

بادامها را در یک ظرف آب جوش بیندازید تا پوست آنها کنده شود. سپس آنها را در یک مخلوط‌کن بیندازید و با یک پیمانه آب سرد مخلوط کنید و مخلوط‌کن را ۲ تا ۳ دقیقه روی دور تند بگذارید. حتماً شیرهٔ بادام را صاف کنید. اگر کاملاً بادام خرد نشده، باز هم آن را در مخلوط‌کن بریزید. توجه داشته باشید که این نوشیدنی را هرگز با غذاهای پخته مصرف نکنید.

روز هفدهم ـ دوشنبه

صبحانه

مثل روز اوّل

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا.

شام

آب سبزیهای تازه، سوپ ذرت، سوپ سبزی (مطابق روز سوم)، سالاد مادر بزرگ

سوپ ذرت ـــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵۵ دقیقه)

۸ پیمانه آب، ۱ ساقه کرفس خردشده، ۱ عدد پیاز سفید بزرگ خردشده، ۲ عدد هویج بزرگ خردشده، ۱ عدد هویج بزرگ تراشیده، ۲ پیمانه گل کلم خردشده یا ۲پیمانه ذرت تازه یا منجمد، ۴ عدد بروکلی خردشده، ۲ پیمانه موز خردشده، ۳ پیمانه کلم خردشده، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، کمی فلفل آسیا شده، یک‌چهارم قاشق غذاخوری زیره، ۱ قاشق چایخوری اورگانو، یک‌چهارم پیمانه جعفری خردشده.

در یک ظرف بزرگ، آب را جوش آورید. کرفس، پیاز، هویج و

سیب‌زمینی را اضافه کنید. در ظرف را گذاشته جوش آورید و ۵ دقیقه پختن را ادامه دهید. سپس گل کلم، بروکلی و موز را اضافه کرده و ۱۰ دقیقه جوش آورید و بپزید. برای تهیهٔ پیاز، آن را در روغن آفتابگردان سرخ کنید. حال کلم را اضافه کرده و ادویه و زیره بزنید و بپزید و پیازهای سرخ شده را اضافه کنید و مدت ۵ دقیقه بپزید. بقیهٔ مواد لازم یا دلخواه خود را به سوپ اضافه کنید. این مقدار برای ۵ یا ۶ نفر کافی است.

سالاد مادربزرگ ــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

۱ کلم کوچک خردشده، یک‌چهارم پیمانه آب جوش، کمی نمک یددار و فلفل آسیا شده، ۱ عدد هویج بزرگ خردشده، ۱ عدد فلفل سبز کوچک خردشده، آب یک لیموی کوچک، ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری سبزیهای معطر، ۱ یا ۲ پیمانه مایونز.

آب داغ را روی کلمها بریزید ونمک را اضافه کرده وآن‌قدر بپزید تا کلم نرم شود. سپس هویج و فلفل سبز را اضافه کنید و بعد آبلیمو، پودر سبزی و مایونز بزنید وخوب به هم بزنید و در یخچال بگذارید. این سالاد مدت چند روز بدون خراب‌شدن در یخچال می‌ماند.

روز هجدهم ـ سه‌شنبه

صبحانه

مثل روز اوّل

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا، سوپ سبزی

شام

آب سبزیهای تازه، جوجه تنوری با سیر یا سیب‌زمینی پخته و کره، قارچ سرخ شده.

جوجه تنوری با سیر ـــــــــــــــــ (مدت لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

نصف قاشق چایخوری سیر، ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، یک قاشق چایخوری خردل، نصف قاشق چایخوری نمک یددار و فلفل سیاه یک عدد سینهٔ مرغ.

تمام مخلفات را مخلوط کرده و خوب هم بزنید و بعد روی جوجه بمالید و ۱۰ دقیقه کباب کنید. هنگام کباب‌کردن، جوجه را ۵ سانتی‌متر با شعله فاصله دهید و به تدریج روی آن سس بمالید. این مقدار برای ۱ یا ۲ نفر کافی است.

خوراک قارچ سرخ شده ـــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۲۵۰ گرم قارچ تازه، ۱ قاشق غذاخوری کره، کمی نمک یددار، یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه.

قارچها را شسته و خشک کنید و سپس به قطعات یک سانتی‌متری خرد کنید. کره را در یک ظرف بزرگ آب کنید. قارچها را اضافه کرده و به هم بزنید و آن‌قدر سرخ کنید تا نرم شوند. در آخر نمک، فلفل و آبلیمو بزنید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

روز نوزدهم ـ چهارشنبه

صبحانه

مثل روز اوّل

ناهار

به خوردن میوه و آبمیوه ادامه دهید. همچنین می‌توانید سبزی خام نیز بخورید و یا آنها را خرد کرده و سپس مصرف کنید

شام

نصف یک طالبی یا نصف یک گرمک، یا یک گریپ‌فروت کامل یا سالاد مزرعه‌داران.

