

مبانی علمی
غذا درمانی و رژیم های غذایی

و کاربرد گیاهان شفا بخش در
پیش گیری و درمان بیماریها

حسین میرحیدر



فهرست مطالب

۷	امساک درمانی یا درمان بیماریها از طریق رژیم کم خوردن یا نخوردن غذا
۱۶	انواع رژیم های غذایی درمانی
۲۴	جدول میزان کالری غذاها در هر یکصد گرم قسمت قابل خوردن خوراکی ها
	انواع گیاهان و مواد خوراکی که در پیش گیری و مبارزه با سرطان مفید می باشد و در رژیم غذایی سرطان باید مورد توجه قرار گیرد
۳۱	جدول مقدار الیاف گیاهی (فایبر) موجود در انواع مواد خوراکی
۴۵	برخی از محرکهای عمده سرطان را
۴۷	جدول برخی از انواع مکمل ها و مقدار آنها که ممکن است در پیش گیری و درمان انواعی از سرطان ها بکار رود
۴۸	رژیم های غذایی طبیعی برای درمان انواعی از کم خونی
۴۹	حقایقی در باره مصرف انواع چربی ها و نمک طعام و سایر املاح و رابطه آنها با فشار خون و سایر بیماریها
۶۵	مواد غذایی که در هر وعده غذا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم سدیم دارند
۷۸	جدول منابع طبیعی پتاسیم
۷۹	منابع غذایی از نظر سدیم و کلسیم
۸۱	کاربرد گیاهان شفا بخش برای رفع ناراحتی های زنانه
۸۳	نیروی شفا بخش سبزی گیاهان و نقش آن برای درمان بیماریها
۹۰	ریش مو - مراقبت های بهداشتی و انواع روش های درمانی و رژیم های غذایی
۱۰۵	شیر و نقش آن در پیش گیری و درمان بیماریها
۱۲۰	زنجبیل
۱۳۴	ماده دی - ال - فنیل آلانین به عنوان ضد درد و مسکن
۱۴۰	ناراحتیهای ناشی از مصرف مواد معدنی زائد بر حد مجاز مورد نیاز بدن و تأثیر مواد معدنی محلول در آب موجود در سبزیها در تحریک های نسجی انسان و روش های رقیق کردن این مواد معدنی در سبزیهای تازه به منظور کاربرد در رژیم های غذایی درمانی
۱۴۸	جدول مواد معدنی موجود در سبزیها بر حسب میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم سبزی که مقدار کمی مواد معدنی دارند و تعویض آب پختن تغییر محسوسی در محتوای مواد معدنی آنها نمی دهد
۱۵۳	جدول مواد معدنی موجود در سبزیها بر حسب میلی گرم در هر یک صد گرم سبزی که مقدار مواد

معدنی موجود در آنها زیاد نیست و برای رقیق کردن ممکن است در برخی موارد آب پختن آنها را فقط یکبار عوض نمود.....	۱۵۴
جدول مواد معدنی موجود در سبزیها بر حسب میلی گرم در هر یک صد گرم سبزی که مقدار آنها زیاد است و به منظور کاهش و رقیق کردن مواد معدنی حتی ممکن است دو سه بار آب پختن آنها را عوض کرد.....	۱۵۵
انزیم ها.....	۱۵۷
جایگاه ترکیب DHA مهمترین اسید چرب اساسی اشباع نشده در رژیم های غذایی برای مبارزه با بیماریها.....	۱۷۵
سیر و نقش آن در تأمین سلامتی و پیشگیری و درمان بیماریها.....	۱۸۰
چربی ها.....	۱۸۸
جدول مقدار بعضی اسیدهای چرب اشباع نشده در برخی فرآورده های غذایی حیوانی و گیاهی بر حسب گرم در هر یک صد گرم کل اسیدهای چرب اشباع شده.....	۲۲۲
جدول مقدار کلسترول مواد غذایی مختلفه در هر یک صد گرم از قسمت قابل خوردن مواد خوراکی.....	۲۲۷
پروتئین.....	۲۲۸
جدول حدود میزان پروتئین روزانه ضروری بدن انسان.....	۲۴۳
اسیدهای امینه.....	۲۴۴
جدول مقایسه اسیدهای امینه مواد غذایی.....	۲۵۴
هیدرات های کربن.....	۲۵۷
ویتامین ها.....	۲۹۱
مواد معدنی.....	۳۸۲
آب.....	۴۱۲
تغییر کیفیت مواد طبیعی غذایی در شرایط مختلفه.....	۴۲۲
آزمونی توأم با آموزش برای سلامتی.....	۴۳۵
جدول مقدار متوسط مواد مغذی و اساسی در صد گرم از قسمت قابل خوردن مواد خوراکی گیاهی.....	۴۴۸
جدول میزان متوسط مواد مغذی اساسی و انرژی در یک صد گرم قسمت قابل خوردن مواد خوراکی حیوانی.....	۴۷۸

این کتاب دارای دو بخش می‌باشد:

بخش اول - با عنوان «غذادرمانی و استفاده از گیاهان و مواد طبیعی شفابخش» شامل قسمت‌های زیر است:

۱. نقش انواع رژیم‌های غذایی و امساک و پرهیز در غذا برای پیش‌گیری و درمان بیماریها.

