

سارا مرسون

مترجم: سمیه موحدی فرد



100 غذای برتر برای جوان تر شدن



جوان تر شدن ۱۰۰۰ برای



عنوان: ۱۰۰۰ غذای زیت برای جوان تر شدن

نویسنده: سارا مرسی

مترجم: سمیه موحدی

ویراستار علمی: دکتر علی علی کریمی

ویراستار: علی کاملی

ناشر: همگرا

گرافیک: حیدر ربیعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ هنارس

نسخه ۵۰۰۰

تیراژ: ۵۵۰۰ تومان

قیمت: ۷-۱-۹۶۵-۹۱۹۶۵-۶۰۰-۹۷۸

شابک

کتابسرای ایمان:
قم، خیابان شهدا (مقانیه)، کوی ۲۴ (مقتار) پلاک ۷۵
تلفکس: ۷۷۰۰۷۸۴-۷۸۴۰۰۷۷-۲۵۱ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۷۵۵

کلیه حقوق این اثر
برای کتابسرای ایمان
محفوظ می باشد

فهرست مطالب

مقدمه

میوه ها ۱۰

انگور، انبه، زردآلو، زغال اخته (سیاه گیله)، خربزه درختی، پرتقال، زغال اخته قرمز، لیمونش، موز، الوخشک، کیوی، گالین انگوری، توت سیاه، طالبی، پسیپ، آناناس، گریپ فروت، توت فرنگ، تمشک، انجیر، انار، گیلاس، ریواس

سبزیجات ۳۴

اوکادو، چغندر، خیار، کرفس، فلفل، ترب سفید، پیاز، کاسنی، بلژیکی، کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کلم پیچ، گوجه فرنگی، علف چشمه، کنگر فرنگی، سیب زمینی شیرین، ترب، قارچ، مارچوبه، کلم دکمه ای، کاهو سوئیسی، باک چوی، هویج، کدوخلوایی

آجیل و دانه ها ۵۹

بادام برزیلی، بادام، گردو، بادام هندی، بادام زمینی، کنجد، تخمه گل آفتابگردان، تخمه کدوخلوایی، تخم کتان

حبوبات ۶۹

جوی دو سر، جو، ارد گندم، برنج قهوه ای، ارزن، غاز پای، گندم سیاه، عدس، سویا، نخود، لوبیا قرمز

مواد پروتئینی ۸۲

ماهی ساردین، ماهی آزاد، میگو، شاه ماهی، هادداک، ماهی تن، گوشت بره، گوشت گاو، گوشت مرغ

تخم مرغ و لبنیات ۹۲

تخم مرغ، شیر، ماست

گیاهان دارویی و ادویه جات

جای سبزی، سیر، جعفری، زنجبیل، رزماری، بابونه، خردل، فلفل، فلفل قرمز، فلفل پاپریکا، جینکو

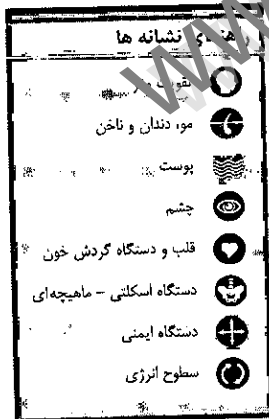
متفرقه ۱۰۹

گندم سبزشده، آب، جوانه یونجه، جوانه گندم، مخمر، سرکه سیب، عسل، روغن نارگیل، روغن زیتون

راهنمای درمانی ۱۲۰

واژه نامه ۱۲۴

نمایه ۱۲۶



مقدمه

لذت بخش و بزرگ زندگی ما است. برای دستیابی به لذت رژیم غذایی سالم و مناسب، سرمایه گذاری می کنیم تا از ابتلا به بیماری هایی نظیر ضعف قوه بینایی، آرتروز، نارسایی قلبی و عارضه هایی چون خستگی مفرط، چین و چروک و رنگ پریدگی پوست در سالهای پایانی عمر پیشگیری کرده باشیم. به منظور کسب بیشترین بهره از مواد غذایی، انتخاب رژیم

که با گذشت زمان، ظاهر پیر و فرسوده ای نیز خواهیم داشت، اما اکنون علم ثابت کرده است که تغذیه مناسب می تواند تا حد قابل توجهی، از شدت روند فرسودگی جسم و جان ما بکاهد. سال ها از اثبات نقش اساسی رژیم غذایی سالم در افزایش طول عمر می گذرد و اکنون دریافته ایم که تغذیه سالم، کلید جوانی است. خوشبختانه مصدات غذایی مناسب، یکی از کشفیات

امروزه امید به زندگی افزایش یافته و انتظارات ما به افزایش سطح سلامتی نیز بیشتر شده است. دیگر به پذیرش جریان هایی که ما را به پیری سوق می دهد تمایلی نداریم و خواهان جسمی سالم تر و شاداب تر هستیم. ما ندیده ایم که احساس بهتری به زندگی و خود داشته باشیم، بلکه در پی ظاهری مناسب تر نیز هستیم. هزاران سال پذیرفته بودیم



ایجاد کنند. رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های غیر فعالی هستند که به دیواره سلول‌ها و مولکول‌های ژنتیکی درون آنها آسیب می‌رسانند. از آنجا که این رادیکال‌ها به صورت طبیعی در چرخه روزانه بدن تولید می‌شود، اجتناب از آنها بسیار دشوار است و عواملی چون مصرف سیگار، آلودگی و تابش بیش از حد خورشید به بدن، تولید آنها را سریع می‌کند. به هر حال، مصرف