سالاد مزرعه‌داران ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

یک دسته کاهوی شسته، خشک شده و خردشده، ۲ پیمانه اسفناج خردشده، ۶ عدد تربچهٔ خردشده، ۱ خیار متوسط خردشده، ۱ عدد گوجه‌فرنگی بزرگ، ۱ عدد فلفل سبز خردشده، کمی فلفل قرمز (در صورت تمایل)، نصف پیمانه خامهٔ ترش، ۱ پیمانه پنیر پیتزای رنده شده، ۱ قاشق چایخوری ریحان خشک یا یک قاشق غذاخوری ریحان خردشده تازه، کمی نمک یددار و فلفل سیاه.

تمام سبزیها را در یک کاسهٔ بزرگ مخلوط کنید و با اضافه‌کردن مخلوط پنیر و خامهٔ ترش، آن را هم بزنید سپس ریحان، نمک و فلفل را اضافه کنید و دوباره سالاد را هم بزنید. این سالاد برای دوستداران لبنیات بسیار لذیذ خواهد بود. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

روز بیستم ـ پنجشنبه

صبحانه

مثل روز اول، یا آبمیوه با توت‌فرنگی

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، یا سالاد انرژی‌زا

شام

سالاد فرانسوی نخود و کاهو، سالاد سبزی پخته، یا سالاد پاریزین با مارچوبه.

آبمیوه با توت‌فرنگی ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳ دقیقه)

یک پیمانه آب پرتقال، آب سیب یا آب نارنگی، ۱پیمانه توت‌فرنگی، توت سفید، تمشک تازه یا منجمد (در صورت تمایل ۱ پیمانه شاه‌توت) ۱ یا ۲ عدد موز منجمد یا تازه.

تمام مخلفات را در یک مخلوط‌کن ریخته و آن قدر هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. بچه‌ها عاشق این آبمیوه هستند. به جای توت‌فرنگی می‌توانید هر نوع میوه‌ای را که دوست دارید، جایگزین کنید.

سالاد فرانسوی نخود و کاهو ـــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

یک قاشق غذاخوری کره، ۱ حبه سیر پوست کنده و خردشده، ۳ پیمانه نخود تازه یا منجمد، ۱ عدد کاهوی کوچک خردشده، نصف قاشق چایخوری آویشن خشک، یک‌چهارم پیمانه آب، کمی نمک یددار و فلفل سیاه آسیا شده.

دو قاشق غذاخوری کره را در یک ماهیتابه آب کنید. سیر را اضافه کرده و دو تا سه دقیقه تفت دهید تا کره طعم بگیرد. سپس سیرها را از کره خارج کنید و نخودها را اضافه کنید وکمی تفت دهید. بعد کاهو، آویشن، آب ونمک را اضافه کنید. در صورت استفاده از نخود تازه در ظرف را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بگذارید تا نخودها بپزند. برای نخود منجمد ۵ دقیقه کافی خواهد بود. اگر قبل از پختن نخودهای تازه، آب ظرف تمام شد، کمی آب اضافه کنید. همراه با یک قاشق غذاخوری کره، همه چیز را هم بزنید. این مقدار برای ۲ یا ۳ نفر کافی است.

سالاد سبزیهای پخته ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۵ دقیقه)

یک پیمانه هویج خردشده به صورت باریک، ۲ پیمانهٔ سیب‌زمینی پوست کنده و خردشده یا ۱ گل کلم کوچک، ۱ بستهٔ کوچک ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرمی لوبیاچیتی، ۲ دسته کرفس کوچک خردشده، ۲ پیمانه کلم خردشده، یک‌چهارم پیمانه کره، ۳ قاشق غذاخوری جعفری تازه، یک‌چهارم قاشق چایخوری ادویه، ۱ قاشق چایخوری نمک یددار و فلفل سیاه آسیاشده.

فر را تا حدود ۱۰۰ درجه گرم کنید. تمام سبزیها را در یک ظرف نسوز یا پیرکس قرار دهید و روی آن کره و سپس جعفری بریزید و نمک و فلفل بزنید. سپس به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا سبزیها نرم شوند. کمی کره اضافه کنید و برای صرف‌کردن بیاورید. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

روز بیست ویکم ـ جمعه

صبحانه

آبمیوهٔ تازه، سالاد میوه‌های دلخواهتان، سالاد طالبی و شاه‌توت، طالبی منجمد.

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، تابولی (Tabouli) و سالاد انرژی‌زا.

