

زندگی سبز

تغذیه سبز

سکته و سرطان بیماری نیستند
عوارض تغذیه نامناسبند



زندگی سبز با تغذیه سبز

نوشته : علی همتی رودسری

ناشر : انتشارات فرشید

الله الرحمن الرحيم

همتی، علی، ۱۳۳۲ -

زندگی سبز با تغذیه سبز: برای خوشبخت بودن
باید جسم سالم و روح آرامی داشت / نوشته علی
همتی. - تهران: فرشید، ۱۳۸۰.

۳۹۰ ص: مصور.

ISBN 964-91154-0-4

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه: ص. ۳۹۰.

۱. تغذیه -- بهداشت. ۲. سلامتی. ۳. مواد غذایی.

۴. گیاهخواری. الف. عنوان. ب. عنوان: برای خوشبخت

بودن باید جسم سالم و روح آرامی داشت.

۶۱۳/۲

RA۷۸۴/۵۸ز۹

۷۹-۲۳۱۰۹ م



انتشارات فرشید

نام کتاب: زندگی سبز با تغذیه سبز

ناشر: انتشارات فرشید ۸۷۶۲۸۷۵-۸۷۶۱۱۳۸

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ اول: ۱۳۸۰

حروفچینی: مهدی کامپیوتر ۳۹۲۴۰۶۲

لیتوگرافی: آزادی

چاپخانه: مهدی

شابک: ۹۶۴ - ۹۱۱۵۴ - ۰ - ۴ ISBN: 964 - 91154 - 0 - 4

فهرست

۱	بجای مقدمه
۳۸	بخش اول دستگاه گوارش
۵۱	بخش دوم مواد حیاتی لازم بدن
۹۷	بخش سوم تنفس صحیح
۱۱۱	بخش چهارم مصرف مایعات
۱۲۹	بخش پنجم ترکیب مناسب غذائی
۱۶۷	بخش ششم کنترل مواد غذائی
۲۰۲	بخش هفتم گوشتخواری یا گیاهخواری
۲۶۶	بخش هشتم تفاوت پروتئین حیوانی و گیاهی
۲۸۴	بخش نهم قند سفید یکی از عوامل ویرانگر سلولها
۳۰۹	بخش دهم مصرف صحیح میوه‌ها
۳۵۷	بخش یازدهم آرامش فکر

چاپ این کتاب را به
همه آنها که خواهان
زندگی سبز هستند
تقدیم میکنم .
ناشر

مقدمه

سکته و سرطان بیماری نیستند، عوارض تغذیه نامناسبند.

غذا عبارت از موادی است که وارد بدن میشود و توسط سلولها جذب میگردد تا برای رشد و ترمیم بدن مصرف شود و انسان را زنده نگهدارد.

غذا بر روی تک تک سلولهای بدن ما اثر میگذارد. همچنین حرکات بدنی که در طی روز انجام می دهیم بر روی متابولیسم بدن و استفاده از مواد غذایی برای تغذیه سلولها اثرات مهمی دارد ولی ما این اثرات را احساس نمیکنیم و غافلیم از اینکه غذایی که می خوریم در ترمیم قوای بدن و تأمین سوخت لازم برای فعل و انفعالات بدن و ترمیم سلولهای آن چه نقشها و اثراتی دارد.

غذا علاوه بر اینکه بدن را پرورش می دهد و جسم را سالم نگه میدارد احساسات و روان انسان را نیز تقویت می کند زیرا امروزه ثابت شده است که نقصان ویتامین های گروه B نظیر ویتامین B1 در بدن انسان باعث بُهت، ترس و اختلالات روانی می شود. و چون این ویتامین در اکثر مواد غذایی بویژه سبزیها و غلات به وفور یافت می شود با خوردن مقدار لازم از این مواد ترس - بُهت - نگرانی - وحشت از بین رفته و تا حدی مبدل به شهامت و استقامت میگردد به همین جهت ویتامین B1 را داروی روح نامیده اند.

همچنین بعضی از افراد به علت کمبود منیزیم در بدن دچار عصبانیت شدید گشته در مقابل ناراحتی های ساده عکس العمل بسیار تند نشان می دهند.

منیزیم یکی از مهم‌ترین املاح معدنی است که در اکثر غذاها وجود دارد ولی در سبزی‌های خوردنی - حبوبات و خشکبار فراوان‌تر می‌باشد.

مطالعه فیزیولوژیست‌های آلمانی در سال ۱۹۴۰ نشان داد که حُسن تدبیر فراد و مدیریت آنها در صنعت، با غذای آنها بستگی دارد بطوریکه غذای صحیح و کامل در ضمن ساعتهای کار برای ارائه کار بهتر حقیقتاً مؤثر است.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید: هر کس که امروز وقت بیشتری را برای سلامتی صرف کند فردا پول و وقت کمتری را صرف دارو، درمان و بیمارستان خواهد کرد. شوینهاور دانشمند معروف آلمانی می‌گوید: سلامتی برای ما همه چیز نیست ولی بدون آن برای ما همه چیز هیچ است.

زمانی قدر سلامتی را بهتر درک می‌کنیم که برای یکبار هم که شده آنرا از دست داده باشیم امروزه این موضوع که ریشه هزاران نوع بیماری تغذیه نادرست است به اثبات رسیده است. از هر ۱۰۰ مورد فوت ۷۰ نفر به خاطر تغذیه غلط از دنیا می‌روند. و در ۲۵۰۰ سال قبل سقراط گفت: غذای مصرفی ما ضامن سلامتی ما هستند نه داروها.

دانشمندان علم تغذیه به این نتیجه رسیده‌اند که زنان سالم و قوی که در دوران بارداری تغذیه خوب و سالم داشته‌اند فرزندان سالم، نیرومند و با استعداد تحویل جامعه داده‌اند.

یک محقق انگلیسی در هندوستان مشاهده نمود که بین افراد قبیله‌های مختلف هند از نظر طول قد و بزرگی جثه اختلافات فاحشی وجود دارد.

وی چند دسته از حیوانات آزمایشگاهی را انتخاب نمود و نمونه‌ای از غذای مردم نواحی مختلف هند را به آنها داد و همین اختلاف رشد را در آنها مشاهده کرد و نتیجه گرفت که صرف‌نظر از عوامل ارثی، بعضی از غذاها در طول قد و بزرگی هیکل مؤثرند. در این باره تجزیه شیمیائی مواد غذایی اخیراً معلوم کرده‌است که تمام دانه گیاهان

انخود- لوبیا- عدس- گندم- جو- ذرت و خشکبار) مخصوصاً تخم کدو بمقدار زیاد حاوی هورمون رشد است و هورمونهای جنسی مذکر و مؤنث را در اکثر دانه گیاهان از جمله خانواده خیار و کلم پیدا کرده‌اند. لذا خوردن این قبیل مواد برای رشد کودکان عقب افتاده مؤثر است.

شاید به همین جهات بوده است که در قرآن مجید برای هوشیاری و توجه انسان نام بعضی از مواد غذایی مانند خیار- پیاز- عدس- انجیر- زیتون- خرما و مخصوصاً کدو (برای رشد و تغذیه حضرت یونس^(ع)) آورده شده است.

آنچه مسلم است کلیه موجودات زنده طبق غریزه آن چیزی را می‌خورند که مورد نیاز آنهاست.

آیا مرغان دریایی جغرافیا خوانده‌اند که میدانند چه موقع به نقاط گرمسیر و چه موقع به نقاط معتدل بروند؟

آیا آنها به رادیو و تلویزیون گوش داده‌اند و یا روزنامه خوانده‌اند که بدانند نقاط گرمسیر و سردسیر کجاست؟

و یا کتابی در مورد پروتئین‌ها خوانده‌اند که بدانند کدام بیشتر پروتئین دارد و کدام مواد کمتر تا از آن موادی که بیشتر پروتئین دارد استفاده نمایند؟

آنها طبق غریزه آن چیزی را می‌خورند و یا انجام می‌دهند که مورد لزوم آنهاست و با ساختمان بدنشان تناسب دارد.

تنها انسان است که در کارهایش از عقلش کمک می‌گیرد و این انسان «صاحب عقل» و اشرف مخلوقات غذای سالمی را که در طبیعت آماده شده و با شرایط بیولوژی داخل بدن کاملاً هماهنگ است می‌پزد و با چاشنی‌های محرک بصورت مصنوعی درمی‌آورد و می‌خورد و از غذاهای طبیعی و زنده خودداری می‌نماید و در نتیجه بیمارگشته و به قرص و آمپول پناه می‌برد و از پزشک درمان می‌خواهد.

تغذیه و رژیم غذایی مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل تأمین سلامتی، رشد جسمی

فکری و افزایش طول عمر محسوب می‌شود و بدون شک طراوت و شادابی و حضور فعال در محیط‌های جامعه و در نتیجه افزایش بهره‌وری نیز نیازمند آموزش رژیم‌های غذایی مناسب می‌باشد.

متأسفانه در طب جدید برای کشف علت بیماریها آنقدر که به عوامل دیگر تکیه می‌شود پزشکان، عادتاً به عامل غذایی توجه زیادی مبذول نمی‌دارند و فقط چند رژیم کلیوی - کبدی و دیابتی را مورد نظر قرار می‌دهند. در حالیکه تجزیه شیمیایی غذاها امروزه کمک بسیار مهمی به عالم پزشکی نموده و شاید به همین جهت بوده است که قرآن کریم درباره تحقیق مواد غذایی انسان هشدار داده است.

برای مثال علم بیوشیمی معلوم کرده‌است که اسفناج تمام مواردی را که برای کم خونی لازم است دارا می‌باشد.

علاوه بر این اسفناج، هورمون (سکرتین) دارد و این هورمون برای هضم و جذب غذا مفید است از طرف دیگر زیاد خوردن اسفناج به علت دارا بودن آکسالات ممکن است باعث سنگ کلیه و صفرا گردد.

پیاز و هویج، قند خون را پائین آورده بطوریکه برای مبتلایان به مرض قند ممکن است بصورت دارو مصرف شوند.

خوردن ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است.

ابن سینا معتقد بود که کاسنی مدّر صفرا است یعنی ترشح و دفع صفرا را زیاد می‌کند.

پروفسور شابرول نیز همین عقیده را ابراز کرد و برای اثبات آن جوشانده کاسنی را در ورید سگی تزریق کرده و ملاحظه نمود که در مدت نیم ساعت حجم صفرای مترشحه ۳ الی ۴ برابر شده‌است پس در اینجا پروفسور شابرول فقط با آزمایش روی حیوان در حقیقت عقیده «ابن سینا» را تأیید کرده‌است و همچنین ابن سینا معتقد بود که شاهتره خون را صاف کرده و داروئی بر ضد «تصلب شرابین» است.

دکتر هانری لکلر که از معروف‌ترین پزشکان معتقد به طب گیاهی است نیز می‌گوید: «شاهتره» خون را صاف کرده و داروی معالج «تصلب شرایین» می‌باشد. زیرا تصلب شرایین سه علامت مهمّ خونی دارد که عبارت است از ازدیاد گلبولهای سرخ - ازدیاد چسبندگی و سرعت انعقاد خون.

و می‌گوید شما قبل و بعد از معالجه با شاهتره خون بیمار را امتحان کنید خواهید دید در اثر این درمان تعداد گلبولهای سرخ کم شده چسبندگی خون کمتر گردیده و خون دیرتر منعقد میشود.

و در اینجا نیز می‌بینیم که دکتر هانری لکلر نیز مطلب تازه‌ای نگفته و کاشف خاصیتی از شاهتره نبوده و فقط عقیده ابن سینا را با امتحان روی بیماران تأکید کرده‌است.

و همچنین پیاز و تره و سیر که جزء مواد غذایی هستند که با ترکیب جامع خود در معالجه بسیاری از بیماریها اثر شفا بخش دارند.

شلغم و کلم بعلت دارا بودن ماده‌ای بنام (تیوسیانات) می‌تواند غده تیروئید را بزرگ کرده در ایجاد بیماری غمباد «گواتر» مؤثر باشند.

بنابراین نقش غذا در زندگی ما از نظر طبی آن است که هم می‌تواند مۆلد بعضی امراض باشد و هم ممکن است برای درمان و شفای بعضی از بیماریها مصرف گردد. بنابراین اگرچه ما در انتخاب مواد غذایی آزاد هستیم ولی لازم است با در نظر گرفتن شغل و کارمان غذا مصرف کنیم زیرا همه میدانیم که: «تغذیه خوب شرط اساسی خوب زیستن» است.

اما خوبی چیست و چه مفهومی دارد خود نکته قابل توجهی است و مسلماً منظور از تغذیه خوب، پُر خوری و لجام گسیختگی در غذا نیست بلکه اعتدال و کیفیت غذا مهمّ است.

از آن گذشته خوبی غذا برای افراد مختلف متفاوت است.

مثلاً غذای خوب برای دانش آموزی که کار فکری زیاد دارد با غذای خوب برای یک سرباز که در میدان جنگ است. و یا برای یک ورزشکار - یک سیاستمدار - یک کارمند - کارگر - کشاورز - روحانی و محقق - برای کودک شیرخوار و بالاخره برای زنان باردار مسلماً متفاوت است.

یعنی برای زنان حامله غذاها و سبزیها و میوه‌هایی خوب است که پروتئین - کلسیم - ید - آهن کافی داشته باشد و برعکس چربی - نمک - شیرینی - مواد نشاسته‌ای (سیب زمینی - حبوبات و خشکبار) برای زنان حامله زیاد مناسب نیست.

موضوع تغذیه آنقدر مهم است که پاداش پیروی صحیح از آن همانا تأمین سلامتی و طول عمر میباشد. تغذیه صحیح و خوب خود به خود بسیاری از مسائل مربوط به بیماریها و پیری زودرس را که ریشه‌های آن در تغذیه ناقص وجود دارد حل مینماید.

مسائل روانی و روحی نیز اثرات بینهایت مهمی در سلامتی جسم دارد.

اغلب مسائل مربوط به وراثت و محیط که تشکیل دهنده کامل شخصیت انسان می‌باشند هنوز به صورت معمای کامل و لاینحل باقی مانده‌اند. گرچه ما قادر به تغییر عوامل وراثت خود نیستیم لیکن در سایه کسب دانش و خودفهمی قادر به تغییر محیط و شرایط خود خواهیم بود.

مثلاً قادر به ایجاد شرایطی هستیم که سازنده و مولد شادی آفرین باشند.

وضع جسمی، ذهنی، احساس و عوامل روحی آنقدر پیچیده و درهم آمیخته است که غیرممکن است بتوان بطور جداگانه با هریک از آنها بنام جوهر هستی روبرو گردید. برای رسیدن به یک سلامتی کامل می‌بایستی این چهار عامل شخصیت ساز بطور متعادل حفظ و نگهداری شوند. هزاران هزار بار تجربیات حاصله از کوشش برای بدست آوردن سلامتی از طریق معالجه تک تک این عوامل بطور تنها و جداگانه فقط به نتیجه تنها و جداگانه منجر گردیده است. مگر آنکه کلیه عوامل مربوط به تغذیه جسمی - ذهنی - احساسی و روحی در نظر گرفته شده باشند.

بدبختانه معالجه جداگانه این عوامل در شرایط امروز بجای استثنایی بودن متداول گردیده است در صورتیکه با استفاده از نتایج تحقیقات دانشمندان، این حریم شکسته و با بررسی‌ها و پژوهش‌هایی در مورد تغذیه و زندگی صحیح، حفظ تعادل و صحت این چهار عامل را بطور یکجا مهیا و این مسئله را ممکن سازیم.

تحقیقات نشان داده‌است که به عکس آنچه تصور میشود در حقیقت عمر طولانی تر نشده است و بیماریهای خطرناک و کشنده رو به تزاید می‌باشد و خاکی که ما در آن مواد غذایی خود را پرورش میدهیم ارزش خود را از دست داده است و شرایط محیط زیست - پیری زودرس را برای ما به ارمغان آورده و نقص تغذیه به علت مسائل و مشکلات مربوط به تزاید می‌باشد.

اینها مسائل و حقایقی است که می‌بایستی همه با آن آشنا گردیده و هر چه بیشتر روی آنها و وضع خود مطالعه نمایند.

زیرا پیری و عوامل مربوط به آن از راههایی خیلی بی‌اهمیت و خیلی زودتر از آنچه که متوجه آن شویم به ما حمله کرده و به سراغ ما می‌آید و حال آنکه قسمت اعظم آن قابل پیشگیری و حتی به عقب انداختن می‌باشد.

قبل از اینکه برای درمان به پزشک مراجعه کنید بهتر است در سیستم اعتقادی خود در این زمینه تجدید نظر کنید.

پزشک فردی است مانند من و شما که از او هیچ معجزه‌ای ساخته نیست از این رو تنها زمانی می‌توان از اطلاعات وی بهره‌مند شد که به تخصص او در زمینه خاصی واقف بود و در تشخیص دقیق ناخوشی با او همکاری کرد.

متأسفانه پزشکان به علت مشغله زیاد این فرصت را ندارند که با مطالعه و تحقیق، اطلاعات خود را با جدیدترین شیوه‌های درمانی هماهنگ کنند.

بر طبق تحقیقات انجمن پزشکان وین اگر پزشک پیوسته دانش خود را با آخرین اطلاعات رشته تخصصی اش تطبیق ندهد حداکثر تا ۴ سال پس از زمان فارغ‌التحصیلی

از کارآیی کافی برخوردار خواهد بود.

برای روشن شدن موضوع به مثال زیر توجه کنید.

فرض کنید در حالی که در کنار رودخانه یا دریاچه‌ای قدم می‌زنید ناگهان صدای

فریاد کسی را می‌شنوید که در میان آب در حال غرق شدن است و کمک می‌طلبد.

فرض کنید که شما برای نجات این فرد به سرعت به درون آب می‌پرید و با تمام

نیرو او را از رودخانه بیرون می‌کشید و با تنفس مصنوعی نجاتش می‌دهید اما ناگهان

فریاد دو نفر دیگر را می‌شنوید که به همان شیوه در حال غرق شدن هستند و کمک

می‌طلبند بار دیگر به درون رودخانه می‌پرید و آن‌ها را نیز نجات می‌دهید اما صدای ۸

نفر دیگر را می‌شنوید که در حال غرق شدن هستند و کمک می‌خواهند و به این ترتیب

چنان درگیر نجات افراد می‌شوید که فرصت نمی‌کنید به علت پپردازید و عامل غرق

شدن آنها را پیگیری کنید.

بسیاری از پزشکان نیز چنان درگیر یاری رساندن به بیمارانشان که فرصت ندارند تا

در جهت ریشه‌کن کردن امراض به مطالعه و تحقیقات بیشتر پردازند و علت را برطرف

نمایند.

از سوی دیگر داروهایی که برخی از پزشکان تجویز می‌کنند تا حدود زیادی تحت

تأثیر تولیدات شرکت‌های داروسازی است.

دکتر روزنفلد عقیده دارد که:

هیچ ضدیت یا رقابتی بین رژیم غذایی و درمان دارویی وجود ندارد و نمی‌توان

یکی را به جای دیگری به کار گرفت.

بسیاری از طرفداران به کارگیری رژیم غذایی و آنان که همراه ممارست برای

دستیابی به سلامت روح و روان به تغذیه خود توجه دارند مخالف درمان دارویی

هستند.

این در حالی است که پزشکان تابع اصول علمی به اهمیت رژیم غذایی توجه کافی

مبذول نمی‌کنند.

اما تقریباً تمام بیماریهای مهمی که می‌توان تصور کرد یا بر اثر تغذیه (نادرست) بروز کرده‌اند یا به نحوی با تغذیه ارتباط دارند.

رژیم غذایی صحیح در درمان زخم‌ها - نارسائیهای کبد و کلیه و کم‌خونی - آسم - ناراحتی‌های قلبی - بواسیر - التهاب - انواع دیابت یا هر آنچه بر شمرد مؤثر است. در حالی که غذای نامناسب بر این بیماریها اثر سوء دارد.

همه افراد به اهمیت تغذیه در جلوگیری و درمان بیماریها اذعان دارند اما در عمل و هنگام بیماری این نکته را به فراموشی می‌سپارند.

احتمالاً شما نیز در اغلب مواقع از پزشک خود نمی‌پرسند که «چه باید بخورم» و وقتی هم سؤال کنید به ندرت، او به شما پاسخ می‌دهد.

چرا اغلب پزشکان به تغذیه توجه کافی نمی‌کنند؟ چون در این زمینه دانش کافی ندارند.

تقریباً می‌توان گفت که اصلاً در دانشکده‌های پزشکی بحث تغذیه به صورت مدوّن تدریس نمی‌شود.

احتمالاً پزشک شما هم حتی یک واحد (دانشجویان دانشکده‌های پزشکی ایران دو واحد تغذیه را می‌گذرانند) تغذیه در دانشگاه نگذرانده است.

در واقع امروز هم خواندن درس تغذیه تنها در ۲۵ درصد دانشکده‌های پزشکی اجباری است و در سایر دانشکده‌ها واحدهای مربوط به تغذیه انتخابی است و این برای احاطه بر موضوع یا نشان دادن اهمیت تغذیه به پزشکان آینده کافی نیست.

بنابراین رفته رفته پزشکان مسأله رژیم غذایی را به طرفداران تغذیه سالم که به زعم بسیاری از آنان «نادان» سپرده‌اند.

حتی پزشکانی که در زمینه تجویز دستورالعملهای تغذیه‌ای آموزش دیده‌اند به اندازه کافی از آن بهره نمی‌گیرند چرا که وضعیت موجود این موضوع را نمی‌پذیرد و

آنان را به نوعی جریمه می‌کند.

شرکت‌های بیمه به دلایلی بیشتر مشتاق «کارهایی» هستند که پزشک انجام می‌دهد نه «صحبت‌هایی» که می‌کنند.

برای برداشتن جسم خارجی از چشم یا پانسمان زخم‌ها که چند دقیقه بیشتر به طول نمی‌انجامد حق بیمه تعلق می‌گیرد اما در هیچ بیمه نامه‌ای برای مدت زمانی که پزشک در مورد اهمیت روش زندگی - ورزش - کاهش وزن - مضرّات الکل و مواد مخدر - کنترل جمعیت و تغذیه برای بیمار صحبت می‌کند مبلغی در نظر گرفته نشده است.

اینها پاره‌ای از دلایلی هستند که پاسخ ناقص یا حتی سکوت پزشکان را در برابر سؤال «چه باید بخورم» توجیه می‌کنند.

بسیاری از بیماران برای تجویز رژیم غذایی چندانی به پزشک خود اصرار نمی‌کنند چون اغلب مردم دوست ندارند تحت هیچ شرایطی رژیم غذایی خود را تغییر دهند. به راستی وقتی از مطب پزشک خارج شویم بدون اینکه او پرهیز از خوردن بعضی از مواد غذایی را توصیه کرده باشد نفس راحتی می‌کشیم.

چه کسی است که از رژیم غذایی کاهش وزن یا پائین آورنده کلسترول پیروی کند و نخواهد به جای اینکار دشوار تنها به خوردن یک قرص بسنده کند؟

اما متأسفانه چنین فرصتی وجود ندارد و گذشته از این هر دارویی به هر حال حاوی مواد سمّی هر چند به میزان کم است. پس بیایید به رژیم غذایی به گونه‌ای دیگر بنگریم.

مسلماً در پیش گرفتن یک رژیم غذایی خاص، خسته‌کننده است چون با مفاهیمی مثل گرم - دسی گرم - درصد و کالری سروکار دارد و با نمودار جدول تغییر واحدها برنامه و ترازو همراه است که برای بسیاری از مردم خوشایند نیست به علاوه چه کسی دوست دارد میزان غذا خوردن خود را هم با ماشین حساب بسنجد.

وقتی مردم نتوانند اطلاعات مربوط به نحوه تغذیه را از پزشک خود کسب کنند مسلماً به روشهای دیگر متوسل می‌شوند که متأسفانه همیشه به پیروی از توصیه‌های افراد مجرب در زمینه غذایی با متخصصان تغذیه (که همواره می‌خواهند مردم را از فنون تغذیه بی‌اطلاع نگه‌دارند) محدود نیست بلکه گاه مراجعه به «متخصصان» متظاهری است که دارای مجوز نیستند و یا مجوز آنان اعتباری ندارد.

پیروی از توصیه‌های نادرست در مورد تغذیه همانند استفاده از داروئی اشتباه خطرناک است.

اما برخلاف دارو که بدون تأیید نظارت بر دارو قابل فروش نیست هیچ مقرراتی برای تأیید مضر یا مفید بودن غذاهای توصیه شده در رژیم غذایی وجود ندارد.

وقتی بدن در اثر سوء تغذیه مزمن و علیل و ضعیف گردید نه درمان طبیعی و نه درمان طبی هیچ یک برای اعاده سلامتی مؤثر نخواهد بود.

بهمین جهت برای جلوگیری از ابتلا به بیماری حتی الامکان باید غذاهای مناسب و مفید مصرف کرد و قوانین بهداشتی را رعایت کرد.

تن آدمی ماشینی است که نیرو و انرژی خود را از غذا بدست می‌آورد. هرگاه غذا مناسب کافی و نیروبخش بوده ماشین تن کارهای خود را به بهترین صورت انجام می‌دهد ولی هرگاه نقصانی از لحاظ کمی و کیفی در غذا پدید آمد تن رو به تحلیل رفته بیماری بروز می‌کند.

نوع و مقدار غذا چنان نقش مهمی در بیماری و سلامتی افراد بازی می‌کند که حتی بعضی از اطباء عقیده دارند تنها با تغییر دادن رژیم غذا و مقدار آن می‌توان هر نوع بیماری را درمان نمود.

به عقیده بسیاری برای جلوگیری از ابتلا به بیماری باید غذای مناسب و به مقدار کافی مصرف کرد.

غذای کم جسم را به تحلیل می‌برد و غذای زیادی بی‌نظمی‌هایی در دستگاه گوارش

تولید می‌کند.

در مورد اول، غذا باندازه کافی به بدن نمی‌رسد و در مورد دوم تعداد روده حاصل می‌شود.

انسان بواسطه مصرف خوراکیهای من در آوردی نظیر «پیتزا» سلامتی خود را از دست داده بنیه او به تحلیل رفته و بزودی تخم بیماریهای گوناگون در او ظاهر میشود، ترکیب و ساختمان تن او از تناسب می‌افتد.

زیبایی حیوانی آزاد و زشتی حیوانی اهلی (متمدن) بهمان پایه است که انسان شهر نشین متمدن با انسان آزاد روستا که در آغوش طبیعت پرورش یافته است.

آیا هیچ ندیده‌اید کسانی را که مانند خمره باد کرده‌اند خون از سر و صورت آنها می‌چکد دور چشمشان حلقهٔ کبود رنگ افتاده، شکم پیش آمده نمی‌تواند راه بروند، عرق می‌ریزند نفس نفس می‌زنند.

در زمانهای قدیم مردمان یک زندگانی روستایی و با آرامش داشتند، رنج می‌کشیدند در هوای آزاد تنفس می‌کردند سپیدهٔ بامداد با خورشید برمی‌خاستند غروب با آنان می‌خوابیدند، بیماریهای سینه وجود نداشته دواهای عجیب و غریب مصرف نمی‌کردند و بهتر زندگانی مینمودند. زن و مرد با پاهای برهنه با یکدیگر کشاورزی میکردند و فرزندانشان هم تندرست و سرزنده و خوشحال بودند. حتی زنان باردار آنان به ماما نیاز نداشتند چنانکه حیوانات آزاد لازم ندارند.

ولی در حال حاضر متأسفانه حدود ۸ هزار نوع یا بیشتر دارو توسط پزشکان آمریکایی تجویز میشود در صورتیکه وقتی اغلب آنها مشغول تحصیل بودند ۷۰ درصد داروهای امروزی وجود داشت. بر طبق مطالعات گسترده محققان، نفوذ شرکت‌های داروسازی بر پزشکان آمریکا بسیار بیشتر از تأثیر نشریات تحقیقاتی انجمن‌های پزشکی و حتی تحصیلات دوره پزشکی در این کشور است.

دکتر جری آورون استادیار دانشکده پزشکی هاروارد که مطالعات گسترده‌ای را

پیرامون بازاریابی تولیدات داروئی انجام داده است می‌گوید:

آموزش دانشجویان پزشکی در ایالت متحده بیشتر تحت تأثیر تولیدات شرکت‌های داروئی است به همین دلیل برای درمان بیماریها تنها ترکیبات شیمیائی کانون توجه قرار گرفته است و روشهای غیر داروئی که می‌تواند به همین اندازه مؤثر و حتی مطمئن تر باشد از نظر دور مانده است.

صنایع داروسازی آمریکا صاحب بزرگترین تأسیسات تولید دارو در جهان است. ارزش تولیدات این شرکت‌ها حدود ۳۰ میلیارد دلار در سال است. نسخه‌هایی که پزشکان این کشور در سال ۱۹۸۷ تجویز کردند معادل ۱۱۶۱ میلیارد دلار برآورد شده است.

با آنکه اکثریت نزدیک به اتفاق پزشکان و داروسازان جهان به صحت و دقت اعداد و ارقامی که از کتاب «طب داخلی هاریسون» و دیگر منابع موثق و معتبر درباره خطرات و تلفات ناشی از داروها نقل شده است، ایمان و اعتقاد دارند ولی عقل سلیم نتواند بپذیرد که در کشور پیشرفته‌ای مانند آمریکا با وجود علم و فن عالی و هنر و صنعت ممتاز و مشهورترین استادان و محققان در همه رشته‌های علوم پزشکی و داروسازی در هر سال تقریباً یک میلیون نفر تنها به علت آسیب‌ها و بیماریهای ناشی از داروها در بیمارستانها بستری می‌شوند و در حدود صد هزار نفر از بیماران به همین علت جان خود را از دست بدهند.

لازمه قبول چنین مطلبی آن است که با مقایسه با جمعیت آمریکا باید پذیرفت که در سراسر جهان سالی ۱۰ میلیون نفر به علت آسیب‌های ناشی از داروها در بیمارستانها بستری می‌شوند و در حدود یک میلیون نفر جان خود را از دست بدهند!!!

بنابراین با توجه به چنین رقم عظیم و باور نکردنی از آمار تلفات نوع بشر که صرفاً به علت آسیب‌های ناشی از داروها همه ساله در سراسر جهان است موضوع دارو برای سلامتی عامه مردم نه تنها مسأله‌ای بغرنج و صعب و سخت به شمار آید بلکه به راستی

امری فاجعه‌انگیز است که مسئولان بهداشت کشورها و محققان و صاحب‌نظران باید هرچه زودتر به حل این مسئله بپردازند و در رفع غائله بکوشند. حال توجه شما را به یک آمار که در روزنامه کیهان مورخ ۱۷/۱۱/۶۷ آمده بود جلب می‌نمائیم.

هر کس در جامعه با احساس کوچکتزین ناراحتی به انواع و اقسام شربت - قرص - کپسول - آمپول و پناه می‌آورد. بدون اینکه به عوارض و عواقب مصرف نابجای دارو فکر کند. به همین خاطر است که مصرف دارو در کشورمان نسبت به کشورهای دیگر بسیار زیاد است.

یک کارشناس دارویی می‌گوید:

هزینه مصرف سرانه دارو در ایران	سالانه به حدود ۲۶ دلار می‌رسد.
هزینه مصرف سرانه دارو در ترکیه	۵ دلار
هزینه مصرف سرانه دارو در پاکستان	۲ دلار
هزینه مصرف سرانه دارو در هند	۱ دلار است.

در واقع میتوان گفت مردم ما در سال ۲۶ برابر مردم هندوستان و حدود ۱۲ برابر مردم پاکستان و ۵ برابر مردم ترکیه دارو مصرف می‌کنند.

جالب‌تر آنکه کشور ۵۰ میلیونی ما (در سال ۶۷) بطور کلی سالانه ۱/۳ میلیارد دلار مصرف دارو دارد.

در حالیکه کشور هندوستان با جمعیت ۸۰۰ میلیون نفر، سالانه ۸۰۰ میلیون دلار دارو مصرف می‌کند.

البته باید توجه داشت که مرگ و میر بالا در هندوستان از کم دارو خوردن و یا نبودن آن نیست بلکه بیشتر از سوء تغذیه و عدم بهداشت ناشی می‌شود.

بقول دکتر شوسلر آلمانی، اگر بتوان تاریکی را با شعبده بازی از بین برد، مرض را هم می‌توان با آن سموم (دارو) نابود کرد.

در تحقیقاتی که بوسیله دکتر «فردریک» از دانشگاه‌های پزشکی آمریکا بعمل آمده معلوم گردیده که در ۲۸۹ مدرسه مختلف پزشکی ۴۰۰۰ ساعت تدریس درس که در مورد داروها داده می‌شود فقط ۴ ساعت درس در مورد تغذیه ارائه می‌گردد.

در نتیجه این تحقیق و تحقیقات و تجربیات ۱۳ ساله دیگری انجمن پزشکان آمریکا به دانشگاه‌های پزشکی توصیه کرد که بعد از این در برنامه‌های آموزشی ساعات کافی و بیشتری را به موضوع تدریس تغذیه تخصیص بدهند زیرا دانشجویان بعد از فراغت از تحصیل و شروع به کار ممکن است دیگر فرصت نمایند تا خود را با پیشرفت سریع امروزی صحت تغذیه هماهنگ نمایند.

دکتر پُل وایت طی مصاحبه‌ای اظهار می‌دارد: ما در مورد بیماری‌ها چیزهای زیادی می‌دانیم ولی به نظر نمی‌رسد که توجه زیادی به سلامتی خود داشته باشیم و پزشکان معلومات وسیع و جدیدی را همواره در مورد انواع بیماری‌ها و راه‌های مداوای جالبی را برای آنها یاد می‌گیرند لیکن جز در مورد بیماری‌های عفونی راهی برای جلوگیری از آنها را مورد توجه قرار نداده و ارائه نمی‌نمایند.

مجله سازمان بهداشت جهانی در مجله مورخ اول ژوئیه ۱۹۷۸ می‌نویسد: مواد شیمیائی داروها به بدن انسان صدماتی زده و اثرات نامطلوبی ببار آورده است و همین امر باعث شده که مردم از آنها روی گردان شوند و به طرف داروهای گیاهی علاقه بیشتری نشان دهند.

مجله سازمان بهداشت جهانی می‌نویسد: دانش جدید نتایجی را که انسان انتظار داشته برآورده نکرده است زیرا سالانه ۱/۵۰۰/۰۰۰ نفر از افراد بستری شده در بیمارستانهای آمریکا را مبتلایانی به عوارض جانبی حاصل از مصرف داروها تشکیل می‌دهند.

به عبارتی دیگر داروهای جدید که بهتر است آنها را سموم مخفی بنامیم کاملاً مرموزانه اقتصاد و نیروهای انسانی و بهداشت مردم را سریعاً به پرتگاه فنا می‌کشانند.

دکتر «نورسون» تأیید می‌کند که گرچه پزشکان وقت عزیز خود را وقف بیماران خود کرده و بهترین کوشش را در راه بهبود آنان بعمل می‌آورند لیکن اینکار هیچ ارتباطی به موضوع حفظ سلامتی ندارد.

در مورد مراقبت سانحه دیدگان و بیماریهای حاد، پزشکان پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند و آنها قادر هستند که دردها را تسکین داده و جلوی اغلب فسادها و ینا عفونت‌ها را با سرعت بگیرند لیکن در حقیقت آنها وقت خود را صرف تعمیر و مرمت و وصله کردن عضو یا جسم فرموده و پیر شده‌ای می‌کنند تا کمی بیشتر دوام پیدا نمایند. او می‌گوید عملاً برنامه و وسائل آموزشی بمنظور نحوه تغذیه و رژیم غذایی دانشگاهها و دانشکده‌های پزشکی وجود ندارد و این دانشگاهها در بدو امر بمنظور معالجه و مرمت بدن به وجود آمده‌اند نه به منظور پیشگیری و ممانعت از بیماری. در عمل به پزشکان راههای مختلف تشخیص بیماریها و راههای مختلف درمان هر یک از بیماریها بطور جداگانه آموخته میشود.

