

ژانت رایست

مترجم: سمیه موحّدی فرد



فایده‌های
برتر برای

100

نشاط و شادابی



مقدمه

به راستی می‌توان با آگاهی کامل از خواص مواد غذایی و دست یافتن به راهکارهای خردمندانه مصرف آن‌ها، از سلامت کامل بهره‌مند شد، به احساس آرامش و اندامی متناسب رسید. در این کتاب، مواد غذایی مغذی و انرژی‌زا را از میان صدها خوراکی طبیعی برای شما برگزیده‌ایم که به آسانی می‌توانید، با به کارگیری آن‌ها در رژیم غذایی‌تان، بیشترین تأثیر را بر سلامت خود داشته باشید. در فصل اول با مواد غذایی‌ای که مصرف آن‌ها در بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش التهاب، افزایش سرعت فرایند بهبودی موثر است، آشنا می‌شویم. در فصل دوم با مصرف غذاهای پیشنهادی، عملکرد دستگاه گوارش‌تان را بهبود خواهید بخشید، راهکارهای حفاظت از دستگاه ادراری و بهبودی سریع زخم‌ها را خواهید آموخت و از راه‌های درمان حالت تهوع نیز مطلع خواهید شد؛ همچنین می‌توانید اختلالاتی مانند سوءهاضمه، یبوست و

سندرم تحریک‌پذیری روده را برطرف نمایید. در فصل سوم از راهکارهای بهبود تغذیه برای تأمین مداوم انرژی، افزایش کارایی، تولید و حفظ نیرو، افزایش مقاومت و چگونگی تبدیل غذاها به عضله آگاهی خواهید یافت؛ همچنین با روش‌های کاهش خطر جراحت ورزشی و عدم تعادل مواد مغذی نیز آشنا خواهید شد. در فصل چهارم با معرفی مواد غذایی معادل کننده وزن که سرشار از مواد غذایی هستند و انرژی مورد نیاز شما را سریع‌تر و برای مدت طولانی‌تری تأمین می‌کنند، آشنا خواهید شد و همین‌طور درمی‌یابید که چگونه با کنترل قند خون و سوزاندن چربی‌ها با کاهش و یا اضافه وزن مقابله کنید. در فصل پنجم با معرفی مواد غذایی تقویت‌کننده مغز و بهبوددهنده حالات روحی، حافظه، وضعیت روانی، الگوهای خواب و هوشیاری ذهن، راهکارهای جدیدی برای بهبود و ارتقای سطح کیفی زندگی به شما خواهیم

آموخت. غذاهایی نیز معرفی شده است که با بیماری‌هایی مانند سندرم قبل از قاعدگی و یائسگی نیز مقابله کند. در فصل ششم با معرفی مواد غذایی افزایش‌دهنده طول عمر، شامل غذاهایی که با بیماری‌های مزمن مبارزه می‌کنند یا شرایطی که در پیری با آنها روبرو می‌شویم همانند سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت، روماتیسم، پوکی استخوان و بیماری پروستات را از میان می‌برند، شما را برای مقابله با آن‌ها آماده می‌کنیم.

رژیم متنوع

غذاهای خاصی می‌تواند در برخی از شرایط سلامتی، بسیار مؤثر باشند اما نباید آن‌ها را به جای دیگر غذاهای تازه مصرف کرد. بیشتر میوه‌ها و سبزیجات، برای سلامتی مفید است و منافع آن‌ها بسیار وسیع‌تر از آن است که به صورت کامل بیان شود. طیف وسیعی از غذاها، خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد. (به نشانه‌های راهنمای هر صفحه

به طور دقیق راه های عمل آن ها در بدن را نمی داند، اما به نظر می رسد تمام میوه ها یا سبزیجات، طیفی کاملی از مواد غذایی را در بر می گیرد. به عنوان مثال، پتاکاروتن برای ریه بسیار مفید است و اگر افراد سیگاری در رژیم غذایی خود مقدار زیادی از آن را مصرف کنند خطر ابتلا به سرطان ریه در آن ها کاهش می یابد؛ درحالی که مصرف

در یخچال نگهداری کنید. گوشت تازه باید در ظرفی در طبقه پایینی یخچال نگهداری شود به طوری که آب آن بر روی خوراکی های موجود در یخچال چکه نکند.

مکمل ها

همواره بهتر است مواد غذایی خود را بر اساس یک رژیم متعادل و نه از مکمل های آماده مصرف کنید. هیچ کس

توجه داشته باشید) بسیاری از اختلالات در سلامتی، ریشه در کمبود برخی مواد غذایی دارد، بنابراین با مصرف دارو، بر شدت بیماری ها خواهید افزود؛ زیرا آن بیماری ها اغلب با مصرف مواد غذایی بهتر درمان خواهد شد. رژیم خود را بر اساس دانش رسیعی از سبزیجات و میوه ها با یخچال غلات، گوشت های ضعیف، محصولات لبنی و در صورت امکان مقداری از فرآورده های غذایی تنظیم کنید.

نگهداری مواد غذایی

میوه های تازه و سبزیجات، بر اثر نگهداری، بیشتر ویتامین های خود را از دست می دهد، بنابراین آن ها را از فروشگاه هایی خرید کنید که از سلامت و تازه بودن محصولاتشان اطمینان دارید؛ آن ها را در یخچال یا مکان سردی قرار داده و هر چه زودتر مصرف کنید. سبزیجات تازه را در ظرفی دردار به همراه مقداری نمک و روغن زیتون یا به مدت چند روز در کاغذ نمدار



مواد غذایی برتر:

کلم پیچ برای سیستم ایمنی مفید است. سیب برای سلامت دستگاه گوارش مناسب است.