شام

آب سبزیهای تازه، خوراک کلم و ادویه، استیک ماهی کباب شده، سبزیهای پخته با آبلیمو و کره، سالاد مادربزرگ یا خیار خردشده با آبلیمو.

سالاد طالبی و شاه‌توت ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

این سالاد از جمله مطبوعترین سالادهای تابستانی است. به جای طالبی می‌توانید از انبه نیز استفاده کنید. البته دقت کنید که انبه رسیده بوده و لهیده نشده باشد و رنگ قرمز یا زرد مایل به نارنجی داشته باشد. اگر انبه سبز باشد بدین معنی است که نرسیده است. می‌توانید طالبی یا انبه را منجمد نیز مصرف کنید و یا علاوه بر هلو، شفتالو، زردآلو و غیره نیز استفاده کنید.

نصف ۱ طالبی متوسط که خردشده یا با قاشق مخصوص به صورت

نیمدایره تراشیده شده باشد، یا ۱ عدد انبه خردشده، ۲ عدد هلوی هسته جدای پوست کنده و خردشده، ۱ پیمانه شاه‌توت، ۱ عدد موز متوسط خردشده و منجمد.

تمام میوه‌ها را با هم مخلوط کنید. در یک روز داغ تابستانی شاید تمایل به خوردن طالبی منجمد نیز داشته باشید که دستور آن در پایین آمده است. این سالاد میوه را می‌توانید به عنوان یک شام خوب نیز بخورید.

طالبی منجمد ــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳ دقیقه)

نصف یک طالبی منجمد و خردشده به صورت قطعات کوچک.

این نوع میوه می‌تواند جای بستنی را بگیرد. با منجمدکردن طالبی می‌توانید آن را به راحتی در مخلوط‌کن آب کرده و به حالت یک بستنی درآورید که دیگر افزودنی شیمیایی نداشته وکاملاً سالم است. به جای طالبی هر نوع میوهٔ منجمد دیگر را نیز می‌توانید استفاده کنید: موز، توت‌فرنگی، طالبی، گرمک و .... حتی می‌توانید این میوه‌ها را به دلخواه مخلوط کرده و بعد استفاده کنید.

تابولی ــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۵ دقیقه)

یک پیمانه بلغور، ۲ پیمانه آب، نصف پیمانه جعفری تازهٔ خردشده، ۲ قاشق غذا خوری نعنای تازه، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۲ قاشق چایخوری آبلیموی تازه، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، کمی فلفل سیاه آسیا شده، ۱ عدد گوجه‌فرنگی کوچک خردشده.

بلغور را در آب ریخته و خیس کنید تا آب جذب بلغور شود. سپس جعفری، نعنا، روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه کنید وخوب هم بزنید. در آخر گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید. این خوراک را در حرارت معمولی اتاق بخورید زیرا احتیاج به پختن ندارد. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

خوراک کلم و ادویه ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۱ قاشق غذاخوری کره، ۴ پیمانهٔ کلم خردشده، ۲ پیمانهٔ فلفل سبز خردشده، ۱ قاشق غذاخوری خامه، ۱ عدد پیاز کوچک خردشده، یک دسته کوچک کرفس خردشده، ۱ قاشق غذاخوری ریحان تازه، ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده، نصف قاشق چایخوری نمک یددار.

کره را در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ آب کنید. کلم و فلفل سبز را خرد کنید و همراه با خامه، پیاز و کرفس تفت دهید (مدتی حدود ۳ تا ۴ دقیقه روی شعله متوسط). سپس ریحان و نمک را نیز اضافه کرده و یک دقیقه روی شعلهٔ زیاد حرارت دهید و بعد ادویه زده و مخلوط را هم بزنید.سپس ۱ قاشق غذاخوری کره آب شده و ۲۰۰ گرم قارچ خردشده در آن بریزید و حرارت دهید و روی آن ۱ قاشق چایخوری آبلیموی تازه بریزید.

فر را داغ کنید و مخلوط قارچ و سبزی را در آن قرار دهید ولی قبل از آن آب این مخلوط را در یک کاسهٔ جداگانه بریزید و نگاه دارید. ۴ ورقهٔ شیرینی‌پزی تهیه کرده و روی آنها کره بمالید. کمی سبزی پخته را داخل آن بریزید و روی آن یک ورقهٔ شیرینی‌پزی دیگر بگذارید و این بسته‌های سبزی را به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید و بعد سر سفره بیاورید. این مقدار برای ۳ یا ۴نفر کافی است. آب باقی مانده ازسبزیها را در سوپ بریزید و مصرف‌کنید.