در سالهای اخیر مسلم گردیده که ریشه تعدادی از بیماریها در ارتباط با فشارهای عصبی امروزی میباشد و سهم این فشارهای عصبی حداقل در یکصد نوع بیماری شناسائی شده است.

دکتر «هانسلی» بزرگترین متخصص بیماریهای عصبی و پریشانی ثابت می‌کند که چگونه بدن در مقابل فشارهای عصبی مانند اتومبیلی که در سر بالای می‌بایستی با دنده قوی و با تمام قدرت حرکت نماید مجبور به صرف نیروی بیشتری می‌گردد و چطور میشود در مقابل این فشار و ادامه آن، این ماشین یعنی بدن در هم نمی‌شکند و طبیعی است که این در هم شکستن در افراد مختلف خود را بصورت بیماریهای مختلف نشان می‌دهد.

فشارهای عصبی خود را به انواع مختلفی نشان می‌دهد.

تغذیه نامناسب و ناقص می‌تواند باعث مقدار زیادی از عصبانیت‌ها و یا محرک

فشارهای عصبی شود که در صورت رفع آن نواقص سیستم‌های عصبی کمتر تحت تأثیر فشارهای مربوطه قرار خواهند گرفت و برای این منظور در حقیقت نحوه جدیدی از طریقه پیشگیری از بیماریها بوسیله تغذیه و یا رژیم غذایی در این کتاب مورد بحث و پیروی قرار می‌گیرد.

به طور سنتی طریقه مقابله علم طب در مقابل بیماری در این جهت بوده است که هر چه زودتر به یک وضع بحرانی و حاد خاتمه داده شود.

با استفاده از علم جدید و مربوط به پیشگیری از طریق تغذیه صحیح، تعداد زیادی از پزشکان و محققین معتقد شده‌اند که تقریباً کلیه بیماریهای مزمن در اصل نتیجه نوعی نارسائی غذایی و کمبودها در مدت طولانی می‌باشند و اضافه می‌نمایند که با استفاده از یک رژیم متعادل غذایی که صحیح تهیه و تأمین شده و دارای مواد لازم و اصلی برای بدن باشد می‌توان به مقدار زیادی از بیماری و یا فرسوده شدن اعضای بدن و نتیجتاً از پیری زودرس جلوگیری نمود.

دکتر «نیومن» روش و معالجه موفقیت آمیز بیماران خود را چنین بیان می‌نماید:
 «در مدت ۳۷ سال طبابت بزرگترین مشکل و کوشش من برای بیمارانم این بود که از دستورات ساده غذایی من پیروی نمایند.»

و سپس اضافه می‌نماید: «در طریق راه حل این مسئله بایستی تشخیص داده شود که سهم تغذیه و نوع آن در فرسودگی و یا فسادپذیری عضو بیمار یا بیماری مزمن چه مقدار می‌باشد.»

روش آزمایش خون و دستگاههای خون‌ساز و بیوشیمی منعکس کننده نکات و یا عدم کفایت تغذیه‌ای بیمار و تعیین کننده نارسائیها و کمبودهای آن می‌باشد و یک آزمایش و معاینه کامل کمک به پیدا کردن این نارسائیها و تکمیل اطلاعات من مینماید و این اطلاعات تصویر جدیدی در اختیار یک پزشک معتقد به علم تغذیه خواهد گذارد تا بداند چه نوع معالجه و رژیم غذایی و متشکل از چه مواد سازنده‌ای برای او لازم

است .

در بسیاری از این موارد وضع بیماران به کلی تغییر پیدا کرده و مظاهر سلامتی و جوان تر شدن به زودی در آنها آشکار میگردد و چنین تغییراتی بارها از طریق معاینات متداول به ثبوت رسیده است .

دکتر روزنفلد معتقد است که غذا جای دارو را می گیرد و صدبار هم بهتر از آن است. اگر یک فرد بداند که بدنش به چه موادی نیاز دارد و آنها را برایش تأمین کند و با مواد زیان آور مثل سیگار- الکل- مواد مخدر و غذای مانده- میوه فاسد و بدنش را مسموم نکند مریض نمی شود تا به دارو احتیاج پیدا کند.

میان سلامتی و غذا همیشه یک نسبت مستقیم وجود دارد. غذا در حقیقت یک عامل پیشگیری از بیماری است. برای مثال در بدن بسیاری از افراد ممکن است میکروب سل وجود داشته باشد ولی تا هنگامی که بدن آنها بر اثر سوء تغذیه تضعیف نشود سل میدان عمل و فرصت جولان دادن پیدا نمی کند همه بدبختی ها از بدن و جسم ضعیف است، جسم را بد غذایی و کم غذایی ضعیف میکند.

در این روزها علاقه رو به افزایش نسبت به شناخت رابطه میان تغذیه و فشارهای عصبی و اثرات آنرا بر روی سلامتی بدن انسان و وظایف آن وجود دارد و پزشکان با توجه به تعداد و شناسائی این عوامل درصدد شناخت این روابط برای پاسخگویی به انواع رو به تزاید بیماریهای پیری و فرسودگی می باشند.

هم اکنون نیز پژوهش های روزافزونی در بخش تغذیه و معالجه بوسیله تغذیه بمنظور بازسازی بدن و حفظ سلامتی بعمل آمده و کنفرانس های متعددی در این زمینه برپا می گردد.

به قول دکتر «کویگلی»: به هر طرف رو بگردانی مردمی را می بینی که به نحوی سلامتی کامل و قدرت حیات خود را به خاطر نارسائیهها و بدی تغذیه از دست داده اند و اگر آنها می توانستند قبلاً نقایص تغذیه خود را تشخیص داده و آنرا تصحیح نموده و

بجای غذاهای تصفیه شده و داخل قوطی، از رژیم تغذیه زنده و سالم استفاده نمایند، امروزه مقدار زیادی از مسائل درمانی و بیماری وجود نداشت و بدبختانه تمام کوشش دانشگاهها و پزشکان و مردم در جهت معالجه بیماری است در حالیکه کلید موفقیت بمقدار بسیار زیادی در حل مسئله تغذیه صحیح و پیشگیری بجای معالجه می باشد.

کتابهای بسیاری در مورد تغذیه و رابطه آن با سلامتی انتشار یافته است و پزشکان ما بارها مشاهده کرده اند یک بیماری که قاعدتاً میبایستی وضعیتش رو به وخامت بگذارد حالش رو به بهبودی گذارده است و شما حتماً به این مسئله توجه کرده اید که میزان سلامتی در مردم امروز کم شده است و زیاد شدن روزمره بیماریهای ناشی از فشارهای عصبی و پریشانی در حدی است که فرصت توجه و مطالعه در حد امکان و اهمیت این وضع اضطراری و حتی مطالعه کافی در اطراف آنرا نیز به شما نمی دهد.

مسئله مهم تر از اینها می باشد زیرا حداقل زمانی حدود ۱۰ سال وقت لازم است تا یک موضوع علمی کشف شده، مراحل مختلف تجربی و آزمایش خود را گذرانیده و برای مطالعه پزشکان بصورت بولتن و یا جزوه و کتاب چاپ شود.

اغلب فروشندگان و مبلغین داروها مأخذ و اطلاع دهنده کشفیات و پدیده های جدید در پزشکی و داروهای مؤثر در آن می باشند.

در رشته معلومات و طب تغذیه کشفیات جدید آنقدر سریع و پشت سر هم اتفاق افتاده که پزشکان آموزش دیده ۲۰ سال قبل، امروز در اینمورد معلومات کامل و برابر روز را ندارند مگر خود را هم آهنگ و در جریان دائمی این اطلاعات و معلومات قرار داده باشند.

همانطوریکه می دانید تحقیق و پژوهش کار مشکلی بوده و محتاج صرف وقت می باشد و در حال حاضر فقط تعداد معدودی از بیمارستانهای مهم پزشک متخصص تغذیه به عنوان مشاور برای پزشکان و متخصصان خود در اختیار دارند و این کتاب نیز درست به همین منظور نوشته شده است و با مطالعه آن شما می توانید به آخرین

کشفیات دسترسی پیدا کنید و بدانید چه تحولاتی در علم تغذیه بوجود آمده است. بارها اتفاق افتاده که نسخه‌ای به شما داده شده که به داروخانه ببرند و داروهای تجویز شده را که میزان مصرف هر یک روی آن نوشته شده است خریداری کنید. قطعاً این کاری است که پزشکان به بهترین نحو انجام می‌دهند آنها دارو تجویز می‌کنند و باید هم این کار را بکنند چون بسیاری از این داروها زندگی شما را نجات می‌دهند اما این کافی نیست. مراقبت پزشکی دقیق باید توصیه‌هایی در مورد خوردن غذاهای مفید در بر داشته باشد تا هم مانع از بروز بیماری شود و هم در صورت بروز، به درمان آن کمک نماید. اصولاً علم تغذیه دانش نسبتاً تازه‌ای است که فقط در چند دهه اخیر جای خود را در برنامه‌ریزی‌های مدارس عالی بطور محرمانه‌ای باز کرده است لیکن تغذیه، خود یک موضوع تازه‌ای نیست بلکه قدمت آن به کهنگی حیات می‌رسد. تغذیه خوب بر پایه مواد غذایی خام خوب قرار گرفته است. باری تندرستی انسان رابطه مستقیم با رژیم غذایی و کیفیت و کمیت آن دارد بنابراین تنها با تغذیه سالم و طبیعی است که انسان می‌تواند همیشه سالم باشد و اعتدال مزاج خود را حفظ کند و از درد و رنج دور باشد. انسان هر غذایی را که از روز اول خلقت تناول کرده بدان عادت می‌کند و همان غذا بیش از سایر غذاها مورد علاقه‌اش خواهد بود. اروپایی‌ها خرچنگ و قورباغه و خوک را دوست دارند و پول‌گزافی برای صرف آنها می‌پردازند. آدم خواران آفریقا به خوردن گوشت انسان سفید پوست مباحات و افتخار کرده و جشن می‌گیرند. عده‌ای ملخ و گروهی مار- پاره‌ای برنج و نان و گیاه و خلاصه هر گروهی بر عقیده و روشی خاص زندگی می‌کنند که مسلماً برای گروه دیگر نه مورد قبول بوده و نه خوشایند.

ولی از خلال همه ملل و اقوام متفاوت امروزی که بر روی کره زمین زیست می‌کنند طبیعت تغذیه سالم و موافق و سازگار با طبیعت انسان است از طرق دیگر با عقاید علمی و اصول پزشکی موافق‌تر و بر موازین انسانی استوارتر است.

انسانها تصور می‌کنند که با نخوردن گوشت و نکشتن حیوان، دنیای کنونی ما جای زیست را برای انسان محدود می‌سازد. در حالیکه مگر، کلیه حیوانات روی زمین را می‌کشیم و از گوشت آنها استفاده می‌کنیم که جمعیت آنها در کره زمین زیاد نشده و نمی‌شوند. در صورتیکه انهدام موجودات در طبیعت بخودی خود انجام گرفته و لازم نیست انسان در این قبیل مسائل یار و مددکار طبیعت شده نقش جلاد را بازی کند. با یک مقایسه ساده می‌توان گیاه و حیوان را از نظر مواد غذایی و ارزش آن در تغذیه انسان با هم سنجیده نتیجه گرفت که کدامیک از این دو گروه در زندگی سالم انسان نقش انکارناپذیر دارند.

هر دانه گندم در مدت ۶ ماه حداکثر بهره خود را بصورت ۷ سنبله یکصد دانه‌ای به دنیای کشاورزی عرضه کرده است در حالیکه برای رشد کامل یک حیوان ۲۰ ماه وقت و به عبارت دیگر ۵ برابر زمان لازم برای کشت گندم که غذای تقریباً اصلی همه ساکنان کره زمین است لازم دارد.

با اینهمه گوشت فقط از ۲۰ درصد حداکثر پروتئین و مابقی چربی و آب بوجود آمده و غذایی است بی‌روح و فاقد ارزش غذایی، چون باید پخته مصرف شود. در حالیکه دانه گندم غذایی است سالم و حیات‌بخش. دانه گندم درون پوشش محافظ خود سالیان متمادی بدون خرابی ذخیره شده و انسان را با کمبود مواد غذایی روبرو نمی‌سازد.

در حالیکه گوشت به سرعت فاسد شده و قابل نگاهداری در یک زمان طولانی نخواهد بود. مگر آنکه با صرف مبالغ زیادی و وسایل برقی مدرن بتوانیم حداکثر ۶ ماه گوشت را در یخچال‌های قوی نگاهداری نمائیم که مسلماً هزینه‌های نگاهداریش در

سرسام آور است.

زمستان برای گوشتخواران فصل خطرناک و زمان کمبود گوشت می باشد در حالیکه فصل سرما و زمستان برای کشاورزان فصل نعمت و برداشت و کاشت محصول است. هرگاه نیازی به دانه گندم و برنج نباشد می توان آنرا در محیط مناسب پرورش داده مجدداً محصول جدید و آذوقه مورد نیاز را بدست آورد.

ولی چگونه می توان به گوشت جدا شده از حیوان دوباره روح داد و مانند یک حیوان جدید از وجودش بهره گیری نماییم.

با قرار دادن دانه گندم و پیدایش جوانه و ایجاد حالت رویش، کلیه فعالیتها در دانه گندم آغاز می گردد و تمامی مواد، ترکیبش برای رشد گیاه آماده و مضاعف میشود بطوریکه از یک دانه گندم می توان ۷۰۰ دانه گندم و حتی بیشتر محصول برداشت کرد. در حالیکه با کشتن حیوان همه غائله ها پایان می پذیرد و آنگاه که سیطره مرگ بر وجود حیوان مستولی میشود همه عوالم در وجودش خاموش می گردد.

همانطوریکه اگر تخمک و اسپرماتوزوئید به وصال یکدیگر نرسند هر دو به دیار خاموشان راهنمایی میشوند و با وجود مواد غذایی قابل توجه در تخمک باز هم به مرگ و فنا محکوم می گردد.

در حالیکه با امتزاج و ترکیب با اسپرماتوزوئید بیکباره دنیائی از انرژی و فعالیت بدون اخذ هیچگونه قدرتی از محیط خارج درون تخمک آشکار می گردد، تا بتواند حیات چند روزه این دو سلول را در همه نامأنوس زمان حفظ کند.

همانطور نیز با قرار گرفتن دانه گندم در رطوبت کافی دنیائی از قدرت و انرژی در وجودش آشکار می گردد که بتواند زیر بنای ترکیب ۷۰۰ دانه گندم را از پیش طرح ریزی نماید. آنگاه غذای سالم گیاهی با مقایسه با غذای مرده حیوانی باز هم از نظر گوشتخواران پوچ و بی معناست.

اگر دانه های گیاهی را از بوته و میوه ها را از درخت و رستنی ها را از زمین جدا

نسازیم خود به خود از مادر جدا شده برای خود سیری مجدد در طبیعت به وجود می‌آورند و انسان با مقایسه کشتن حیوان در این مورد قادر نیست کوچکترین خدش‌های به پیشرفت محصولات گیاهی وارد سازد و نه تنها کلیه محصولات گیاهی زنده و دارای حیات می‌باشند و هرگاه برای غذا مصرف نشده مجدداً برای بذر قابل استفاده خواهند بود بلکه تمامی هسته‌ها مکمل بسیار خوبی برای غذاها بشمار می‌روند.

فقط انسان همواره با ندانم کاری و جهل خود پوست روی دانه گندم را در آسیاب بر گرفته، او را از حیّز انتفاع برمی‌اندازد.

غلات دیگر را به سرنوشت گندم دچار کرده غذای کلیه ساکنین زمین را به باد یغما می‌دهد.

برنج را در کارخانه سفیدگری صیقل داده غذای عده کثیری از مردم کره زمین را دچار نقصان می‌سازد.

نیشکر و چغندر را تصفیه کرده ماده‌ای بی‌ارزش و سمّی تحویل بازارهای جهان می‌دهد و خلاصه در همه مواد غذایی دخل و تصرف ناروا کرده ارزش واقعی و کیفیتی آنها را مختل می‌سازد در حالیکه میدانیم سلولهای بدن همواره از قانون صحیح یا تمام پیروی کرده چنانچه مواد غذایی که در اختیار سلول قرار می‌گیرد و با طبیعت سلول موافق و سازگار نباشد کوچکترین استفاده‌ای از مواد فوق به عمل نیامده و هیچ نوع ترکیب و سنتزی در بدن بوجود نمی‌آید و فقط آنگاه که کیفیت مواد غذایی با طبیعت بدن هم‌آهنگ باشد سلول با نهایت دقت از مواد غذایی ترکیبی مشابه احتیاجات درونی خود و مطابق با واقعیت ساخته، جزء جدا نشدنی خود می‌سازد.

در حقیقت انسان با هرچه می‌خورد زندگی نمی‌کند حتی از آنچه هم که هضم می‌نماید زندگی نکرده بلکه فقط با آن چیزی که جذب کرده و جزء خویش می‌سازد زندگی می‌کند.

گرچه گوشت چنانچه همراه با استخوان و خام مصرف شود غذای کاملی محسوب

می‌شود ولی متأسفانه ما نه قادریم تا گوشت را خام مصرف کنیم و نه می‌توانیم آنرا همراه با استخوان چون درندگان ببلعیم.

بنابراین چاره‌ای جز انتخاب مصرف گوشت خالص آنهم پخته و سرخ شده و حرارت دیده و به سیخ کشیده و هزاران بلا و مصیبت دیده را نداریم که متأسفانه با سرنوشت ما، با سازمان و ارگانسیم ما و یا کیفیت طبیعی سلولهای بدن ما هم آهنگی و سازش نخواهد داشت چرا؟

زیرا ژن‌ها یا ذرات ریزی که درون هسته سلولها و به روی کروموزم‌های انسان قرار دارند و خود از ماده پروتئینی مخصوصی بنام دی-ان-ای یا دزاکسی ریبونوکلیک اسید تشکیل شده‌اند نظارتی دقیق و بی‌چون و چرا به روی تک تک اعمال سلولی داشته حتی اعمال کلیه آنزیمهای سلولی را که باز هم همگی آنها از ماده پروتئینی درست شده‌اند کنترل می‌نمایند.

پس تغذیه تأثیری عمیق و مستقیم بر روی ساختمان سلولی داشته، اثر معالجه و پیشگیری در کلیه امراض ارثی و اکتسابی دارد. زیرا اولین بار می‌باید با تغذیه درست سلولهای کودک و جنین از خون مادر نشو و نمو یافته به درستی و در کمال صحت به رشد خود پردازد.

مسئله کودکی که از خون مادری با تغذیه ناسالم به دنیا می‌آید معیوب بوده، ذاتاً و ارثاً بیمار متولد می‌گردد.

مادرانی که به کشیدن سیگار فراوان عادت دارند فرزندان خود را نارس و زودتر از حد مقرر دنیا می‌آورند و هنوز تمامی اعضاء جنین سازمان نیافته که باید راهی دیار این جهان گردند و مادران حامله که دچار بیماری دیابت می‌باشند غالباً اطفال آنها چاق‌تر از حد معمول بوده اغلب بجای ۳/۵ کیلوگرم دارای نوزادانی در حدود ۵ کیلوگرم می‌باشند و نسبت درصد اطفال معمولی که از نظر عقل و شعور عقب‌تر از اطفال هم سن خود می‌باشند در مادرانی که سن آنها از ۴۰ سال تجاوز می‌کند به سرعت رو به

افزایش می‌گذارد و همه این مسائل با اضافه مسائل دیگر دلیل بر آن است که تغذیه در سازمان دادن ساختمان درونی انسان نقش انکارناپذیر دارد.

بنابراین هرگاه کودکی از نطفه‌های پدر و مادری که خود با تغذیه معیوب خو گرفته‌اند و یا پدر و مادری که دچار گرسنگی واقعی بوده غذای کافی و سالم برای رفع گرسنگی خود مصرف نمی‌نمایند چگونه قادر خواهند بود طفلی سالم از خود بوجود آورند.

آیا از پدر و مادری ناسالم جز طفلی ناسالم می‌توان انتظاری دیگر داشت؟ مسلماً نه.

چرا که نقص ژن‌های انتقال یافته از پدر و مادر سبب نقص کار سلولهای جنین و سپس باعث نقص کار سلولهای موجود آینده شده طرح‌ریزی و پایه‌گذاری موجود آینده را خراب می‌کند.

در نتیجه ژنی که باید بر کار سلول و سوخت و ساز سلول و ورود و خروج نظارت کند بدون عیب نخواهد بود. بنابراین اساس ساختمان و سازمان سلولی به علت خرابی نهاد اولیه معیوب خواهد بود.

زیرا دستور ترکیب سلول ایجاد زیر بنای سلول و ساخت تار و پود سلول و اسکلت واحد بدن در اختیار ژن‌ها می‌باشد که بی‌شک خرابی آن در اصول تشکیلات سلولی مؤثر خواهد بود.

در نتیجه هر یک از سلولهای بدن نوزاد با بی‌نظمی شروع بکار کرده با اساسی سست و ناستوار زندگی نوینی را آغاز می‌نمایند که از وهله اول پیام آور همه بیماریهای ارثی اجداد و والدین خود می‌باشد و بی‌جهت نیست اگر پدر و مادر و یا نیاکان ما از یک بیماری مخصوص مثلاً دیابت می‌میرد. فرزندان و نوادگان آنان نیز اغلب دچار همین بیماری می‌گردند و اصولاً در بررسی علت‌العلل اکثر بیماریها زمینه ارثی نقش غیر قابل انکار و محلی ثابت برای خود دارد و این نشان میدهد که تا چه حد تغذیه در نظم کار

طبیعی سلولز مؤثر بوده و در سرنوشت آتی بشر چه نقش مؤثری را بازی می‌کند. از طرفی میدانیم که ترکیبات درون انسان هیچگاه ثابت نبوده دائماً در حال تغییر و دگرگونی است.

اما این تغییر و تحول هیچگاه به ثبات محیط درونی لطمه نمی‌زنند در غیر اینصورت مرگ در اثر کوچکترین دگردیسی به سراغ انسان می‌آمد. بنابراین در صورتی که غذائی در اختیار ما قرار می‌گیرد از نظر کمی و کیفی نسبت به یکدیگر سالم نباشد بناچار سلامتی بدن سیر قهقرائی جبری پیدا کرده بیماریهای جسمی و روحی در اندک زمانی به سراغمان آمده سایه مرگ زودرس بصورت سرطان بر سرمان سایه می‌افکند.

همواره در خوردن مواد غذایی جانب اعتدال را در نظر گرفته از افراط و تفریط و اصراف و تبذیر جلوگیری کرده و بدانیم که مواد غذایی که مصرف می‌نمائیم آیا حقیقتاً شایستگی نام غذا داشته و می‌توانیم در آنها طراوت و شادابی جسم و جان را طلب کنیم یا نه؟

بهمین جهت در مواقع بیماری و مخصوصاً تب از خوردن غذا پرهیز کرده و به نوشیدن آب میوه‌جات جان‌بخش اکتفا کنیم.

چون با استراحت فرد بیمار از یک طرف و کم شدن کلیه ترشحات بدنی در ظهور تب از طرف دیگر نه تنها نیاز انسان به غذا کم میشود بلکه جذب مواد از راه گوارش نقصان می‌یابد و نشان میدهد که کلیه انساج انسانی در حال بیماری احتیاج به استراحت و استرداد قوا دارد.

لذا باید از این قانون طبیعی استفاده کرد و در موارد بیماری از غذای کمتر و آب میوه‌جات بیشتر استفاده نمود.

تغذیه و رژیم غذایی مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل تأمین سلامتی، رشد جسمی و فکری و افزایش طول عمر محسوب می‌شود و بدون شک طراوت و شادابی و حضور

فعال در محیط‌های جامعه و در نتیجه افزایش بهره‌وری نیز نیازمند آموزش رژیم‌های غذایی مناسب می‌باشد.

یبوست بیماری خاص دوران ما نیز به علت تغذیه نادرست بوجود می‌آید. دکتر بورکیت و تروول با یکدیگر به مدت ۲۰ سال در اوگاندا تحقیق کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که کمبود مواد سلولزی در رژیم غذایی روزانه مردم کشورهای صنعتی باعث افزایش بیماریهایی نظیر یبوست میشود و ساکنین کشورهای در حال رشد عملاً از آن مبرا هستند.

بررسی این دو پزشک انگلیسی در زمینه مقایسه‌ای بین رژیم غذایی انگلیسی‌ها و سیاه‌پوستان اوگاندا انجام شده است.

در مورد تغذیه انگلیسی‌ها، رژیم غذایی از فیبرهای گیاهی فقیر بوده و در مورد دوم رژیم غذایی به خاطر استفاده از غلات سبوس‌دار سرشار از الیاف گیاهی، سبزی‌ها و غیره بوده است.

مقایسه میانگین مدت عبور مواد در هر یک از این دو گروه بسیار جالب است. زیرا برای اوگاندایی‌ها این مدت ۲۴ ساعت و برای انگلیسی‌ها ۷۲ ساعت! بوده است.

بنابراین نقش پراهمیت غلات و سایر الیاف گیاهی (مانند سبزیهای سبز) در روند تسریع عبور مواد از روده به اثبات می‌رسد.

ما اغلب در بند آن نیستیم که چه می‌خوریم و چگونه می‌خوریم و کی می‌خوریم و چقدر می‌خوریم؟

بلکه فقط در اندیشه آنیم چیزی خوشمزه بدست آورده بخوریم. چه آن چیز با معده ما بسازد و چه نسازد. فقط در اندیشه آنیم که چه غذایی با زبان ما می‌سازد.

دانش پزشکی همواره به جای آنکه علت بیمارها را در داخل بدن افراد جستجو کند آنها را از خارج مورد بررسی قرار میدهد به طوری که اساس فرضیه و عمل بر این فرضیه

قرار داده شده است که بیماری چیست و چگونه باید با آن به مقابله پرداخت؟
در حالیکه این طرز فکر کاملاً اشتباه و گمراه کننده است.

یگانه موضوع اساسی که در برخی موارد کم و بیش می تواند به طور قاطع در مورد فرضیه های پزشکی از لحاظ بیماری و درمان عرضه اندام کند «فرضیه میکروبی» است. هنگامی که پاستور نظر خود را درباره «فرضیه میکروبی» و بیماریها در حدود یک قرن پیش اعلام کرد دنیای پزشکی ابتدا با کمی اکراه و سپس با طیب خاطر آن را پذیرفت و چنین اندیشید که این فرضیه آخرین و مؤثرترین راه حل مشکل بیماری است که مدتها انتظار آن را داشتند.

در نتیجه بدین طریق اظهار کردند که وجود مهیب میکروب عامل اصلی بیماریهاست و تولید بیماری به سبب ایجاد عفونت در بدن است که از میکروب سرچشمه می گیرد.

بنابراین همگی باید در کشتن و از بین بردن این موجود مضر و موزی کوشا باشیم تا بدین وسیله بیماری را از بین ببریم.

لیکن پس از آنکه صد سال از فرضیه میکروبی گذشت و پیشرفتهایی نمایان و پیروزیهای چشمگیری در علم میکروب شناسی پدید آمد با وجود این مانند گذشته بیماریها به انسان چسبیده اند و چنین به نظر می رسد که میکروبها بهتر از قربانیهای خود پیشرفت کرده اند.

این فرضیه چشمان حقیقت بین را کور کرد و علم پزشکی رسمی را از انجام وظایف خود و شناسایی مکانیسم مؤثر درمانی بطوری که بشر بتواند با اطمینان کامل از آن یاری جوید و خود را از چنگال اژدهای بیماری رهایی بخشد باز داشت.

با این حال علم پزشکی هنوز هم مردم و جامعه را حیران و سرگردان نگاه داشته و آنان را از این سو به آن سو می چرخاند زیرا بیشتر مردم از بیهودگی و بیحاصلی روش درمان پزشکی رسمی بی خبرند و ظاهراً چنین تصور می کنند که این گونه روشها

می توانند کاری انجام دهند.

حال ببینیم میکروبها چیستند و نقش واقعی و مسلم آنها در ایجاد و پیشرفت بیماریها کدام است؟

از گفته‌های حرفه پزشکی چنین بر می آید که میکروبهای نحیف و کوچک (که هزاران هزار آنها به زحمت می توانند نوک سنجاقی را پوشانند) باید سیل آسا وارد بدن انسان سالم گردند تا او را بیمار کنند و نیز حرفه پزشکی چنین عقیده دارد که انسان همواره در معرض خطر این موجودات ذره بینی است که فقط با میکروسکوپیهای قوی می توان آنها را دید.

آنچه مسلم است بدن ما همواره پر از میکروب است. این میکروبها مهم ترین نقش را در انجام کارهای بدن بخصوص در جریانهای تخریبی بازی می کنند زیرا همیشه جریانهای سازندگی و تخریبی به موازات یکدیگر در داخل بدن در تمامی اوقات شب و روز، هنگام خواب و بیداری، چه بدانیم و چه ندانیم صورت می گیرند.

موقعی که موجود زنده ای میمیرد بلافاصله تجزیه می شود و به عناصر ساده شیمیایی که آن را تشکیل داده بودند تبدیل می گردد این عمل تجزیه همیشه بوسیله میکروبهایی که طبیعت به کارشان می گیرد انجام می پذیرد.

همه ما بخوبی میدانیم که حیوان مرده ای که در گوشه ای افتاده و دفن نشده باشد شروع به پوسیدن و فاسد شدن می کند و در این جریان پوسیدگی است که دقیقاً مواد اولیه ای که روزی زنده بودند نقش خود را در همه جا ایفا می کنند.

هر موجود زنده ای میمیرد و مجدداً به خاک تبدیل میشود. عامل این جریان باکتریها هستند که باعث تجزیه و درهم شکستگی مواد آلی موجود در سلولهای بدن مرده میشوند در حالی که طب رسمی اشتباهاً تصور می کند که اینها عامل اصلی بیماری بدن هستند.

علت این تصور آن است که متأسفانه آنها به هنگامی که در جستجوی عامل بیماری

هستند با میکروبهای موجود در داخل بدن اشتباه می‌کنند.

میکروبها در ایجاد بیماریها دخالت دارند زیرا وجودشان برای درهم شکستن و تجزیه مواد سمی و زایدی که در بدن جمع میشوند و دستگاههای مختلف بدن می‌خواهند آنها را از خود دفع کنند لازم است.

لیکن علت این تصوّر آن است که چون دانشمندان علم پزشکی رسمی فعالیت میکروبها را در هر پدیده بیماری می‌بینند بنابراین آن را علت ایجاد بیماری می‌دانند در حالی که این تصوّر همان قدر اشتباه است که مثلاً میکروبهایی را که پس از مرگ موجود زنده‌ای باعث تجزیه آن می‌گردند عامل مرگ این موجود زنده بدانیم.

بدون شک هیچ کس نخواهد گفت میکروبهایی که در جسد سگ مرده‌ای پیدا شده‌اند باعث مرگ این حیوان گردیده‌اند میدانیم که این میکروبها در بدن حیوان قسمتی از جریان طبیعی تجزیه و فساد را که در نتیجه مرگ جانور صورت گرفته است انجام می‌دهند و همین امر درباره اثر میکروبها در ایجاد بیماری نیز صدق می‌کند.

میکروبها جزئی از بیماری هستند نه علت آن به عبارت دیگر میکروبها در بیماریها حضور دارند لیکن علت ایجاد آن به شمار نمی‌آیند بلکه کمک کنندگان سطحی و ظاهری هستند که طبیعت آنها را مأمور نجات بدن از بیماری کرده است.

اینها مانند «رفتگر» هستند که طبیعت آنها را برای دفع مواد سمی که سالیانی دراز در بدن جمع شده و مانع کار دستگاههای مختلف گردیده‌اند به کارگمارده است.

میکروبهای زیاد، و گوناگون همیشه در هوا و تمام قسمت‌های بدن مانند دهان- حلق- ریه‌ها و سایر حفره‌های داخل بدن وجود دارد.

چون قوه دفاعی بدن قوی است میکروبهای ضرر رسان کاری از پیش نمی‌برند. تنها وقتی می‌توانند زیانبخش باشند که یک عامل مستعدکننده مانند کم شدن نیروی حیاتی در بدن ایجاد گردد و آن وقتی است که تعادل بدن در اثر سوء تغذیه یا فقر غذایی و مسمومیت‌های حاصل از آن بهم بخورد و ضعیف گردد در این صورت است که

میکروب انسان را مریض و گاهی از پا در می آورد
بنابراین اگر درمان مؤثر بیماری مورد نظر است باید این مواد سمی و زاید که در
بدن انباشته شده‌اند به خارج دفع شوند و از دفع آنهاست که میکروبها نیز بخودی خود
از بین می‌روند.

درست مثل اینکه مگس در خانه کثیف پیدا میشود و پس از نظافت خانه خود به
خود از بین میرود در جریان درمان طبیعی این موضوع همه روزه به ثبوت می‌رسد.
«درمانی که در راه کشتن میکروبها قرار دارد و به آن هم ختم میشود درمانی است که
هیچگاه نمی‌تواند واقعاً مؤثر باشد زیرا از علت واقعی بیماری بی‌خبر مانده است».
بنابراین گر چه میکروبها «لولو» ی علم پزشکی رسمی هستند لیکن در درمان
طبیعی چندان به حساب نمی‌آیند زیرا پزشکی طبیعی آنها را «معلول» بیماری می‌داند
نه «علت» آن و معتقد است هنگامی که بیماری پایان می‌پذیرد آنها نیز بخودی خود از
بین می‌روند.

البته مقصود این نیست که بگوئیم انسان در نتیجه تماس با میکروبها دچار بیماری
نمی‌شوند در بعضی موارد میکروبها می‌توانند علت ظاهری بیماری باشند و ممکن
است مردم بیماری را از یکدیگر بگیرند لیکن تنها بدین علت است که آنها در بدن خود
زمینه مساعدی (در نتیجه جمع شدن مواد سمی و زاید) برای ابتلا به بیماری دارند.
کسی که اندرون بدنش تمیز و سالم باشد گرفتار میکروب و قربانی عفونت میکروبی
نمی‌گردد.

در مورد بیماریهای عفونی حاد موقعی که به نظر می‌رسد فرضیه میکروبی موضوع
را به طور کامل توجیه می‌کند.

می‌توان به خوبی ثابت کرد که در بدن افراد سالم هم نظیر همین میکروبهایی که آنها
را علت عفونت میکروبی می‌دانند وجود دارد.

این موضوع آشکارا ثابت می‌کند که باید عامل مستعد کننده دیگری قبل از حمله

هر گونه بیماری وجود داشته باشد. موقعی که چنین زمینه و استعدادی پیدا شد میکروب به فعالیت می افتد و در غیر اینصورت بدون ضرر باقی خواهد ماند.

این عامل مستعد کننده در تمامی موارد عبارت است از کم شدن نیروی حیاتی و از کار افتادن دستگاههای بدن در نتیجه جمع شدن مواد زاید و سمی.

اعضای محافل پزشکی نیز فرضیه ای را که علم پزشکی در حال حاضر بر اساس آن بنیانگذاری شده است رد کرده اند.

(دکتر ام بدو بیلی) در یک سخنرانی سالیانه ای تحت عنوان «نادرست بودن فرضیه میکروبی و زیانهای حاصله از آن» که در سال ۱۹۲۸ در مجمع ضد مایه کوبی ایراد کرد چنین گفت: حاضر م قاطعانه بگویم که اولاً حتی یک مورد هم ثابت نشده است که میکروب علت اصلی بیماری باشد ثانیاً در هیچ مورد سُر می پیدا نشده است که در درمان یا جلوگیری از بیماری موفقیت کامل حاصل کرده باشد.

علی اکبر راد پویا معتقد است که: انسان متمدن امروز با اختراعات و کشفیات عجیب خود چنان در اشتباه قرار گرفته که بی پروا و ناخود آگاه به دخالت و تغییر در قوانین طبیعت مخصوصاً تغذیه پرداخته و خود را در ورطه هولناک انواع بیماریها انداخته و هر چه برای رهایی خود از آن دست و پا می زند بیشتر در آن فرو میرود و اغلب برای رفع یک اشتباه دو اشتباه دیگر مرتکب میشود.