۲. انواع گیاهان و مواد خوراکی که در پیش‌گیری و مبارزه با سرطان مفید می‌باشند و در رژیم غذایی درمان سرطان باید مورد توجه قرار گیرند.

۳. رژیم‌های غذایی طبیعی برای درمان انواع بیماریهای کم‌خونی.

۴. حقایق درباره مصرف انواع چربی‌ها و نمک طعام و سایر املاح و عناصر و رابطه آن با فشار خون و سرطان و سایر بیماریها.

۵. کاربرد گیاهان شفابخش برای رفع برخی از ناراحتیهای زنانه.

۶. نیروی سبز در گیاهان و نقش آن برای درمان بیماریها.

۷. ریزش موی سر - مراقبت‌های بهداشتی و انواع روش‌های درمانی و رژیم‌های غذایی.

۸. شیر و نقش آن در پیش‌گیری و درمان بیماریها - آغوز و نقش آن در مبارزه با

بیماریها.

۹. زنجبیل - گیاه بسیار مفیدی که مردم خیلی کم با خواص درمانی آن آشنایی دارند.

۱۰. ماده دی - ال فنیل آلانین به عنوان ضد درد و مسکن.

۱۱. ناراحتیهای ناشی از مصرف مواد معدنی زائد بر حد مجاز مورد نیاز بدن.

۱۲. انزیم‌ها

۱۳. جایگاه ترکیب DHA مهمترین اسید چرب اساسی اشباع نشده در رژیم‌های

غذایی برای مبارزه با بیماریها.

۱۴. سیر و نقش آن در تأمین سلامتی و پیش‌گیری و درمان بیماریها.

بخش دوم با عنوان «ترکیبات مهم و اصلی مواد خوراکی از منابع گیاهی و حیوانی و بهترین روش استفاده از آنها»، شامل:

۱. چربی‌ها.

۲. پروتئین‌ها.

۳. هیدرات‌های کربن.

۴. ویتامین‌ها.

۵. مواد معدنی.

۶. آب.

۷. تغییر کیفیت مواد خوراکی در شرایط مختلفه.

بخش اول

نقش انواع رژیم‌های غذایی و امساک و پرهیز در غذا برای پیش‌گیری و درمان بیماریها

خلاصه بحث

با خوردن غذاهای طبیعی و مناسب و در حد اعتدال و اجتناب از پرخوری و در برخی موارد با امساک و نخوردن غذا در یک دوره معین ناراحتی‌های بی‌شماری درمان می‌شوند و بدن سلامت خود را باز می‌یابد.

برای درمان بیماریها نباید تنها متکی به خوردن داروهای مختلف بود، بلکه با استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب طبیعی و پیاده‌روی و تمرین‌های مناسب ورزشی و تنفس در هوای آزاد غیرآلوده باید به سیستم خودکار دفاع طبیعی بدن کمک کرد تا ناراحتی‌ها را رفع نماید.

بخش اول - نقش انواع رژیم‌های غذایی و امساک و پرهیز در غذا برای پیش‌گیری و درمان بیماریها

۱ - امساک درمانی یا درمان بیماریها از طریق رژیم کم خوردن یا نخوردن غذا

مقدمه

منظور از امساک در این بحث خودداری از خوردن هر نوع غذا به استثنای آب خالص است. امساک ممکن است در نخوردن غذا در دوره کوتاه و یا در دوره بلند مدت باشد. امساک‌های کوتاه مدت در مواردی است که از خوردن یک یا دو وعده غذا خودداری شود و یا در مدت ۲۴ ساعت و یا حداکثر ۴۸ ساعت غذائی خورده نشود و فقط آب خالص خورده شود. توجه شود که از نظر مطلق کلمه، امساک به رژیم‌هایی مانند سوپ‌های مختلفه سبزی و یا شیر یا شربت قند و امثال آن اطلاق نمی‌شود. زیرا این مایعات بهر حال دارای مواد مغذی هستند که در دوره خاصی برای درمان انواعی از بیماریهای حاد تجویز می‌شود و یا رژیم‌های میوه که منحصراً خوردن میوه توصیه می‌شود امساک نمی‌باشد. زیرا میوه خود دارای مواد مغذی و مقوی است. منظور از