سبزیهای پخته با آبلیمو و کره ـــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

۴تا۶ عدد هویج نرم و تازهٔ خردشده،۲دسته کرفس کوچک خردشده،۲ عدد تره‌فرنگی خردشده،۲ قاشق غذاخوری کرهٔ آب شده، ۲ قاشق چایخوری آبلیموی تازه.

هویجها را در یک بخارپز قرار دهید و در ظرف را گذاشته، ۱۰ دقیقه بپزید. سپس کرفس و تره‌فرنگی را اضافه کرده و ۵ تا ۷ دقیقه بپزید تا نرم شوند. سبزیها را در یک ظرف بگذارید و کمی کره و آبلیمو به آن بزنید و مخلوط را به آرامی هم بزنید. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

روز بیست و دوم ـ شنبه

صبحانه

آب میوهٔ تازه

ناهار

آب میوهٔ تازه، سالاد میوه‌های دلخواهتان یا چند قطعه میوه، طالبی منجمد.

شام

مخلوط توت‌فرنگی یا خرما با شیرهٔ بادام

این رژیم برای روز بیست و دوم کمک می‌کند تابدن شما به بهترین حالت تغذیه شده و تناسب پیدا کند زمانی که در بهره‌وری از این روش کم‌کردن وزن و حفظ سلامتی، استاد شدید، خواهید توانست بدون نیاز به کتاب یا روش جدید با این شیوهٔ نوین به زندگی ادامه دهید.

روز بیست و سوم ـ یکشنبه

صبحانه

مثل روز اوّل

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج یا سالاد انرژی‌زا

شام

آب سبزیهای تازه، خوراک سیب‌زمینی و سبزیهای مختلف، آرتیشوی پخته، سالاد سزار یا سالاد ذرت با کاری.

خوراک سیب‌زمینی ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۰ دقیقه)

سه یا ۴ عدد چغندر، ۴ عدد سیب‌زمینی پوست نکنده، ۴ عدد هویج متوسط، نصف یک کلم متوسط، ۳ عدد بروکلی بزرگ، ۴ عدد کرفس کوچک، یک‌چهارم پیمانه کرهٔ آب شده یا سس کره و پودر سبزیها، آبلیموی تازه.

تمام چغندرها، سیب‌زمینی و هویجها را در بخارپز بگذارید و در آن را بسته و ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. سپس آن را از روی شعله برداشته و چغندر و سیب‌زمینی را پوست بکنید و کنار بگذارید. بروکلی را ببرید و کلمها

را نیز خرد کنید. بروکلی، کلم و کرفس را در بخارپز قرار داده و حدود ۱۰ دقیقه آنها را بپزید تا نرم شوند. بعد از روی شعله برداشته و بروکلی و کرفس را خرد کنید. چغندر، سیب‌زمینی و هویجها را به قطعات کوچک خرد کنید. سبزیها را وسط ظرف چیده و روی آن کره آب کنید وآبلیمو یا سس کره و پودر سبزی روی آن بریزید. این مقدار برای ۳ یا ۴ نفر کافی است.

نکته: چنین غذایی با این محتویات آبدار و تازه باعث می‌شود تا سرعت سم‌زدایی از بدن شما بیشتر شود وکم‌کردن وزن نیز سریعتر صورت گیرد.

آرتیشوی پخته ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۵۰ دقیقه)

آرتیشو لذیذ بوده و بسیار ساده حاضر می‌شود. غذای سنگینی نیست اما رضایت‌بخش و سیرکننده است. از حالا به بعد آرتیشو را قسمت عمدهٔ غذای خود قرار دهید. هنگام انتخاب آرتیشو برای خرید، آنهایی را بخرید که برگهای آن هنوز باز نشده است. هرچه آرتیشو سفت‌تر باشد، تازه‌تر است.

۴ عدد آرتیشو، یک مقدار برگ بوی تازه، ۱ بوته سیر پوست کنده و خردشده، چند دسته کرفس کوچک.

ته ساقه‌های آرتیشو را ببرید و آنها را شسته و آب آن را کاملاً بگیرید و در یک بخارپز قرار دهید و به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه همراه با سیر، برگ بو و کرفس بپزید. آرتیشو هنگامی کاملاً پخته است که برگهای روی آن به راحتی کنده شود. برگ‌بوها را درآورده و دور بیندازید. سپس بقایای سیر و کرفس را نیز خارج کنید. کمی کره یا سس کره با پودر سبزی روی آرتیشوها ریخته ومیل کنید. این مقدار برای ۲ تا ۴ نفر کافی است.

دستور تهیهٔ سس کره با پودر سبزی

یک‌چهارم پیمانه کره، ۱ عدد موسیر خردشده، ۱ قاشق چایخوری پودر خردل، ۱ قاشق غذاخوری ریحان تازه یا خشک شده، ۱ قاشق غذاخوری آویشن تازه یا ۱ قاشق چایخوری آویشن خشک، ۱ قاشق غذاخوری جعفری

تازه، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار.