لوبیا سبز برای تناسب اندام مفید است. سیب برای کاهش وزن مناسب است. پنیر سویا (توفو) برای سوختن چربی ها مفید است.

جلبک های دریایی برای بهبود سلامت روانی مفید است. تخم کتان اختلال ناشی از افزایش هورمون ها را برطرف می کند. گیلاس ضد پیری است. گردو برای قلب مفید است.

مکمل های پتاکاروتن ممکن است این خطر را افزایش دهند. زیاده روی در مصرف میوه ها و سبزیجات تقریباً غیر ممکن است، اما در صورت مصرف ویتامین ها و مواد معدنی از طریق مکمل های غذایی، نامتعادل شدن میزان آن ها در رژیم غذایی امری اجتناب ناپذیر است؛ در این میان، تنها استثناء ویتامین ب ۱۲ است. افراد گیاه خوار که نمی توانند به میزان کافی این ویتامین را از رژیم غذایی خود دریافت کنند باید مکمل ویتامین ب ۱۲ ب کمپلکس استفاده کنند.

غذاهای طبیعی

بخورید

غذاهای طبیعی به همان صورتی تولید می شود که مواد غذایی طی هزاران سال پیش و تا قرن بیستم تولید می شده است. کشاورزانی که محصولات طبیعی تولید می کنند از مواد شیمیایی مصنوعی و پساب قاضلاب ها

استفاده نمی کنند و حیوانات پرورش یافته بدست آن ها در صورت بیماری دارو دریافت کرده و درمان می شوند، اما برای تسریع در افزایش وزن، هورمون دریافت نمی کنند. غذاهای طبیعی در معرض اشعه قرار نگرفته و یا از نظر ژنتیکی دست کاری نشده است. اگرچه ظاهر این محصولات با محصولات دیگر تفاوت چندانی ندارد، لیکن سالم تر است و با اینکه هزینه بیشتری برای خرید آنها باید پرداخت نمود، برای حفظ تندرستی ارزشمندتر است. بدین ترتیب شما از مصرف دارو یا مواد شیمیایی اجتناب می کنید و خطر ابتلا به بیماری هایی همانند سمومیت های غذایی ناشی از مصرف گوشت مرغ هورمونی را کاهش می دهید. درست است که تمام مطالعات علمی به این نتیجه نرسیده اند که غذاهای طبیعی مغذی تر هستند، اما هیچ کدام از این مطالعات از ناسالم بودن آنها نیز حرفی نزده اند! بدین ترتیب حیواناتی که از روش های طبیعی تولید می شوند و یا محصولات کشاورزی طبیعی،



معمولاً نمک به غذاها اضافه می‌کنید، بد نیست یک بار هم بدون نمک آن را امتحان کنید.

ویتامین‌های حلال در چربی همانند آ و دی را جذب نماید. در ضمن، می‌توان سبزیجات برگ‌دار را در زمان کوتاهی بخارپز کرد.

دستورالعمل‌های قابل تغییر

بسیاری از دستورالعمل‌های پخت در این کتاب، بر اساس غذاهای سنتی در سرتاسر دنیا تنظیم شده است. بنابراین مناسب با سلیقه و ذائقه خود می‌توانید مقادیر را تغییر دهید؛ این کار یکی از لذت‌های آشپزی است برای ایجاد طعم در خوراکی‌ها، صرف‌مک به ندرت توصیه شده است، اما اگر

برای محیط زیست ضرر کمتری خواهند داشت. اگر شما استطاعت خرید همه محصولات طبیعی را ندارید، محصولات گوشتی و میوه‌ها و سبزیجات فصل دیگر سال را در اولویت قرار دهید.

اجزاء ترکیبی

تا می‌توانید محصولات فصل را خریداری نمایید میوه‌ها و سبزیجات بالاترین مواد غذایی خود را به صورت طبیعی در فصول مختص به خود دارد. تفت دادن غذا در چند میلی‌لیتر روغن، میزان کمی را به حجم چربی آن اضافه می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا

توصیه‌ها

- تمام میوه‌ها و سبزیجات را بشویید. غذاهای غیر طبیعی معمولاً باید پوست گرفته یا پاک شوند و غذاهای طبیعی نیز باید با آب شسته شوند.
- جوانه دانه‌ها باید به دقت شسته شود؛ چرا که شرایط محیطی رشد آنها، رشد میکروب‌ها را افزایش می‌دهد.
- لوبیاها، خصوصاً لوبیا قرمز در صورتی که درست پخته نشود می‌تواند مسموم کننده باشد. کسرو لوبیا مطمئن‌تر و مهیا کردن آن آسان‌تر است و همانند نوع تازه آن مفید می‌باشد. اگر از لوبیای خشک استفاده می‌کنید حداقل ۵ ساعت آن‌ها را بخیسانید، آب آن را دور ریخته و به مدت ده دقیقه بجوشانید؛ سپس به مدت یک ساعت درآبی با دو یا سه برابر حجمشان، آن‌ها را بپزید (عذس). نیازی به خیساندن از قبل ندارد.
- باید حرارت کافی به لوبیاها برسد، لوبیاها نیم‌پز بیشتر از نوع خام آن مسموم کننده هستند.
- همواره غذاهای دریایی را به دقت تمیز کنید.
- گوشت باید کاملاً پخته شود. از گرمای شدید استفاده نکنید؛ چرا که باعث به وجود آمدن واکنش‌های شیمیایی سرطان‌زا می‌شوند.
- هیچ ماده غذایی را در ماهی‌تابه‌ای که پوشش بهداشتی ندارد، سرخ نکنید.
- در صورت ابتلا به بیماری، قبل از آن که به تنظیم یک برنامه غذایی بپردازید با پزشک خود مشورت کنید.