تنها راه بازگشت به زندگی و مخصوصاً تغذیه طبیعی است ولی متأسفانه انسان در طول قرن ها چنان با غذاهای غیر طبیعی و فریبنده و مصنوعی خو گرفته که دل کندن از آن برایش مشکل است ولذت دهان را بر تندرستی و راحتی جان ترجیح می دهد.

(انسان غلام حلقه به گوش شکم خود است و برای تافتن آن دائماً سوخت تازه ای مصرف می کند و این شکم بی هنر پیچ پیچ او را می کشد هر جا که خاطر خواه اوست در حالیکه قاتل ما شکم ماستم)

(حضرت رسول)

المعدة بيت كل داءٍ والحمة رأس كل دوا

یکی از بدبختی‌های بزرگ خصوصاً در ایران خودمان این است که گروهی از مردم غذاهای رنگین را نوعی تشخیص می‌دانند و حتی اعتقاد عده‌ای از مردم به گوشت و غذاهای گوشتی آنچنان شدید است که غذای بدون گوشت را اصولاً غذا نمی‌دانند و در اغلب میهمانی‌ها اگر غذای گوشت‌دار نباشد یا گوشت آن کم باشد یکنوع بی‌حرمتی بخود تلقی می‌نمایند.

سفره‌های پر زرق و برق با غذاها و خورشت‌های متنوع و رنگارنگ و دسرهایی از قبیل بستنی - شیرینی - آجیل - میوه‌جات و سایر تنقلات بعنوان پیش‌غذائی و پس‌غذائی.

ما را طوری عادت داده‌اند که از هنگام رفتن به میهمانی تا هنگام برگشتن مرتباً میخوریم.

بدنبال آنهم رقابت‌ها و چشم‌هم‌چشمی‌های متقابل باعث شد که این زندگی تجملی و تشریفاتی و عادت به مصرف زیاد ما را از تغذیه سالم منحرف سازد. اغلب در میهمانی‌ها دیده شده که ظرف سالادی هم بعنوان تفنّن و سیاهی لشکر سر میز غذاست ولی آنچه مورد توجه نیست همان سالاد است که در حقیقت بهترین غذای آن سفره محسوب میشود بهمین جهت مردم به غذاهای زیان‌آور و احیاناً مسموم‌کننده بیشتر توجه دارند.

در هر گذری به انواع رستورانها و اغذیه‌فروشی‌ها بر میخوریم که انواع ساندویچ گرم و سرد - پیتزا - بیفتک و انواع نوشابه و غیره در معرض فروش گذاشته و همیشه پر از مشتری است. حتی عده‌ای از افراد برای خوردن کله‌پاچه یا حلیم، خواب خوش شبانه را بر خود حرام کرده سحرگاه بسوی مغازه‌های کله‌پاچه و حلیم‌فروشی می‌شتابند و یا برای خوردن یک چلوکباب مطبوع از این و آن جستجو کرده و گاه فرسنگ‌ها راه می‌پیمایند که به آن برسند تا دلی از عزا در بیاورند و یا بستنی و شیرینی فلانی بر بستنی و شیرینی بهمان ترجیح می‌دهند نتیجه آنکه پخته‌خواری را پیدا

نمی‌کنید که به تمام معنی سالم و بی‌عیب باشد و کمتر در خانواده‌ای تندرستی می‌توان یافت و اغلب افراد خانواده به بیماریهای گوناگون از قبیل امراض قلبی - دردهای مفاصل - فشار خون - تصلب شرایین - بیماریهای عصبی و بی‌خوابی و غیره دچارند و علائم و نشانه آن از ازدحامی است که در مطب پزشکان - بیمارستانها و کلینیک‌ها - درمانگاهها - آسایشگاهها و سایر مراکز درمانی به چشم می‌خورد که خلقا... با نگاههای بی‌فروغ و تن بی‌رمق خود ملتمسانه تقاضای ملاقات و تعیین وقت از پزشکانی را دارند و یا با چشمانی پُرغم و طلبنده خود درخواست دارو از داروخانه‌ها را دارند و یا برای تهیه آن از این داروخانه به آن داروخانه بروند و یا برای بدست آوردن داروی مورد لزوم به شهر یا کشور دیگری سفارش دهند و گویا عده‌ای با این داروها عقد دائم بسته و اغلب بدون اینکه از آن نتیجه‌ای بگیرند روزانه آنها را مثل نقل و نبات میل می‌نمایند.

در صورتیکه (برای درمان تمام این بیماریها راه دیگری باید پیمود و آن پیشگیری و درمان با تغذیه صحیح است)

متأسفانه هنوز از تغذیه درست بی‌خبریم و از بیماران درس عبرت نمی‌گیریم و تنها وقتی به اشتباه خود پی می‌بریم که در تخت بیمارستان خوابیده و درد می‌کشیم و گاهی اوقات هم دیر شده و آب رفته را نمی‌توان به جوی بازگرداند و پشیمانی هم سودی ندارد و به قول ناصر خسرو:

تو چو خود کنی اختر خویش را بد مدار از فلک چشم نیک اختری را
و اندره ماتیوس می‌گوید: علت بیماری بسیاری از افراد آن است که آنها خود را لاین تندرستی نمی‌دانند.

تغذیه نادرست بزرگترین آفت بشر است.

برابر تحقیقات و مطالعات پزشکان و روانپزشکان، برای رهایی بشر از بیماریهای جسمی و روحی، گرایش به طبیعت و استفاده از غذاهای طبیعی و فرآورده‌ها و

محصولات آنهاست.

خوراک انسان باید با طبیعت او سازگاری و هماهنگی داشته باشد که جز با تغذیه طبیعی میسر نیست.

اکثریت، قرص و آمپول را مبتنی بر علم می‌دانند و برای تغذیه با مواد خام گیاهی پایه‌ای از علم قائل نیستند حال آنکه پدران و مادران ما اولاً با غذاهای ساده کمتر بیمار می‌شوند.

ثانیاً برای هر چیز جزئی پیش پزشک نمی‌رفتند و اغلب از گیاهان برای درمان بیماریهای خود استفاده کرده و شفا یافته‌اند.

باری تندرستی انسان رابطه مستقیم با خوراک و رژیم غذایی و کمیّت و کیفیت غذایی دارد که می‌خورد.

و تنها با تغذیه طبیعی است که می‌تواند همیشه سالم باشد و اعتدال مزاج خود را حفظ کند و از درد و رنج دور باشد.

دولت و وزارت بهداشت و درمان و انستیتوهای آموزشی و پژوهشی در امور تغذیه بایستی امکانات وسیعی را در زمینه تحقیق و تبلیغ این روش تغذیه فراهم نمایند و آنچنانکه در مورد پخته‌خواری سالیان درازی است مطالعاتی صورت می‌گیرد در زمینه خام گیاهخواری هم مطالعات وسیعی انجام شود و نتایج را با سایر کشورهایی که در این زمینه تجربیاتی دارند هماهنگ کنند تا موجبات تکامل هر چه بیشتر آن گردند و از آن روش‌ها در راه سوق دادن جامعه به سوی سلامت بیشتر استفاده گردد تا بدین طریق آن رسالت بزرگی که بعهدہ آنان است یعنی سلامت جامعه جامه عمل بپوشاند.

(غذا خوردن باید یک وظیفه دانسته شود بلکه غذا بایستی مثل دوا خورده شود یعنی منظور از خوردن بایستی برطرف کردن احتیاجات بدن باشد نه ارضاء حس ذائقه)

و از علائم پیری زودرس که میتوان آن را با رژیم غذایی مرتبط دانست کاهش

مقاومت بدن در برابر انواع بیماریهاست.

سیستم دفاعی از بدن شما در برابر مهاجمان مزاحمی چون میکروب و ویروس دفاع می‌کند.

ویتامین E سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و همانطوری که میدانیم سبزیجات سبز تیره - غلات و مغز دانه‌ها بخصوص جوانه گندم سرشار از این ویتامین است. در پایان این بخش در خصوص فرضیه میکروبی به نکته دیگری اشاره می‌کنیم. پروفیسور پتنگوفر معروف برای آنکه فرضیه میکروبی را مورد بحث قرار دهد محتوی یک لوله آزمایش پر از میکروب و باکتری برای کشتن یک هنگ سرباز کافی بود در حضور تعدادی از دانشجویان که کلاس را پُر کرده بودند بلعید و هیچ اتفاقی رُخ نداد. پتنگوفر در تأیید عملی که انجام داده بود چنین اظهار داشت:

میکروبها در ایجاد بیماری و با هیچ نقشی ندارند. موضوع مهم استعداد افراد است. و آنچه مهم است آماده بودن زمینه برای ابتلا به این مرض است. اشتباه نشود منظور از بیان مطالب گفته شده آن نیست که ذهن شما را نسبت به طبابت مکدر نمائیم به عکس ما یلم کمکتان کنیم تا شیوه صحیح استفاده از توصیه‌های یک پزشک را بیاموزید.

پیام ما بسیار ساده است.

مسئولیت تندرستی خود را به طور کامل به عهده بگیرید و پزشک را تنها مربی خود تلقی کنید.

به بیانی دیگر اطلاعات کامل و صحیح ناخوشی خود را در اختیار پزشک قرار دهید و آنگاه با استفاده از اطلاعات تخصصی او مداوای خود را تحت کنترل داشته باشید. پزشک هم مانند همه از اشتباه برحذر نیست بنابراین بهترین شیوه آن است که با استفاده از اطلاعات تخصصی وی و شناخت بیماری خود مسئولیت مداوا و تندرستی خود را به عهده بگیرید.

و خلاصه کلام آنکه:

تغذیه سالم به تنهایی نمی‌تواند در کوتاه مدت مانع از پیری زودرس شود اما یک رژیم غذایی مطلوب میتواند در دراز مدت به سلامت عمومی بدن و نشاط و شادابی جسم و روح شما تأثیر بسیاری بگذارد.

دستگاه گوارش

دستگاه گوارش انسانی را می‌توان به یک دستگاه حمل و نقل و سیستم ارتباطی وسیعی که زیر فرمان غذاهایی که بر حسب نیاز یا تمایل به آن وارد گردد واقع شده باشد تشبیه کرد.

دستگاه گوارش از دهان شروع میشود و به مخرج ختم میگردد و شامل:

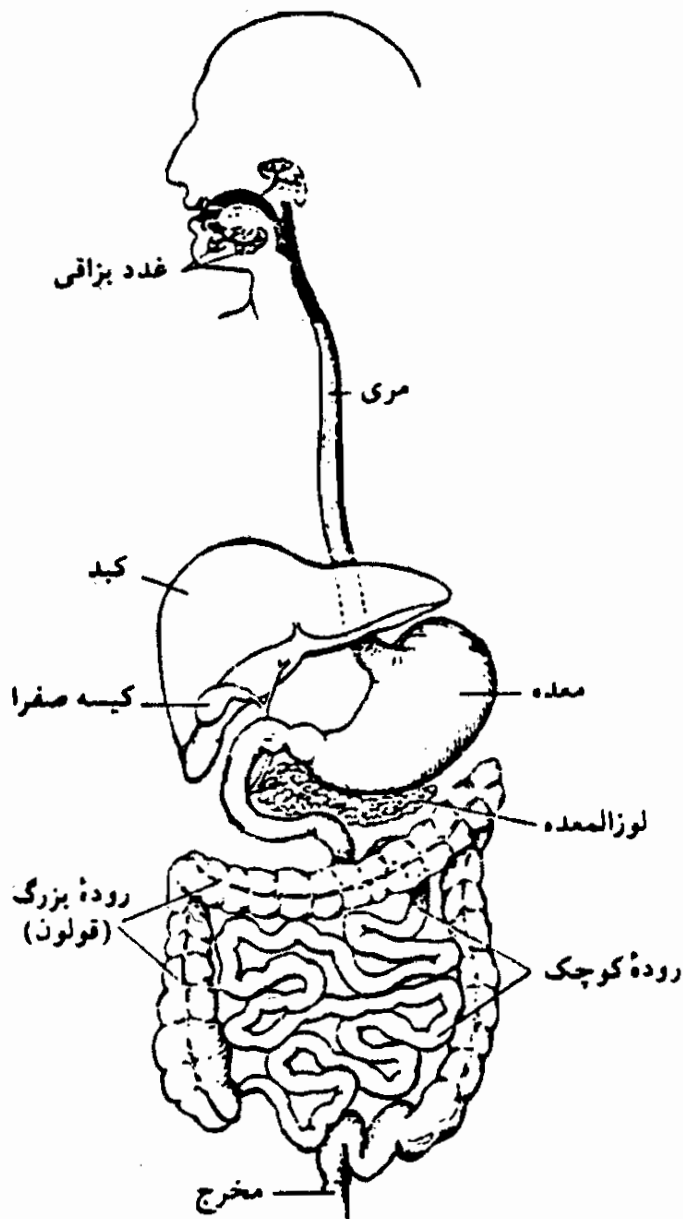
۱- دهان

دهان از جلو به لبها از طرفین به گونه‌ها که فک را می‌پوشاند از بالا به کام یا نصف دهان و از پائین به یک کف عضلانی که زبان نیز در آن قرار گرفته محدود می‌شود. دهان عضو مخصوص دریافت غذا می‌باشد که در داخل آن دو ردیف دندان برای جویدن غذا وجود دارد.

جویدن غذا در دهان از نظر هضم مواد غذای بویژه هضم میوه و سبزی خام دارای اهمیت فراوان است.

جویدن غذا یکی از عوامل مهم و اساسی در هضم غذا به شمار می‌رود اما اکثراً نسبت به آن بی‌توجه هستیم و عادت کرده‌ایم که غذا را تند و نجویده فرو بریم. در نتیجه اغلب به واسطه هضم و جذب ناقص غذا در لوله گوارش دچار اختلالات گوارشی

از قبیل نفخ - گاز شکم - اسهال - سرگیجه - ورم و زخم معده می شویم.



ما حاضریم ساعتها وقت صرف کنیم و گاهی برای پذیرائی از میهمانان خود روزها و هفته‌ها برای تهیه و تدارک مواد اولیه غذا و ساختن و پرداختن آن کوشش بکار بریم تا غذائی برای یک وعده آماده گردد اما خوردن آن بیش از یک ربع ساعت طول

نمی‌کشد.

بدون اینکه از اینهمه زحمت و صرف وقت لذتی برده باشیم و حتی (عده‌ای عادت به بلعیدن غذا دارند و این عادت بد را بصورت مستمر در وعده‌های غذای خود بکار می‌برند و اهمیت چندانی هم برای این روش ناصحیح غذا خوردن که حاصلی جز خسته کردن ارگانهای بدن و ایجاد سوء هاضمه ندارد قائل نیستند غافل از اینکه اگر غذا را به آهستگی و خوب بجویم و با بزاق دهان آغشته کنیم تا در دهان کاملاً مخلوط و نرم گردد بحدی که بصورت مایعی در دهان درآید صرفنظر از اینکه دندانها و لثه‌ها در اثر خوب جویدن محکم‌تر و غیر قابل نفوذ برای میکروبها می‌گردد و از پوسیدگی و لق شدن دندانها جلوگیری میشود باعث می‌گردد در همه حال دچار عوارضی در دستگاه گوارش نشویم. چه تنها عضو گوارشی که در اختیار انسان و اراده اوست دهان می‌باشد که شخص می‌تواند هر قدر بخواهد بجود تا هرچه بیشتر به هضم و جذب غذا در اندامهای بدن کمک کند.

تجربه ثابت نموده است هنگامی که غذا با آرامی و خوب جویده شود اولاً مواد کمتری مصرف می‌شود ثانیاً از غذا بیشتر لذت می‌بریم ثالثاً انرژی بیشتری هم برای فعالیت و تحرک روزانه کسب می‌کنیم و انرژی ذخیره شده ما صرف هضم غذا نمی‌شود، و همچنین برای جویدن باید از تمامی دندانهای خود استفاده نمود زیرا اگر به طور دائم با یک دهان بجوید زیادی کار یک طرف و کم کاری طرف دیگر دهان، ناراحتی‌هایی در دراز مدت بوجود خواهد آورد.

پروفسور گایتون در فیزیولوژی پزشکی می‌نویسد:

دندانها بهترین وجهی برای عمل جویدن خلق شده‌اند.

دندانهای قدامی دارای عمل قطع کننده قوی و دندانهای خلفی (دندانهای آسیا)

دارای عمل خرد کننده یا آسیا کننده هستند.

جویدن غذا برای هضم کلیه غذاها بویژه برای بیشتر میوه‌جات - سبزیجات خام

اهمیت دارد زیرا این مواد دارای غشاهای سلولزی غیر قابل هضم در اطراف قسمت‌های مغذی خود هستند که می‌بایستی پاره شوند تا مواد غذایی بتوانند مورد استفاده قرار گیرند.

جویدن با دلیل ساده زیر به هضم غذا کمک می‌کند چون آنزیم‌های گوارشی فقط بر روی سطح ذرات غذایی عمل می‌کنند لذا سرعت هضم بستگی به مساحت کلی سطحی که در معرض ترشحات روده قرار گیرد.

علاوه بر آن خرد کردن غذا به ذرات ریز از خراشیدگی جدار لوله گوارش جلوگیری می‌کند و سهولت تخلیه غذا از معده به داخل روده کوچک و از آنجا به داخل قسمت‌های بعدی روده را افزایش می‌دهد.

دکتر پاسکالت می‌گوید:

به غذایی که خوب جویده شده باشد معده خیلی زود رضایت و بی‌نیازی خود را اعلام می‌کند.

اگر دندانها عمل اساسی هضم یعنی جویدن را انجام ندهند نقطه دیگری در سراسر لوله گوارش وجود ندارد که بتواند جبران نماید و عمل شکستن غذا و تبدیل آنرا به ذرات کوچک انجام دهد.

دکتر نیومان و دکتر سالوو در نقاط مختلف جهان ضمن تفحص به این نتیجه رسیدند که داشتن دندان سالم به علت خوردن غذاهای سفت و سخت و خوب جویدن آنها و فساد دندانها به سبب خوردن اغذیه نرم است یعنی دندانها برای جویدن و جویدن برای دندانها خلق شده‌اند.

به همین جهت است که می‌بینیم اقوام بومی در سراسر جهان و از جمله مردم بومی آفریقا که بطور طبیعی تغذیه می‌کنند تا آخر عمر از دندانهای سالمی برخوردارند و برعکس متمکنین و ثروتمندان و افراد مرفه که بواسطه مصرف غذاهای گوشتی و پخته و نرم خیلی زود دندانهایشان فاسد می‌گردد.

با آنکه غذا مدت زیادی در دهان باقی نمی ماند اما برخی از مواد غذایی از طریق دهان جذب می شوند.

غذای جویده شده پس از آغشته شدن با بزاق که از غدد پراکنده در دهان ترشح میشود آماده بلع میگردد در دهان انسان روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ گرم بزاق ترشح میشود. بزاق از یک طرف غذای جویده شده را لغزنده و قابل بلع می کند و از طرف دیگر با ترشح پتیلین به هضم نشاسته کمک مینماید.

در بزاق ماده ای وجود دارد که برای ضد عفونی کردن مواد خام گیاهی بکار می رود و این ماده در معده و روده نیز وجود دارد و لذا اگر سبزیها خوب جویده شوند ضد عفونی هم میشوند.

بعضی ها غذای خود را به بهانه اینکه دندانهایشان یا مخاط دهان یا زبانشان را آزار میدهند خوب نجویده آنرا به سراغ مخاط ظریف تر معده سرازیر می نماید.

لذا بایستی سعی کرد مخصوصاً مواد نشاسته ای را خوب جوید و با بزاق دهان آغشته کرد که آنزیم های ضروری برای هضم مواد نشاسته ای بکلی از بین نرود و با جویدن هر چه بیشتر پروتئین ها بیشتر تبدیل به اسیدهای آمینه شوند شدت جذب بیشتر خواهد بود.

کسانیکه عمل جویدن را انجام نمی دهند با آنکه مقدار زیادی غذا خورده اند بدنشان همیشه در حال گرسنگی است.

و حال آنکه با کمتر از این مقدار می توان با خوب جویدن انرژی کافی و لازم را بدست آورد.

(کم جویدن غذا باعث اختلال در هضم مواد نشاسته ای و پرخوری و احساس ناراحتی میگردد.)

کسانیکه به عذر نداشتن دندان و یا ناقص بودن آن غذا را نمی جویند. در نتیجه این غذا با بزاق دهان آغشته نمی گردد و فرو داده میشود. این امر علامت بی اهمیت تلقی

کردن و جویدن است در صورتیکه باید این اشخاص اصلاح و تکمیل دندانهای خود را سرلوحه و اولین برنامه زندگی خود قرار دهند.

در دهان علاوه بر بسیاری از غدد کوچک دهان - غدد اصلی ترشح کننده بزاق شامل سه جفت غدد بزاقی می باشد.

این غدد عبارتند از: غدد بناگوشی - غدد زیرفکی - غدد زیرزبانی
دکتر بیومونت در مطالعات و آزمایشات خود دریافته بود فکر غذا، منظره و رایحه آن - ریزش بزاق یا آب دهان را تحریک می کند و مواقعی که غذا جویده شود ترشح آن ادامه پیدا می کند.

در حالیکه ترس یا هیجان بزاق را متوقف میکند.

۲- مری

مری لوله ای است که در امتداد حلق قرار گرفته و به معده ختم می گردد. در ازای این لوله در حدود ۲۵ سانتیمتر و قطر متوسط ۲/۵ سانتیمتر است.

دیواره مری ماهیچه ای است و دارای تارهای طولی و حلقوی می باشد. غذایی که از حلق وارد مری میگردد توسط این لوله به معده برده میشود.

مواد غذایی از مری فقط عبور می کند.

هوایی که ما تنفس می کنیم و غذایی که میخوریم هر دو از راه دهان و حلق وارد بدن ما میشوند در این موقع عمل بلع بازتابی ایجاد می کند که محل عبور هوا را می بندد و به لقمه اجازه می دهد به مری سرازیر شده وارد معده شود. موقعی که تکه غذا در گلویمان گیر می کند و احساس خفگی به ما دست می دهد میگوئیم غذا راه را عوضی رفته است. در حقیقت غذا در قسمت بالای نای قرار گرفته است که با یک بازتاب بعدی یا سرفه یا ایجاد ضربه ای به پشت مجدداً به حلق برگشته و بلع می شود.

۳- معده

معده وسیع ترین بخش لوله گوارش میباشد که بالای شکم و در طرف چپ کبد قرار گرفته است.

معده از بالا به مری و از پائین به ابتدای دوازدهه ارتباط دارد.

سوراخ بالای معده را فم المعده و سوراخ خروجی آن را باب المعده مینامند.

گنجایش معده ۱/۵ لیتر و طول تقریبی آن ۲۵ سانتیمتر است.

از بین مواد غذایی خورده شده، آب سریع تر از همه مواد از معده خارج شده و پس از آن به ترتیب مواد قندی- پروتئین ها و در نهایت چربی ها از معده وارد روده میشوند. در معده هضم مواد غذایی شدت پیدا کرده و در این محل آنها تحت تأثیر عصارة معده که متشکل از سه دیاستاز است و سایر ترشحات معدی از قبیل اسید کلریدریک و مخاط قرار می گیرند.

به عبارت دیگر در معده غددی وجود دارد که شیره های گوارشی ترشح می کنند.

از سلولهای گردن غدد موکوس ترشح شده و از سلولهای جداری اسید کلریدریک تراوش می شود.

سلولهای اصلی غدد پپسین را که یک آنزیم تجزیه کننده پروتئین می باشد ترشح می کند.

از سلولهای غدد نواحی پیلور و کاردیا نیز یک مایع قلیائی محتوی موکوس رقیق ترشح می شود که دیواره معده را در برابر عمل شیره های گوارشی محافظت می کند.

ترشح معدی در سه مرحله یعنی سری یا مغزی- مرحله معدی- مرحله روده ای صورت می گیرد.

- در مرحله سری یا مغزی که پیش از خوردن غذا و تنها با بوئیدن- چشیدن و دیدن و حتی تصور غذا به ترشح معدی می انجامد فرامین از قشر مغز و یا هیپوتالاموس از طریق اعصاب واگ به معده می رسد و سبب ترشح شیره های معدی می گردد.

- مرحله معدی، با ورود غذا به معده آغاز میشود. در این مرحله هورمون گاسترین آزاد شده و جذب خون می‌گردد. این هورمون پس از رسیدن به غدد معدی سبب ترشح شیرهای گوارشی از غدد مذکور خواهد شد.

عمل گاسترین تا زمانی که غذا در معده باشد ادامه داشته و غدد معدی را وادار به ترشح میکند.

- پس از خروج غذا از معده و تحریک مخاط روده توسط کیموس، ترشحات معدی ادامه می‌یابد که این مرحله را مرحله روده‌ای ترشح معدی نامیده‌اند.

در صورتیکه غذا بد بو - بد منظره و یا بد طعم باشد ترشح شیرهای اشتهاهی معده متوقف میشود.

ادامه عمل هضم و تخلیه مایعات به درون روده کوچک نیز ترشح معدی را کاهش می‌دهد.

وجود چربی در دوازدهه سبب آزاد شدن هورمون آنتروگاسترون شده و در نتیجه به کاهش ترشح معدی می‌انجامد.

همچنین با خروج مواد غذایی از معده تجمع اسید در آن ترشح معده کاهش یافته و متوقف میشود.

در اثنی عشر یا دوازدهه مواد غذایی که مراحل اولیه هضم را در معده گذرانده‌اند با صفرا و عصاره لوزالمعده که از طریق کانال‌هایی به این منطقه منتقل می‌گردند مخلوط شده و کار هضم تحت تأثیر نمک‌های صفراوی و دیاستازهای لوزالمعده سرعت می‌یابد.

در این مقطع از دستگاه گوارش عمل هضم را تقریباً می‌توان پایان یافته دانست. همانطوریکه گفته شد ترشح شیر معدی بوسیله هورمونی به نام گاسترین نیز تحریک می‌شود. این ماده از سلولهای ناحیه باب‌المعده آزاد شده بوسیله جریان خون به سلولهای ترشح‌کننده شیر معدی قسمت کف معده میرود.

در اینجا ترشح اسید کلریدریک و پepsin را به داخل معده افزایش می‌دهد به علاوه ماده‌ای بنام هیستامین را که در سلولهای کف معده وجود دارد به فعالیت وا می‌دارد تا موجب افزایش ترشح اسید کلریدریک گردد.

در اینجا این سؤال پیش می‌آید که: «چرا معده خودش را هضم نمی‌کند؟». زیرا سلولهای لایه معدی کمی حالت قلیائی دارند و پepsin فقط در شرایط اسیدی قوی این کار را می‌تواند انجام دهد.

مخاط یا بلغمی که بوسیله سلولهای معده ترشح میشود چه از لحاظ شیمیائی و یا مکانیکی، لایه معده را از این لحاظ حفظ و حراست می‌نماید.

این ماده به سلولها چسبیده و هرگونه اسیدی را که با آنها تماس پیدا کند خنثی مینماید.

پپین در محیط خنثی نمی‌تواند کار کند و در نتیجه «خود هضمی» دیواره معده صورت نمی‌پذیرد.

شیره معدی حاوی مقدار کمی مخاط - مقدار زیادی آب - اسید کلریدریک و پپین است.

پپین مواد پروتئینی را خرد کرده به مواد ساده‌تر پلی‌پپتیدها و آمینو اسیدها تبدیل می‌نماید.

هضم مواد پروتئینی هیچگاه در معده بطور کامل انجام نمی‌پذیرد.

آنزیم دیگری هم به نام لیپاز در معده وجود دارد که خردکننده چربی است لیکن این آنزیم فقط در محیط قلیائی می‌تواند عمل کند. محتویات معده همیشه بقدری اسیدی است که مواد چربی در این مرحله از گوارش نمی‌تواند خرد شود.

مدت توقف غذا در معده بستگی به نوع و مقداری که مصرف شده است دارد. تخم مرغ خام زودتر از تخم مرغ پخته از معده می‌گذرد.

چربیها بیشتر از مواد پروتئینی در معده می‌مانند و کربوهیدراتها (نشاسته و قند)

سریع تر از سایر مواد غذایی از معده می‌گذرند.

روده:

روده انسان از دو قسمت تشکیل شده است. قسمت باریک تر و درازتر را روده کوچک و بخش کوتاه تر و فراخ تر را روده بزرگ می‌نامند.

روده کوچک از باب‌المعده شروع میشود و به روده بزرگ می‌پیوندد. طول روده باریک در حدود ۶ تا ۹ متر و قطر آن که در ابتداء تقریباً ۴ سانتی‌متر است و در انتها به ۲ سانتی‌متر می‌رسد.

قسمت ابتدائی روده کوچک را که در حدود ۲۵ سانتی‌متر طول و ۴ سانتی‌متر قطر دارد **دوازدهه** می‌نامند. که دارای غدد فراوانی برای ترشح شیره‌های گوارشی می‌باشد.

غدد روده‌ای روده کوچک به مقدار فراوانی ماده نیمه مایع بنام کیموس و آنزیم‌های گوارشی ترشح میکنند.

ترشحاتی که در روده کوچک صورت می‌گیرد نه تنها سبب تنظیم حرکات خود روده و تسهیل هضم و جذب مواد غذایی میشود بلکه به تنظیم ترشح معده و لوزالمعده نیز کمک می‌کند و اعمال کیسه صفرا را منظم می‌نماید.

بسیاری از اعمال هضم غذا و بیش از ۹۰ درصد اعمال جذب در روده کوچک انجام می‌گیرد به طوری که محل انتخاب جذب را می‌توان روده کوچک دانست.

در روده کوچک مواد به دست آمده از تجزیه هضمی، بوسیله بدن با کمک رگهای خونی بیشماری که در آن جا قرار دارند از میان پُرزهای مخاطی جذب می‌شوند.

روده بزرگ آخرین بخش لوله گوارش است که از یک طرف به روده کوچک مربوط بوده و از طرف دیگر به مخرج ختم می‌گردد.

طول روده بزرگ در حدود ۱/۵ متر قطر آن ۷ سانتی‌متر است.

روده کوچک در فاصله ۳ سانتیمتری انتهای پائینی روده بزرگ به آن متصل می شود. اولین قسمت کولون را روده کور می نامند که مانند کیسه ای است و در انتهای آن یک لوله نازک به طول ۵ سانتیمتر وجود دارد. این لوله کوچک را آپاندیسیت می نامند.

اولین قطعه کولون که پس از روده کور آغاز می شود کولون بالارو یا کولون راست نامیده می شود زیرا از قسمت راست شکم به سمت بالا می رود.

هنگامی که به ارتفاع کبد می رسیم کولون به سمت چپ می پیچد و یک زاویه ۹۰ درجه را می سازد از اینجا قطعه دوم آغاز می شود که آن را «کولون عرضی» می نامند. این قسمت از زیر کبد، معده و لوزالمعده عبور می کند.

پس از این قطعه، کولون مجدداً چرخشی در جهت عکس چرخش اول انجام می دهد و سومین قطعه را بوجود می آورد که به آن کولون پائین رو یا کولون چپ می گویند و به طرف پائین شکم می رود.

پس از رسیدن به ارتفاع کفل، کولون به سمت مرکز شکم چرخیده و در این قسمت به شکل «S» در می آید. در این ناحیه به آن کولون «سیگموئید» گفته می شود.

و بالاخره روده سیگموئید به قسمت مستقیمی منتهی می شود که حدود ۱۰ سانتی متر طول داشته و «رکتوم» نامیده می شود.

در انتهای رکتوم مقعد قرار گرفته است و در این محل یک عضله تنگ کننده «اسفنکتر» برای کنترل مدفوع وجود دارد.

مقدار بسیار ناچیزی از مواد غذایی از راه روده بزرگ جذب می شود. موقعی که توده مواد غذایی روده کوچک را ترک می کند به حالت نیمه مایع است.

هدف و منظور اصلی روده بزرگ حفظ و حراست آب بدن است. اگر روده بزرگ وجود نداشته باشد لازم می آید تا انسان همه روزه برای حفظ حیات خود مقدار زیادی آب بنوشد.

بدین جهت است حیوانات دریایی که احتیاج به نگاهداری آب ندارند فاقد روده بزرگ هستند.

بخش دوم

مواد حیاتی لازم بدن

معمولاً غذایی که انسان مصرف می‌کند شامل ۶ دسته مواد زیر است:
آب - پروتئین‌ها - کربوهیدرات‌ها - چربی‌ها - مواد معدنی - ویتامین‌ها و مواد غیرقابل هضم مانند فیبرها.
این مواد در سوخت و ساز بدن مصرف می‌شوند و حرارت یا انرژی تولید می‌کنند. به عبارت دیگر این مواد با تغییراتی که در دستگاه گوارش حاصل می‌کنند قابل جذب میشوند و برای تأمین احتیاجات حیاتی مورد استفاده سلولهای بدن قرار می‌گیرند.

هنگامی که مصرف روزانه برای تأمین احتیاجات سوخت و ساز بدن کافی نباشد سیستم‌های متابولیک بدن نمی‌توانند وظایف خود را انجام دهند.
برای مثال مردم فقیر که قسمت اعظم کالری خود را از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌کنند با ضعف و خستگی رو به رو هستند و بدن آنها در برابر عفونت‌ها مقاومت کافی ندارد. غذایی که در هر وعده خورده می‌شود بایستی در لوله گوارش به صورتی درآید که بتواند از مخاط روده کوچک گذشته وارد جریان خون شود و تغذیه سلولها را تأمین نماید.

مواد غذایی مختلف مانند پروتئین‌ها - قندها و چربیها در لوله گوارش تغییراتی حاصل می‌کنند که در نتیجه جذب آنها امکان پذیر گردد.

این تغییرات را که طی آن مواد غذایی به عناصر ساده تبدیل و قابل استفاده میشوند گوارش یا هضم نامیده‌اند.

هضم غذا را می‌توان شامل دو مرحله یا دو نوع فعالیت دانست.

یکی هضم مکانیکی است که شامل جویدن - بلع و حرکات لوله گوارش در جابجا کردن غذا می‌باشد و طی آن غذا به قطعات خرد و ریز تقسیم شده تا با شیره‌های گوارشی مخلوط گردد و دیگر فعالیت شیمیائی است که مواد غذایی به ترکیبات ساده‌تر و مولکولهای کوچکتر تبدیل شده و آماده جذب میگردد.

آب :

«مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ» سوره ۲۱ آیه ۳۰

«و از آب هر چیزی را زنده گردانیدیم»

آب یکی از مهمترین موادی است که حیات بشر را تأمین می‌کند. آب نیز مانند هر ماده غذایی دیگر کم یا زیادش برای بدن مضر و خطرناک است. اولین علامت کمبود آب به صورت احساس عطش و تشنگی جلوه‌گر میشود و سپس مقدار دفع ادرار کاسته می‌گردد.

گفته میشود که در شرایط عادی بدن انسان شبانه‌روز احتیاج به ۸ لیوان آب دارد. و چون خوردن این مقدار آب به تنهایی برای انسان مشکل و حتی رنج‌آور است لذا پیوسته توسط مواد غذایی به ویژه سبزیها و میوه‌هایی با مزه‌های مختلف مقداری آب گوارا و لذیذ آنچنان وارد بدن میشود که غالباً خود انسان متوجه تأمین آب نمی‌گردد. بنابراین مصرف ۸ لیوان آب لازم و بطور تدریجی و لذت بخش صورت می‌پذیرد. گاهی اتفاق می‌افتد که کودکان یا افراد بالغ بمدت چند روز متوالی بیش از حد آب می‌نوشند زیاد ادرار می‌کنند و زیادتر از معمول غذا می‌خورند. این قبیل افراد ممکن

است مبتلا به مرض قند (دیابت) باشند.

۲- پروتئین‌ها:

پروتئین‌ها بمنزله آجرهای ساختمان هر سلول بدن عمل می‌کنند و بعد از آب فراوان‌ترین ماده هستند که در ساختمان بدن بکار رفته‌اند بطوریکه اگر آب بدن شما را جدا کنند تقریباً نیمی از آنچه که باقیمانده پروتئین است.

در حدود $\frac{1}{2}$ تمام پروتئین در عضلات است.

و تقریباً $\frac{1}{5}$ در استخوانها و غضروفها. $\frac{1}{10}$ در پوست و باقیمانده در بافت‌های دیگر و مایعات بدن وجود دارد.