کره را آب کنید. موسیرها را اضافه کرده و تفت دهید تا نرم شوند. سپس مخلوط کره و موسیر را در یک مخلوط‌کن ریخته و خردل، سبزی و نمک را اضافه کرده، دستگاه را روشن کنید تا سس نرم و یکنواخت شود. سس را گرم کرده و بعد روی سبزی بریزید.

سالاد ذرت باکاری ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۰ دقیقه)

یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان، نصف پیمانه پیاز قرمز خردشده، یک‌دوم پیمانه فلفل قرمز خردشده، نصف پیمانه فلفل سبز خردشده، نصف قاشق چایخوری پودر کاری، نصف قاشق چایخوری اورگانو، یک‌چهارم قاشق چایخوری خردل، ۴ پیمانه ذرت پخته، نصف پیمانه زیتون خردشده، یک‌دوم پیمانه مایونز، $\frac{۳}{۴}$ قاشق چایخوری نمک یددار، دو قاشق غذاخوری ریحان خردشده.

روغن را در یک ماهی‌تابهٔ بزرگ داغ کنید و پیاز را در آن کمی تفت دهید. سپس فلفل سبز و فلفل قرمز را اضافه کرده تا زمانی که نرم شوند، تفت دهید. بعد پودر کاری، اورگانو و خردل را نیز اضافه کنید. پس از مدتی محتویات ماهیتابه را در یک کاسهٔ بزرگ با ذرتها مخلوط کرده و زیتون و مایونز و نمک اضافه کنید و روی آن ریحانهای خردشده را بریزید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

روز بیست و چهارم ـ دوشنبه

صبحانه

مشابه روز اوّل رژیم

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا یا ساندویچ سبزی تازه

شام

آب سبزیهای تازه، جوجه با سس سیر، سالاد کرفس، سالاد فصل فرانسوی، مارچوبه به سبک ایتالیایی، بروکلی در سس کره و آبلیمو.

سالاد کرفس ـــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۲۵ دقیقه)

یک دسته کرفس متوسط خردشده، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، نصف پیمانه مایونز، ۲ قاشق چایخوری پودر خردل.

کرفسها را ریز خرد کنید و ریشه‌های کلفت و غیرقابل جویدن را از آن جدا کنید. آبلیمو و ۴ پیمانه آب داغ اضافه کرده و کرفسها را مدتی در آب داغ بگذارید (۳ تا ۵ دقیقه) تا نرم شوند. سپس کرفسها را در آبکش بریزید و پس از رفتن آب، در یک ظرف به آن مایونز و خردل اضافه کنید و خوب مخلوط را هم بزنید. این سالاد را می‌توانید سرد یا معمولی سرو کنید. این مقدار برای ۴

نفر کافی است.

مارچوبه به سبک ایتالیایی ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۷ دقیقه)

۳۰۰گرم مارچوبه، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده، ۱ قاشق چایخوری آبلیموی تازه.

قسمتهای سفت و ناسالم مارچوبه‌ها را گرفته و در یک ظرف بزرگ، نیم لیتر آب را جوش آورید و مارچوبه‌هارا به آن اضافه کنید. در ظرف را باز گذاشته و ۳ تا ۴ دقیقه مارچوبه‌ها را بجوشانید تا نرم شوند. مارچوبه‌ها را در آورده و در یک ظرف مناسب قرار دهید و به آن آبلیمو و روغن زیتون اضافه کنید و هم بزنید. این مقدار برای ۲ تا ۴ نفر کافی است.

بروکلی در سس کره و آبلیمو ـــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۰ دقیقه)

۳ تا ۴ عدد بروکلی، ۲ قاشق غذاخوری کره، ۲ قاشق چایخوری آبلمیوی تازه.

قسمتهای سخت بروکلی راگرفته و انتهای ساقهٔ آنها را ببرید و برای سوپ نگه دارید. بقیهٔ بروکلی‌ها را خرد کرده و در یک بخارپز قرار دهید تا در یک فضای دربسته به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بپزد و نرم شود. در یک ماهی‌تابهٔ کوچک کره را آب کنید و به آن آبلیمو اضافه کنید و سس را روی بروکلی‌ها بریزید. این مقدار برای ۲ تا ۴ نفر کافی است.

روز بیست و پنجم ـ سه‌شنبه

صبحانه

مثل همیشه.

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد انرژی‌زا، سالاد سزار.

شام

آب سبزیهای تازه سوپ سیب‌زمینی طلایی، یا خوراک سبزیهای تازه، سوپ هویج و تره‌فرنگی.

