

۲۲۷۳۲۲۹

به دیابت بگو خدا حافظ!

نگارش

دکتر حول فرمن

مترجم

فاطمه ندیم

انتشارات فرهنگ نور



سر شناسه	: فرمن جوئل - <i>Fuhrman joel</i>
عنوان و نام پدیدآور	: به دیابت بگو خداحافظ / نگارش: جوئل فرمن؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۸ ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>he end of diabetes: the eat to live plan to prevent and reverse diabetes</i>
موضوع	: دیابت - رژیم غذایی - گزارش های بالینی. درمان دیابت، برای پیشگیری از دیابت برنامه ریزی کنید
موضوع	: <i>Diabetes - Diet therapy - Case Studies</i>
شناسه افزوده	: ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC ۶۶۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۴۶۲-۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۴۵۲۰



به دیابت بگو خداحافظ!

تألیف: دکتر جول فرمن

مترجم: فاطمه ندیم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مارال

چاپ دوم ناشر: ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۲۲۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۷-۵

آدرس: خیابان انقلاب، روپروی دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فروزنده، پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۱۸۹۱-۶۶۹۷۷۹۸۶

فهرست مطالب

مقدمه دکتر زرین آذر.....	۱۳
یادداشت مترجم.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹
تندرستی شما وابسته به مقدار مواد مغذی در برنامه غذایی شماست.....	۲۲

گفتار ۱: گام اول: دیابت را بشناسیم ۲۵

علت دیابت چیست؟.....	۲۸
رهایی از دیابت نوع یک.....	۲۹
گسترش بی رویه دیابت نوع ۲ یک پدیده غم انگیز است.....	۳۵
عوارض دیابت نوع ۲.....	۳۸

گفتار ۲: به جای درمان با دارو بیماری را ریشه کن کنید... ۴۳

چربی بدن انسولین را غیر فعال می کند و قندخون را افزایش می دهد.....	۴۶
کاهش انسولین و سایر داروها.....	۴۹
تکلیف پزشک چیست؟.....	۵۲

گفتار ۳ تغذیه استاندارد (آمریکایی) در برابر برنامه غذایی سرشار از مواد مغذی. ۶۱

شناسایی مواد مغذی.....	۶۴
شاخص تراکم مغذیها.....	۶۶
شاخص قندخون و بار قندخون غذاهای با کربوهیدرات رایج (۳).....	۷۱

گفتار ۴: نابودی دیابت تنها به درک گرسنگی وابسته است!... ۷۷

- ۸۰..... نشانه‌های رایج گرسنگی سمی
- ۸۱..... نشانه‌های رایج گرسنگی حقیقی

گفتار ۵: پاتک برنامه‌های غذایی پروتئینی (کم کربوهیدرات).... ۹۱

- ۹۹..... کدام محصول حیوانی و چه قدر از آن مجاز است؟
- ۱۰۲..... بازنگری حقیقت: تخم مرغ و دیابت
- ۱۰۳..... پروتئین را از سبزیها بگیرید!
- ۱۰۶..... فاکتور شبه انسولین ۱ و سرطان
- ۱۰۷..... وابستگی مقدار زیاد فاکتور شبه انسولین ۱ با سرطانها
- ۱۰۷..... افزایش فاکتور شبه انسولین ۱ با دریافت پروتئین
- ۱۰۸..... کربوهیدراتهای تصفیه شده فاکتور شبه انسولین ۱ را افزایش می دهند
- ۱۰۹..... مصرف پروتئین گیاهی، راهگشای افزایش ریزمغذیها

گفتار ۶: فیبر شگفت انگیز حبوبات.... ۱۱۳

- ۱۱۶..... هرچه نان سفیدتر، مرگ نزدیکتر
- ۱۱۸..... راز ناشسته مقاوم
- ۱۲۰..... حبوبات به خوبی در بدن ذخیره می شوند، ارزان و بسیار مغذی و دلپذیرند
- ۱۳۰..... گازهای دستگاه گوارش

گفتار ۷: چربیها.... ۱۳۱

- ۱۳۵..... حفاظت از مرگ در اثر بیماری قلبی عروقی با مغزها و دانه‌های خام
- ۱۳۷..... معکوس کردن روند دیابت و چاقی
- ۱۴۱..... کمبود چربی می تواند عامل شکست باشد

گفتار ۸ : اقدام به تغذیه درست.....۱۴۷

- ۱۴۸.....غذاهای بسیار مغذی و پر حجم برای ارضای حس سیر شدن
- ۱۴۹.....سالاد، غذای اصلی شما
- ۱۵۱.....سالمترین غذای دنیا
- ۱۵۳.....سازوکارهای خانواده کلم
- ۱۵۳.....سبزیها و بیماری قلبی
- ۱۵۶.....برنامه غذایی
- ۱۶۰.....دستور تهیه کنگرفرنگی بخارپز خوش طعم
- ۱۶۱.....راهنماهای مهم دیگر
- ۱۶۴.....روشهای خرید و بخت مواد غذایی
- ۱۶۵.....وعده های کوچک یا ۳ وعده غذایی در روز؟
- ۱۶۶.....چاره دیابت
- ۱۶۷.....رد یا پذیرش مکملها یا مولتی ویتامینها
- ۱۶۸.....فولات
- ۱۶۸.....ویتامین آ
- ۱۶۹.....مس، آهن و سلنیوم
- ۱۷۰.....ویتامین دی و کلسیم
- ۱۷۱.....اسید چرب زنجیره بلند امگا۳ (EPA,DHA)
- ۱۷۲.....تیامین (ویتامین B1)
- ۱۷۲.....اسید آلفا لیپوئیک
- ۱۷۳.....گیاهان مؤثر در کاهش قندخون
- ۱۷۳.....استرول گیاهی و عصاره انار
- ۱۷۴.....کروم