پروتئین‌ها مولکولهای پیچیده و درشتی هستند که برای زندگی بشر و ساختمان بدن لازمند.

گفته می‌شود که در بدن انسان حدود ۵ میلیون پروتئین مختلف وجود دارند ولی تاکنون فقط ساختمان ۵۰ نوع آن شناخته شده است.

پروتئین‌ها خود از اجزاء کوچکتری بنام اسید آمینه ترکیب یافته‌اند. تعداد اسید آمینه‌هایی که در ساختمان پروتئین‌ها بکار میرود فقط ۲۰ نوع است.

اسید آمینه بمنزله حروف الفبا هستند که اتصال چند عدد از آنها به دنبال هم باعث ایجاد نوعی پروتئین میشود.

یک گرم پروتئین ۴ کالری انرژی تولید میکند.

سلولهای بدن انسان قادر به ساختن تمام مواد اولیه پروتئین‌ها نیستند لذا باید توسط غذا وارد بدن شود.

یک انسان بالغ و سالم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدنش روزانه احتیاج به یک گرم پروتئین قابل جذب دارد.

منبع مهم پروتئین گیاهی عبارت است از: نخود- لوبیا- گندم- سویا- جو و غپره مقدار پروتئین از سن ۲۵ سالگی تا پیری به ازاء هر کیلوگرم وزن ۱ گرم تعیین

میشود.

چنانچه مصرف پروتئین زیاد باشد ولی فعالیت بدن کافی نباشد تفاله تغییر شکل یافته پروتئین در بدن انسان باقیمانده و تبدیل به اسید اوریک میشود که منشاء بیماری نقرس است.

پروتئین‌ها سنگ بنای سلولهای ارگانیک مواد زنده عضلات - اندامها - کبد - مغز استهای استخوانها و غیره هستند.

هنگامی که پروتئین‌ها وارد معده شوند تحت تأثیر پپسین مورد تجزیه قرار می‌گیرند.

پپسین، آنزیم تجزیه‌کننده مواد پروتئینی است که قادر است انواع مختلفی پروتئین‌های موجود در غذا را هضم نماید.

این آنزیم پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند و سرانجام به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شوند.

در این مرحله بعضی از پروتئین‌ها تا مرحله نهایی هضم یعنی اسیدهای آمینه تجزیه می‌شوند و گوارش نهایی مواد پروتئینی که تاکنون تجزیه نشده‌اند تحت تأثیر آنزیم‌های روده کوچک انجام گرفته و اکثر پروتئینها به اسیدهای آمینه قابل جذب تبدیل خواهند شد.

بنابراین جذب مواد پروتئینی به شکل اسیدهای آمینه و از مخاط روده کوچک صورت می‌گیرد و تنها مقدار بسیار کمی از پروتئین‌ها به صورت دی‌پپتید جذب خواهد شد.

نیاز انسان به پروتئین بستگی به سرعت رشد و نمو و ترمیم دارد.

همانطوریکه گفته شد کودکان روزانه به ۲ تا ۲/۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند در صورتیکه در بالغین ۰/۵ تا ۱ گرم پروتئین برای هر کیلوگرم وزن بدن کفایت می‌کند.

بنابراین اگر یک مرد بالغ که دارای ۷۰ کیلوگرم وزن باشد ۴۵ تا ۷۰ گرم پروتئین دریافت کند می‌تواند منابع پروتئینی خود را حفظ نماید.

در صورتیکه ذخیره کربوهیدراتها و چربیهای بدن تمام شود پروتئین به صورت منبع انرژی کمکی کمبود را تأمین می‌کند ولی این وضع حالت دلخواه نیست چون پروتئین مصرفی ما در بدن ذخیره نمی‌شوند و باید روزانه تأمین گردد تا احتیاجات ترمیمی بدن بطور مستمر برقرار باشد.

رژیم غذایی باید بین کربوهیدراتها و چربیها و پروتئینها تعادل برقرار کند تا مواد مورد نیاز بدن تأمین گردد رژیم غذایی که پروتئین آن زیاد باشد کار کلیه‌ها را دشوار می‌سازد و باعث از دست دادن کلسیم استخوانها می‌گردد و ممکن است منجر به پوکی استخوان گردد.

بدیهی است که زنان باردار و شیرده نیز به مقدار بیشتری پروتئین نیاز دارند. و واضح است فقط مقدار پروتئین موجود در غذا برای تندرستی کافی نیست بلکه چگونگی ارزش بیولوژیکی پروتئین واجد اهمیت میباشد که بتواند مورد استفاده سلولهای بدن قرار گیرد.

به عبارتی رژیم غذایی باید دارای اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن باشد.

اسیدهای آمینه:

اسیدهای آمینه مصالح ساختمانی پروتئین هستند و مانند حروف الفبا برای ساختن پروتئینهای مختلف بکار میروند. چنانچه بر روی یک زنجیر محل اسید آمینه‌ها جابجا شود پروتئین تازه‌ای بوجود می‌آید.

اسیدهای آمینه از این جهت بسیار مهمند که تنها ماده ازت دار بدن می‌باشند. بعضی اسید آمینه‌ها در بدن انسان ساخته می‌شوند لذا بنام اسید آمینه‌های غیر

ضروری معروفند.

ولی دسته دیگر از اسید آمینه‌ها باید بوسیله غذا وارد بدن شوند زیرا انسان قادر به ساختن آنها نیست و بدین جهت بنام اسید آمینه‌های ضروری موسومند.

تعداد اسید آمینه‌های ضروری ۹ عدد است و عبارتند از:

لای سین - تریپتوفان - هیستیدین - فنیل الانین - لوسین - ایزو لوسین - ترئونین -

میتونین - والین.

به عبارتی پروتئین‌هایی که در ساختمان‌شان اسید آمینه‌های ضروری جامع‌تر و کامل‌تر باشد برای بدن مفیدترند.

بدون حضور این ۹ اسید آمینه بدن با کمبود پروتئین‌های لازم برای ساختن هورمون‌ها - آنزیم‌ها و سایر مواد مواجه خواهد بود.

بدن می‌تواند اسیدهای آمینه غیر ضروری را بسازد اما این به معنای اهمیت کمتر آنها در مقایسه با اسیدهای آمینه ضروری نیست.

آنزیم‌ها:

آنزیم‌ها مولکولهای پروتئینی هستند که توسط سلولهای بدن از اسید آمینه‌ها ساخته می‌شوند.

عمل آنزیم این است که پاره‌ای از واکنش‌های شیمیائی بدن را تسریع می‌کنند و در حقیقت آنزیم‌ها عواملی هستند که کلید کلیه رویدادهای گوارشی را در دست دارند

مثلاً در بدن انسان برای اینکه غذا هضم و جذب گردد به آنزیم گوارشی احتیاج است که توسط معده - روده و غدد گوارشی ساخته میشوند.

در ضمن بعضی از آنزیمها ممکن است توسط مواد غذایی وارد بدن گردند.

مثلاً در تره - پیازچه - پیاز آنزیمهای مفیدی وجود دارند که به هضم غذا کمک می‌نمایند.

بدین جهت افراد مسن که به علت کمبود آنزیم‌های گوارشی دچار سوء هاضمه

میشوند باید با غذایشان سبزی خوردن مخصوصاً تره و پیازچه مصرف نمایند ولی از مصرف تربچه خودداری کنند و برعکس افراد جوان و سالم که اشتهای کافی دارند و غذایشان بخوبی هضم میشود نباید در مصرف پیاز و سبزی خوردن افراط نمایند.

ضمناً آنزیمها در مقابل حرارتهای بالاتر از ۵۰ درجه سانتیگراد خیلی آسیب پذیر هستند و خراب می شوند.

قسمت بیشتری از اعمال شیمیائی گوارش معلول اثر آنزیمها می باشد. ممکن است بعضی از رویدادهای گوارشی بدون اثر آنزیمها صورت گیرد لیکن فقط به شکلی بسیار آهسته و کند.

اهمیت آنزیمها بقدری زیاد است که بدون اطلاع از خواص و مشخصات و طرزکار و چگونگی تأثیر آنها نمی توان به رویداد گوارش کاملاً پی برد.

آنزیمها دارای قدرت ترکیبی شیمیائی با مواد دیگر می باشند. آنزیمهای گوارشی با ذره های غذا ترکیب شده آنها را خرد کرده از ماده اصلی دورشان می سازد مثلاً نشاسته که از چندین مولکول ساخته شده است ابتدا در نتیجه اثر آنزیم موجود در بدن به آمیلاز خرد میشود.

از محصول این هضم اولیه دکستروز بدست می آید. دکستروز معمولاً حاوی ۵ ملکول گلوکز است.

شکستگی بعدی تبدیل شدن به مالتوز (دو واحد گلوکز) است و بالاخره به مولکولهای گلوکز که در روده کوچک انجام خواهد گرفت.

آنزیم در نتیجه این رویدادها تغییری حاصل نمی کند بلکه پس از خاتمه هر واکنش آزاد شده و می تواند در هضم بعدی شرکت جوید. سرانجام نشاسته بطور کامل خرد شده تبدیل به گلوکز شده و از خلال دیواره روده جذب میشود و به داخل جریان خون میرود.

تعداد کثیری آنزیم در دستگاه گوارش موجود است که می توانند سایر مواد غذایی

رانیز به همین طریق خُرد کرده و تغییر شکل دهند.

(رنین) آنزیمی است که شیر را لخته می‌کند. نام تجاری آن (رنت) است و برای ساختن ماست شیرین به کار می‌رود.

مایه خمیر ترش حاوی آنزیم مهمی برای پختن نان است. این آنزیم قند محتوی در خمیر نان را خرد کرده گاز انیدرید کربنیک تولید می‌کند. موقعی که این گاز آزاد شد و از میان خمیر نان گذشت باعث میشود که خمیر «ور» می‌آید.

پُختن موجب خراب شدن مایه ترش میشود. بدین ترتیب موقعی که گرده خمیر را به تنور بچسبانند از ور آمدن باز می‌ایستد.

آنزیم‌های دیگری در کپک‌ها و باکتریها وجود دارد که تعداد زیادی از آنها باعث خراب شدن و فساد غذا می‌شوند و همین لک افتادن و کرم‌خوردگی میوه‌جات و سبزیجات را باعث می‌گردند.

آنزیم‌ها در اغلب رویدادهای بدن دخالت داشته و در تجزیه و ترکیب بافت‌های بدن نقش مهمی بازی می‌کنند.

آنزیمها با ذرات غذا ترکیب و بوسیله خون حمل میشوند تا بافت‌های مورد لزوم را بسازند همچنین چربی و گلیکوژن (نشاسته حیوانی) را برای ایجاد نیرو و حرارت در رویدادهای سوخت و ساز خرد می‌کنند.

هر آنزیمی می‌تواند فقط بر روی یک ماده اثر داشته باشد مثلاً آنزیمی که ماده چربی را در دستگاه گوارش خرد می‌کند نمی‌تواند بر وی قند اثر داشته باشد بلکه فقط بر روی چربی عمل می‌کند.

همچنین آنزیم خرد کننده قند فقط بر روی قند اثر دارد و نمی‌تواند پروتئین را هضم کند.

هر آنزیم دارای اثر اختصاصی است. بدین معنی همانطور که هر کلیدی به قفل معینی می‌خورد هر آنزیمی نیز بایستی بر روی پروتئین مناسب خودش اثر نماید.

همچنین هر آنزیمی در حرارت معینی می‌تواند بخوبی عمل کند. آنزیم‌های انسان در حرارت معمولی بدن بهتر و کامل‌تر اثر می‌کنند. در موقع تب فعالیت آنزیم‌ها افزایش می‌یابد و موقعی که حرارت از سطح عادی و طبیعی پائین‌تر برود فعالیت آنزیم‌ها هم کاهش می‌یابد. بنابراین هر دو این شرایط با سلامت کامل ما سازگارند و پیدایش این تغییرات در سوخت و ساز بدن موجب ضعف و از دست دادن اشتها می‌شود.

بازگشت حرارت به سمت طبیعی سبب می‌شود که آنزیم‌ها مجدداً بطور صحیح به کار خود ادامه دهند.

برای آنکه آنزیم‌ها بخوبی و در حد کمال به کار خود پردازند به رطوبت و درجه معینی از حالت اسیدی - قلیائی نیاز دارند.

پسین معده به محیط اسیدی احتیاج دارد.

آنزیم‌های اثنی عشر و روده کوچک در محیط قلیائی بهتر کار می‌کنند.

نامگذاری آنزیم‌های مختلف معمولاً بسیار ساده است. بدین ترتیب که نام ماده‌ای را که آنزیم بر روی آن اثر می‌کند گرفته و به انتهای آن کلمه «آز» اضافه می‌کنند مثلاً آنزیمی که بر روی قند مالت یا مالتاز اثر می‌کند هالتاز نامیده می‌شود.

۳- کربوهیدراتها:

کربوهیدراتها بیشترین و آماده‌ترین منبع انرژی برای بدن هستند و تعدادی از آنها دارای رسوبات فیبری هستند دستگاه هاضمه را تمیز و آن را سالم نگه میدارد.

کربوهیدراتها از کربن و هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده‌اند و شامل نشاسته و قندها می‌باشند و مهم‌ترین غذاهای سوختنی را تشکیل می‌دهند.

این مواد بر اثر سوختن (اکسیده شدن) مبدل به گاز کربنیک و آب میشوند و در نتیجه سوختن آنها چیزی باقی نمی‌ماند زیرا گاز کربنیک توسط ریه دفع می‌گردد. آب

نیز از راه ریه - کلیه - پوست بصورت تبخیر - سادرار و عرق از بدن خارج می شود. معمولاً اگر بدن فوراً احتیاج به انرژی فراوانی نداشته باشد کربوهیدراتها به آسانی مبدل به چربی شده در بدن ذخیره می شود تا بعدها به هنگام لزوم بمصرف برسند. لذا افراد چاق باید از مصرف نشاسته و قند نیز تا حد امکان خودداری نمایند.

بطور کلی یک گرم قند ۴ کالری ارزش انرژی زایی دارد.

کربوهیدراتها ارزان ترین منبع انرژی غذایی است بهمین جهت ۹۰ درصد کالری در غذای روزانه مردم در کشورهای فقیر و فقط ۵۰ درصد کالری روزانه در کشورهای ثروتمند از کربوهیدراتها مشتق می شود.

به عنوان نمونه در کشورهایی مانند ژاپن و اندونزی که برنج غذای عمده مردم را تشکیل می دهد حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد کالری از راه کربوهیدرات تأمین می شود از طرف دیگر در اسکیموها که معمولاً در نقاطی زندگی می کنند که گیاه محدود است حدود ۸ درصد کالری فقط از راه کربوهیدرات و بیشتر کالری از راه چربی تأمین می شود.

غذا هنگام جویده شدن در دهان با آنزیم پتیالین موجود در بزاق آغشته شده و اولین مرحله گوارشی که گوارش بزاقی نام دارد آغاز می شود.

بزاق انسان خیلی کم اسیدی بوده و تقریباً خنثی می باشد. مقدار بزاق ترشح شده در هر ۲۴ ساعت حدود ۱۲۰۰ میلی لیتر بوده که ترکیب شیمیائی آن شامل ۹۹/۴۲ درصد آب و باقیمانده آن مواد معدنی.

مواد معدنی بزاق شامل نمک های کلسیم - پتاسیم - سدیم - منیزیم است و مواد آلی آن دارای دیاستاز به نام پتیالین و مواد دیگر می باشد.

پتیالین یا آمیلاز بزاقی قادر است نشاسته را که کربوهیدراتی با ساختمان پیچیده است هیدرولیز کند و به مالتوز که دارای ساختمان شیمیائی ساده می باشد تبدیل نماید. از آنجا که مدت توقف غذا در دهان کوتاه بوده و غذا به سرعت از دهان می گذرد

تنها مقدار ناچیزی از نشاسته (۳ تا ۵ درصد) تحت تأثیر پتیالین به مالتوز بدل می‌گردد و از این رو گوارش بزاقی اهمیت زیادی در هضم مواد نشاسته‌ای ندارد. با وجود این هنگامی که غذا وارد معده می‌شود تا مدتی همچنان عمل آنزیم پتیالین ادامه خواهد یافت و تا زمانی که غذا با ترشحات معده مخلوط شود و تحت تأثیر اسید معده فعالیت آنزیم نامبرده متوقف گردد در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از نشاسته به مالتوز تبدیل خواهد شد.

با آغشته شدن غذا با اسید معده مقدار ناچیزی از مواد نشاسته‌ای هیدرولیز می‌شود و پس از ورود به دوازدهه و ترشح شیره لوزالمعده که حاوی مقدار زیادی آمیلاز است آن مقدار از نشاسته که تاکنون تجزیه نشده هضم می‌گردد و به صورت مالتوز و ایزومالتوز در می‌آید.

به عبارت دیگر کربوهیدراتها مواد قندی انرژی‌زا هستند و انجام عمل حیاتی را تسهیل می‌نمایند.

به علت ارزانی کربوهیدراتها اکثر مردم از آن استفاده می‌کنند. ۴۰ تا ۵۰ درصد غذای روزانه را تشکیل می‌دهند. هنگامی که کربوهیدراتها وارد بدن می‌شوند به انرژی تبدیل می‌گردند و مقدار اضافی آنها در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود.

کربوهیدراتها به سه شکل زیر مورد مصرف قرار می‌گیرند:

۱- قند ساده (مونوساکاریدها)

قندهای ساده‌ای هستند که در میان کربوهیدراتها کوچکترین مولکول را دارا می‌باشند و برای جذب به تغییرات شیمیائی و هضم احتیاج ندارند و شامل:

الف: گلوکز (دکستروز): که قند خون است و در انواع میوه‌ها و عسل یافت می‌شود.

ب: فروکتوز (قند میوه): و لولوز در بسیاری از میوه‌جات وجود دارد و همچنین $\frac{1}{3}$

قند عسل را تشکیل می‌دهد.

فروکتوز آهسته‌تر از گلوکز جذب می‌شود بنابراین میتوان آن را تا حد $1/5$ گرم بازاء

کیلوگرم وزن در افراد مبتلا به بیماری قند به کاربرد.

ج: گالاکتوز: به عنوان جزئی از کربوهیدرات پیچیده‌تر در سیر و در پوشش دانه

حبوبات است!

این سه مونوساکارید جذب خون سیستم باب شده و پس از عبور از کبد به وسیله

گردش خون در سراسر بدن پخش می‌گردد.

به عبارت دیگر هرچه بدن لازم دارد از آن مصرف می‌نماید بقیه بصورت گلیکوژن

در کبد ذخیره می‌شود.

مقدار کل گلوکز خون طبیعی در حالت ناشتا حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم در ۱۰۰

میلی‌لیتر خون است.

وقتی میزان گلوکز خون به بالاتر از ۱۶۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر برسد به آن

هیپرگلسیمی می‌گویند.

در حالت طبیعی کلیه‌ها دوباره گلوکز را از خونی که از آنها عبور می‌کنند جذب

می‌کنند ولی وقتی میزان گلوکز خون بمقدار زیادی افزایش می‌یابد کلیه‌ها قادر به

جذب گلوکز نبوده و بنابراین مقداری گلوکز در ادرار ظاهر می‌شود.

این حالت در دیابت دیده می‌شود. میزان گلوکز خون کمتر از ۸۰ میلی‌گرم در ۱۰۰

میلی‌لیتر را هیپوگلسیمی گویند.

کاهش گلوکز خون معمولاً با ضعف، تپش قلب - تعریق - سردرد خفیف که بالاخره منجر به بیهوشی میشود همراه است و اخیراً احساس خستگی - بیقراری - تند خوئی و همچنین علائم دیگر را به دلیل هیپوگلسیمی (کاهش گلوکز) و در نتیجه کاهش گلوکز در مغز می دانند.

در بیشتر موارد این علائم می تواند در نتیجه مسائل بهداشتی و مغزی باشد تا غذایی.

۲- قندهای دوتایی (دی ساکاریدها):

دی ساکاریدها یا قندهای دوتایی از دو ملکول منوساکارید با حذف یک مولکول آب تشکیل شده اند و در آب محلول می باشند و ۳۵ درصد کربوهیدرات غذایی را تشکیل میدهند.

دی ساکاریدهایی که در غذا وجود دارند عبارتند از:

الف: ساکارز یا سوکروز: که در نیشکر و چغندر وجود دارد.

و فرآورده نهایی هضم در بدن به گلوکز و فروکتوز است و ۱۰۰ درصد سوکروز می باشد.

ب لاکتوز: که در شیر یافت می شود و $\frac{1}{2}$ کربوهیدرات مصرفی را تشکیل می دهد و فرآورده نهایی هضم در بدن به گلوکز و گالاکتوز می باشد.

ج: مالتوز: که در بعضی از نوشابه ها وجود دارد و در غلات دیده می شود و از دو ملکول گلوکز ساخته شده است.

۳- قندهای چندتایی (پلی ساکاریدها):

قندهای چندتایی مشتمل بر سلولز و نشاسته و گلیکوژن هستند و از جمع چند منو ساکارید تشکیل شده اند.

پلی ساکاریدها مانند نشاسته در دستگاه گوارش به دی ساکاریدی بنام مالتوز تبدیل شده و سرانجام به منو ساکاریدها تجزیه می شوند.

نشاسته تقریباً در همه غذاها مانند غلات - حبوبات - سیب زمینی - ریشه و ساقه بعضی سبزیها مانند هویج - چغندر و پیاز وجود دارد. نشاسته از ارزان ترین منبع انرژی است که خود پس از هضم به قند ساده تبدیل می شود، هضم نشاسته در معده صورت نمی گیرد چه معده حاوی آنزیم های لازم جهت هضم نشاسته نمی باشد

آمیلاز بزاق که با غذا در دهان مخلوط می شود بر روی نشاسته عمل کرده و آنرا بصورت کربوهیدرات ساده تری بنام دکستروز در می آورد.

(فیبر) سلولز نیز مهم ترین کربوهیدرات سازنده بافت گیاهی است که در سبزیها فراوان است.

سلولز در ساختمان غشاء سلولزی گیاهی بکار رفته است و پس از مصرف انسان جذب بدن نمی شود ولی حرکات روده را تشدید نموده و دفع مواد از روده را تسریع و تسهیل می نماید به همین جهت است که عموم سبزیها اثر ملین دارند و اشخاص برای مبارزه با یبوست باید سبزی بیشتری مصرف کنند.

مواد سلولزی یا فیبری بیمه کننده طبیعی سلامت جهاز هاضمه و به عنوان دوستی صمیمی به ما کمک میکند که وزنمان را ثابت نگه داریم.

به عبارت دیگر مقداری از مواد قندی و نشاسته ای موجود در غذاها در معده و روده هضم و جذب نمی شوند.

این مواد پلی ساکاریدهایی هستند که فرمول آنها شبیه نشاسته بوده اما غیر قابل هضم می باشند. وجود این مواد برای بوجود آوردن حجم و راندن مواد زائد روده به خارج مفید است و از یبوست جلوگیری می کند.

فیبرها اثر مفیدی برای جلوگیری از چاق شدن افراد دارند. وجود فیبرها در غذای

انسان باعث پایین آمدن مقدار قند خون و نیز مقدار انسولین در خون می‌شود. سلولز در دیواره سلولهای گیاهی و در سبوس دانه‌ها به مقدار فراوان وجود دارد. (سبوس ماده‌ای است پُر حجم و تا ۷ برابر وزن خود آب جذب می‌نماید به همین علت باعث نرمی مدفوع می‌گردد).

سلولز یا فیبر در مجاری معده و روده ماده ژلاتینی می‌سازد که جذب قند را کند ساخته و بدین ترتیب انرژی بدن و سطح انسولین را ثابت نگه‌میدارد. این ماده همچنین هضم چربی را کند می‌سازد و موجب می‌شود که مواد سمی ذخیره شده در بدن با سرعت بیشتری از سیستم بدن دفع شوند.

پکتین‌ها نوعی سلولز هستند که در اغلب میوه‌جات و سبزیجات یافت میشوند و در کاهش برخی از مواد چربی مانند کلسترول در خون تأثیر دارند و همچنین در ثابت نگه‌داشتن فشار خون و وضع گردش خون را مثلاً در بیماری واریس منظم و تسهیل می‌کند.

بر طبق برآوردی که اخیراً شده است مصرف حداقل ۶ تا ۸ گرم فیبر در روز جهت حفاظت در مقابل علائم یاد شده فوق ضروری بنظر می‌رسد.

مصرف زیاده از حد فیبر (سلولز) سبب عبور سریع غذا و بالنتیجه جذب کمتر عناصر غذایی میشود.

فیبر یا سلولزیکی از اجزاء غیر قابل هضم موجود در مواد خوراکی گیاهی (غلات - میوه‌ها - سبزیها) است.

فیبر در دو نوع قابل حل و غیر قابل حل وجود دارد.

نوع اول این مواد در آب حل شده و نوع دوم غیر قابل حل است.

سبوس - جو دو سر و پسیلیوم (موجود در اسفرزه) از غنی‌ترین منابع فیبری قابل

حل هستند ولی این نوع فیبر در لوبیا - جو - بقولات - میوه‌جات و بعضی سبزی‌ها نیز وجود دارد.

همانطوریکه گفته شد پکتین‌ها که از انواع مواد فیبری قابل حل است در میوه‌های گوناگون از قبیل سیب - پرتقال و سایر مرکبات - توت فرنگی - کلم بروکلی و هویج یافت می‌شود.

یکی از مزایای عمده فیبر قابل حل این است که کلسترول خون را به تدریج و به طور کامل پائین می‌آورد.

فیبرهای غیر قابل حل که مواد خوراکی (زبر) نیز نامیده می‌شود. در واقع همان یافت سلولزی و نیمه سلولزی پوست میوه‌ها و سبزیها، پوسته خارجی (سبوس) و مغز قرت و گندم هستند.

این مواد باعث حجیم و نرم شدن مدفوع و خروج سریع آن از روده میشوند. این عمل از یبوست و کلیه عوارض ناشی از آن همچون دیورتیکولوز - سرطان احتمالی روده بزرگ و حتی فتق دیافراگمی (هیاتال) و بروز سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند. بدین ترتیب باید روزانه بین ۳۵ تا ۵۰ گرم فیبر مصرف نمایم در حالیکه میانگین مصرف آمریکائیان بسیار کمتر یعنی بین ۱۰ تا ۲۰ گرم در روز است.

فیبر که در گیاهان به حد وفور وجود دارند به سه صورت در طبیعت یافت می‌شود:

الف: سلولز

در حقیقت قند گیاهان بوده و بصورت پلی‌مری ساده قندی است که اسکلت سلولهای گیاهی را تشکیل می‌دهد در ساختمان جدار کلیه سلولهای گیاهی بکار می‌رود.

این ماده با واسطه آنزیمی بنام سلولاز که میکروبهای روده‌ای حیوانات علفخوار ترشح می‌شود به سلوبیوز تبدیل گشته آنگاه حیوان کلیه مایحتاج خود را از تجزیه و هیدرولیز آن بدواً بصورت قند و سپس بصورت چربی و مواد سفیده‌ای استخراج می‌کند و در غیر اینصورت اسب میدانهای مسابقات که غیر از نبات و دانه‌های غلات

چیز دیگری برای ادامه حیات مصرف نمی‌کند و این مواد هم جز سلولز از ماده دیگری درست نشده پس چگونه انرژی مافوق تصور خود را تأمین میکند.

سلولز بصورت آمیدون در دانه‌های غلات - غده‌های سیب‌زمینی و ریشه‌ها مثل سیب‌زمینی ترشی - سیب‌زمینی شیرین - پیاز - سیر - شلغم - انواع ترب و حتی کلم قمری به وفور دیده می‌شوند.

پیروی از روش غذایی مدرن و کم فیبر غربی در حقیقت دعوت و پذیرش ناتوانی و مرگ زودرس است.

کمبود فیبر گیاهی در غذای ما در واقع یک نقص است همان‌گونه که کمبود پروتئین و ویتامین یک نقص است و برای یک زندگی طویل و شاد، این نقص غذایی باید اصلاح شود.

ب: همی سلولز

همی سلولز نیز پلی‌مری از مواد قندی گوناگون است که بهتر از سلولز در آب گرم حل شده به صورت ژل و صمغی درآمده در ترکیب ساختمانی جدار سلولهای گیاهی بکار رفته در اثر آنزیم همی سلولز هیدرولیز و تجزیه شده و حیوان مواد غذایی را از آن اقتباس می‌کند.

در حقیقت سلولز و همی سلولز زیربنای ساختمان انسان و حیوان بشمار می‌رود که با واسطه این مواد می‌توانیم انرژی طبیعت و خورشید را بدرون سلولهای خود راه دهیم زیرا گیاه بدنال فتوسنتز اشعه خورشید را به خود جذب کرده انسان با استفاده از اولین قانون ترمودینامیک که همواره انرژی کسب شده معادل انرژی از دست داده است، انرژی خورشید را از طریق گیاه بخود اختصاص دهد.

البته گیاه در پناه رنگ دانه سبز رنگ خود که به اسم کلروفیل موسوم است انرژی نورانی را با انرژی شیمیائی تبدیل کرده و حیوان با خوردن گیاه در پناه تاریکی و با

کمک میکروبهای روده‌ای سلولز گیاهی را بمقدار فراوان به مواد قندی تبدیل می‌کند و تر آن روست که حیوانات را کارخانه سازنده و تبدیل کننده گیاه به گوشت نامگذاری کرده‌اند که انسان نیز با تبعیت از تغذیه گیاهی و تغییر فلور روده‌ای تا حدودی قادر خواهد بود مستقیماً از مواد گیاهی همان استفاده‌ای که حیوان می‌برد بنماید و از مواد اولیه طبیعی و دست نخورده بوجود آمده ترکیبات ساختمانی بدن خود را تکمیل نماید.

ج: چوب

چوب سومین فرم فیبر است که از الکل‌های مختلف بوجود آمده که اغلب در صنعت نیز الکل صنعتی را از چوب تهیه مینمایند.

باید به این مطلب اشاره کرد که حیوان با خوردن گیاه همه املاح - ویتامین - قند - چربی و حتی پروتئین را استخراج کرده رشد مینماید. لذا طبیعت و گیاه از نظر تغذیه کامل است و این موجود انسانی است که ناقص است و نمی‌تواند از مواد گیاهی آنطور که باید شاید استفاده کند.

سبوس (پوسته بیرونی دانه غلات) تخریب شده از طریق گوارش یک عنصر با ارزش است زیرا حجم مواد دفعی را افزایش می‌دهد و علاوه بر آن چون سبوس دارای خاصیت جذب آب قابل ملاحظه‌ای است حجم آن در جریان عبور از لوله گوارش به مقدار زیادی افزایش می‌یابد.

سبوس مانند پنبه توسط آب متورم میشود (زیرا پنبه نیز مانند سبوس دارای فیبرهای سلولزی است) سبوس تا ۷ برابر وزن خود آب جذب می‌کند. این مقدار خیلی زیاد بوده و امکان می‌دهد تا مواد غذای را در قسمت اول لوله گوارش حمل کند و سپس مواد تخریب شده آن را در روده جابجا نماید.

این خاصیت ما را وادار می‌سازد تا احتمال تغذیه به شکل قرص را رد کنیم زیرا

چگونه این مواد تغلیظ شده قادر خواهند بود در لوله گوارش ما حرکت کنند.

۴- چربی‌ها

چربیها روغنکاری هر سلول را به عهده دارند و متمرکزترین انرژی را برای بدن آماده می‌سازند.

چربیها خاصیت انرژی زایی فراوانی دارند و هر گرم از آنها ۹ کالری انرژی ایجاد می‌کند از این رو مصرف چربیها برای ایجاد حرارت ضروری است.

وجود چربیها در رژیم غذایی کودکان که در حال رشد می‌باشند حائز اهمیت است. همچنین جوانان و کسانی که کارهای بدنی سنگین انجام میدهند نیاز بیشتری به چربی دارند.

چربیها در ساختمان غشاء سلولی دخالت داشته و در قابلیت نفوذ پذیری غشاء سلول اهمیت دارند.

مقدار کمی از چربیهای غذای روزانه در معده توسط لیپاز معدی و اسید کلریدریک هضم میشود اما گوارش واقعی چربیها حدود ۹۹ درصد آنها در روده کوچک صورت می‌گیرد.

املاح صفراوی در هضم و جذب چربیها نقش بسیار مهمی دارد. این املاح سبب میشود که مولکولهای چربی به ذرات کوچک تبدیل شده و قابلیت انحلال اسیدهای چرب افزایش یابد.

لیپاز روده‌ای نیز که از غدد روده کوچک ترشح میشود چربیها را هیدرولیز می‌کند و سبب هضم آنها میشود و در نهایت سبب تبدیل آنها به اسیدهای چرب و گلیسرول شده و آنها را آماده جذب می‌سازد.

جذب چربیها از جدار روده کوچک انجام و سرانجام به مصرف ایجاد انرژی می‌رسند.

چربیها شامل روغن حیوانی و روغن های نباتی می باشند.

روغن های نباتی از پنبه دانه - ذرت - زیتون - سویا (لوبیا ژاپنی) - بادام زمینی (روغن آراشید) گرفته میشوند.

روغن ها پس از سوختن به گاز کربنیک و آب تجزیه میشوند.

چربیها ترکیبی از گلسترو و یک اسید چرب می باشند. در بدن ما به هنگام هضم غذا چربی به گلسترو و اسید چرب تجزیه می شود.

این دو ماده بوسیله سلولهای پوششی روده جذب میشوند ولی بزودی مجدداً این دو ماده با یکدیگر متحد میشوند تا برای گردش در خون یا بشکل چربی و یا بصورت ترکیب با پروتئین پنام لیپوپروتئین در آیند.

گلسترو جزئی از تمام چربیهای حقیقی است.

به عبارت دیگر چربیهای رژیم غذایی در روده کوچک به اسیدهای چرب و ذرات خیلی ریز تبدیل شده و در نهایت به جریان خون واریز میشوند.

چربیهای خون به صورت اسیدهای چرب آزاد - تری گلیسریدها - فسفولیپیدها - لیپوپروتئین و کلسترو می باشد.

کلسترو ابتدا در کیسه صفرا توسط کنسرادی کشف شد و بعداً شورول این ماده را مورد مطالعه قرار داد همچنین نام کلسترین به این ماده داد.

(کل به یونانی یعنی صفرا و استرئوس به معنی جامد است).

بعداً دانشمندان دیگری آنرا در مغز، زرده تخم مرغ و جاهای دیگر کشف کردند سپس پیدایش عامل هیدروکسیل در مولکول کلسترو به اثبات رسید. اصطلاح کلسترین را به کلسترو تبدیل کردند.

پژوهشگران دانشگاه راکفلر در نیویورک بر این باورند که عملکرد بدن بر روی کلسترو در افراد مختلف متفاوت است.

در بعضی افراد پس از اینکه کلسترو از طریق روده جذب میشود. مستقیماً به کبد

می‌رود سپس کبد آن را به داخل روده می‌فرستد تا از آنجا دفع شود در این افراد مقدار کلسترول اهمیتی ندارد، چون مقدار کمی از آن به خون راه می‌یابد. از این رو میزان کلسترول در این افراد بالا نمی‌رود و دچار عارضه انسداد سرخرگها نیز نمی‌شوند.

اگر شما در زمره این افراد هستید به شما تبریک می‌گوئیم. در گروه دیگر که $\frac{1}{5}$ افراد در آن جای دارند، کبد در عکس‌العمل به غذای پُرچربی مصرف شده میزان تولید کلسترول را کاهش می‌دهد بنابراین در این گروه نیز در مقدار کلسترول وارد شده به جریان خون افزایش حاصل نمی‌شود. پس از آن متأسفانه گروه سوم وجود دارد که کبد آنها صرف‌نظر از مقدار چربی مصرف شده، کلسترول زیادی می‌سازد.

افرادی نیز هستند که کلسترولی که مصرف می‌کنند مستقیماً توسط کبد به جریان خونشان راه می‌یابد. هر چه کلسترول کمتری مصرف کنند این ماده کمتر در دیواره سرخرگها انبار می‌شود و احتمال تشکیل پلاکت که در نهایت به حمله قلبی منجر می‌شود کمتر می‌گردد.