سوپ سیب‌زمینی طلایی ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۰دقیقه)

۲ قاشق غذاخوری کره، ۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان، یک حبّه سیر خردشده، ۱ عدد پیاز بزرگ خردشده، ۲ پیمانه کرفس خردشده، ۵ عدد سیب‌زمینی متوسط پوست کنده و خردشده به قطعات ۲ سانتی‌متری، ۱ قاشق غذاخوری ریحان تازهٔ خردشده، ۱ قاشق چایخوری پودر آویشن، یک‌چهارم قاشق چایخوری پودر خردل، نصف قاشق چایخوری مریم گلی، کمی نمک یددار، ۶ تا ۷ پیمانه آب.

در یک ظرف بزرگ کره را داغ کرده و روغن را نیز داغ کنید. سپس سیر،

پیاز و کرفس را اضافه کرده، تفت دهید. سیب‌زمینی را اضافه کرده و ادویه بزنید. آب بریزید تا روی سبزیها پوشیده شود. آب را جوش آورید و ۲۰ دقیقه در ظرف را بسته و سبزیها را بپزید تا نرم شوند، به آرامی آن را خنک کنید و در مخلوط‌کن بریزید تا حالت مایع پیدا کند. مجدداً آن را گرم کنید تا کمی آب آن کم شود. این مقدار برای ۴ نفر کافی است.

روز بیست و ششم ـ چهارشنبه

صبحانه

آبمیوه‌های تازه.

ناهار

درتمام مدت روز آبمیوه یا میوهٔ تازه میل کنید.

شام

یک عدد طالبی کوچک یا چند قطعه آناناس یا ۱ عدد گریپ‌فروت یا سالاد غذاهای دریایی

سالاد غذاهای دریایی ـــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۴۵ دقیقه)

۲ پیمانه مارچوبهٔ نپخته، ۲ پیمانه لوبیای پخته، ۲ پیمانه جوانهٔ ماش یا عدس، ۲ پیمانه نخود سفید پخته، نصف پیمانه هویج خردشده، ۱ پیمانه قارچ یا دنبلان کوهی (قارچ جنگلی) خردشده که ۳۰ دقیقه در آب خیس خورده باشد، ۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان، ۳ پیمانه میگوی کنسرو شده یا خرچنگ، ۴ پیمانه کاهوی خردشده، ۲ پیمانه اسفناج خردشده یا کلم چینی خردشده.

برای تهیهٔ سالاد ابتد' قارچها را در آب گرم خیس کنید تا نرم شوند (حدود

۳۰ دقیقه). مارچوبه‌ها را خرد کرده و جوانه‌ها را نیز خرد کنید. نخودهای پخته را در یک ظرف آب داغ به مدت یک دقیقه بیندازید و بعد خشک کرده و بلافاصله زیر آب سرد بگیرید و مجدداً خشک کرده و خرد کنید. هویجها را یک دقیقه در آب جوش بیندازید و آنها را هم بلافاصله زیر آب سرد بگیرید. قارچهای خیس خورده را خشک کرده و خرد کنید و خام یا سرخ شده آمادهٔ مصرف کنید.

اگر میگوی تازه استفاده می‌کنید در آب داغ انداخته تا کمی صورتی شود و ۳ تا ۴ دقیقه بجوشانید و بلافاصله زیر آب سرد بگیرید و آنها را خرد کنید. اگر میگوها منجمدند ۳ تا ۵ دقیقه آنها را در آب جوش بیندازید تا آب شوند. آب آنها را خوب بگیرید و میگوها را در یک کاسهٔ بزرگ با سبزی مخلوط کنید.

طرز تهیهٔ سس سالاد غذاهای دریایی

۲ قاشق غذاخوری ریحان تازه خردشده، ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده، یک‌چهارم قاشق چایخوری زنجبیل. ۱ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان. نصف قاشق چایخوری عسل، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری مایونز، ۱ قاشق چایخوری پودر خردل، یک‌چهارم قاشق چایخوری نمک یددار.

تمام مخلفات را مخلوط کرده و خوب هم بزنید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

روز بیست و هفتم ـ پنجشنبه

صبحانه

آبمیوهٔ تازه و سس سیب تازه.

ناهار

میوهٔ تازه یا آب هویج، سالاد سبزی.

شام

آب سبزیهای تازه، سوپ پیاز، سوپ عدس، نان ذرت و کره و عسل، سالاد مادربزرگ.

سس سیب تازه ـــــــــــــــــــــ(مدت زمان لازم برای تهیه، ۵ دقیقه)

بهترین صبحانه برای همه به خصوص کودکان

نصف پیمانه آب سیب یا نصف پیمانه آب، ۲ عدد سیب بزرگ پوست کنده و خردشده، نصف قاشق چایخوری دارچین، ۱ عدد موز منجمد.