جسمانی و تقویت روحی و روانی که احساس تناسب اندام و شادابی را افزایش می‌دهند، تأمین کند. برخی مواد غذایی، به خصوص میوه‌ها و سبزیجات، منابع غنی از آنتی اکسیدان‌های ضد رادیکال آزاد است. رادیکال‌های آزاد، عامل پیری زودرس هستند و می‌توانند عوارضی نظیر ایجاد چین و چروک و سایر ناهنجاری‌ها را ایجاد کنند. نظیر اختلالات قلبی و قلیبی

غذایی کامل، ضروری به نظر می‌رسد. محصولات تازه، طبیعی و خالص، بهترین گزینه برای رسیدن به این هدف است. می‌توان با ترکیب میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها، حبوبات، غلات، انواع گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ لبنیات، گیاهان دارویی و ادویه‌ها مقدار مناسبی آب، به غذای کاملی دست یافت. این رژیم می‌تواند مواد غذایی لازم را برای حفظ سلامتی و کارایی

با تغذیه، جوان تر شوید

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • سرشار از ویتامین آ هستند. برای افزایش ایمنی بدن و درخشش و سلامت پوست و چشم. • حاوی سیلیسیوم هستند. • برای سلامت پوست، استخوان و بافت‌های مرتبط. • سرشار از ویتامین ای هستند. برای التیام و مرطوب‌سازی پوست، پیشگیری از فراموشی و حفظ سلامت قلب. • سرشار از پتاسیم هستند. • برای کاهش فشارخون و تنظیم ضربان قلب. • سرشار از سولفور (تشکیل دهنده کراتین و کلاژن) هستند. • برای سلامت پوست، ناخن و مو. | <ul style="list-style-type: none"> • سرشار از ویتامین ب هستند. برای افزایش نیروی فکری و تقویت سیستم عصبی. • سرشار از کلسیم هستند. • برای حفظ سلامت استخوان‌ها. • سرشار از ویتامین ب و ث و ای هستند. • به منظور تقویت و حفظ توان بالای سیستم ایمنی. • حاوی عنصر روی هستند. • برای جلوگیری از ریزش مو و افزایش رشد آن. • سرشار از کلسیم، منیزیم، برون و سیلیس هستند. • برای داشتن ناخن‌های سالم و زیبا. | <ul style="list-style-type: none"> • بیشتر موادی را میل کنید یا بنوشید که سرشار از ویتامین ث هستند. • برای پیشگیری از آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد موجود در خون به انسان وارد می‌کنند تا چهره‌ای شاداب و روحیه‌ای عالی داشته باشید. • سرشار از سلنیوم هستند. • برای جلوگیری از چین و چروک‌های زیر چشم‌ها، اطراف گردن و دست‌ها، پیشگیری از آسیب نور خورشید و داشتن موهای درخشان. • حاوی آهن هستند. • برای جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن و تسکین زودرس مو و |
|--|--|---|

میوه‌های طلایی چوان کننده:

انگور
آووکادو
بادام
جو
سویا
ماهی ساردین
تخم مرغ
چای سبز
آب
روغن زیتون

بروز بیماریهای قلبی جلوگیری می کند.

مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب ضروری به خصوص ماهی، آجیل و حبوبات، نقش مهمی در سلامت و شادابی ما دارند.

اسیدهای چرب، نه تنها نقش حیاتی در فعال سازی مغز، هوشیاری ذهن و سلامت سیستم عصبی دارد، بلکه از پیری پوست جلوگیری نموده و موها را براق و سالم می کند. می توان با استفاده موضعی آنها، به شادابی پوست و مو

مقادیر زیاد میوه ها و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان، دفاع مؤثری در برابر تأثیر آنها می باشد. برای مثال، بر اساس پژوهشهای به عمل آمده، مصرف مرکبات سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین ث، می تواند تقویت سیستم ایمنی، پوست و کاهش خطر ابتلا به بیماریهای چشمی را موجب شود. مصرف سبزیجات سبز برگ، پرتقال، سیب زمینی شیرین، زردآلو و کدوخلوایی که سرشار از بتا کاروتن هستند، بیایی را تقویت و از



برای جوان تر شدن، از این موارد
بپرهیزید ...

- غذاهای آماده
- شکر
- نمک بیش از حد
- مشروبات الکلی
- سیگار
- فشار روانی
- کم تحرکی
- کم خوابی

در آن، سطح انرژی و عملکرد جسمی و ذهنی خود را ارتقا دهید. این امر در کوتاه مدت قابل انجام است و نتایج آن را با مصرف آنچه به شما پیشنهاد می کنیم به زودی مشاهده خواهید نمود و احساس لذت و شادابی خواهید کرد. در بلند مدت نیز این احساس همواره همراه شما خواهد بود. بنابراین رنگ نکنید، همین حالا زمان به مایه گذاری برای سلامت و حفظ شادابی چهره و اندام مناسب آمده به ماست.

نیز کمک کرد. برای مثال، استحمام با شیر، برای پوست بسیار موثر است و آن را نرم و لطیف می کند، ماساژ اطراف چشم با چای سبز، چین و چروک های اطراف آن را کاهش می دهد و موز، حالت دهنده بسیار عالی موهاست. درست است که پیری اجتناب ناپذیر است، اما پیری کند و تدریجی، نعمت است که هر فرد می تواند به آن دست یابد. شما می توانید با کمک این کتاب و با مصرف روزانه مواد غذایی طرح شده