در این گروه است که در آن محدود کردن رژیم غذایی تأثیرگذار است. متأسفانه این گروه بیشترین افراد را نسبت به سایر گروهها در بر می‌گیرد. اگر در سنین بالای ۲۰ سالگی کلسترول شما بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است در وضعیت مناسبی بسر می‌برید.

این گروه از مردم در آمریکا ۶ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند. افزایش بیشتر از ۲۴۰ میلی‌گرم بدون شک خطرناک است با این وجود به خاطر داشته باشید که خطر کلسترول بالا با حضور سایر عوامل خطر ساز، تشدید می‌شود. اگر فشار خونتان نیز بالا باشد احتمال انسداد شریانهای قلب شما ۶ برابر است. اگر

سیگاری باشید این خطر ۲۰ برابر افزایش می‌یابد.

یکی از مزایای عمده فیبر یا سلولز قابل حل این است که کلسترول خون را به تدریج و بطور کامل پایین می‌آورد.

کلسترول در میان مردم شهرتی پیدا کرده است ولی در حقیقت وظایف مفید متعددی هم دارد.

کلسترول همان چربی است که هر سلول بدن مقداری از آن دارد و باید هم داشته باشد.

سطح عادی کلسترول از دید پزشکان متفاوت است.

دکتر روزنفلد بر اساس تجربه خود بهترین سطح کلسترول را برای افراد زیر ۳۰ سال ۱۸۰ و بالاتر از آن را ۱۸۰ تا ۲۰۰ می‌داند.

پائین رفتن زیاد کلسترول خطر سرطان روده بزرگ را بیشتر می‌کند پس سطح ایده‌آل کلسترول ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم درصد است.

بسیاری از پزشکان معتقدند که غذا صد درصد مؤثر نیست زیرا به فرض آنکه شما ابتدا هم چربی نخورید کبد شما کلسترول تولید می‌کند ولی تنظیم برنامه غذایی از بالا رفتن سطح کلسترول می‌کاهد.

کلسترول معمولاً از حیوان گرفته می‌شود و در غذاهای گرفته شده از حیوان مخصوصاً تخم‌مرغ - گوشت قرمز - جگر - قلوه - مغز - چربیهای حیوانی و ... بسیار زیاد است.

زرده تخم‌مرغ که بهتر است در مصرف آن امساک شود نیز دارای کلسترول زیاد می‌باشد.

چربیهای حیوانی از قبیل کره - سرشیر و پنیرهای گرفته شده از شیر و نیز روغن نخل و هر نوع روغن و کره نباتی جامد و سخت دارای کلسترول زیاد هستند.

و بالاخره اینکه یک عدد تخم‌مرغ ۵۰ گرمی ۲۵۳ میلی‌گرم کلسترول دارد.

چند عدد تخم مرغ با روغن حیوانی چقدر؟

بطور کلی باید گفت که:

کلسترول که در رژیم غذایی وجود دارد میتواند در مخاط معده و روده باریک جذب لنف گردد.

کلسترول در چربی بسیار محلول است و در نگهداری نفوذپذیری طبیعی غشاء سلولی اهمیت ویژه‌ای دارد و در برابر عمل آنزیمها مقاومت میکند.

با مصرف چربی مخصوصاً چربی حیوانی کلسترول خون بالا رفته و باعث رسوب چربی در سرخرگها میشود و موجبات حمله قلبی را بدنبال خواهد داشت.

رژیم غذایی فوق‌العاده چرب غلظت کلسترول خون را افزایش میدهد و در عین حال امکان بروز اختلالاتی از قبیل آترواسکلروز را نیز فراهم می‌کند.

اسیدهای چرب بر دو نوعند:

الف: اسیدهای چرب اشباع شده

اسیدهای هستند که با حداکثر ظرفیت خود هیدروژن گرفته‌اند این اسیدها بیشتر در کره حیوانی و چربی گوشت وجود دارند که معمولاً در حرارت اطاق جامد هستند.

ب: اسیدهای چرب اشباع نشده

اسیدهایی هستند که هیدروژن کم دارند. این اسیدها بیشتر در روغن‌های مایع وجود دارد که در حرارت اتاق حالت مایع دارد.

اصولاً در ترکیب روغن‌ها هر دو نوع اسید چرب شرکت دارند ولی مقدار اسیدهای چرب اشباع نشده در روغن‌های مایع بیشتر است.

مثلاً اسید لینولئیک و اسید آرشیدونیک که برای بهداشت بدن مفیدند در روغن‌های مایع فراوان‌ترند.

امروزه معلوم شده است که مصرف روغن ذرت - روغن بادام زمینی (آراشید) -

روغن زیتون و بطور کلی روغن‌های مایع به علت اینکه اسیدهای چرب اشباع نشده در

ترکیب آنها زیاد است مانع می‌شوند که چربی خون در جدار رگهای بدن رسوب کند و بدینوسیله از بروز بیماریهای عروقی و سکتته‌های قلبی جلوگیری میکنند. لذا روغن‌های مایع برای تأمین سلامتی انسان مفیدتر هستند.

بطور کلی چربی‌ها بدن ما را عایق کاری و سلولهای بدن را روغن کاری نموده و پوست و سایر بافتهای بدن را از خشک شدن محافظت می‌کنند و در هضم ویتامین‌های قابل حل در چربیها به بدن کمک می‌کنند.

چربیهای اشباع شده محتوی کلسترول میباشند و کلسترول ماده‌ای واکنس مانند و ضروری برای سلامت بدن و در هورمون جنسی نقش اساسی را به عهده دارد ولی وجود زیاد از حد آن در بدن موجب بروز بیماری خطرناک و مزمن قلبی و شریانها میگردد. چربیهای اشباع نشده فاقد کلسترول هستند و می‌توانند به طور متوسط مقداری از کلسترول خون را کاهش دهند.

همچنین محتوی اسید لینولئیک می‌باشد که اسیدی ضروری برای بدن است که از هریق غذا به دست می‌آورد و برای رشد طبیعی و سوخت و ساز بدن و سلامت خون و شریانها و اعصاب ضروری می‌باشد.

اعضای بدن انسان بویژه کبد قادرند روزانه مقدار کمی از اسیدهای چرب را به حالت غیر اشباع درآورند با این وصف کبد آنقدر توانایی این کار را ندارد.

از این رو چنین بنظر می‌رسد که برای انجام صحیح اعمال طبیعی بدن وجود برخی از اسیدهای چرب کمتر اشباع شده مثل اسید آراشیدونیک و اسید لینولئیک در غذای روزانه ضروری باشد.

۵- مواد معدنی

مواد معدنی یا املاح یکی از مهم‌ترین ترکیباتی هستند که از راه غذا وارد بدن شده بمصرف ساختمان بدن می‌رسند به عبارت دیگر مواد معدنی منابع حیات بخش برای نیروی فکری و جسمی و سلامت کلی بدن می‌باشند.

مواد معدنی ۵ درصد وزن بدن انسان را تشکیل می‌دهند. این مواد عبارتند از: کلسیم - فسفر - سدیم - پتاسیم - آهن - ید - منیزیم و غیره. کلیه بافت‌ها و مایعات بدن دارای مقداری مواد معدنی می‌باشند که این مواد در استخوانها - دندانها - عضلات - خون - پوست و سلولهای عصبی وجود دارند. مواد معدنی در ارسال پیام‌های اعصاب و در انقباض و انبساط عضلات و در تولید هورمونها و متعادل سازی مایعات بدن نقش کاتالیست را ایفا می‌کنند و همچنین همراه با ویتامین‌ها در فعل و انفعالات مواد غذایی عمل می‌کنند. مواد معدنی که PH یعنی حالت اسیدی (طبیعت سرد) و قلیائی خون (طبیعت گرم) را تعدیل می‌کنند. مثلاً تمام سلولهای بدن انسان بر اثر اعمال روزانه خود مقداری اسید ایجاد می‌کنند که غالباً توسط ادرار دفع میشود. برای خنثی کردن این اسید احتیاج به یون سدیم است و این سدیم غالباً توسط سبزیها - میوه‌ها و یا نمک طعام وارد بدن میشود. ۲ مصرف زیاد فسفر که در گوشت قرمز و بسیاری از غذاهای عمل آورده شده نوشابه‌ها فراوان می‌باشد و باعث دفع کلسیم بدن می‌شود. از طرف دیگر احتیاج بدن به منیزیم به اندازه ۵۰ درصد احتیاج بدن به کلسیم است و مصرف بیش از حد سدیم (نمک طعام) برای مثال موجب دفع پتاسیم بدن در بعضی افراد میگردد. سدیم (نمک طعام) بعد از قند یکی از مواد معدنی است که پتاسیم بدن را تقلیل می‌دهد و در نتیجه موجب به هم خوردن تعادل مایعات بدن و ذخیره آب در بدن می‌شود که فشار خون بالا را باعث می‌شود. برای تأمین مواد معدنی بدن یک جاده ارتباطی بین خاک ← گیاه ← انسان وجود دارد.

یعنی منبع تمام مواد معدنی مورد لزوم انسان خاک می باشد که گیاهان از زمین گرفته به بدن انسان می رسانند مثلاً کلسیم یکی از مهم ترین مواد معدنی است که بمقدار قراوان از طریق کلم - کرفس - باقلا و شلغم به بدن می رسد. به طور کلی چون سبزیجات از لحاظ مقدار مواد معدنی غنی هستند افرادی که بمقدار کافی سبزی تناول کنند بمقدار کافی مواد معدنی ذخیره می نمایند.

هورمون ها:

هورمون ها یکی از مهم ترین موادی هستند که مقدار کمی از آنها به عنوان یک ناظم عالیمقام، تمام اعمال بدن را تنظیم و تعدیل می کنند بطوریکه از اولین ساعات زندگی تا آخرین مراحل حیات هورمون ها بر اعمال بدن انسان نظارت دارند. مثلاً در روزهای اول زندگی، مکیدن پستان توسط کودک شیرخوار تحت عمل یک هورمون مخصوص صورت می گیرد.

سپس سوخت و ساز مواد غذایی - هضم غذا - جذب غذا نیز با دخالت بعضی از هورمون ها تنظیم می شود.

ترشح مقدار معینی ادرار در کلیه با نظارت هورمون معینی است - ساخته شدن استخوانهای کودک - تشکیل دندانها - رشد اطفال - ساخته شدن خون در بدن - رشد مو هر قسمت های ویژه ای از بدن توسط عده ای از هورمون ها تنظیم میشود. اصولاً تمام علاماتی که باعث تشخیص پسر از دختر میشود بر اثر ترشح هورمون هاست.

تغییر صدا - ظهور ریش در صورت پسرها - رشد سریع قد در هنگام بلوغ - رشد پستان دختران و زنان - ظهور پریود یا عادت ماهانه همه تحت تأثیر هورمون های ویژه ای صورت می گیرد.

تغییراتی که در بدن یک زن باردار پدیدار میشود. عمل زایمان و خروج جنین، تهیه

شیر در پستان مادر بوسیله هورمون‌ها تنظیم می‌گردد. از طرف دیگر رشد نکردن پستانها - عدم پرئود خانم‌ها - اختلالات قاعدگی - حامله نشدن بانوان - عقیم بودن مردان غالباً بعلت کمبود بعضی از هورمون‌ها می‌باشند.

تنظیم دستگاه گردش خون - ضربانات معین و مرتب قلب - تنظیم بسیار دقیق اعمال عصبی - تنظیم اعمال روانی انسان و آنچه به نام عقل گفته می‌شود. زوال عقل و آنچه به نام جنون مشهور است همه با مقدار بسیار دقیق و در عین حال کمی از هورمون‌ها بستگی دارد.

تمام تغییراتی که در هنگام خشم و غضب در بدن شما پیدا می‌شود و بشکل قرمزی صورت جلوه می‌کند - تمام حالاتی که بر اثر شنیدن صدای انفجار یک بمب بشما دست می‌دهد از قبیل پریدگی رنگ رخسار - طپش قلب - لرزش اندامها - همه و همه بر اثر تراوش هورمون پدیدار میشوند.

قدرت غیر قابل وصف جوانی - تمایلات و افکار مخصوص جوانها - زیبایی و دلربایی جوانها - نشاط جوانها - احساسات مردانگی - تمایلات زنانگی - حس شهوت نیز بر اثر مقدار کافی و تنظیم شده هورمون‌هاست و به عکس پیری زودرس که غالباً نزد دختران مشاهده میشود - پیری بموقع - ناراحتی‌های دوران یائسگی بانوان - چین و شکنجها و کدورت‌هایی که در رخسار افراد مسن ملاحظه می‌کنید و بالاخره اگر بیماری مخصوصی پیش نیاید خاموش شدن چراغ عمر بر اثر تمام شدن مواد هورمونی است. هورمون‌ها که غالباً از جنس پروتئین هستند توسط غده‌ها و اعضاء مخصوصی ساخته و به خون ریخته میشوند.

مهم‌ترین غده‌هایی که هورمون می‌سازند عبارتند از:

غده هیپوفیز - غده فوق کلیوی - غده تیروئید - غده پاراتیروئید - غده تخمدان (در زنها) - غده بیضه (در مردها) - معده - لوزالمعده - کبد - کلیه - بعضی از سلولهای روده

و غیره.

ترشحات این غدد را هورمون نامند که مستقیماً بخون ریخته شده و در تمام بدن پخش میشوند.

بطور مثال قرص‌های ضد حاملگی و داروی مشهور که بنام کورتون به بیماران مبتلا به آسم و رماتیسم داده می‌شود نوعی هورمون است.

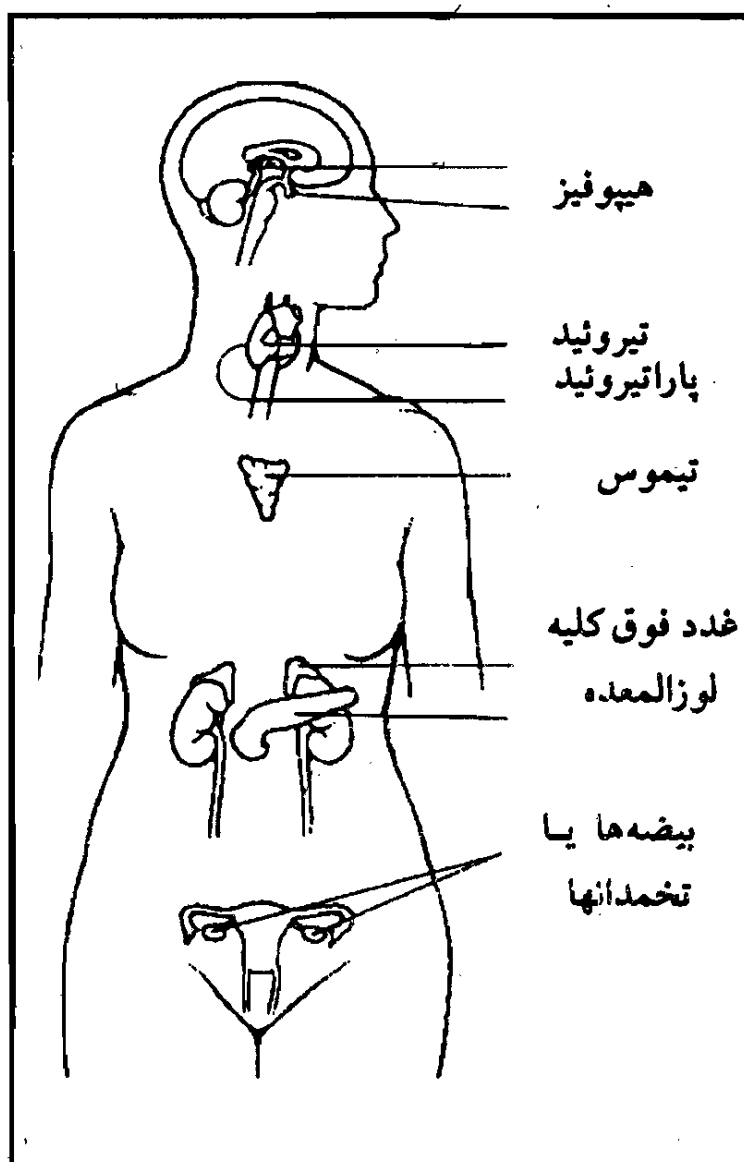
باید توجه داشت که هورمون‌ها مواد بسیار حساسی بوده بصورت یک حلقه زنجیر یا هم پیوسته‌اند و دائماً اعمال یکدیگر را تحریک یا مهار می‌کنند. لذا چنانچه بدون تجویز پزشک کاملاً آگاه یک داروی هورمون بکار برید ممکن است بی‌نظمی فاحشی در این حلقه زنجیر بروز کند که تنظیم مجدد آن مشکل باشد.

مثلاً رشد و نمو کودک تحت تأثیر هورمونی بنام هورمون رشد صورت می‌گیرد. اگر مقدار این هورمون و بعضی هورمون‌های دیگر کمتر از حد طبیعی باشد شخص کوتوله میشود و اگر زیاد باشد غول پیکر خواهد شد.

اخیراً با تحقیقات بسیار ارزنده دانشمندان معلوم شده است که اصولاً تمام دانه‌ها (تخم) گیاهان دارای مقدار کمی هورمون رشد هستند.

مثلاً گندم - جو - ذرت - نخود - لوبیا - عدس - ماش - تخم هندوانه و خربزه و مخصوصاً تخم کدو هورمون رشد دارند. لذا مصرف این قبیل مواد چون حاوی هورمون طبیعی هستند برای رشد کودکان مفید می‌باشند.

همچنین از بعضی دانه‌ها از جمله تخم خانواده خیار هورمون جنسی مذکر و مؤنث پیدا کرده‌اند و از روغن سبوس برنج کورتون (دزاکسی کورتیکوسترون) بدست آورده‌اند.



هورمون‌هایی را که در خون ما جریان دارند از نظر قدرت باور نکردنی‌شان می‌توان با بمب‌های نیدروژنی کوچک مقایسه‌شان کرد.

میدانیم که تخمدان‌های زن هورمون «استروژن» را ترشح می‌کنند. در طول سی سال که باروری زن ادامه دارد وزن استروژن ترشح شده بیش از وزن یک تمبر پُستی نیست. در آغاز بلوغ مقدار بسیار کمی از این هورمون که وزن آن به اندازه وزن یک دانه تمبر است در خون دختر نوجوان می‌ریزد همین مقدار بسیار کم باعث آن تحول حیرت‌انگیزی می‌شود که از یک دخترک، یک زن به وجود می‌آورد «غده تیروئید» که

در بخش جلویی حنجره قرار دارد در طول سال بیش از یک قاشق چایخوری هورمون ترشح نمی‌کند اما کاهش این هورمون ممکن است سبب شود که نوزادی ناقص و ابله به دنیا بیاید.

غده‌های فوق‌کلیوی در طول عمر انسان فقط به اندازه یک قاشق چایخوری هورمون ترشح می‌کنند اما اگر در این تعادل حساس کمترین تغییری به وجود آید انسان دچار بیماریهای متعددی میشود.

اگر ترشحات غده فوق‌کلیوی به هر دلیلی قطع شود آهنگ رشد برای بدن آدمی سرعت سرسام‌آوری به خود می‌گیرد فقط در عرض چند ماه یک جوان تنومند به پیرمردی علیلی بدل میشود.

غده‌های درون‌ریز که هورمون‌ها را در خون ما می‌ریزند تقریباً در تمام اعمال ما شرکت دارند.

اگر بخواهیم پلکهای خود را کمی تکان بدهیم به این غده‌ها نیاز داریم (تا قند را برای انقباض عضلات پلک ضروری است وارد خون سازند).

اگر انگشتمان را تیغ ببرد باز هم به هورمون‌ها نیاز داریم تا التهاب پوست را ترمیم کنند و از عفونت زخم جلوگیری نمایند.

دانشمندان کشف کرده‌اند که هورمون‌ها وجه مشترک همه‌گونه زندگی حیوانی هستند مثلاً هورمون جنسی فلان هنرمند شبیه هورمون‌هایی است که در بدن نهنگ جریان دارند.

غده هیپوفیز فلان قهرمان همان موادی را ترشح میکند که در بدن موش دیده می‌شود.

دانشمندان سالهای سال درباره کیفیت پیچیده غده‌های بدن ما تحقیق کرده‌اند و هورمون‌های معجزه‌گر بسیاری را کشف نموده‌اند.

با برخی از این هورمون‌ها، التهابات چشم را که سابقاً باعث نابینائی می‌شد معالجه

می‌کنند.

با برخی دیگر بیماریهایی را که سابقاً مرگ‌آور بودند، یا روماتیسم‌های مفصلی دردناک را بهبود می‌بخشد.

سابقاً بسیاری از بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند بر اثر شوک حاصل از عمل و ضعف جسمانی می‌میرند اما امروزه با استفاده از برخی از هورمون‌ها از مرگ این بیماران جلوگیری می‌کنند.

همچنین با استفاده از هورمونهای دیگری به اشخاص مسن و علیل نیروی جوانی تازه‌ای می‌بخشند.

اکنون که به قدرت غده‌های بدن پی بردیم بجا است که با یکایک آنها از نزدیک آشنا شویم.

غده به‌طور کلی اندامی است که عمل اصلی آن تولید یک یا چند ماده شیمیایی و ترشح آن در محیط خارج است. غده‌های بدن ما دو نوع هستند:

۱- غدد برون ریز:

که ترشحات آنها پس از عبور از مجرایی به خارج از بدن می‌ریزد یا وارد اندامهای درونی میشود مانند غده‌هایی که بزاق دهان، عرق و ترشحات معده را تولید می‌کنند.

۲- غدد درون ریز:

که در آنها مجرا وجود ندارد. این غدد که هورمون‌ها را پدید می‌آورند تمام یا قسمتی از ترشحات خود را به داخل خون می‌ریزند.

هورمون‌ها بوسیله جریان خون به اندامی که نسبت به آن حساسیت دارد می‌رسند و موجب واکنش آن می‌شوند.

غدد درون ریز جمعاً ۸ تا هستند و وزن همه آنها بیش از ۵۰ گرم نیست.

۸ غده درون ریز در واقع شورای وزیران بدن هستند و فعالیت‌های بی‌شمار بدن را رهبری می‌کنند.

هماهنگی میان این غدد چنان عالی است که تا حدی جای یکدیگر را می‌گیرند و کار همدیگر را تکمیل می‌کنند.

در این قسمت به چهار غده از این غدد به اختصار می‌پردازیم.

۱- **لوزالمعده (پانکراس):** غده گوارشی است که آنزیم‌های گوارشی مخصوص را به داخل دوازدهه ترشح می‌کند.

علاوه بر این بوسیله میلیونها یاخته مخصوص دیگر، هورمونی به نام «انسولین» به داخل خون می‌ریزد. انسولین بر مقدار قند خون نظارت دارد و میزان آن را ثابت نگه‌میدارد.

۲- پاراتیروئید:

دو جفت غده کوچک است که در مجاورت یا کنار غده تیروئید وجود دارد. ظاهراً کار این غدد کوچک تنظیم مقدار کلسیم و فسفر و برخی دیگر از الکترولیت‌های خون است.

این چهار دانه ریز کمتر باعث ناراحتی انسان میشوند.

۳- غده صنوبری:

غده کوچکی است که در داخل جمجمه قرار دارد. عمل آن به طور یقین مشخص نیست.

۴- تیموس:

در قسمت بالای سینه قرار دارد. نقش آن هنوز به خوبی شناخته نشده و ظاهراً در شروع دوران بلوغ مؤثر است پس از دوران رشد، با بالا رفتن سن تدریجاً از اندازه آن کاسته میشود.

اکنون به چهار غده دیگر پردازیم که اهمیت بیشتری دارند.

موجب انقباض رحم مادر میشود و به طور طبیعی از خونریزی جلوگیری می‌کند. چند روز بعد از تولد کودک نیز، هیپوفیز یکی از عجیب‌ترین مواد شیمیائی را تولید می‌کند که «پرولاکتین» نام دارد. همین ماده است که ترشح شیر در سینه مادر را سبب میشود.

۶- غدد فوق کلیوی:

از نظر بسیاری از متخصصین غدد، غده‌های فوق کلیوی از نظر اهمیت بعد از هیپوفیز قرار دارند خون بسیار زیادی که از این غده‌ها می‌گذرد نشانهٔ فعالیت فراوان آنها است.

این غدد کوچک در هر دقیقه ۶ برابر وزن خود خون دریافت می‌کنند.

غدد فوق کلیوی در شرایط سخت به یاری انسان می‌شتابند. اگر گاهی دیده میشود که در یک سانحهٔ هوایی کسی که خود به سختی زخمی شده است، به درون شعله‌ها می‌رود تا مسافران دیگری را نجات دهد بدانید که این اراده و قدرت را در اثر ترشحات غدد فوق کلیوی به دست آورده است.

اگر ضرورت ایجاب کند، غدد فوق کلیوی می‌توانند ترشحات خود را چندین برابر کنند. در نتیجه بر ضربان قلب افزوده میشود. تنفس شدت می‌گیرد و مقدار قند خون (که یک سوخت بسیار عالی است) افزایش می‌یابد.

غدد فوق کلیوی که همواره آمادهٔ مقابله با خطر هستند زمان انعقاد خون را نیز کاهش می‌دهند و از خونریزی احتمالی جلوگیری می‌کنند.

پوسته غدد فوق کلیوی هورمون‌های متعددی تولید می‌کند. از این میان تاکنون ۲۸ هورمون شناخته شده است.

یکی از آنها مقدار یون‌های معدنی خون را تنظیم میکند.

دیگری تخمدانها را تحریک می‌کند و سومی بیضه‌ها را.

غدد فوق کلیوی همچنین یاخته‌های جنسی را تولید می‌کنند اما بی‌شک مهمترین

هورمون‌هایی که غدد فوق کلیوی تولید می‌کنند گروه هورمون‌های «کورتیزون» هستند.

هورمون‌های سنستیک این گروه مثل کورتیزون، ئیدروکورتیزون و دلتاکورتیزون را برای معالجه بیش از صد بیماری به کار برده‌اند و نتایج درخشانی هم به دست آورده‌اند.

۷- غده تیروئید:

غده تیروئید که به شکل پروانه است در قسمت جلوئی حنجره قرار دارد. این غده مثل یک شتاب دهنده عمل می‌کند یعنی فعالیت‌های جسمی را شتاب می‌بخشد یا کند می‌کند.

هورمون تیروئیدی است که ما را سرشار از شور و شوق و نیرو می‌سازد و یا بر عکس بی‌حس و کاهل و خواب آلوده‌مان می‌کند.

این هورمون معمولاً هر روز به مقدار یک سانتی گرم ترشح می‌شود.

سن و سال که بالا می‌رود از فعالیت غده تیروئید نیز کاسته می‌شود به همین جهت است که پیر مردها دوست دارند در کنار آتش بنشینند. چرا که بدن آنها به مقدار کافی حرارت تولید نمی‌کند.

زنی که ترشحات تیروئیدی او اندک است احتمالاً دچار نازائی خواهد شد. زیرا کمبود هورمون تیروئیدی همه فعالیت‌های بدن را کاهش می‌دهد.

در چنین مواردی استفاده از هورمون تیروئیدی به صورت دارو بدن شخص را دوباره به فعالیت وامیدارد ممکن است که غده تیروئید بیش از اندازه کار کند و در این صورت افزایش هورمون تیروئیدی موجب می‌شود که غذاها خیلی سریع تبدیل به انرژی بشوند در نتیجه شخصی خیلی لاغر می‌شود و دچار تپش شدید قلب می‌گردد در چنین مواردی استفاده از ید رادیواکتیو و برخی داروهای دیگر و نیز عمل جراحی تعادل را به بدن باز میگرداند.

۸- غده جنسی:

نخست به تخمدانها اشاره می‌شود.

تخم‌دانها به شکل دو بادام در دو طرف حفره شکمی زن قرار دارند. آنها دو نوع هورمون تولید می‌کنند.

اولی «استروژن» نام دارد که باعث میشود تخمدان زن هر ماه یک «تخمک» تولید کند.

همین که تخمک آزاد شد، هورمون دوم یعنی «پروژسترون» ترشح می‌شود. این هورمون رحم را برای دوران بارداری و تغذیه و نگهداری جنین آماده می‌سازد. در سالهای اخیر دانشمندان برخی از خواص عجیب هورمون‌های زنانه را کشف کرده‌اند. مثلاً معلوم شده که این هورمون‌ها از تصلب شرایین در نزد زن و مرد جلوگیری می‌کنند.

از همین هورمون‌ها در مورد حیوانات نیز استفاده می‌کنند مثلاً میش‌ها معمولاً سالی یک بار در بهار بزه می‌زایند اما با تزریق هورمون زنانه توانسته‌اند آنان را برای یک زایمان دیگر در پاییز آماده سازند. بدین سان مقدار گوشت بدست آمده دو برابر میشود.

بیضه‌ها غده‌های جنسی مرد هستند حتی مردمان باستان نیز به اهمیت آنها پی برده بودند.

قطع بیضه، وزرای وحشی را به گاو آرام مبدل می‌سازد. خروس جنگی را به خروس اخته تبدیل میکند و مرد نیرومند را به صورت خواجه حرمسرا در می‌آورد.

بیضه‌ها هورمونی بنام «تستوسترون» تولید می‌کنند. این هورمون از یک سو سبب بروز صفات و اختصاصات مردانه و تولید مثل میشود و از سوی دیگر به مجموعه بدن نیز تأثیر و نفوذ دارد.

مثلاً به نظر می‌رسد که استفاده از پروتئین را آسان می‌سازد و استخوانهای شکسته را زودتر بهبود می‌بخشد.

این هورمون اگر به مقدار کم مصرف شود، اشتها را تحریک می‌کند و در بهبود حال

پیرمردها نیز مؤثر است.

هورمون «تستوسترون» را برای جلوگیری از خونریزیهای رحمی زنان با موفقیت به کار برده‌اند شکی نیست که هورمون‌ها کلید و پاسخ بسیاری از معماهای پزشکی هستند. بیشتر دانشمندان معتقدند که با استفاده از هورمون‌ها روزی خواهیم توانست بر پیری غلبه کنیم.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها موادی هستند که مقدار کمی از آنها برای زندگی و سلامتی انسان لازم است.

ویتامین‌ها در سال ۱۹۱۱ کشف شدند ولی با وجود تحقیقات زیادی که تاکنون بعمل آمده هنوز هم نکات مهم و تازه‌ای درباره آنها باید جستجو شود.

در انسان مسئله ویتامین‌ها غامض‌تر از حیوانات است زیرا بعضی از افراد بشر ساختمان بدنشان طوری است که ویتامین را بزودی جذب می‌کنند و دستگاه هاضمه بعضی دیگر از مردم ویتامین‌ها را به سختی جذب می‌نمایند لذا مقداری از ویتامین‌های مصرف شده، دست نخورده همراه با فضولات دفع می‌شوند.

از طرف دیگر در روده بعضی از افراد میکروبهائی است که عده‌ای از ویتامین‌ها را می‌سازند و سپس همین ویتامین‌ها توسط روده جذب می‌گردند.

برعکس بعضی از انسانها در روده خود میکروبهائی دارند که پاره‌ای از ویتامین‌ها را قبل از اینکه جذب روده شوند برداشت می‌کنند و باعث کمبود ویتامین می‌گردند.

با در نظر گرفتن نکات فوق و اینکه مقدار کمی از ویتامین برای حفظ سلامتی ضروری است نتیجه میشود که اولاً مصرف زیاد از حد ویتامین‌ها هیچ ارزشی نداشته و باعث سلامتی یا قدرت بیشتر نخواهد شد.

ثانیاً کمبود ویتامین هنگامی رخ می‌دهد که شخص مدت‌ها از خوردن سبزی تازه یا

میوه تازه محروم شود.

ویتامین‌ها به دو دسته مهم تقسیم میشوند:

۱- ویتامین‌های محلول در چربی: ویتامین‌هایی هستند که به راحتی در بدن ذخیره

میشوند و شامل ویتامین K - E - D - A

۲- ویتامین‌های محلول در آب: ویتامین‌هایی هستند که معمولاً نمی‌توان آنرا در

بدن ذخیره کرد و باید مرتباً جبران گردند.

و شامل ویتامین‌های گروه B (B1 - B2 - ...) و ویتامین C

ویتامین‌های محلول در چربی اولاً به کندی از روده جذب می‌شوند. همین جهت

کمبود آنها شایع‌تر است.

ثانیاً افراط در مصرف آنها زیان‌هایی در پی خواهد داشت.

ثالثاً از راه تزریق داخل وریدی نمی‌توان آنها را تزریق نمود.

ویتامین‌های محلول در آب اولاً سبزیها و مایعات غذایی فراوانند و لذا باید آب

غذاها را مصرف کنند.

ثانیاً این ویتامین در روده به سهولت جذب می‌شوند.

ثالثاً زیادی آنها از راه ادرار دفع می‌شوند.

رابعاً این دسته را می‌توان داخل عضله یا ورید تزریق نمود.

به طور کلی می‌توان گفت که: ویتامین‌ها موادی هستند که به کمک آنها پروتئین‌ها-

چربیها- کربوهیدراتها وظایف خود را در بدن انجام می‌دهند.

این مواد غذایی کوچک خودشان هیچ کالری یا انرژی تولید نمی‌کنند ولی به همراه

آنزیم‌ها در تبدیل کربوهیدراتها و چربیها به انرژی، نقش کمی دارند و همچنین

پروتئین را به سلولها و بافتها می‌رسانند.

با توجه به آنچه که در دو بخش گذشته گفته شد به این نتیجه می‌رسیم که:

طرز کار سیستم بدن بسیار با شکوه و باور نکردنی است اگر با صرف اندکی وقت

طرز کار بدن را مرور کنیم به طور یقین تحت تأثیر کار شگفت‌انگیز آن قرار خواهیم گرفت.

تمام اندامها و اجزای بدن با دقت غیر قابل وصفی به کاری بزرگ مشغولند. برای مثال، قلب شما با هر تپش خون را در رگهایی به طول ۶۰/۰۰۰ مایل به جریان می‌اندازد.

جریان خون همه روزه ۳ تا ۵ هزار بار در بدن به گردش در می‌آید. بدن شما دارای ۴ میلیون منفذ است که دمای مناسب سیستم داخلی بدن را حفظ می‌کنند.

مغزی در جمجمه شما قرار گرفته است که مدام باید طرز کار سیستم‌های مختلف بدن را کنترل کند و تعادل آن را از هر جهت فراهم آورد.

برای مقایسه طرز کار مغز با تکنولوژی مدرن عصر کنونی می‌توان گفت که ظرفیت ذخیره‌های اطلاعات مغز معادل پیشرفته‌ترین کامپیوتری است که دو برابر ساختمان مرکز تجاری دنیا در نیویورک ظرفیت داشته باشد.

طبیعی است که برای خنک کردن چنین کامپیوتر عظیمی آب یک رودخانه طویل و پُر حجم باید مورد استفاده قرار گیرد.

کبد در بدن شما در حکم یک دستگاه دفع سم عمل می‌کند و هر سلول آن دارای ۵۰ آنزیم مختلف است که یک میلیون بار در ثانیه کارش را انجام می‌دهد. در اینجا است که خودشناسی معنا پیدا می‌کند.

خود شناسی منافع و فواید زیادی دارد از جمله وقتی شما خود را به خوبی شناختید خواهید دانست که غذاهای شما داروهای شما هستند و شما دارویی جز غذا ندارید. زیرا با اطمینان کامل می‌توان گفت مرض وجود خارجی ندارد.

این کسالت‌ها و ناخوشی‌ها چیزی جز کمبود عوامل غذایی نیستند و تنها تغذیه حیاتی است که می‌تواند این کمبودها را پُر نماید و آینده‌ای خوش و سلامتی فوق‌العاده

به ما هدیه کند.

در تغذیه حیاتی صدها عوامل مادی و معنوی - شیمیائی - فیزیکی و مکانیکی دخالت دارند و تنها موضوع سوخت و حرارت نیست بلکه به موازات مواد سوختی مواد سفیده‌ای ازت‌دار - فلزات معدنی - ویتامین‌ها - دیاستازها - هورمون‌ها - آنزیم‌ها و غیره وجود دارد که مقدار فوق‌العاده کم آنها اثر بسیار بزرگی دارد.