گفتار ۹: شش قدم تا تندرستی..... ۱۷۷

- ۱۷۹..... قدم اساسی برای تندرستی برتر.....
۱۸۶..... با وجود دیابت چگونه ورزش کنیم؟.....
۱۸۹..... آیا ورزش برای موفقیت لازم است؟.....

گفتار ۱۰: آنچه پزشکان و بیماران باید بدانند ۱۹۱

- ۱۹۳..... بیماری قلبی و دیابت جدانشدنی اند.....
۱۹۶..... دستاوردها در بیماری قلبی.....
۲۰۰..... مدیریت مصرف انسولین در بیماران دیابت نوع ۱.....
۲۰۱..... مناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت.....
۲۰۲..... نامناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت.....
۲۰۴..... دیابت بارداری.....
۲۰۶..... دارو بهترین راه حل نیست.....
۲۰۷..... اگر دیابت بارداری برایتان تشخیص داده شد، چه باید بکنید؟.....
۲۰۸..... یک نمونه از برنامه غذایی در مرحله یک.....
۲۱۰..... پیامی به پزشکان.....

گفتار ۱۱: پرسشهای متداول ۲۱۳

گفتار ۱۲: برنامه ها و دستورهای غذایی ۲۲۹

- ۲۳۰..... وگان (گیاهخوار کامل) یا نیمه گیاهخوار؟.....
۲۳۱..... برنامه غذایی: هفته اول.....
۲۳۶..... دستور غذاها.....
۲۳۹..... اسموتیها یا نوشیدنیهای سبز.....

مقدمه دکتر زرین آذر

در دورانی زندگی می‌کنیم و در جامعه‌ای به سر می‌بریم که همه چیز از جمله همه مناسبات انسانی به صورت کالا درآمد و در بازار برای خرید و فروش و کسب سود عرضه می‌شود. موضوع سلامت و درمان نیز از این گفته مستثنا نیست. در این جا ما بر روی دو موضوع مهم و حیاتی که هر دو در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر و در حقیقت نتیجه هم هستند یعنی تندرستی و روش زندگی که موضوعات مورد بحث این کتاب می‌باشند تمرکز می‌کنیم.

اگر نیک بنگریم و مکث و مذاقه کنیم می‌بینیم که این ارتباط تنگاتنگ میان تندرستی و روش زندگی متأسفانه به طور مرتب و به طرق گوناگون از جمله با تبلیغات شبانه‌روزی فراوان به هر شکل و صورت یا از نظرهای پنهان مآشته شده و یا مخدوش گردیده و از شکل‌گیری آن به صورت آگاهی روزمره بشر جلوگیری گشته است و این تنها در چند سال اخیر است که با شدت گرفتن و ازدیاد انواع بیماریها که جامعه بشری را قلع و قمع می‌کنند و یا مشاهده ضایعات و صدماتی که به آب و خاک و هوا و موجودات کره زمین آورده‌ایم و یا توجه به شکنجه و آزار و استثمار و تجاوزی که به حیات انواع موجودات چه در آزمایشگاهها، چه در دانشگاهها، چه در دامداریها و مراکز پرورش صنعتی حیوانات تحت عنوان تهیه غذا و در حقیقت به منظور سوددهی و سودپرستی، اقبال و توجه عمومی در به زیر سوال بردن عملکرد بشر در زمینه‌های مختلف را شاهد هستیم.

حیوان‌خواری را رواج داده به امری ضروری تبدیل نموده‌ایم چراکه سودهای میلیونی آفریده و می‌آفریند؛ حال آنکه بر عوارض بیماری‌زایی این روش تغذیه چشم بستیم. میلیونها حیوان را همه‌ساله بیهوده در آزمایشگاهها شکنجه دادیم تا موادی سمی به نام دارو به بازار عرضه نماییم یا این ادعا که «درمان» کننده بیماریها و ریشه‌کن‌کننده رنج و ناسلامتی انسانها خواهد بود؛ اما دیدیم که هر روز بیشتر و بیشتر با شمار روبه‌رشد انواع بیماریها روبرو شدیم. با انتخاب راه‌حل نادرست برای درمان، جیب کمپانیهای داروسازی و دست‌اندرکاران صنعت پرورش حیوانات آزمایشگاهی را به قیمت ادامه رنج بشر پر کرده‌ایم.