تمام مخلفات را در یک مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط کنید. این تنها نوع سس سیب است که برای بدن مناسب و مفید است. سس سیبهای تجارتی حالت اسیدی داشته و ضرر دارند. این سس سیب را با معدهٔ خالی میل کنید. برای ۱ یا ۲ نفر.

سوپ عدس ـــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱ ساعت و ربع)

۷/۵ پیمانه آب، ۱ حبه سیر خردشده، ۱ پیاز سفید بزرگ خردشده، ۲ عدد هویج بزرگ خردشده، ۲ دسته کرفس خردشده، ۱/۵ پیمانه عدس، ۱ قاشق غذاخوری ریحان خردشده، نصف قاشق چایخوری آویشن، ۱ قاشق چایخوری اورگانو، ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده، ۱ عدد ذرت تازه، نصف قاشق چایخوری نمک یددار.

در یک ظرف بزرگ آب را جوش بیاورید. سیر، پیاز، هویج، کرفس و عدس را همراه با ریحان اضافه کرده وآب را دوباره جوش آورید. سپس به آن ادویه زده و خوب هم بزنید و در ظرف راگذاشته و ۱ ساعت حرارت دهید تا سبزیها خوب بپزند. در صورتی که دوست دارید سوپ غلیظ شود، محتویات ظرف را در مخلوط‌کن ریخته و دوباره حرارت دهید. ذرتها را اضافه کرده و ۵ دقیقه بپزید. آخر کار جعفری را اضافه کنید. این مقدار برای ۳ نفر کافی است.

نان ذرت وکره و عسل ـــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۵ دقیقه تا ۱ ساعت)

۱ پیمانه آرد ذرت، ۱ پیمانه آرد گندم سبوس‌دار، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، ۱ قاشق چایخوری پودر تانوایی (بیکینگ پاودر)، ۱ قاشق چایخوری خمیر ترش، یک‌چهارم پیمانه عسل، ۱ عدد تخم مرغ زده شده، ۲ پیمانه خامه، ۱ قاشق چایخوری کره، ۲ پیمانه ذرت تازه.

فر را تا حرارت ۱۰۰ درجه داغ کنید و تمام محتویات خشک را با مخلفات آبدار مثل تخم مرغ مخلوط کنید و ذرتها را اضافه کرده و سپس کره را کف یک ظرف بزرگ آب کنید و خمیر را روی آن پهن کنید و ۵۵ دقیقه آن را بپزید تا زمانی که خلال دندان به‌راحتی در آن فرو رود. سپس آن را خنک کنید و ببرید.

روز بیست و هشتم ـ جمعه

صبحانه

آبمیوهٔ تازه، سالاد میوه یا میوهٔ تازه.

ناهار

سوپ عدس، سالاد مادربزرگ، ساندویچ با ترکیبات مناسب، شیرموز.

شام

آب سبزی تازه، سالاد کلم، سالاد مادر بزرگ، سالاد فصل فرانسوی.

سالاد میوه ـــــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۱ عدد طالبی، ۳ پیمانه هندوانهٔ خردشده، ۴ عدد کیوی خردشده، ۱ عدد هلوی بزرگ خردشده، ۲ پیمانه انگور بدون دانه، ۱ عدد گلابی خردشده.

در یک میوه خردکن تمام میوه‌ها را ریخته و مخلوط کنید و دستگاه را روشن کنید. می‌توانید خودتان هم میوه‌ها را خرد کنید. این مقدار برای ۶ نفر کافی است.

شیرموز ـــــــــــــــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳ دقیقه)

۱ پیمانه شیرهٔ بادام تازه، ۲ تا ۳ عدد موز منجمد.

تمام مخلفات را در یک مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید تا غلیظ شود. برای ۱ نفر کافی است.

خوراک سیب‌زمینی ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۳۵دقیقه)

۵ عدد سیب‌زمینی، ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری کرهٔ آب شده وکمی نمک یددار.

سیب‌زمینیها را در یک بخارپز قرار داده و ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شوند. سیب‌زمینیها را سرد کنید وخرد کنید. آنها را در ورقه‌های شیرینی‌پزی کره مالیده شده بگذارید و ادویه زده و ۱۰ دقیقه در فر بگذارید. این مقدار برای ۲ تا ۳ نفر کافی است.

خوراک اسفناج ـــــــــــ (مدت زمان لازم برای تهیه، ۱۵ دقیقه)

۲ پیمانه اسفناج، چند برگ کاهوی خردشده، ۱ پیمانه ذرت پخته، ۱ عدد خیار کوچک خردشده، ۲ پیمانه جوانه گندم، نصف پیمانه زیتون و ۱ پیمانه قارچ خردشده.