با جرأت می‌توان گفت میکروبها عوامل اصلی تولید و سرایت امراض نیستند بلکه فقدان یکی از عوامل غذایی است که تولید مرض میکند و محیط را برای رشد میکروب مستعد می‌سازد.

در حال عادی نه تنها میکروبها موجودات بی‌آزاری هستند بلکه غالباً مفید هم بوده و برای زندگانی انسان لازم می‌باشند و از این رو کشف میکروبها و مطالعات میکروب شناسان در پیدایش علم خودشناسی و غذاشناسی اثر بزرگی داشته است.

پس از ظهور پاستور و کشف میکروبها سر و صدای عجیبی در دنیای علم بلند شد و همه تصور می‌کردند که در آینده نزدیکی خواهند توانست تمام میکروبها را در دنیا ریشه‌کن سازند.

اکنون پس از ۵۰ سال با نهایت تأسف مشاهده میشود که نه تنها هیچ یک از بیماریها از بین نرفته‌اند بلکه روز به روز امراض زیادتر و وحشتناک‌تر شده‌اند. از همان روزهای اول کشف میکروب دانشمندان متوجه شده‌اند که تمام بیماریها میکروب ندارند.

چنانچه برای بعضی از امراض عفونی که سرطان یکی از آنهاست هنوز هم میکروبی پیدا نشده‌است.

از طرف دیگر میکروب‌شناسان به زودی دریافتند که برای ابتلا به یک مرض تنها میکروب کافی نیست بلکه عوامل دیگری هم وجود دارد که نام آنها استعداد گذاشتند. این استعداد چیزی جز کمبود یکی از عوامل غذایی نیست و در حقیقت می‌توان

گفت اشخاصی که دچار کمبودی میشوند اول مریض می‌گردند و بعد میکروب به سراغ آنها می‌رود و حتی ممکن است مریض باشند و میکروبی در بدن آنها نباشد.

برای اثبات این ادعا می‌توانیم بیماری خانمانسوز سل را مثال بزنیم.

میکروب سل در گرد و غبار هوا موجود است. در بدن ما بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است ولی ما مسلول نیستیم. ولی چه بسیارند اشخاصی که میکروب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علائم سل در آنها مشاهده میشود و دیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر می‌گردد.

سل بیماری «کمبودی» است و میکروب سل ابدأ در ایجاد این بیماری دخالت ندارد.

فقط وقتی در اثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکروب سل می‌گردد و همچنین است سایر بیماریها.

برای سلامت زندگی کردن اکسیری جز غذا نیست ولی همین اکسیر اعظم اگر به جا و به موقع و به مقدار خوراکش مصرف نشود اثر معکوس می‌بخشد و شخص را دچار عارضه و کسالت می‌نماید.

در پایان این بخش مروری می‌کنیم به خلاصه سفر مواد غذایی در دستگاه گوارش. همانطور که گفته شد موقعی که غذا می‌خوریم یعنی آن را می‌جویم و می‌بلعیم به یک سفری می‌فرستیم.

موقعی که غذا بر سر سفره آمد تا اندازه‌ای برای مسافرت آماده شده لیکن هنوز بسته‌بندی نشده است. در حقیقت هر بسته‌بندی برای ارضاء و خوشایند حواس بینائی - بویائی و چشایی است.

موقعی که غذا را می‌بلعیم خواه لذیذترین غذای یک میهمانی و یا ساده‌ترین لقمه بوده باشد بایستی به ماده‌ی دارای ارزش کالری تبدیل شود و از همین جاست که کار واقعی آن آغاز می‌گردد.

دستگاه گوارش یک لوله مجوفی است که از دهان شروع شده و به مقعد ختم میشود.

این لوله به هیچوجه یک مسیر راست و مستقیمی نیست بعلاوه قطر و گنجایش آن در تمام خط یکسان و یک اندازه نمی باشد.

هر چیزی که داخل این لوله شود ممکن است از خلال دیواره اش جذب شده به بدن برسد یا آنکه مستقیماً از این مجرا عبور کرده به خارج دفع شود لیکن هیچگاه وارد بدن نمی شود.

مثلاً اگر اتفاقاً سنگریزه ای بلعیده شده باشد بالاخره در مدفوع پیدا می شود. غذا پس از آنکه بلعیده شد مستقیماً وارد معده می گردد و در آنجا با شیره گوارشی و آنزیم ها آغشته و ترکیب شده و مرتباً به هم خورده میشود تا آنکه بالاخره به مایع غلیظی تبدیل گردد.

این ماده تشکیل شده را کیموس می نامند.

این بهم خوردگی و اختلاط مرتباً ادامه پیدا می کند تا آنکه هر قطعه غذا به اندازه ای خرد شود که برای مرحله بعدی مسافرت آماده و مهیا گردد.

با توجه به مسئله تشابه جهاز گوارش با دستگاه حمل و نقل چنین استنباط می کنیم که معده نسبت به سایر قسمت های این دستگاه مانند یک فضای وسیع مرکز بسته بندی است. زیرا که در مراحل بعدی مسافرت جائی برای بسته های نسبتاً بزرگ وجود ندارد و بقیه مسیر بسیار تنگ است.

اگر اندازه و حجم چیزی که بخواهد از معده خارج شود قابل عبور نباشد به معده برگشته و مجدداً بهم خورده میشود تا موقعی که بالاخره به اندازه لازم خرد شود. در آن وقت است که غذای خرد شده یا کیموس از خلال مجرای تنگ انتهای معده به قسمت بعدی جهاز گوارش یعنی روده کوچک وارد و پخش می گردد.

در اینجا سه توقفگاه مهم وجود دارد:

اثنی عشر - قسمت اولیه روده کوچک - قسمت انتهایی آن. هر یک از توقفگاه‌ها سکوهائی به اندازه‌های مختلف دارد که مسافرین (غذای خورده شده) پیاده شده (قطار عوض می‌کنند).

قبل از آنکه کیموس این مراحل را طی کند ابتدا با آنزیم‌ها و شیرهای گوارشی زیادی که از نواحی مجاور یعنی لوزالمعده و کیسه صفرا می‌رسد مخلوط می‌شود. این مواد کمک می‌کنند تا چربی، پروتئین و کربوهیدراتها به قطعات بسیار ریزی تبدیل و برای مسافرت بعدی آماده شوند. این مواد به قندهای ساده‌ای بنام گلوکز- گالاکتوز- فروکتوز تبدیل می‌گردند و مواد چربی به قطعات بسیار ریزی در می‌آید و پروتئین به واحدهای بسیار ریزی بنام آمینواسید تغییر شکل حاصل می‌نماید. ممکن است تمامی این ذرات غذایی در اولین ایستگاه یعنی اثنی عشر (قطار) را ترک کنند.

لیکن قندها و آمینواسیدها ترجیح می‌دهند که در ایستگاه دوم یعنی قسمت‌های اولیه روده کوچک به این کار مبادرت نمایند.

موقعی که کیموس به قسمت انتهایی روده کوچک می‌رسد اغلب مسافرین قطار را ترک گفته‌اند.

۷ کار بعدی، انتخاب یا رد مسافرینی است که میخواهند از خلال دیواره روده عبور کنند.

به عبارت دیگر و ساده‌تر برای هر یک از انواع مواد مختلف نامبرده بالا، درب خروجی وجود دارد.

بعضی از ذرات خوشقواره بدون کمک دیگران از مانع عبور می‌کنند در حالیکه برخی دیگر نیاز به کمک دارند تا آنها را بوسیله فشار عبور دهند یا آنکه با خود حملشان کنند.

هر ماده غذایی که بدن بتواند آنرا به کار برد به انتظار آن است که در این مسافرت از

خلال دیواره روده وارد جریان خون گردد و هر چیز که مورد نیاز نباشد یا آنکه بتواند از این موانع بگذرد در مجرای اصلی گوارش باقی مانده همراه با سایر مواد غیر لازم به مسافت آهسته‌ای ادامه داده از راه روده بزرگ وارد قسمت انتهایی آن گردیده از طریق مقعد بصورت مدفوع دفع گردد.

سرنوشت آن قسمت از مواد غذایی که از خلال دیواره روده گذشته است اکنون هوران جدیدی را آغاز می‌کند در حالیکه هر یک از مواد مختلف بطور جداگانه از دیواره روده گذشته بودند در اینجا مجدداً در مجرای بسیار تنگ مویرگهای خونی و لنفی همدیگر را ملاقات کرده به مسافت خود ادامه می‌دهند لیکن در این موقع بیشتر بصورت انفرادی هستند تا به شکل دسته جمعی.

ایستگاه بعدی کبد است. آمینواسیدها و قندها بوسیله سیاهرگ باب مستقیماً به مسافت خود ادامه می‌دهند لیکن بیشتر چربی‌ها ابتدا چرخی زده و قبل از آنکه وارد ممتگاه خونی شوند به «مجاری لنفی» هم سری می‌زنند.

- حال بهتر است نگاه دقیق‌تری به بعضی تغییرات که در دستگاه حمل و نقل پیدا شده است بیفکنیم.

غذایی که از معده مسافت خود را آغاز کرده در مجرای گوارشی به آن ادامه می‌دهد، با کمک عضلاتی که گرداگرد آن مجرا قرار دارد مسافرتش صورت می‌گیرد. غذا پس از آنکه از خلال دیواره روده گذشت و وارد جریان خون گردید سرعت آن افزوده میشود زیرا خون به مراتب رقیق‌تر از کیموس است و با کمک عمل تلمبه‌زنی منظم قلب سرعت در داخل شبکه پیچیده مویرگها و سیاهرگها حرکت می‌کند. مویرگها عبارت از عروق بسیار دقیقی هستند که می‌توان آنها را به شاخه‌های رودخانه‌ای که از نواحی کوهستانی سرچشمه گرفته و سرازیر شده‌اند تشبیه نمود که سرانجام به یکدیگر می‌پیوندند تا رود اصلی را تشکیل دهند. در مورد ما، این رود اصلی همان «سیاهرگ باب» می‌باشد.

این سیاهرگ مستقیماً به کبد که در حقیقت مرکز دستگاه حمل و نقل است می‌رود. اینجا به هیچوجه انتهای ایستگاه مسافرت صبحانه - نهار - شام نیست بلکه این محل یک استراحتگاه موقتی است. تا موقعی که دستور برای مسافرت به مقصد نهایی برسد.

کبد یکی از بزرگترین عضوهای بدن است که وجودش برای حیات انسان مطلقاً لازم و ضروری است.

ما می‌توانیم بدون طحال - آپاندیس - یک کلیه یا یک ریه زنده بمانیم لیکن با نبودن کبد حیات ما قطع می‌شود.

این عضو از قلب خون می‌گیرد و خونی را که از طحال معده و تمام قسمت‌های روده‌ها می‌آید نیز جمع می‌کند.

همچنین کبد بوسیله شاخه‌های عصب واگ و عصب طحالی با مغز ارتباط مستقیم پیدا می‌کند.

کبد نه تنها فقط می‌تواند مواد را ذخیره کند، تجزیه و ترکیب نماید. جمع کرده توزیع کند بلکه قادر است مقدار کثیری مواد مضره - سموم - داروها و مواد مخدر را که ممکن است از راه جریان خون مرکزی (ریه و قلب) یا از راه سیاهرگ باب (از راه روده‌های باریک) به آن رسیده باشد تحت کنترل قرار داده از بین برد.

تعداد زیادی از هورمونهای مختلف از راه جریان خون به کبد می‌رسند که با خود اطلاعات و فرامینی در ارتباط با نیازمندیهای سایر قسمت‌های بدن با خود حمل می‌کنند.

قندهای ساده به شکل گلوکز و پروتئین‌ها به صورت آمینواسیدها از راه سیاهرگهای کوچک خونی بر حسب نیاز توزیع و پخش می‌گردد. این سیاهرگهای کوچک عریض شده همراه با یکدیگر جریان پیدا کرده در داخل کبد سیاهرگ بزرگتری را می‌سازند که پس از عبور از این عضو به سیاهرگی بنام سیاهرگ اجوف تحتانی می‌ریزد.

این سیاهرگ مسافت خود را به طرف بالا ادامه داده از دیافراگم گذشته و وارد قسمت راست قلب میگردد که از آنجا بلافاصله تلمبه زده شده به ریه می رود تا انیدریدکرنیک زاید را آزاد کرده و اکسیژن تازه را به خون بگیرد و رنگ کدر سیاهرنگش به رنگ روشن اکسیژن دار تبدیل شود.

این خون پس از ترک ریه به قسمت چپ قلب برمی گردد تا در آنجا با فشار زیادی تلمبه زده شده به شریان اصلی آئورت رانده شود و از این راه به تمامی قسمت های بدن برسد.

در نتیجه ذرات غذایی ما اکنون به آخرین دور سفرشان رسیده اند. مقصد نهایی آنها سلول است. بدن ما از میلیونها سلولهای ریز ساخته شده اند و قسمت های مختلف اعضا داخل بدن را تشکیل می دهد.

سلولها از لحاظ شکل و وظیفه کاملاً متفاوتند لیکن تمامی آنها همواره به غذا نیاز دارند.

مویرگهای خونی که مواد غذایی را به سلولها می رسانند بقدری ریز هستند که فقط با کمک میکروسکوپ می توان آنها را دید که بصورت کانالهای بسیار ریز و ظریفی در مجاورت سلولها جریان دارند.

دیواره مویرگها از تنها یک لایه سلولی ساخته شده و بقدری نازک هستند که مواد غذایی می تواند از خلال منافذ و یا محل اتصالات عبور کرده مسافت کوتاهی را طی نماید و داخل سلولهای مجاور گردد.

اکنون مسافت غذا تکمیل گردیده و مواد خام را برای ساختن - ترمیم و ذخیره به سلول می رساند.

در این موقع سوخت لازم برای ادامه حیات سلول به مصرف رسیده مواد زاید جمع آوری و بوسیله جریان خون پس فرستاده میشود.

یکی از مواد زاید انیدریدکرنیک است که هر بار با زدم انجام می دهیم بوسیله ریه ها

خارج می‌شود.

مواد زاید دیگری که از سلولها و مواد غذایی تولید می‌شود به کبد برمی‌گردد تا مجدداً تغییر شکل حاصل کند و یا آنکه بصورت اوره از راه کلیه به خارج دفع شود.

مواد زاید دیگر توسط پوست بوسیله عرق کردن خارج میشود.

این سرویس دائمی تهیه و تحویل غذا بستگی کامل با جریان خون دارد که می‌توان آنرا به یک مسیر پُر رفت و آمدی تشبیه نمود که دارای تعداد زیادی راههای خروجی و ورودی باشد.

بزرگ‌راههای اصلی عروق خونی بزرگتر هستند که همان سرخرگهای بزرگ و کوچکنند.

پس کوچه‌ها همان مویرگها می‌باشند. این کوچه‌های باریک دائماً پیچ می‌خورند تا بالاخره راه به بزرگراه پیدا می‌کنند.

در هیچیک از نقاط مسیر هیچگونه قطع و شکستی وجود ندارد. راه خروج همگی آنها به سرخرگها ختم میشود در حالیکه سیاهرگها در همه جا به آنها وارد میشوند. در خاتمه سلامت کامل تنها موقعی به دست می‌آید که کلیه اعمال و وظایف دستگاهها با یکدیگر هماهنگی کامل داشته باشند.

انسداد یکی از تقاطع‌ها یا ایستگاهها می‌تواند موجب بروز مشکلات عظیمی در امر مسئله حمل و نقل و رساندن مواد گردد.

تنفس صحیح

شالوده سلامتی گردش صحیح خون است. خون در بافت‌های بدن اکسیژن و مواد غذایی خود را از دست داده و دی‌اکسیدکربن جذب می‌کند و به رنگ تیره درمی‌آید. دو سیاهرگ خون تیره جمع‌آوری شده و از تمام بافت‌های بدن را به دهلیز راست می‌آورند. یکی از اعضای بالایی بدن و دیگری از اعضای پائینی.

این خون سپس از دریچه سه‌لختی عبور می‌کند و به بطن راست می‌رود. بطن راست متقبض می‌شود که خون را تخلیه کند. در اینجا دو دریچه جلوی راه خون وجود دارد. دریچه سه‌لختی و دریچه ریوی. دریچه سه‌لختی راه برگشت را می‌بندد و دریچه ریوی باز می‌شود. خون از سرخرگی به نام سرخرگ ریوی به ریه‌ها می‌رود.

این خون تیره رنگ در ریه، دی‌اکسیدکربن خود را دفع و اکسیژن هوا را جذب می‌کند. و رنگ آن روشن می‌شود خون تصفیه شده دوباره به قلب برمی‌گردد.

اما این بار به دهلیز چپ می‌رود. سپس از دریچه دولختی عبور می‌کند و به بطن چپ می‌رود.

بطن چپ متقبض می‌شود که خون را تخلیه کند. در اینجا نیز دو دریچه جلوی راه خون وجود دارد. دریچه دولختی و دریچه آئورت. دریچه دولختی راه برگشت را می‌بندد و دریچه آئورت باز می‌شود. خون از سرخرگی به نام آئورت به تمام بدن می‌رود.

اگر همراه با جریان خون، آئورت را دنبال کنیم، آئورت کم‌کم به سرخرگ‌های کوچک‌تر، مویرگ‌ها و سپس به سیاهرگ‌ها متصل شده و سرانجام به دهلیز راست یعنی همان جایی که این سفر آغاز شده بود برمی‌گردد.

اصلی‌ترین رگ، سرخرگ آئورت است. آئورت مانند شیلنگ کلفتی است و بافت‌های بدن نمی‌توانند خون آن را جذب کنند. شاخه‌های انتهایی بسیار باریک و شبیه تار مو هستند. این رگ‌های باریک را مویرگ گویند.

سلول‌های بدن مواد غذایی و اکسیژن خون را از جداره مویرگ‌ها می‌گیرند و پس مانده را به آنها تحویل می‌دهند.

مویرگ‌ها مانند جویبارها به یکدیگر می‌پیوندند و یک سیاهرگ می‌سازند سپس سیاهرگ‌ها به هم پیوسته و خون را به دهلیز راست می‌رسانند. در این میان خود قلب نیز بافتی از بدن به شمار می‌آید که به سبب فعالیت زیاد به خون نیاز دارد.

سه رگ به نام رگ‌های کرونر وظیفه تأمین خون قلب را به عهده دارند.

دانشمندان تمام رگ‌های بدن را نامگذاری کرده‌اند. رگ‌های کرونر همان رگ‌های قلب هستند یعنی رگ‌هایی که به خود قلب خون می‌دهند. چون خود قلب هم مانند عضلات دیگر برای ادامه فعالیت نیاز به خون دارد.

اگر خون را در ظرفی بریزیم و ماده‌ای به آن اضافه کنیم که لخته نشود بعد از مدتی نیمی از آن رسوب می‌کند که سرخرگ است و نیم دیگر در بالای آن میماند که مایعی است شفاف و کاهی رنگ به نام پلاسما.

اگر رسوب سرخ‌رنگ را زیر میکروسکوپ نگاه کنیم سه جزء مختلف در آن می‌بینیم. گلبول سرخ - گلبول سفید - پلاکت.

این اجزاء هر سه در مغز استخوان ساخته میشوند.

گلبول‌های سرخ بسیار ریز هستند. یک قاشق چایخوری گنجایش ۲۵ میلیارد گلبول سرخ دارد. رنگ گلبول‌های سرخ ناشی از رنگدانه‌ای بنام هموگلوبین است.

هموگلوبین ملکولی آهن دار است و کار آن انتقال اکسیژن و دی اکسید کربن است. کار گلبول سفید دفاع از بدن در مقابل میکروبهاست. گلبولهای سفید هر میکروبی را که وارد بدن شود از بین می‌برند. اگر نقطه‌ای از بدن زخم شود یا چرک کند، گلبولهای سفید آن را تشخیص می‌دهند و در آن نقطه جمع میشوند. گاه حتی موادی ترشح می‌کنند و به مغز استخوان پیام می‌رسانند تا گلبولهای سفید بیشتری ساخته و به داخل خون بفرستد. در این حالت تعداد گلبولهای سفید خون زیادتر میشود. یکی از راههای تشخیص عفونت برای پزشکان، شمارش گلبولهای سفید است. در حالت طبیعی به طور متوسط به ازای هر یک میلیون گلبول سرخ، یک گلبول سفید وجود دارد و در صورت عفونت بیشتر خواهد شد. پلاکت، در حقیقت تکه‌هایی از نوعی سلولهای مغز استخوان است. این سلولها پس از تکامل تکه‌تکه میشوند و به صورت پلاکت وارد خون میشود. اگر سوراخ کوچکی در دیواره رگ باشد این تکه‌ها به آن چسبیده و از نشت خون جلوگیری می‌کنند. جریان خون، محیط داخلی بدن را تشکیل می‌دهد و کلید کنترل آن تنفس است. از طریق تنفس، اکسیژن کافی به تمام سلولها می‌رسد که جریان الکتریکی هر سلول را تحریک می‌کند. طبق تحقیقات، انسان بدون اکسیژن قادر نیست بیش از سه دقیقه به زندگی خود ادامه دهد و این نشانه آن است که اکسیژن از ضروری‌ترین مواد زندگی است و بی‌جهت نیست که زندگی در هوای آزاد بی‌یلاق و در پناه درختان همیشه بهار یکی از رموز زندگی سالم بوده، راز طول عمر را در میان روستائیان اصیل توجیه می‌نماید و باز بی‌جهت نیست که با مکانیزه شدن وسایل زندگی مدرن امروزی که تمدن قرن بیستم برای ما به ارمغان آورده است.

سطح زندگی در شهرهای پر جمعیت به علت آلودگی بیش از حد تصور هوا از نظر تنفس و عدم توجه به تصفیه هوا اکسیژن خالص آن بیش از حد تنزل کرده و متأسفانه روز به روز هم خراب تر می‌گردد.

حال نگاهی دقیق تر به طرز کار بدن می‌اندازیم.

۷۵ تریلیون سلول زنده بدن ما بی وقفه نفس می‌کشند و یا باید نفس بکشند.

بخشی از هوایی را که در هر دقیقه تنفس می‌کنیم از راه‌های تنفسی (بینی - دهان - حلق - حنجره - نای - نایچه و نایزکها) به کیسه‌های هوایی رسیده و اکسیژن لازم مویرگهای خونی و در نتیجه سلولها را تأمین می‌کند.

سوخت و ساز درونی سلول، با استفاده از اکسیژن، ذخایر انرژی را آزاد کرده و منجر به تولید آدنوزین تری فسفات (ATP) میشود.

آدنوزین تری فسفات (ATP) منبع مستقیم انرژی بدن است و بدون آن زیستن ممکن نیست.

انقباض ماهیچه‌ها به هنگام کار و تلاش، با استفاده از سلولهای مغز به هنگام اندیشیدن، ترمیم سلولها، تولید مثل کردن و جز اینها با استفاده از انرژی حاصل از ATP انجام می‌پذیرد.

اکسیژن مهم ترین عامل تولید ATP به شمار می‌رود، عدم تعادل و یا هرگونه خلع در تولید و جریان ATP خستگی، عدم تعادل سیستم دفاعی - سرطان - امراض قلبی و ... را در بردارد.

تنفس نه تنها موجب رسیدن اکسیژن به سلولها میشود بلکه جریان لنف را نیز کنترل می‌کند که در لنف گلبولهای سفید کار دفاع بدن را برعهده دارند.

بعضی‌ها تصور می‌کنند که لنف بمنزله فاضلاب بدن است، لیکن لنف کلیه سلولها را احاطه می‌کند و میزان مایع لنفی در بدن چهار برابر خون است.

قلب همچون تلمبه‌ای خون را به داخل رگها و از آنجا به داخل مویرگها می‌فرستد.

اکسیژن و مواد غذایی از دیواره مویرگها نفوذ می‌کند و به درون مایعی که سلولها را فراگرفته و لنف نامیده می‌شود وارد می‌گردد.

سلولها مواد لازم یعنی اکسیژن و مواد غذایی را از لنف گرفته و مواد زائد و سمی را هر آن می‌ریزند.

بخشی از مواد زائد به مویرگها برمیگردد اما سلولهای مرده، پروتئین‌های خون و سایر مواد سمی و زائد باید توسط دستگاه لنفاوی دفع شوند.

تنفس عمیق سیستم لنفاوی را فعال می‌کند.

سلولهای بدن به لنف وابسته هستند زیرا تنها راه دفع مواد سمی و زائد که ذخیره اکسیژن را کاهش می‌دهند لنف است.

جریان لنف از غدد لنفاوی می‌گذرد و در آنجا سلولهای مرده و مواد سمی تجزیه و نابود می‌گردند.

دستگاه لنفاوی بسیار پُر اهمیت است. اگر این دستگاه مدت ۲۴ ساعت از کار بیفتد مواد سمی و زائد در اطراف سلولها جمع شده آنها را نابود می‌سازند و در نتیجه مرگ انسان حتمی است.

طبق تحقیقات دانشمندان زیست‌شناس، انسان متعارفی که فقط $\frac{1}{3}$ ریه‌های خود را به فعالیت وامی‌دارد و در نتیجه فقط $\frac{1}{3}$ ریه‌ها به حد کافی از اکسیژن برخوردار می‌گردند و به همین جهت سموم بدن درست دفع نگردیده و انسان برای ابتلا به همه نوع امراض آماده می‌گردد.

تنفس عمیق عضلات معده را به فعالیت واداشته و ماساژ محکمی به جهاز هاضمه داده و به این ترتیب نه تنها موجبات سهولت هضم را فراهم می‌کند بلکه در اثر جذب اکسیژن بیشتر، مواد مضر را از بدن خارج می‌سازد.

تنفس صحیح در درمان برخی از بیماریها بسیار با اهمیت است.

تمام مبتلایان به آسم به طور صحیح تنفس نمی‌کنند، آنها تا می‌توانند و به حد

افراط ریه‌های خود را از هوا پُر می‌کنند ولی در بازدم، ریه‌ها را کاملاً خالی نمی‌نمایند. بهمین دلیل همیشه مقداری هوای فاسد در ریه‌ها خواهد ماند.

تنفس عملی است که توسط ماهیچه‌های سینه انجام می‌شود و آنچه در این عمل اهمیت دارد استفاده از هواست چه شما از پلکان دراز به سرعت بالا روید و چه آهسته، شما تقریباً به یک اندازه انرژی بمصرف می‌رسانید ولی روش نخستین، شما را به نفس می‌اندازد در حالی که روش دومی به هیچوجه اسباب ناراحتی شما را فراهم نمی‌کند چرا؟

برای اینکه حرکت تند و شدید ماهیچه‌ها، بزودی قوای ذخیره شده شما را بمصرف می‌رساند و به اکسیژن بیشتری نیازمند است ولی برای حرکت بطئی ذخیره عادی کافی است.

پس هر چه ذخیره عادی فراوان‌تر باشد همانقدر قدرت تنفس که عمل تنفس را به انجام می‌رساند افزایش می‌یابد.

در تنفس صحیح در حالت دم قسمت پائین ریه به واسطه پائین رفتن دیافراگم و انبساط قفسه سینه از هوا پُر میشود و بواسطه فشاری که از طرف دیافراگم بر شکم وارد می‌شود و عضلات شکم نیز انبساط یافته به طرف بالا می‌روند.

انبساط قفسه سینه نیز موجب می‌گردد تا قسمت‌های فوقانی ریه از هوا پُر شود اما در بازدم دیافراگم به حالت اولیه خود برمیگردد و با فشاری که بر انتهای ریه‌ها وارد می‌سازد آن را از هوا خالی می‌کند.

همین کار را قفسه سینه با قسمت بالایی ریه‌ها انجام خواهد داد و تنفس صحیح جز با فعال بودن این دو مورد و انجام هر دوی آنها به صورت همزمان امکان پذیر نمی‌باشد.

متأسفانه چاقی مانع از انجام تنفس صحیح است.

تنفس صحیح نه فقط برای مبتلایان به آسم سودمند است بلکه یک وسیله درمانی

هوفق برای حمله قلبی - تپش قلب - احتقان کبد - دل پیچه و بیماریهای بسیاری که دارای رابطه با مرکز هیپوتالاموس باشند به شمار می‌رود.

جریان خون توسط تلمبه‌ای که قلب نام دارد صورت می‌گیرد اما جریان لنف فاقد تلمبه است اما عواملی که لنف را به جریان می‌اندازد، تنفس و حرکات عضلانی می‌باشند لذا برای اینکه سیستم‌های گردش خون و لنف و ایمنی بدن بخوبی کار کنند تنفس عمیق و حرکات عضلانی که بمنزله محرک‌های سیستم‌های مزبور می‌باشند ضرورت دارند.

تنفس صحیح بدن را از آلودگی‌ها پاک می‌کند.

دکتر جک شیلدز که یکی از لنف شناسان بزرگ است مطالعات جالبی را در مورد سیستم ایمنی بدن انجام داده است.

وی دوربین کوچکی را در بدن افراد قرار داد و از سیستم لنفاوی آنها به هنگام انجام کارهای مختلف از قبیل راه رفتن - نشستن - صحبت کردن - دیدن عکسبرداری کرد تا هر یک چه عواملی موجب پاکسازی سیستم لنفاوی می‌گردد.

وی دریافت که تنفس عمیق حالت خلاءای ایجاد می‌کند که موجب مکش مایع لنفی میشود و سرعت تجزیه مواد سمی چند برابر می‌گردد و به عبارت دیگر تنفس عمیق از ناحیه دیافراگم بیش از هر عامل دیگری سیستم لنفاوی را به حرکت درمی‌آورد. در حقیقت نیروی مکش حاصل از تنفس عمیق مایع لنف را در سیستم به جلو می‌راند.

در واقع با تنفس عمیق و ورزش می‌توان سرعت این عمل را تا ۱۵ برابر افزایش داد. درک این مطلب دشوار نیست که از میان عوامل لازم برای سلامتی، اکسیژن از همه مهمتر است.

دکتر اوتو واربورگ برنده جایزه نوبل متخصص فیزیولوژی سلولی و رئیس بنیاد ماکس پلانک اثرات اکسیژن را بر سلولها مورد مطالعه قرار داده است.

وی توانست با کاهش مقدار اکسیژن، سلولهای عادی و سالم را به سلولهای بدخیم مبدل سازد.

دنباله تحقیقات این دانشمندان، در ایالات متحده توسط دکتر هری گلدبلت گرفته شده است وی آزمایشات خود را روی نژادی از موش‌ها که هرگز سابقه ابتلا به سلولهای بدخیم در آنها مشاهده نشده بود متمرکز کرد.

وی تعدادی سلول از یک موش نوزاد برداشته، آنها را به دو دسته تقسیم کرد. دسته اول را به مدت نیمساعت از اکسیژن محروم ساخت و دسته دوم را در معرض هوای مشابه هوای عادی آزمایشگاه قرارداد. پس از چند هفته عده زیادی از سلولهای دسته اول مردند. حرکت بعضی دیگر کند شد و تعدادی از آنها تغییر شکل داده بصورت سلولهای بدخیم سرطانی درآمدند.

دکتر گلدبلت پس از ۳۰ روز دو دسته سلولها را به دو دسته موش تزریق کرد پس از دو هفته موشها را آزمایش کردند.

موشهای دسته دوم نیمه سالم بودند اما موشهای دسته اول یعنی دسته‌ای که سلولهای تزریق شده به آنها موقتاً از اکسیژن محروم شده بود همگی به سرطان مبتلا شدند. محققان پذیرفتند که کمبود اکسیژن می‌تواند نقش عمده‌ای در سرطانی شدن سلولها بازی نماید و بی‌تردید در کیفیت حیاتی سلول مؤثر است.

باید بخاطر داشت که میزان سلامتی به کیفیت حیاتی سلولها بستگی دارد و ظاهراً اکسیژن رسانی به دستگاه بدن که مسلماً با تنفس صحیح امکان‌پذیر است در درجه اول اهمیت قرار دارد.

با این وجود اغلب مردم طرز صحیح تنفس را نمی‌دانند.

بنا به آمار هر سه نفر آمریکائی یک نفر به سرطان مبتلا میشود. این نسبت در میان ورزشکاران فقط یک به هفت است. نتایج این مطالعات، علت را روشن می‌سازد.

مقدار اکسیژن خون ورزشکاران بیشتر است به علاوه حرکات ورزشی جریان لنف را

تسرع و سیستم ایمنی بدن را تقویت می نماید.

تنفس صحیح برابر است با انرژی فراوان، سوخت و ساز بهینه، تندرستی، بنیه قوی و طول عمر.

اگر تهویه ریوی به درستی انجام نگیرد ناراحتی‌هایی از قبیل سفتی ماهیچه‌های گردن- نفس بریدگی- عطسه- گرفتگی بینی، بیحالی و ضعف بنیه دفاعی بدن بروز می کند.

بیماریهای قلبی و تنفسی- ناراحتی‌های معده- اضطراب- ترس- افسردگی- سردرد- گیجی- آنزین- علائم حمله قلبی- افزایش پذیرش عفونت، بیخوابی و حتی هذیان پیامدهای دیگر تنفس نامطلوب و برحسب عادت است.

ما اغلب تنها از بخش اندکی از ظرفیت تنفسی خود بهره می‌بریم زیرا از استفاده از دیافراگم یعنی ماهیچه اصلی عمل تنفس غافل می‌مانیم.

تنفس سریع و کم عمق که اغلب با خمیازه، آه کشیدن و جز اینها قطع می‌شود مؤید آن است که اکسیژن لازم به سلولهای بدن نمی‌رسد.

تنفس سبک و کم عمق محیط اسیدی و قلیائی سیستم داخل بدن را نامتعادل می‌کند و در نتیجه اختلالات شدیدی را در ترکیبات شیمیائی خون به وجود می‌آورد.

دکتر (ال سی لوم) در گزارش مهم خود در مجله «سینه- قلب- سکت» می‌نویسد:

عواقب تنفس کم عمق را ناچیز نشمارید. بیماریهای قلبی- صرع- اختلالات زوده‌ای تنها چند مورد از عوارض تنفس غیر اصولی و سطحی است.

دکتر (آرون فریدل) مشاهدات و تجربیات خود را در زمینه کیفیت تنفس به این

شرح خلاصه کرد:

در یک تنفس آهسته و عمیق، خون از اکسیژن بیشتری اشباع می‌شود تا تنفس سریع و کم عمق.

به عبارت دیگر مقدار هوا در یک عمل دم و بازدم اهمیت ندارد بلکه آنچه مهم

است کیفیت تنفس است.

کسب تندرستی مستلزم برخورداری از سلولهای سالم است و بهره‌مندی از سلولهای سالم نیارمند محیطی برای پرورش. ایجاد چنین محیطی هم به نوبه خود منوط به راه یافتن اکسیژن خالص و کافی به جریان خون است.

و این خود مستلزم پاکسازی مداوم جریان خون از آلودگیها و تغذیه آن از انواع ویتامینها و مواد مغذی است.

به هر حال برای پاکسازی سیستم داخل بدن و در نتیجه برخورداری از تنفس حیات بخش می‌بایستی اکسیژن لازم از راه مجرای تنفسی در اختیار سلولها قرار گیرد. اشباع کردن جریان خون از اکسیژن موجب دفع مواد سمی از سیستم لنفاوی است. لنف در بدن در حکم مجرای دفع فاضلاب است تمام سلولهای بدن در فضایی همانند آکواریوم در مایع لنف و خون غوطه‌ورند.

سلولهای شناور بی‌وقفه مواد زائد خود را در آن می‌ریزند.

همانطوریکه پیش از آن گفته شد سیستم لنفاوی برخلاف سیستم گردش خون که قلب آنرا به حرکت می‌اندازد برای به جریان انداختن مایع لنف، فاقد پمپ است و تنها حرکات ماهیچه‌های بدن می‌تواند این مایع را به جلو براند.

اما اگر مایلید از بنیه دفاعی نیرومندی برخوردار شوید روزانه ۱۰ تا ۱۵ بار نفس عمیق بکشید. به این ترتیب به جای مسموم کردن سلولها با مواد پروتئینی آسیب‌زا، با تنفس عمیق سلولهای بدن را از اکسیژن اشباع و آن را پاکسازی کنید.

