

خواص مواد غذایی

و

چگونگی ترکیب آنها

با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

گردآوری و اقتباس:

دکتر ماشاءالله فرخنده (کشی)

متخصص تغذیه و تندرستی

ویراستار: علی ابوطالبی

فرخنده، ماشاءالله، ۱۳۳۱

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آنها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان/ گردآوری و اقتباس ماشاءالله فرخنده (کشفی)؛ ویراستار علی ابوطالبی، تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۷

۱۴۸ص.: جدول؛ ۲۱×۱۴ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۳۵-۲

تألیف/ رژیمن غذایی

ابوطالبی علی، ۱۳۸۶، ویراستار

۱۳۸۷

۶۱۳/۲

۱۶۰۷۵۵۴

مختصات کتاب

خواص مواد غذایی، چگونگی ترکیب آنها
با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان
نویسنده: ماشاءالله فرخنده (کشفی)

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبوری

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: سوم

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۳۵-۲

ISBN: 978-964-236-035-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

- ۹ واژه‌نامه
- ۱۳ یادداشت گردآورنده
- ۱۵ مقدمه
- بخش اول. شناخت مواد غذایی**..... ۱۹
- ۲۱ فصل ۱. غذا چیست؟
- ۳۱ فصل ۲. فصل ۱. علائم شیمیایی و فیزیولوژی گوارش
- ۴۷ فصل ۳. هضم مواد غذایی و ترکیبات متفاوت
- ۷۵ فصل ۴. اصول ترکیب مواد خوراکی
- بخش دوم. برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی**..... ۱۰۷
- ۱۰۹ واژه‌نامه
- ۱۱۳ یادآوری
- ۱۱۵ فصل ۵. اصول برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی
- ۱۳۵ فصل ۶. تک‌غذایی
- بخش سوم. پیامدهای روش طبیعی تندرستی و پیوسته‌ها**..... ۱۴۱
- ۱۴۳ فصل ۷. مشکلات احتمالی در میان دوستان و اعضای خانواده

مقدمه

در این کتاب اصول اساسی و روش درست ترکیب کردن مواد غذایی و چگونگی به کارگیری این اصول مورد مطالعه قرار می‌گیرد. قوانینی که در اینجا مورد بحث قرار می‌گیرند بر پایه‌ی فیزیولوژی و دستگاه گوارش انسان تبیین می‌شوند.

در این کتاب واقعیت‌ها به تجربه‌ی افراد متخصص و غیرمتخصص و همچنین گردآورنده و خیل طرفداران روش طبیعی تندرستی ذکر خواهند شد که چکیده‌ی آن‌ها عبارت است از:

۱. هنگامی که اصول اساسی ترکیب مواد مورد توجه قرار نگیرند دستگاه گوارش آسیب می‌بیند و عمل هضم مختل می‌شود.
۲. وقتی که به این اصول توجه شود وضعیت تندرستی شخص خیلی زود بهبود می‌یابد.

هدف این کتاب آن است که دلائل کافی ارائه دهد تا شما نیز بتوانید راحت تصمیم بگیرید و عمل کنید و راه تندرستی را برای خود هموار سازید.

خواص مواد غذایی و چگونگی ترکیب آن‌ها با توجه به ویژگی‌های دستگاه گوارش بدن انسان

ترکیب کردن مواد خوراکی به همان اندازه مهم است که انتخاب آن‌ها هنگام خرید اهمیت دارد؛ شاید هم مهم‌تر باشد. با رعایت این اصول، تندرستی افزایش و ناراحتی‌های گوارشی کاهش می‌یابد. حتی زمانی که شخص به طور اصولی خود را طبق روش طبیعی تندرستی تغذیه نکند و به اصول اساسی که مبتنی بر تغذیه بر پایه‌ی خام‌خواری است، اهمیت ندهد، توجه کردن به ترکیب مواد به صورت درست - حتی وقتی فرد خود را با غذاهای پخته سیر می‌کند - برای او افزایش تندرستی به ارمغان می‌آورد. البته توجه به این نکته ضروری است که نه ترکیب کردن مواد به صورت درست، و نه برنامه‌ی غذایی، هیچ‌یک نمی‌تواند یک بیماری را درمان کند، درمان زمانی ممکن می‌شود که علت بیماری شناخته و از بین برده شود. اما علت اصلی بیماری‌ها روش نادرست ترکیب مواد خوراکی است. روش تغذیه‌ی معمولی که در آن همه چیز با هم خورده می‌شود بدون این که به ویژگی‌های دستگاه گوارش انسان توجه شود، علت بیماری‌های ماست؛ گرچه بر اثر این نوع تغذیه بلافاصله درد و ناراحتی جسمی حس نمی‌شود و انسان بلافاصله بیمار نمی‌شود، اما این دلیل آن نیست که ما فکر کنیم همه چیز عالی پیش می‌رود و در آینده سلامتی نخواهیم داشت و بدن می‌تواند از تمام مواد مصرف شده استفاده کند و بیمار نخواهد شد.

عمل گوارش به وسیله‌ی فعل و انفعالات شیمیایی درونی بدن هدایت می‌شود. لازم است حد و مرزهای فیزیولوژیک غدد گوارشی، آنزیم‌ها و شیره‌های گوارشی در هنگام ترکیب کردن مواد خوراکی

مورد توجه قرار گیرد و به ترشحات غدد و همگونی این ترشحات با مواد خورده شده توجه شود. ما از هر چه که می‌خوریم انرژی کسب نمی‌کنیم، بلکه هر چه که بدن ما بتواند آن را هضم و جذب کند برای ما تندرستی و انرژی به بار می‌آورد. اخلاص در گوارش به بدن لطمه می‌زند و باعث تجزیه شدن مواد خوراکی می‌شود. این تجزیه شدن (تولید بخار و گاز) باعث می‌شود که بدن مسموم شود و نتواند از غذاهای خوب استفاده کند. مواد و انرژی مورد نیاز خود را تأمین کند. در بخش نخست کتاب حاضر با مواد غذایی و خواص و ضررهای هر یک آشنا خواهید شد و در بخش دوم، اصول ترکیب این مواد را خواهید خواند.