کاهوها را شسته وخرد کنید. اسفناجها را نیز خرد کنید و با کاهو مخلوط کرده بقیهٔ مخلفات را اضافه کنید.

سس سیر: یک بوته سیر کوچک خردشده، یک‌چهارم پیمانه آب، ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون، ۲ قاشق غذاخوری خامهٔ ترش، ۱ قاشق غذاخوری ریحان تازهٔ خردشده، نصف قاشق چایخوری عسل، نصف قاشق چایخوری نمک یددار، ۲ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه.

تمام مخلفات را مخلوط کرده و در مخلوط‌کن بریزید تا حالت مایع پیدا کند. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

نصف پیمانه سس را روی سالاد ریخته و هم بزنید و زیتون یا قارچ روی آن بریزید. این مقدار برای ۲ نفر کافی است.

نتیجه‌گیری

پس از انجام این رژیم موفق شدم تا پس از ۱۵ سال به هدف خود دست یابم. این رژیم یک برنامهٔ «بزن و برو» نیست و احتیاج به‌گذر زمان دارد و دائماً باید از آن تبعیت کنید. این برنامه شما و احتیاجات بدن شما را به یک ارتباط منطقی مربوط ساخته و چنان خواهد بود که چرخه‌های فیزیولوژیک بدن شما تنظیم شوند. با اطلاعاتی که در این کتاب آمده است می‌توانید دائماً بر فرآیندهای بدن خود کنترل داشته باشید.

اگر هنوز به میزان وزن دلخواهتان نرسیده‌اید، به این روشها ادامه دهید و دائماً از مواد آبدار استفاده کنید و چیزی جز میوه در طول روز نخورید. فقط به این روش ادامه دهید. با ادامهٔ این روشها باز هم وزن کم کرده و به حد دلخواهتان خواهید رسید، در حالی که سالم و پرانرژی نیز باقی خواهید ماند.

اگر میل دارید این فرآیند را تسریع کنید، روزهایی را که در طی آن تنها میوه می‌خورید، افزایش دهید. در طی این روزها بیشترین کاهش وزن را تجربه خواهید کرد. دو مطلب عمده را باید در نظر داشته باشد: اوّل آنکه مواد غذایی تغلیظ شده یا خشک، پروتئینها و کربوهیدراتها را باید با درنظرگرفتن خواص آنها با هم ترکیب کنید و بیش از ۳۰ درصد غذای خود را از غذاهای خشک تهیه نکنید. دوم آنکه بهترین دوست بدن شما میوه است البته به شرط آنکه مناسب و به مقدار کافی مصرف شوند.

مهمترین ویژگی این روش در مورد خوردن آن است که این روش نوعی

روش زندگی را به شما معرفی می‌کند و تنها یک رشته قوانین خشک و بی‌روح نیست. این روش به شما فرصت می‌دهد که به راحتی در مورد خود تصمیم بگیرید و هر کاری راکه دوست دارید انجام دهید.اگر برخی موارد این کتاب به نظر شما منطقی آمد و آنها را قبول کردید، این موارد و اصول را نقطهٔ عطف و شروع زندگی خود قرار دهید. همیشه هدف را در ذهن داشته باشید: کم‌کردن وزن و سلامت جسم. با رعایت این اصول مطمئن باشید که به نتیجه و هدف خود خواهید رسید، تنها مسیر را با سرعت مناسب طی کنید!

صفحات این کتاب طول عمر شما را تضمین خواهد کرد. همیشه می‌توانید مشاور خود را از میان این صفحات پیدا کنید. حتی اگر از این روش پیروی نکردید و کمی اضافه وزن ناخواسته پیدا کردید، باز هم می‌توانید به اصول این کتاب مراجعه کنید.

مسئولیت بدن شما به عهدهٔ خودتان است. اگر می‌خواهید لاغرتر و سالمتر باشید، از اصول انرژی‌زای این کتاب پیروی کنید.

تندرستی و شادابی با برنامه غذایی

نویسندگان کتاب با طبیعی‌ترین و در عین حال علمی‌ترین روش، راه کاهش وزن و حفظ تندرستی را به خواننده می‌آموزند.

ویژگی مهم کتاب این است که اصول مندرج در آن، شما را از هیچ گونه غذایی محروم نمی‌کند، بلکه لذت خوردن را به شما ارزانی می‌دارد. فقط باید بدانید «چه چیز» را «چگونه» و در «چه وقت» بخورید.

۷۵۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات ققنوس
خیابان انقلاب، بازارچه کتاب. تلفن: ۶۴۶۰۰۹۹