اغلب مردم با استفاده از بخش فوقانی قفسه سینه خود تنفس می‌کنند و به همین دلیل سلولهای بدنشان برای تولید نیرو، اکسیژن کافی در اختیار ندارد.

تنفس صحیح، اولین گام برای کسب تندرستی است.

بهترین شیوه تنفس که اکسیژن سلولها را تأمین می‌کند و به پاکسازی محیط داخلی بدن می‌انجامد شامل عمل دم (فرو بردن نفس) - نگهداری نفس - عمل بازدم (خارج

گردن نفس) است که بایستی به نسبت دم (۱) - نگهداری (۴) - بازدم (۲) انجام گیرد. فراموش نکنید که عمل بازدم باید همیشه دو برابر مدت دم طول بکشد. از روی ساعت تنفس خود را دقیقاً تنظیم کنید. اگر عمل دم ۴ ثانیه طول بکشد، نگاه داشتن هوا در داخل ریه‌ها می‌بایستی ۱۶ ثانیه و عمل بازدم ۸ ثانیه به طول بیانجامد.

پرکردن ریه‌ها از اکسیژن زنده موجب حجیم‌تر شدن آنها و بیرون راندن مواد زائد از سیستم داخلی بدن میشود. شما باید نسبت مناسبی را برای بهترین تنفس انتخاب کنید بطوریکه اجرای آن سهل و آسان شود در غیر اینصورت به سیستم تنفس خود آسیب خواهید رساند.

پس از اینکه چند هفته به این تمرین پرداختید خواهید دید که دم فرو بردن و دم بیرون آوردن شما رفته رفته عمیق‌تر و آرام‌تر خواهد شد و احساس تندرستی و شادابی حاصل از آن و ادارتان می‌کند که تمرین عمیق را در صدر برنامه ورزشی خود قرار دهید. بنا به عقیده بسیاری، کودکان و افراد کودن و خرفت از کمبود اکسیژن رنج می‌برند و اگر به آنها یاد داده شده بود که صحیح نفس بکشند، فکر و قابلیت یادگیری آنها توسعه پیدا می‌کرد.

اگر شما به این موضوع عقیده ندارید در مورد خودتان امتحان کنید به این ترتیب که در مقابل یک عکس رنگی که به دیوار نصب گردیده و نور کافی به آن می‌رسد بایستید، حال ریه‌های خود را بکلی از هوا خالی کنید و سپس با بینی نفس را بالا بکشید و تا هرچه ممکن است ریه‌ها را از هوا پُر کنید.

لبها را مثل اینکه می‌خواهید سوت بزنید جمع کرده و هوا را خیلی آرام و به هستگی خارج کرده و مجدداً ریه‌ها را پُر کنید. اگر شما این تمرین را به آرامی انجام دهید به سرگیجه ناشی از بی‌اکسیژنی دچار نمی‌شود.

حال این تمرین نفس کشیدن را تکرار کرده و نظر خود را بر روی عکس متمرکز

نمائید.

در اینجاست که ممکن است متوجه شوید که دید شما بهتر و دقیق تر شده است و چه بسا رنگها بنظر شما روشن تر و مشخصات عکس آشکارتر شده باشد.

حالا قبل از اینکه این تمرین نفس کشیدن را انجام دهید تعدادی ارقام و اعداد مختلف را زیر هم نوشته و آنها را با هم جمع کنید و مدت زمان جمع کردن را نیز ثبت نمائید و سپس همین عمل را بعد از انجام تمرین نفس کشیدن انجام دهید و متعجب خواهید شد که در دفعه دوم باهوش تر و سریع تر شده اید.

در تمرینات بعدی سعی کنید اشعاری را قبل و بعد از انجام عمل تمرین بخاطر بیاورید و متوجه خواهید شد که بعد از انجام تمرین، حافظه شما بهتر کار می کند.

چندی قبل از یکی از مؤسسات علمی لندن خواسته شد که توصیه هائی را بمنظور تناسب اندام از راه نفس کشیدن برای پرسنل هواپیمایی تهیه و ارائه نماید.

توصیه های علمی این مؤسسات به شرح زیر اعلام گردید:

۱- کنترل دقیق تنفس با تأکید بر دم و بازدم صحیح بما کمک می کند تا در مواردی که تحت فشار و ناراحتی قرار داریم تمدد اعصاب کرده و آرام باشیم. زیرا اغلب ما آنچنان به خود مشغولیم که تنفس کامل نداشته و نیمه نفس می کشیم چون مجبوریم ولی باید سعی کنیم به همان خوبی نیز نفس را بطور کامل بیرون دهیم.

۲- آه زیاد می کشیم (نفس کشیدن کوتاه و ناقص).

و این دلیل آن است که ما نفس کشیدن را فراموش کرده و احتیاج به بیرون دادن کامل داریم و عمل منطقی آن است که ما بطور سیستماتیک و کامل نفس بکشیم نه آه کشیدن ناامیدانه و اجباری.

۳- در شرایط طاقت فرسا یا عصبانیت و فشار به آرامی نفس را بیرون بدهید. و این باعث ذخیره مجدد سیستم شما میشود.

تنفس کامل باعث نشاط بخشیدن به روح و جسم شما می گردد.

- ۴- هر چه بیشتر هوا را بیرون بدهیم بیشتر هوا به داخل خواهیم کشید. بوسیله دستگاهی می توان اندازه دم یا بازدم را اندازه گرفت. این اندازه را بایستی **■ ظرفیت حیات بخش** نامید.
- ۵- اگر طرز صحیح بازدم را بیاموزید خیلی بهتر می توانید در مقابل یک باد سرد و سوزان زمستان مقاومت از خود نشان دهید و چند بازدم صحیح مقاومت شما را زیاد و حفظ مینماید.
- ۶- قبل از شروع هر کار سخت و مبارزه جویانه و یا در زمان آشفتگی و اضطراب یا هر زمان عصبانیت و یا موقعی که ترس رفتن در روی صحنه و یا سخنرانی را دارید به آرامی نفس را بیرون بدهید.
- به هنگام بالا رفتن از پله ها قبلاً نفس را بیرون بدهید و بعد از پیمودن دو پله داخل بکشید و مجدداً بعد از دو پله بیرون بدهید.
- دکتر «سلی کرت» محقق دانشگاه تفسیر معروفی در مورد تمرین یا ورزش تنفسی داده که کمک گردش خون و تنظیم عمومی در سیستم آن مینماید.
- او خاطر نشان می کند که بسیاری از ما آدمهای گرفته ای هستیم و در اینحالت آشکارا تنفس خود را نگه میداریم و طبیعی است که از اکسیژن لازم محروم می نامیم و سلامتی ما مختل می گردد.
- این پزشک توصیه می کند که تمرین زیر را به مدت ۱۰ دقیقه و در روز سه بار انجام بدهیم و تا ۱۵ دقیقه آنرا بالا ببریم و اطمینان می دهد که تنظیم سیستم بدن و مقاومت حاصله از این تمرین جایزه بالاتری از زحمت آن دارد.
- بخاطر داشته باشید که بدن شما مهم ترین ماشین دنیا است و تنفس صحیح می تواند شما را از احساس نیمه زنده بودن نجات دهد.
- تنفس صحیح می تواند به شما راحتی بخشد. ضمیر شما را صاف و کمک به آرامش بخشیدن به احساسات شما نموده و شما را جوان نگه میدارد.

آندره پاسبک معتقد است که:

شاید اگر گفته شود که تنفس صحیح نقش مؤثری در پرورش روح و جسم و حتی سوخت و ساز بدن دارد سخنی به گزاف نگفته باشیم.

اگر به درستی در نحوه تنفس خود (دم و بازدم) دقت کنیم در خواهیم یافت که غالباً هوا را آنگونه که باید و شاید روانه ریه‌ها نمی‌سازیم و در نتیجه متابولیسم را با اشکالاتی مواجه می‌کنیم.

آموزش تنفس نه تنها برای کودکان بلکه برای بزرگترها نیز اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد و امروزه نقش آن در بروز شماری از بیماریها و عوارض ارگانیکی چون اختلالات رشد و کم خونی و حتی در زکام‌ها و گریپ‌ها و برونشیت‌ها و ذات‌الریه و آسم و یا بیماریهای گوش و کری و تنبلی در تحصیل و غیره مشخص گشته است. اکنون معلوم شده که بیماریهایی چون افسردگی و ضعف اعصاب در افرادی مشاهده می‌شود که دچار سوء تغذیه بوده‌اند و یا گرفتار کمبود اکسیژن.

این اشخاص معمولاً قادر نیستند به خوبی تنفس کنند و همین امر بر وخامت حالشان می‌افزاید در صورتیکه بتوان آنها را با روش درست تنفس کردن آشنا کرد، تجربه نشان داده که در کوتاه مدت بحران روحی‌شان رفع می‌گردد و سریعاً بهبود می‌یابند.

بخش چهارم

مصرف مایعات

سیاره‌ای که بر روی آن زندگی می‌کنیم بیش از ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. اگر از کره ماه به زمین نگاه کنیم به وضوح مشاهده خواهیم کرد که ۷۰ درصد کره زمین را آب فراگرفته است و ۳۰ درصد باقیمانده خشکی است.

در عالم هستی هر شیئی جزئی از یک کل است.

اگر عمیق‌تر به زمین نگاه کنید می‌بینید که حیوانات پستاندار و حتی ما انسانها بیش از ۷۰ درصد بدنمان از آب تشکیل شده است. (۹۰ درصد وزن جنین را آب تشکیل می‌دهد).

اگر ۷۰ درصد زمین آب است و برای بقای خود به این آب نیاز مبرم دارد و همچنین بدن ما هم از ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و برای تعادل و حیات به آن احتیاج داریم. پس چرا غذایی مصرف نمی‌کنیم که ۷۰ درصد آن آب باشد؟

از ابتدای حیات تا آخرین لحظه زندگی بدن شما به این ماده حیاتی نیازمند است. دکتر (الکساندر برایس) در کتاب «قواعد زندگی و بهداشت» می‌نویسد:

اگر مایعات بمقدار کم مصرف شوند غلظت خون بالا می‌رود و در نتیجه مواد سمی و زائد و فضولات بافتها مواد حاصل از تبادلات سلولی بخوبی دفع نمی‌شوند و بدن توسط مواد سمی خودش مسموم می‌گردد و علت اصلی آن این است که آب کافی برای انحلال و انتقال مواد سمی ناشی از فعالیت سلولها در اختیار بافتها نبوده است.

رژیم غذایی باید به پاکسازی اندامها کمک کند نه اینکه مصرف مواد غذایی غیر قابل هضم به دستگاههای بدن فشار آورد. افزایش مواد زائد در بدن ایجاد بیماری

می‌کند.

یکی از راههای جلوگیری از آلودگی خون و بافت‌ها به مواد زائد و مسموم آن است که مصرف مواد غذایی را که به دستگاههای دفعی بدن فشار وارد می‌آورند محدود سازیم.

راه دیگر آن است که با مصرف آب کافی مواد زائد را حل و از بدن خارج نمائیم. دکتر برایش در ادامه مطلب می‌نویسد:

از نظر شیمیائی هنوز ماده‌ای شناخته نشده است که باندازه آب بتواند انواع مواد جامد را در خود حل کند و آب در واقع بهترین حلال موجود در جهان است لذا اگر آب بقدر کافی مصرفی شود مواد زائد و سمی در آن حل سپس توسط کلیه‌ها - پوست بدن - روده و شش‌ها دفع میشود و فرآیند تغذیه فعال میگردد.

برعکس چنانچه مواد سمی در بدن انباشته گردند امکان ابتلاء به همه نوع بیماری افزایش می‌یابد.

در طبیعت ملاحظه میشود که نیرومندترین حیوانات، جانوران علفخوار یعنی گوریل‌ها - فیل‌ها - کرگدن‌ها و ... حیواناتی هستند که در غذای آنها آب فراوانی وجود دارد.

بطور کلی آیا حیوانات علفخوار غیر از گیاهان از مواد دیگری سدجوع می‌نمایند که چنین قدرتی در آنان بوجود می‌آید؟

آیا گمان می‌کنید که حیوانات علفخوار از حیوانات گوشتخوار قدرت بنیه جسمانی کمتری دارند؟

اگر چنین است اشتباه بزرگ و تصور باطنی است. زیرا هیچگاه قدرت شیر درنده و خونخوار به پای قدرت فیل نمی‌رسد.

قدرت و توان کاری حیوانات درنده بپای اسب تازی که میدانهای مسابقات را درهم می‌نوردد نیست.

حیوانات علفخوار چون فیل - گاو - اسب - آرام و صبور و بی آزار اعمال شاقه را در خدمت انسان انجام می دهند در حالیکه حیوانات درنده با استفاده از خلقت خود می مصرف فقط برای زندگی خود کوشش می نمایند.

عمر جانوران علفخوار بیش از جانوران گوشتخوار است.

به طور کلی آب مهمترین ماده حیاتی و بخش عمده حیات تمام موجودات زنده است. در حقیقت هر موجود زنده ای در یک محیط آبی زیست می کند.

آب در هر زمینه ای بهترین حلال است و در واکنش های شیمیایی بین سلولی نقش فعالانه دارد. بدن برای انجام هر کاری به آب نیاز دارد.

اگر ۵۰ درصد گلوکز - چربی و پروتئین بدن از دست برود کوچکترین خللی در وضعیت آن بوجود نمی آید اما تنها از دست دادن ۲۰ درصد آب بدن ضعف و سستی بر انسان غلبه می کند همچنین جذب آب راحت است و به آسانی نیز دفع میشود.

مواد قندی موجود در میوه هایی از قبیل انگور و انجیر با کالری نهفته در چربی ها کاملاً تفاوت دارد و از این جهت موجب چاقی نمی شود. بعلاوه دستگاه گوارش برای هضم و جذب آن به گونه ای متفاوت عمل می کند.

هر وقت که دست خود را دراز می کنید تا یک ماده خوراکی را به دهان ببرید از خود سؤال کنید آیا صرف این ماده غذایی به پاکسازی سیستم گوارش شما کمک می کند و یا به سبب غیرقابل هضم بودنش موجب اتلاف انرژی شده و به دستگاه های بدن فشار می آورد؟

همانطوریکه گفته شد ۷۰ درصد سطح زمین از آب پوشیده شده است و بیش از ۷۰ درصد وزن بدن را نیز آب تشکیل میدهد و مایعات باید دست کم ۷۰ درصد از جیره غذایی روزانه ما را بخود اختصاص دهند.

مصرف میوه ها و سبزی های تازه یا آب آنها از این نظر مفیدند و بدین ترتیب نیاز بدن به این ماده حیات بخش و پاک کننده رفع می گردد.

اگر جیره غذایی فرد از غذاهای خشک و کم آب تشکیل شده باشد در فعالیت اندامهای بدن اختلال ایجاد میشود.

در اینجا در توصیف این اصل بهتر است از شما دعوت نمایم تا در یک تمرین ساده و در عین حال جالب شرکت نمائید. روی یک قطعه کاغذ فهرست هر آنچه را در روز میخورید بنویسید اگر هنوز بخشی از آنچه را که روزانه میخورید نخورده‌اید به خوردن ادامه دهید و اگر فهرست آنچه را دیروز خورده‌اید ملاک کار قرار دهید.

این فهرست غذایی ابزار مهمی برای نتیجه‌گیری و عملکرد صحیح خواهد بود. هنگام فهرست کردن این مواد غذایی همه چیز را قید کنید حتی مزه آنها را هم بنویسید.

هر آنچه وارد بدنتان میشود روی این کاغذ بنویسید، حال برای مدتی فهرست را کنار بگذارید و بیایید تا به توصیف اصل مهمی که در این بخش به آن نیاز داریم پردازیم.

به عنوان یکی از پیش نیازهای عمده زندگی، آب در کنار هوا و غذا از مهم‌ترین عوامل مؤثر حیات است.

از لحظه‌ای که متولد میشوید تا زمانی که این کره خاکی را بدرود میگوئید بدن شما به غذا و هوا و آب نیاز دارد تا بقای خود را تأمین کند.

میدانید که اگر گیاهی بدون آب بماند چه میشود؟ پژمرده شده می‌میرد. بدن شما نیز اگر از آب محروم شود همین سرنوشت را خواهد داشت. پس اهمیت آب کاملاً روشن است. با توجه به مطالب فوق آیا دریافتید منظور ما در این فصل نوشیدن کدام آب است؟

شاید بعضی از شما با خواندن مطالب یاد شده خواهید گفت:

آهان، خیلی خوب شد از این به بعد من روزی ۸ لیوان آب می‌نوشم تا آب مورد نظر بدن تأمین شود ولی باید گفت که نوشیدن آب به هیچ‌وجه آنچه را که هدف این بخش

کتاب است تأمین نمی‌کند.

منظور ما همانطوریکه قبلاً گفته شد آن دسته از مواد غذای است که به طور طبیعی درصد زیادی آب دارند و تنها دو نوع ماده غذایی چنین خاصیتی را دارند.

میوه‌ها و سبزیها

هر غذای دیگری که می‌خورید بدون آب بوده بیشتر تفاله است.

منظور از تفاله و بدون آب، آن است که قسمت اعظم آب این نوع مواد غذایی گرفته شده است. توجه داشته باشید منظور این نیست که فقط سبزی و میوه بخورید تا وزن کم کنید بلکه مقصود این است که چون بدن ما از ۷۰ درصد آب تشکیل شده است بنابراین رژیم غذایی ما نیز می‌بایست تقریباً ۷۰ درصد آب داشته باشد یعنی سبزی و میوه نیز قسمت عمده رژیم غذایی ما باشند ۳۰ درصد بقیه هر وعده غذا می‌تواند از غذاهای خشک باشد.

نان - حبوبات - گوشت - لبنیات و سبزیهای خشک و پخته از غذاهای خشک محسوب میشوند. میوه، سبزیجات و تره‌بار و یا آب آنها دارای انواع ویتامین‌ها، املاح زنده و طبیعی بوده و مفیدترین آب برای استفاده بدن محسوب میشوند.

بهترین وسیله برای رفع خستگی ناشی از کار مصرف نوشیدنیهای مفید و مغذی است. ساده‌ترین شیوه برای افزودن خوراکیهای آبدار به رژیم غذایی، خوردن سالاد فراوان در هر وعده غذاست خوردن خوراکیهای آبدار از قبیل میوه و سالاد محدودیتی ندارد زیرا بسیار سهل‌الهضم بوده و به راحتی متابولیزه میشود.

دو دلیل عمده وجود دارد که نشان میدهد چرا ما به این آب نیاز داریم و به همین دو دلیل نوشیدن آب مؤثر نخواهد بود.

همانطوریکه میدانید، آب مواد غذایی را به سلولها حمل می‌کند و در بازگشت مواد سمی و زائد را از سلولها می‌زداید. تمامی احتیاجات غذایی بدن انسان را ویتامین‌ها - مواد معدنی - پروتئین‌ها - اسیدهای آمینه - آنزیم‌ها - کربوهیدراتها - اسیدهای چرب

که بدن انسان به آنها احتیاج دارد می‌توان در میوه‌ها و سبزیها یافت. آبی که در میوه و سبزی وجود دارد به همراه خود، مواد مغذی و مورد نیاز را از میوه به بدن می‌برد و در روده کاملاً جذب می‌شوند.

اگر غذاهای آبدار استفاده می‌کنید این بدان معنی است که غذایی مصرف می‌کنید که تمامی احتیاجات بدنتان را تأمین می‌کند.

این مطلب مورد بحث ما نیست. ویتامین‌ها و مواد معدنی که ما در نظر داریم می‌بایست در بدن قابل استفاده و جذب باشند که این نوع مواد ضروری را تنها در محصولات باغها می‌توان یافت نه در قفسه‌های داروخانه.

این آب علاوه بر حمل مواد غذایی، بدن را نیز از مواد زائد پاک می‌کند. در تلاش برای کم کردن وزن، این فرایند دفع و پاکسازی اهمیت ویژه‌ای دارد.

هر عضوی که در بدن شما وجود دارد می‌بایست شسته شود و به همین علت هفته‌ای یک یا دو بار دوش می‌گیرید تا سطح خارجی بدن خود را بشوید. اگر امروز موفق نشوید به حمام بروید حتماً یا دیروز رفته‌اید یا فردا خواهید رفت.

چرا که دوست دارید همیشه تمیز باشید.

لباسهایتان هم چنین هستند. آنها را هم دائماً می‌شوید. اگر همین لباسها را ۶ ماه به تن داشته باشید چه خواهد شد؟

میدانید که شوخی نمی‌کنم هیچ کس چنین کاری نخواهد کرد.

در چنین صورتی چنان لباسهای ما بو می‌گیرند که به هیچ وجه نمی‌توان طرف کسی رفت.

اگر ماشین خود را ۶ ماه تمیز نکنید چه خواهد شد؟ قادر نخواهید بود هنگام رانندگی جلوی خود را ببینید.

پس هر آنچه شسته و تمیز نشود کثیف و نابود خواهد شد.

آیا می‌توانید چیزی را پیدا کنید که نیاز به شستشو نداشته باشد؟

لابد خواهید گفت: داخل بدن.

ما چنان زندگی می‌کنیم که حتی برای یکبار اجازه نمی‌دهیم داخل بدنمان حسابی شسته و تمیز شود و به همین علت ۶۲ درصد جمعیت زمین اضافه وزن دارند و به همین جهت از هر ۴ نفر ۳ نفر در آمریکا به بیماری قلبی مبتلا میشوند یا بعدها به سرطان دچار خواهند شد.

بیرون بدن شسته میشود ولی داخل بدن که بسیار پُر اهمیت تر است شسته نمی‌شود خصوصاً منظور من کسانی هستند که در تمام عمر خود حتی یکبار هم اجازه نمی‌دهند داخل بدنشان از سموم و مواد زائد پاک شود.

تنها راه بوجود آوردن امکان شستشوی داخل بدن، مصرف غذاهای آبدار است. نوشیدن آب به این منظور کمک نخواهد کرد زیرا این نوع آب، مواد لازم و آنزیم‌های حیاتی را به داخل سلولها نمی‌برد ولی آب موجود در میوه‌ها و سبزیها این کار را انجام می‌دهد.

هر وقت خواستید غذایی بخورید از خود پرسید «آیا این غذا ۷۰ درصد آب دارد؟».

اگر غذای شما چنین محتوایی نداشته باشد هیچ راه دیگری برای کم کردن وزن و یازبایی سلامت ندارید.

ما زندانیان هوسهای قوه چشایی خود هستیم و به همین علت مواد غذای ناسالم ولی خوشمزه رو بیشتر دوست داریم. هر کاری را برای ارضای هوسهای قوه چشایی خود انجام می‌دهیم. هر غذایی که خوش آب و رنگ باشد، طعم و بوی خوبی نیز داشته باشد بلافاصله خواهیم خورد بدون آنکه فکر کنیم آیا سالم بوده یا نه.

تنها چیزی که در مورد غذاها برای ما مهم است این است که: (چه مزه‌ای دارد؟). نگاهی به زبان خود بیندازید و بعد آن را با کل بدن خود مقایسه کنید. تأمین منافع کدامیک مهم تر است، یک قطعه عضو کوچک به نام زبان و یا یک سری اندامهای مفید و

حیاتی به نام بدن؟

پس آیا این حماقت نیست که تنها به برآوردن نیازها و تمایلات بخش کوچکی از بدن پردازیم؟

تمام توجه ما در مصرف غذا می‌بایست معطوف به خوردن ۷۰ درصد آب باشد. غذایی که ۷۰ درصد محتوای آن آب باشد و ۳۰ درصد بقیه‌اش مواد کم‌آب و خوشمزه. اگر کمی صبر داشته باشید می‌بینید که میشود با میوه و سبزی نیز غذاهای خوشمزه‌ای تهیه کرد و هم از آن لذت برد و هم سلامتی را حفظ کرد.

پس هرگاه گرسنه شدید در فکر خوردن یک غذای خوشمزه، سالم و آبدار باشید. اگر می‌خواهید در عین سلامت و تناسب اندام زندگی کنید باید غذاهای سالم و مناسب بخورید. لازم نیست که حتماً دکترای تغذیه داشته باشید تا این فرمول را اجراء کنید.

یک بدن زنده نیاز به غذاهای زنده دارد. غذایی سالم و زنده است که محتوای آب آن زیاد باشد و اگر چنین نبود این غذا، غذای خوبی نیست. اگر غذای شما ۷۰ درصد شامل مواد خشک و بدون آب بود خودتان میدانید که بدنتان چگونه خواهد شد.

میوه‌ها و سبزیها میزان آب زیادی دارند ولی در پخته شدن، بیشتر آب تبخیر شده و به اصطلاح از آنها بیش از تفاله‌ای به جا نخواهد ماند. بیائیم خود را با سایر پستانداران مقایسه کنیم.

منظور از پستانداران حیوانات اهلی و حیوانات نگهداری شده در باغ‌وحش نیست چرا که این حیوانات تحت کنترل انسان هستند و به همین علت بسیاری از گرفتاریهای انسان شامل حال آنها هم میشود.

آیا تا به حال یک بز یا یوزپلنگ چاق دیده‌اید؟

آیا حیوانی را در طبیعت دیده‌اید که دندانهایش ریخته باشد یا با دندان مصنوعی

غذا بخورد یا سمک بگذارد و از عینک استفاده کند؟

آیا حیوان وحشی‌ای را دیده‌اید که برای ادامه حیات از قلب مصنوعی یا دستگاه دیالیز کلیه کمک بگیرد؟

آیا تا بحال شنیده‌اید که چندین میلیون حیوان، هر ساله از بیماری‌های قلبی بمیرند؟ یا به واسطه سرطان از بین بروند؟ یا بر اثر بروز سکتۀ قلبی نسل‌شان منقرض شود؟ یا مرض قند بگیرد؟

صددرد خیر. علت آن است که حیوانات با خوردن غذاهای سالم خود را زنده نگه‌میدارند. اگر غیر از این بود، قانون بقای انواع دیگر وجود نداشت و همه حیوانات منقرض می‌شدند. مورد جالب دیگر آن است که حیوانات طبیعت در مقایسه با انسان بسیار سالم‌اند و این تنها بخاطر سالم زیستن حیوانات است.

هیچکدام از آنها اضافه وزن ندارند. می‌پرسید چرا؟

برای پاسخ به این سؤال کافی است نگاهی به نوع غذای این پستانداران وحشی داشته باشیم. تمامی این حیوانات از غذاهای طبیعی با میزان آب زیاد استفاده می‌کنند.

غذای پخته یا سرخ کرده نمی‌خورند به همین علت سلامت جسمی بسیار بالایی داشته و از ما انسانها سالم‌ترند. حتی حیوانات گوشتخوار که تنها از گوشت تغذیه می‌کنند نیز از غذاهای آبدار استفاده می‌کنند.

اگر در فیلم‌های مستند یا فیلم‌های علمی مشاهده کرده باشید، شیر به عنوان یک حیوان گوشتخوار پس از شکار یک آهو اول به سراغ روده‌های حیوان می‌رود و روده‌ها را می‌خورد.

شاید کمی چندانش آور باشد. اما این روشی است که در جنگل از آن پیروی می‌شود. می‌پرسید چرا؟ چون حیوانات گوشتخوار تمایلی به خوردن حیوانات گوشتخوار دیگر ندارند. توجه داشته باشید که شیر هیچوقت ببر یا گرگ را نمی‌خورد و یا خرس گرگ را

نمیخورد.

حیوانات گوشتخوار، حیوانات علفخوار را طعمه خود می‌کنند. چرا که خودشان نمیتوانند گیاه بخورند و چون گندم نرم هضم شده در روده این قبیل حیوانات وجود دارد و این نوع ماده غذایی حاوی آب زیادی است بنابراین چون خون نیز ۹۰ درصد آب دارد این حیوانات گوشتخوار خون را هم میخورند.

به عبارت بهتر حیوانات گوشتخوار طعمه خود را از درون میخورند و بعد به بیرون حیوان شکار شده می‌رسند. آخرین چیزی که از طعمه می‌ماند ماهیچه‌ها هستند.

به طور دقیق‌تر می‌توان گفت که در طبیعت حیوانات ترکیب غذایی را رعایت میکنند یعنی وقتی در جنگل شیر به جانور دیگری حمله‌ور می‌شود نخست شکم او را می‌درد و روده را که بخش آبدار لاشه حیوان است به دهان می‌برد به علاوه این جانور فقط گوشتخوار است و مانند انسانها گوشت را با نان یا برنج و یا مواد دیگری نمی‌آمیزد.

از سوی دیگر پس مانده لاشه جانور قربانی که فاقد مواد آبدار است نصیب کرکس‌ها میشود.

چه بسا کرکس‌ها به دلیل تغذیه از لاشه پس مانده حیوانات چنین بدهیبت هستند و شاید افرادی که چهره ناموزونی دارند از خوردن غذاهای آبدار خودداری کرده‌اند. بنابراین باز هم نتیجه می‌گیریم که اگر می‌خواهیم سالم باشیم باید غذاهای آبدار مصرف کنیم. البته لازم نیست این روش دائمی و هر روزه باشد.

برخی اوقات مکن است غذای شما کمتر از ۷۰ درصد آب داشته باشد و این در کوتاه مدت چندان مهم نیست. قرار نیست خود را در حصار یک تعداد محدود از مواد غذایی زندانی کنید. هر از گاهی از مواد غذایی خشک نیز استفاده کنید تا مزه‌های خوش غذاهای مختلف نیز از یادتان نرود. نگران هم نباشید. در دراز مدت با خوردن غذاهای آبدار، مشکل اضافه وزن شما حل خواهد شد و می‌توانید در خلال این روند از

سایر انواع غذاها هم استفاده کنید.

این روش تغذیه و تأثیرات مثبت آن را باید از دهان مردی شنید که بیش از نیم قرن وقت خود را صرف بررسی اصول آن کرده است.

دکتر (نورمن واکر) که بیش از ۱۰۰ سال سن دارد او در ایالت آریزونا زندگی می‌کند و در باغچه خود سبزی تازه می‌کارد و مصرف می‌کند. وی هنوز نیز به نگارش کتاب در این زمینه می‌پردازد با آنکه ۱۰۰ سال از سن او می‌گذرد. با صندلی چرخدار راه نمی‌رود و غذاهای نرم که نیاز به جویدن نداشته باشد نمی‌خورد.

او کاملاً مستقل و سلامت زندگی می‌کند. راز این همه سلامت و شادابی او چیست؟ وی در جدیدترین کتاب خود به نام «کنترل طبیعی وزن بدن» می‌گوید:

«هر گیاه، سبزی، میوه، خشکبار یا دانه در حالت طبیعی از اتمها و مولکولهایی تشکیل شده است در میان این اتمها و مولکولها ماده حیاتی خاصی وجود دارد که همان آنزیمها هستند.

آنزیمها ماده یا چیز خاصی نیستند بلکه آنزیمها اصول حیات هر تشکیلات اتمی و مولکولی هستند و حیات سلولهای زنده را امکان پذیر می‌سازند.

آنزیمهای موجود در سلولهای بدن انسان مشابه آنزیمهای موجود در گیاهان است و به همین ترتیب اتمهای تشکیل دهنده بدن انسان نیز با اتمهای تشکیل دهنده گیاهان مشابهت دارد.

بنابراین اگر زمانی در بدن نیاز به جایگزینی اتمها و مولکولهای خاص باشد می‌بایست اتمها و مولکولهای مشابهی را برای جایگزینی انتخاب کنیم که تنها در گیاهان وجود دارد به همین ترتیب هر سلول در ساختار بدن ما و هر سلول در غذاهای طبیعی با مشارکت آنزیمها جایگزین یکدیگر میشوند.

این نوع جاذبه به همجنس و همنوع فقط در میان بافتهای زنده وجود دارد. آنزیمها به حرارتهای بالای ۴۵ درجه سانتیگراد حساسند و در بالاتر از این حرارت

از میان می‌روند. هر غذایی که پخته شود و حرارت در آن از این میزان بالاتر رود تمامی مواد حیاتی خود را از دست داده و تبدیل به یک ماده غذایی مرده و بی‌خاصیت می‌شود.

کاملاً واضح است که یک غذای مرده به هیچ کار یک ارگان زنده نمی‌آید. بنابراین غذاهای پخته شده با این حرارت ارزش غذایی ندارند و تنها اثر آنها از میان بردن سلولهای زنده بدن ما و هدر دادن انرژی و حیات است.

به عبارت دیگر هر غذایی که پخته شود در بدن تولید سم می‌کند و این یکی از علل بیماریها است.

منشاء و علت همه بیماریها انباشته شدن مواد سمی در بدن است. تا وقتی که این سموم در بدن است شخص بیمار است.

چه ممکن است ظاهراً احساس سلامتی بکند یا نکند. تنها راه دفع این سموم خوردن غذاهای گیاهی بصورت خام و نخوردن غذاهای حیوانی و پخته است.

به عبارت ساده‌تر در خون ما تعداد زیادی موجودات زنده وجود دارند که سربازان مدافع بدن شما هستند و هرگاه میکروب یا سمی وارد بدن شود این سربازان مدافع، از سنگرهای خود برون ریخته و به سوی دشمن می‌شتابند و از اثر نامطلوب آن جلوگیری مینمایند.

این سربازان مدافع، تعدادشان در خون ثابت است ولی همین که احساس خطر نمایند از قوای ذخیره استفاده کرده بر تعدادشان افزوده می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که تعدادی از غذاشناسان به عمل آورده‌اند معلوم شده است که وقتی غذای پخته وارد بدن شود اثرش مانند مواد سمی و میکروبها می‌باشد یعنی بر تعداد سربازان مدافع خون افزوده شده از قوای ذخیره کسر می‌گردد.

از این تجربه این نتیجه بدست می‌آید که خوردن غذای پخته سربازان ذخیره بدن را تحلیل برده و در مواقع لزوم یعنی موقعی که میکروب با سم وارد بدن شود نمی‌توان

وجود آنها چنانچه باید و شاید استفاده نمود به همین دلیل کسانی که غذای پخته می‌خورند مقاومتشان در مقابل سموم و امراض مقدار زیادی پائین آمده زود مسموم یا بیمار میگردند.

پختن یعنی نابود کردن زندگی، چون می‌دانیم که زندگی ما بستگی کامل به نور خورشید و انوار طلایی و اشعه هستی آن دارد.

غذای خام حاوی زندگی و انرژی طبیعی است که طبیعت به واسطه نور خورشید بوسیله گیاه در اختیار ما قرار داده است. اولین ساخت مواد غذایی و سنتز حتی مواد پروتئینی در طبیعت بوسیله گیاه و با دست نوازشگر خورشید برای کلیه موجودات روی زمین بوجود می‌آید.

بار دیگر فهرستی از مواد غذایی مورد مصرف خود را در یک روز مرور کنید، به دو سؤال مطرح شده پاسخ دهید.

اول آنکه آیا در فهرست مواد غذایی شما ۷۰ درصد مواد غذایی آبدار وجود دارد؟ (میوه، آلبمیوه، سبزی). دوم آنکه آیا این فهرست مواد غذایی یک روز معمولی را شامل می‌شود؟

اگر مواد غذایی فهرست شما ۷۰ درصد مواد غذایی آبدار ندارد و ضمناً در هر روز معمولاً این مواد را مصرف می‌کنید پس فهرست فعلی غذای شما بهترین دلیل اضافه وزن و چاقی شماست.

تشویق - عوامل روانی - شغلی و احساسات همه اینها تأثیرپذیر از مواد غذایی مصرفی ما هستند.

و البته هرکدام از این عوامل می‌توانند در چاقی، نقش مؤثری را بازی کنند اما هیچکدام به اندازه نوع غذای مصرفی ما اثر سوء ندارند.

ضرب‌المثل معروف که می‌گوید: با خوردن روزانه یک سیب نیازی به طبیب نیست واقعاً جمله پر معنا و صحیحی است البته فقط منظور سیب نیست بلکه انواع میوه‌ها و

همچنین خوردن سالاد سبزیهای تازه می‌تواند ما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز کند. حال باید به این پرسش پاسخ داد که چرا نوشیدن آب خالی بی‌تأثیر است؟ مثلاً شما ممکن است روزی ۸ لیوان آب بخورید، می‌خواهید بدانید که این کار را ادامه دهید یا خیر؟

کاملاً واضح است که اگر از غذاهای آبدار استفاده کنید بدنتان کمتر تمایلی به نوشیدن آب خواهد داشت، بعبارت دیگر آنهایی که روزی ۸ لیوان آب می‌خورند در مواد غذایی خود به اندازه کافی از مواد آبدار استفاده نمی‌کنند. غذاهایشان بیشتر از مواد خشک است و به همین علت مجبورند به‌طور جداگانه آب بنوشند. اگر به نوشیدن آب علاقه دارید بهتر است در صورت قابل دسترس بودن از آب مقطر استفاده کنید. (آب جوشیده)

آب چشمه‌های کوهستانی برای انسان مناسب نیست زیرا آب این چشمه‌ها از مواد مصرفی غیر آلی سرشار است که هیچکدام جذب نشده و در کلیه‌ها رسوب می‌کنند یا کلسترول خون را دور خود جمع کرده و رسوبات ضخیمی را در جدار عروق بوجود می‌آورند.

مواد معدنی موجود در خاک توسط گیاهان جذب می‌شوند و به صورت آلی و قابل جذب در می‌آیند.

آب مقطر اثر رسوبی در بدن ندارد و برعکس مواد معدنی بدن را می‌شوید. پس نتیجه این فرآیندها مثبت خواهد بود و آب مقطر با مواد معدنی و آلی پیوند نخورده و خود جزئی از ساختار سلولهای بدن خواهد شد اگر ماده معدنی به درون ساختار سلولی وارد شود دیگر رسوب نخواهد کرد.

مطلب دیگری که راجع به آب باید بگویم و مهم نیز هست آن است که بسیار بد است که با وعده‌های غذا آب بنوشیم.

بسیاری عادت دارند هنگام خوردن غذا آب بنوشند. این به هیچ‌وجه عمل درستی

قیمت زیرا معده ما حاوی مایعات و ترشحات هضم کننده‌ای است که مواد غذایی خورده شده را هضم می‌کند.

هنگامی که وسط غذا آب می‌نوشید این ترشحات را رقیق می‌کنید و در نتیجه از هضم کامل غذا جلوگیری می‌شود و این نوشیدن آب در وسط غذا باعث اختلال در دستگاه گوارش می‌شود و در کل بر چرخه پاکسازی نیز اثر سوء دارد و مقدار زیادی از مواد غذایی بدون جذب دفع می‌شود.

به عبارت دیگر نوشیدن آب در حین غذا موجب رقیق شدن شیرابه معده می‌شود در نتیجه معده برای ترشح شیرابه بیشتر، انرژی بیشتری را به مصرف می‌رساند.

برای اینکه هضم و جذب غذا در لوله گوارش با تأخیر روبرو نشود حداقل نیم ساعت قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از صرف غذا از خوردن هرگونه نوشیدنی اجتناب کنید. زیرا همانگونه که میدانید هضم غذا در سیستم گوارش به طور معمول به چنین زمانی نیاز دارد. به عکس ترکیب نامتناسب مواد غذایی و یا نوشیدن آب در حین صرف غذا ممکن است عمل هضم و جذب را به ۸ تا ۱۰ و حتی ۱۴ ساعت افزایش دهد. به طور خلاصه با مصرف مواد غذایی آبدار می‌توانید مواد سمی و زائد را از بدن خود شسته و دفع کنید و در نتیجه اضافه وزن خود را از بین ببرید.

با ادامه این نوع رژیم غذایی اجازه نخواهید داد که مواد سمی دوباره جمع شوند و اضافه وزن مجدد شما را باعث شوند. بنابراین مشخص گردید که استنشاق اکسیژن کافی، هوای تمیز و نوشیدن آب تا چه حد در سلامت جسم و ادامه حیات مؤثرند.

و همچنین پرهیز از انواع نوشابه‌های غیر الکلی که جز ترکیبی از مواد رنگین سیکلامات و گاز نمی‌باشد لازم‌الاجرا است زیرا مواد رنگین در نوشابه‌ها برای سلولهای کبد، سمی مهلک بوده، دفع و تجزیه این مواد بوسیله کبد و کلیه کار آنها را دو چندان میکند و در این نوع نوشابه‌ها سیکلامات بجای قند مصرف می‌شود چون چندین هزار بار قوی‌تر است و از نظر تجارت مقرون به صرفه می‌باشد.

برای شیرین کردن طعم نوشابه‌های فوق از آن استفاده میشود که نه تنها ارزش غذایی ندارد بلکه مصرف مداوم آنها مخاطره آمیز می‌باشد.

مضافاً به اینکه افزودن مقادیر گاز به منظور تسهیل در هضم مواد غذایی نه تنها شیرۀ معده را رقیق می‌سازد بلکه سیستم گوارشی افراد حساس را دچار اختلال می‌سازد.

از طرفی عادت به نوشیدن این چنین مایعات انسان را از راه طبیعی باز می‌دارد بطوریکه پاره‌ای بدون آن نمی‌توانند غذای خود را فرو ببرند و باز هم نکته‌ای خطرناک تر از همه ترسیدن اغلب افراد از این مسئله که در صورت ننوشیدن آب و یا هر نوع نوشابه معمولی دیگر و به تازگی از نوع (خانواده) آن و یا عدم حضور این نوشابه‌ها بر سر سفره، آنها را غیر متجدّد و یا خسیس و یا فناتیک قلمداد کنند و به مصداق خواهی نشوی رسوا خود را هم‌رنگ جماعت می‌نمایند.

چرا سعی در قوی کردن سلولهای بدن خود نمی‌نمائیم تا احیاناً میکروبهای درون آب نتوانند بما صدمه‌ای بزنند و برعکس با ریختن مقادیر زیادی مواد ضد عفونی کننده از قبیل پرکلرین که در غالب موارد هم، میزان آن از حدّ متعارف بیشتر است و بوی فرّار و تند آن مشام را آزار می‌دهد و بی‌شک میکروب‌کشی است قوی استفاده مینمائیم. غافل از اینکه تا چه حد این ماده سمّی به سلولهای بدن ما آسیب وارد می‌سازد.

حال که باید آب تمیز استفاده نمود ولی چرا با ماده‌ای بنام کلر که در نتیجه خاصیت اکسیدکنندگی آن میکروب‌کشی و گندزدای قوی می‌باشد اینکار را کرد؟
کلر مسلماً سلولهای بدن را آزرده می‌سازد. از طرفی چون کلر بسیار فرّار است و به شرطی که بیش از ۲ گرم در متر مکعب از این ماده بر آب اضافه نشود و مدّت ۲۴ ساعت هم آب را در ظرف تمیز و در معرض جریان هوا قرار داده شود بنحوی که خطر آلودگی از راه هوا پیدا ننمایند مقدار زیادی کلر متصاعد شود آنگاه بدون شک مصرف آب باین

طریق هم خطر آلودگی نداشته و هم خطر سمیت کلر را در بر ندارد. ولی بهترین طریق تصفیه آب آشامیدنی برای مصارف خانگی و بیلاق استفاده از چند قطره آب لیموترش تازه برای مدت نیم ساعت نه تنها بدون خطر و سالم‌ترین روش می‌باشد بلکه خود به رفع عطش کمک فراوان می‌کند.

البته باید اذعان کرد که این روش برای ضد عفونی کردن عمومی مشکل بنظر می‌رسد و تهیه مقادیر زیاد آب لیموترش تازه عملی نیست ولی در عین حال هم لازم نیست آب مصارف پخت‌وپز و آبیاری و استحمام و سایر موارد غیر از آشامیدن را ضد عفونی نمود.

همچنین ضد عفونی سبزیجات با انواع مواد ضد عفونی کننده نه تنها خاصیت اصلی سبزیجات و میوه‌جات و سالاد را بهم می‌زند بلکه برای خنثی سازی اثرات مواد سمی به روی سبزیجات و میوه‌جات می‌باید یکبار دیگر مواد غذایی فوق را با آب تمیز و روان شست که در این صورت چنانچه آب مصرفی آلوده باشد مجدداً میوه‌جات و سبزیجات آلوده میشوند.

بنابراین بهترین روش ضد عفونی کردن آب برای این قبیل مسائل افزودن نمک یا لیموترش تازه به آب می‌باشد در خاتمه این بخش نکته دیگری قابل به ذکر است که: پس از سی سالگی بسیاری از مرطوب‌کنندگان طبیعی پوست بدن مانند: چربی و غدد عرق تحلیل می‌روند و لایه‌های فوقانی پوست نیز نازک میشوند در این صورت پوست بدن مانند سالهای قبل رطوبت را به نحو مطلوب در خود نگه نمی‌دارد.

همچنین اگر برای جبران میزان آب موجود در بدن خود که روزانه از طریق «ادرار» و «تعریق» از دست می‌دهید آب کافی ننوشید بدن شما آب مورد نیاز خود را از سلولها از جمله سلولهای پوست تأمین می‌کند و این عمل موجب خشکی پوست و پیری زودرس میشود.

برای کاهش خشکی پوست به حداقل ممکن روزانه باید دست کم بین ۶ تا ۸ لیوان

آب نوشید البته باید توجه داشته باشید که قهوه - چای و یا نوشابه‌های گازدار را در این محاسبه دخیل نکنید زیرا این‌گونه نوشیدنیها حتی میزان دفع آب بدن را نیز افزایش می‌دهند.

ترکیب مناسب غذایی

چندی پیش دکتر استیون اسمیت صدمین سال تولد خود را جشن گرفت. وقتی از او **و** طول عمرش را پرسیدند گفت: (۵۰ سال اول زندگی مواظب شکم خود باشید تا در ۵۰ سال بعدی شکم از شما مواظبت کند) بسیاری از دانشمندان بزرگ ترکیب جیره غذایی را مورد مطالعه قرار داده‌اند.

دکتر هربرت شلتون از همه معروف‌تر است.

اما آیا میدانید اولین کسی که این موضوع را بطور همه جانبه مورد مطالعه قرار داد

که بود؟

این شخص ایوان پائولوف است که بخاطر آزمایشاتی در زمینه انعکاسات شرطی معروفیت دارد. بعضی‌ها ترکیب مواد غذایی را بصورت پیچیده‌ای مطرح ساخته‌اند ولی اصل مطلب ساده است.

بعضی از غذاها با بعضی دیگر ناسازگارند. هر نوع غذا در اثر یک نوع شیرۀ گوارشی **هم** میشود و همه شیرابه‌ها با هم سازگار نیستند به عنوان مثال آیا شما گوشت و سیب‌زمینی یا نان و پنیر یا ماهی و برنج را با هم می‌خورید؟

اگر بگویم این غذاها ناسازگارند و برای دستگاه درونی بدن شما مضر هستند و

تروزی شما را هدر می‌دهند چه می‌گوئید؟

لابد می‌گوئید حرفهای من تا اینجا بی حساب نبود ولی اکنون دیگر عقل خود را از

دست داده‌ام.

اجازه می‌خواهم توضیح دهم که چرا این ترکیبات غذایی مضر هستند و چگونه می‌توان با پرهیز از این ترکیبات به میزان زیادی در انرژی عصبی صرفه‌جویی کرد. هر غذایی به نوعی هضم می‌شود. غذاهای نشاسته‌ای (نان- برنج- سیب‌زمینی و نظایر آنها)، برای هضم به محیط قلیائی نیاز دارند که در مرحله اول در بزاق دهان بوسیله آنزیم پتیالین فراهم می‌گردد. همانطوریکه در بخش‌های گذشته اشاره شد بطورکلی آنزیمها در واکنش‌های شیمیائی بدن دخالت دارند و موجب هضم و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش میشوند.

هر آنزیم خاص با تأثیر گذاشتن بر یک ماده غذایی نقش خاصی را برعهده دارند. هضم غذاهای نشاسته‌ای نظیر نان- سیب‌زمینی- برنج که در دهان آغاز می‌شود مستلزم وجود یک محیط قلیائی است و آنزیم پتیالین چنین شرایطی را در دهان فراهم می‌آورد.

به بیانی دیگر مواد نشاسته‌ای در دهان توسط پتیالین به مالتوز تبدیل می‌شود و سپس برای تجزیه بیشتر راهی معده و روده کوچک می‌شود.

آنزیم آمیلاز که در معده ترشح می‌شود و عمل هضم نشاسته را در روده کوچک ادامه می‌دهد و آن را به پلی‌ساکارید تبدیل می‌کند. سرانجام آنزیم روده‌ای آن را به شکرهای ساده یک مولکولی تبدیل می‌کنند و آنگاه غذا توسط دیواره روده کوچک جذب می‌شود و در پایان این شکرهای ساده در کبد ذخیره میشوند تا به وقت مناسب مورد استفاده قرار گیرند.

از سوی دیگر تجزیه و هضم گوشت- لبنیات- حبوبات محتاج یک محیط اسیدی است.

پسین که از اسیدکلرئیدریک معده ترشح می‌شود پروتئین را به طرز ناقص در معده تجزیه می‌کند.

در عین حال هضم نهایی پروتئین توسط آنزیم پپسین در روده کوچک انجام می‌پذیرد. پروتئین پس از هضم شدن کامل به اسید آمینه تبدیل می‌شود آنگاه از جدار روده جذب شده و به جریان خون می‌پیوندد.

اسیدهای آمینه که به بلوک‌های ساختمانی بدن شهرت دارند در کبد به حالت ذخیره درمی‌آیند و به وقت نیاز برای ترمیم سلولهای بدن وارد عمل میشوند.

حال اگر به هنگام جویدن یک ماده نشاسته‌ای، گوشت یا مواد پروتئینی دیگری را در دهان بگذاریم شیره گوارشی پتیاژین به ناگاه بند می‌آید و پروتئین برای هضم به طرف معده حرکت می‌کند.

هضم و جذب پروتئین و نشاسته به شیره‌های گوارشی متفاوتی نیاز دارد. از این رو حضور این دو ماده غذایی ناسازگار در یک وعده غذا مشکلاتی را در هضم و جذب به وجود می‌آورد.

به علاوه ناسازگاری محیط‌های اسیدی و قلیائی، معده را دچار آشفتگی می‌کند چنانکه شیره‌های گوارشی به جای تأثیر گذاردن بر مواد غذایی به نبرد با یکدیگر می‌پردازند.

از طرفی نشاسته یا پپسین که در هضم پروتئین مؤثر است میل ترکیبی شدیدی دارد.

از این رو نشاسته پپسین را جذب کرده و معده را وادار می‌کند که برای تجزیه پروتئین، اسید بیشتری ترشح کند رقابت مواد غذایی در دو محیط اسیدی و قلیائی شدت می‌گیرد و شیره‌های گوارشی ناسازگار یکدیگر را خنثی می‌کنند در نتیجه انرژی عصبی فراوان تلف می‌شود. پروتئین و نشاسته هضم نشده در معده می‌پوسند و موجب گازهای سمی و نفخ معده میشوند.

هضم ناقص در نهایت به از هم پاشیدگی ساختمان و بافت‌های اندامهای گوارشی منجر می‌شود و حتی ممکن است به سرطان بیانجامد.

و یا بطورکلی می توان به این نتیجه رسید که غذاهای پروتئین دار (گوشت- لبنیات- حبوبات و) برای هضم نیازمند محیط اسیدی هستند که عمدتاً توسط اسیدکلریدریک و پepsin معدی آماده میشود.

طبق قوانین شیمیائی در محیط متضاد (اسیدی و قلیائی) نمی توانند در یک جا به طور همزمان وجود داشته باشند زیرا یکدیگر را خنثی می کنند.

اگر مواد پروتئین دار و مواد نشاسته ای را با هم مصرف کنید کار هضم غذا مختل میشود.

غذای هضم نشده، محیط را برای رشد باکتریها که آنرا تغییر شکل می دهند و ایجاد گاز و نفخ معده مینمایند مساعد می کند.

ترکیبات غذایی ناسازگار موجب هدر رفتن انرژی میشوند و هر عاملی که انرژی را کاهش دهد زمینه را برای ابتلا به بیماریها آماده می سازد.

این ترکیبات غذایی ناسازگار اسید معده را افزایش می دهند، غلظت خون را بالا می برند و جریان آن را کند می کنند در نتیجه اکسیژن کمتری به بافتها می رسد.

میدانید پر مصرف ترین دارویی که در آمریکا مصرف میشود چیست؟
در گذشته قرص والیوم بود و در حال حاضر قرص تاگامت است که برای رفع ناراحتی های معده مصرف میشود.

آیا برای غذا خوردن راههای عاقلانه تری وجود دارد؟

روش ساده ای را پیشنهاد می کنم تا درباره آن فکر کنید.

در هر وعده غذا فقط یک نوع غذای جامد بخورید.

حال این سؤال مطرح میشود که: غذای جامد چیست؟

غذای جامد به غذایی گفته میشود که مقدار آب آن کم باشد.

بعضی ها میلی ندارند غذاهای جامد را از برنامه غذایی خود حذف نمایند لذا

توصیه نمی کنیم که حتماً اینگونه غذاها را محدود سازید اما حداقل کاری که می توانید

بکنید این است که مثلاً گوشت را همراه با سیب زمینی و یا نان مصرف نکنید.
اگر حتماً لازم است که هر دو را مصرف کنید یکی را به عنوان نهار و دیگری را به عنوان شام میل نمائید.

آیا این کار دشواری است؟

آیا شما هم از جمله افرادی هستید که صبح‌ها با وجود ۷ - ۸ ساعت استراحت شبانه خسته از خواب بر می‌خیزید؟
آیا میدانید علت چیست؟

علت آن است که ذهن شما در تمام طول شب در حال استراحت و دستگاه گوارش شما برای هضم غذاهای ناسازگاری که در شکم ریخته‌اید تمام شب در حال اضافه کاری بوده است.

عدم رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی موجب میشود که غذا برای هضم شدن به مدت ۸ الی ۱۰ حتی ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش باقی بماند در صورتیکه هضم غذا حداکثر در ظرف ۳ الی ۴ ساعت خاتمه می‌یابد.

اگر ترکیبات غذا مناسب باشند بدن کار خود را بهتر انجام می‌دهد و عمل هضم بطور متوسط ظرف ۳ الی ۴ ساعت به پایان می‌رسد و لازم نیست که انرژی قابل ملاحظه‌ای برای هضم غذا تلف گردد.

صبحانه چه می‌خورید؟

اگر صبحانه شما شامل نان - پنیر - تخم مرغ - خامه - مربا - سیب زمینی، آب میوه است.

کار سخت و طاقت فرسایی را برای دستگاه گوارش خود تدارک دیده‌اید زیرا مواد غذایی مذکور ترکیب بسیار متناقض و ناسازگاری را به وجود می‌آورد.

به این ترتیب که نان در معده تخمیر میشود و تخم مرغ در آن می‌پوسد و معده ناچار برای هضم و جذب شیره گوارشی بیشتری ترشح کند.

از سوی دیگر بدن برای دفع این سموم می‌بایستی انرژی بیشتری را به کار گیرد. در نتیجه حدود ساعت ۱۰ صبح احساس خستگی می‌کنید و برای رهایی از آن و ایجاد تعادل سیستم داخلی بدن به قهوه یا چای متوسل می‌شوید. سپس در شرایطی وقت نهار فرا می‌رسد که صبحانه هنوز هضم نشده است.

به این ترتیب ناسازگاری دیگری به سیستم گوارشی شما اضافه می‌شود و دوباره به هنگام شام به سنگینی آن افزوده می‌شود.

سازگاری و ناسازگاری غذاها یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که اکثراً افراد بصورت خیلی ساده و بی اهمیت به آن می‌نگرند و به راحتی از کنار آن می‌گذرند در صورتیکه به تجربه ثابت شده است که مخلوط نامناسب غذا با یکدیگر و عدم رعایت ترکیب صحیح آنها در رژیم غذایی موجب ناراحتی و عوارضی در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌گردد.

ما خود ناظر افرادی بوده‌ایم که سالها از اختلالات هضم مانند: نفخ - درد و پیچش شکم - اسهال - خارش بدن و غیره رنج می‌برده و تصور می‌کرده‌اند که این امر نتیجه عکس‌العمل بدن آنها نسبت به غذاهای خام است.

غافل از اینکه عکس‌العملی در بین نبوده و تمام ناراحتی آنها ناشی از ناسازگاری مواد گوناگونی بوده است که می‌خورده‌اند و وقتی ترکیب غذای آنها اصلاح گردید از آن ناراحتی‌ها رهایی یافته‌اند.

از آنچه در بالا گذشت به هیچ وجه نباید تصور شود که از این و یا از آن مواد خود را محروم سازیم بلکه مقصود این است که مواد ناسازگار را با هم در یک وعده نخوریم و آنها را در وعده‌های مختلف مصرف کنیم.

پروفسور نیکولا کاپو که یکی از متخصصین پرهیز و معالجه امراض با غذاهای سالم و طبیعی است.

وی که اصلاً ایتالیائی است ولی تحصیلات و معلومات خود را در رژیم‌های غذایی

در آمریکا بدست آورده و طرفدار مکتب گیلوردهاورز غذا شناس معروف آمریکائی است.

پروفسور کاپو بیش از ۳۰ سال در اسپانیا مشغول مداوای بیمارانی با رژیم‌های غذایی بوده و بیش از ۷۰ جلد کتاب دربارهٔ تجارب خود نوشته و منتشر کرده است و طی این مدت از رژیم گیاهخواری پیروی نمیکرده دربارهٔ سازگاری و ناسازگاری غذاها بهترین سخن را گفته و در اینجا نکاتی از آنها را یاد آور میشویم.

سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر موضوعی است که از قدیم بشر به حکم تجربه و غریزه طبیعی به آن پی برد و امروز با بررسی‌های علمی در آزمایشگاه‌های جدید صحت این موضوع ثابت شده و مدلل گردیده است که به استناد مواردی چند آنچه در زیر زمین بوجود می‌آید با آنچه در روی زمین پیدا میشود با هم سازگار نیستند.

اختلاط میوه‌ها و سبزیهائی که در داخل زمین می‌رویند و دارای خاصیت مانیه‌تیسیم هستند با میوه و سبزیهائی که در روی زمین بوجود می‌آیند و دارای خاصیت الکتریسم هستند با هم سازگار نیست و اگر هر دو را با یکدیگر مخلوط کرده بخوریم تولید سوء هضم کرده یک ماده شیمیائی تازه‌ای را بوجود می‌آورند که بعد از گذشتن از کبد با خون مخلوط میشود و از این اختلاط یک نوع مسمومیت مزمن و غیرقابل اجتناب پیدا میشود که در بیشتر موارد اختلالات دردناک دستگاه هاضمه - اسهال - گاز شکم که اغلب منجر به فتق - قولنج - جوش - ورم امعاء - سردردهای یکطرفه (میگرن) - درد کلیه - آنژین - آپاندیسیت - آلرژی و غیره میشود از آن بوجود می‌آید.

علت نفخ شکم و بالا آوردن غذا و ترش کردن آن در اثر اختلاط نامناسب غذاها با یکدیگر پیدا میشود.

اگر ناسازگاری در موقع عمل کردن کبد پیدا شود استفراغ - سرگیجه - خستگی و

بیحالی عمومی دست خواهد داد. اگر ما به دقت در اشیاء و امور این دنیا بنگریم قوانین و قواعد ثابت و دائمی خواهیم دید که هر کس از این قوانین و قواعد ثابت سرپیچی کند دچار همین عوارض ناجور خواهد شد.

در تمام اشیاء و امور این دنیا قوانینی وجود دارد که در نظر اول پیش از اینکه این قواعد و قوانین را تجزیه و تحلیل کنیم بنظر ما خرافاتی و حتی غیر طبیعی می آید ولی یکبار که آن قواعد را با دقت بررسی کنیم بیش از پیش آنها را روشن و واضح دیده و به هماهنگی و اصالت آن اعتقاد پیدا خواهیم کرد.

در طبیعت هیچ چیز به حکم تصادف و اتفاق و یا برحسب هوس و یا روح شیطانی بوجود نمی آید بلکه هر چیزی در اثر عکس العمل و اثر یک قانون ثابت با سازگاری و هماهنگی برای ادامه زندگی بوجود می آید.

قانون جاذبه زمین - مانیه تیسم و الکتریسم مثبت و منفی - جذب و دفع اجسام و مواد از اصول مسلم و محقق است که هیچکس نمی تواند آنها را باور نکند و حقیقت آنها انکار نماید.

جرقه الکتریک در فضا - حرکت و برخورد ستارک دو عنصری است که با یکدیگر ارتباط نداشته و مثبت و منفی هستند و تولید رعد می کنند که صدای آن دلها را به لرزه درمی آورد.

چرا روی آهک زنده را اگر آب بپاشند فوراً داغ شده و بخار گرمی از آن برمیخیزد؟ زیرا همه این عناصر و اجسام با یکدیگر از نظر شیمیائی متضاد می باشند و وقتی با یکدیگر تلاقی کردند این عکس العمل را نشان می دهند. با وجودی که آهک و آب هر دو از مواد معدنی می باشند. همینطور است در قلمرو مواد نباتی و حیوانی که این اصل ثابت و لایتغیر است.

مطالعات جدیدی که بر روی شکافتن اتم بعمل آمده است و در نتیجه بمب اتمی با آن قدرت خارق العاده بوجود آمده چیزی جز همین عکس العمل های مثبت و منفی

اجسام نیست و رژیم واقعی آن نیست که بعضی چیزها را بخورید و بعضی دیگر را نخورید بلکه رژیم واقعی این است بدانید چه چیزهایی با هم خوب ترکیب می‌شود. اشخاصی که از معده خود نالانند و یا علیل هستند و مخصوصاً بدن آنها مسموم شده است وقتی با اصول ما که براساس هماهنگی و ترکیب سازگار مواد غذایی برقرار شده است معالجه خود را شروع کنند بزودی آرامش کاملی در خود احساس خواهند کرد و بالاخره شفای کامل خواهند یافت.

شک نکنید، متزلزل نشوید عمل کنید اگر عمل کردید پیروزی با شماست.

تصمیم، توانایی است شادابی و نشاط روح است و موفقیت قوت قلب شماست. تردید کار کسانی است که ترسو و ضعیف هستند. کسانی که درباره طبیعت شک و تردید بخود راه دهند هرگز معالجه نشده و شفا نمی‌یابند.

در نهایت زندگی میدان مبارزه‌ای است و اگر شما سالم باشید بهتر از وقتی که بیمارید در این میدان مبارزه فاتح و پیروز خواهید شد. یکبار برای همیشه شک و تردیدها را از خود دور کنید تا موفق و پیروز شوید پس لازم است هر کس از قانون الکتریسم و مانیه تیسیم برای شناختن اساس ناسازگاریها اطلاع پیدا کند.

سبزیها الکتریکی هستند در صورتیکه میوه‌ها مانیه تیک می‌باشند.

گوشت - ماهی - چربیها و شیر در حوزه گروه غذاهای الکتریسم هستند. در دنیای ما میوه‌ها در بالای زمین و سبزیها در روی زمین بوجود می‌آیند. در نتیجه چیزی که در بالاست با چیزی که در پائین است ناسازگار و خوب ترکیب نمی‌شود.

در معده ما نیز آنچه در بالاست با آنچه در پائین است بااستثنای مواردی چند، خوب با یکدیگر ترکیب نمی‌شوند. وقتی که معده ما چیزی را هضم می‌کند نباید چیز دیگری را بار آن کرد زیرا در اینصورت مواد زائد در بدن جمع شده و هسته‌های جرم میکروبی و امراض را بوجود خواهد آورد.

پروفسور کاپو ادامه می‌دهد: بالاخره علت تخمیرهای خطرناک - عفونت روده‌ها -

امراض و دردهای سخت شکم و کبد - مسمومیت خون و انواع سردردها و تحریکات عصبی همه ناشی از ناسازگاری غذاها می باشد.

در مورد سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر موارد استثناء وجود دارد چنانکه سیب درختی با اینکه روی درخت می روید و دارای خاصیت الکتریسم می باشد با سبزیها و غلاتی مثل گندم - ذرت - برنج و میوههایی مثل خربزه - هندوانه با پرتقال و گلابی بخوبی سازگار است و می توانیم آنها را یکدفعه با هم بخوریم.

ولی از طرف دیگر میوههای روغن دار مثل (بادام - فندق - گردو) با میوههای شیرین درختی سازگار نیست و برعکس با میوههای زمینی یعنی سبزیها سازگار است. آیا باید هرگونه مواد غذایی را بدون توجه به نیاز بدن و چگونگی هضم و جذبش بخوریم؟

رژیم غذایی اغلب مردم را عاداتهای غذایی مدار بسته ای تشکیل می دهند که از کودکی به آن خو گرفته اند. برای رعایت بهترین رژیم غذایی و در نتیجه کسب انرژی و تندرستی می بایستی مدار این عادت را درهم شکست.

برای مثال از روزی که خود را شناخته ایم شاید خوردن گوشت با برنج و نان - ماهی - مرغ - تخم مرغ - کباب - پنیر در خانواده یا مردم پیرامون خود بوده ایم.

این قبیل ترکیبات مواد غذایی، کار اندامهای هضم کننده را کند می کند و در نتیجه تجزیه آن را به ذرات غذایی حیاتی (اسید آمینه - شکرها - ویتامینها - مواد معدنی) دچار اشکال می سازد به علاوه تخمیر و پوسیدگی آن منجر به تولید گازهای سمی و نفخ معده میشود.

این مواد سمی فشار زیادی را بر بافتها و سلولهای بدن و اندامهای دفع کننده وارد می آورد و آنها را خسته و فرسوده می کند.

ادامه این شیوه تغذیه به بیماریهایی از قبیل سردرد - نارسائیهای خونی و روده ای - ترشی معده - کمبود اکسیژن و سرانجام از دست دادن اندامهای سالم می انجامد.

اگر شرایط غیر طبیعی ترکیب نامناسب مواد غذایی به مدت طولانی ادامه پیدا کند بیماریهای حاد و خطرناکی را در پی خواهد داشت.

به عکس رعایت ترکیب مناسب و سازگار مواد غذایی بر طبق آنچه قانون حیات برای ما تدارک دیده کمترین فشار بر سیستم گوارش بدن وارد می آورد.

چراکه عمل هضم و جذب غذا به سهولت انجام می گیرد. مواد زائد به سادگی دفع می شود و مصرف انرژی به کمترین حد ممکن کاهش می یابد.

هضم و جذب مواد غذایی در اندام گوارشی با چنین شیوه ای جریان خون را از مواد خارجی تصفیه می کند و برای شما تندرستی با نیرومندی و نشاط به ارمغان می آورد.

به هر جهت ما باید ارزش غذایی خوراکیهایی را که به دهان می بریم به راستی بشناسیم و هدف از صرف آن را به خوبی بدانیم و نسبت به ترکیب مواد غذایی متنوع را رعایت کنیم.

اصل ترکیب صحیح مواد غذایی نیز هر روز همگانی تر میشود و اهمیت این اصل طی تحقیقات گسترده و ویژه به عمل آمده که در ۱۰۰ سال گذشته انجام شده به اثبات رسیده است.

پروفسور ایوان پائولوف علاوه بر تحقیق بر روی «بازتاب شرطی» مطالعات بسیاری را بر روی ترکیب مواد غذایی با هم انجام داد که در یک کتاب به سال ۱۹۰۲ چاپ شد و عملکرد غدد هضم کننده غذا نام داشت که در آن اصول اساسی ترکیب مواد غذایی را به بحث گذارده بود.

او قاطعانه ثابت کرد که هضم هر نوع غذا توسط شیره گوارشی خاصی صورت می گیرد و در نتیجه حضور همزمان سه غذای جامد ناسازگار موجب ترشح شیرابه های گوارشی متناقضی میشود که یکدیگر را خنثی می کنند.

در حقیقت شکستن همزمان غذاها جامد ناسازگار به تکه های کوچکتر از نظر فیزیکی و به ترکیب های ساده از نظر شیمیائی برای غدد معده و روده امری ناممکن

است.

ترکیب صحیح مواد غذایی روشی است عملی که به خوبی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات بسیاری انجام شده و همه آنها این تأثیرات را تأیید کرده‌اند.

یکی از عمده‌ترین این تحقیقات توسط دکتر هربرت شلتون انجام شد. وی از سال ۱۹۲۸ تا ۱۹۸۱ دانشکده‌ای را در تگزاس آمریکا اداره می‌کرد و در این مؤسسه داده‌های گسترده مربوط به ترکیب صحیح مواد غذایی را جمع‌آوری می‌کرد.

آثار دکتر شلتون از سال ۱۹۲۴ در مجله انجمن پزشکان آمریکا به چاپ رسیده و بیانگر آثار و ارزشهای این روش علمی است. در صورتیکه این ترکیب مواد غذایی به هم بخورد مشکلات بسیاری گریبانگیر ما خواهد شد که مانع از رسیدن ما به هدف کم کردن اضافه وزن میشود.

شما روز خود را چگونه آغاز می‌کنید؟

آیا با انرژی و شادابی بسیار از رختخواب بیرون می‌آئید و خود را آماده کار روزانه می‌نمائید؟

آیا در طول روز با حوصله و شادابی به انجام کارهایتان می‌پردازید؟ آیا در پایان روز باز هم پُر انرژی و سر حال هستید؟ یا آنکه هنگام برگشتن از سرکار آنقدر خسته‌اید که به زور شام می‌خورید و جلوی تلویزیون می‌خوابید.

تفاوت میان این دو روش زندگی روزانه به یک مسئله اساسی برمیگردد: **انرژی**

همه دوست دارند پر انرژی باشند. شاید عمداً انرژی خود را هدر ندهید اما سهواً این کار را می‌کنید. اگر میخواهید بدوید - بخوابید - بازی کنید یا هر کاری انجام دهید انرژی لازم دارید؟

اگر انرژی نداشته باشید این بدان معنی است که زنده نیستید. انرژی ندارید یعنی حیات ندارید.

همه تمایل دارند انرژی بیشتری داشته باشند آیا تا به حال فکر کرده‌اید چه فعالیتی

هر نوع حیوان پستاندار، دستگاه گوارش خاصی دارد که با نوع غذایی که میخورد سازگار است.

از شیر که طول مجرای گوارشی اش بیش از $\frac{3}{5}$ متر است تا زرافه که طول مجرای گوارشی اش بیش از ۸۵ متر است.

انسان تمام گونه‌های دستگاه‌های گوارش حیوانات را ندارد.

این در حالی است که ما هم غذای مشابه حیوانهایی مانند شیر را می‌خوریم و هم غذای مشابه حیوانی مانند زرافه را.

خلاصه غذایی که می‌خوریم مشابه غذایی است که همه حیوانات می‌خورند و این تنها مشکل نیست بلکه تمام این گونه‌های غذایی را در یک وعده می‌خوریم.

این کار سبب وارد آمدن فشار بسیار زیاد روی دستگاه گوارش میشود و در نتیجه انرژی بسیار زیادی نیز صرف انجام این فرآیند میشود.

آیا تاکنون گوشت و سیب زمینی خورده‌اید؟ یا ماهی و برنج؟ مرغ و نان؟

تخم مرغ و نان برشته؟ پنیر و نان؟ شیر و غلات؟

این روش و ترکیب غذا خوردن تضمین می‌کند که هرگز انرژی کافی برای زندگی نداشته باشید.

مهمترین مورد در کم کردن وزن، دفع مواد زائد و سمی است و دفع مواد زائد هم بستگی به تأمین انرژی دارد.

دلیل کمبود انرژی ما ترکیب غلط مواد غذایی در معده است. این امر همچنین دلیل اصلی پائین آمدن میانگین عمر است.

مرگ به معنی نداشتن انرژی کافی برای ادامه حیات و تأمین تحرک و جنبش بدن است. پس مرگ در دهه پنجم زندگی حتمی است.

تقریباً $\frac{2}{3}$ مردم اضافه وزن دارند. بیشتر این مشکل از ترکیب غلط مواد غذایی مصرفی ما ناشی میشود.

در یک همچون مواقعی که بدن از لحاظ انرژی دچار فقر است نباید با خوردن غذاهای سنگین تلاش بدن را در دفع بیماری خنثی نمود.

و آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی خشم و اضطراب بر شما مستولی میشود احساس میکنید کسی گلویتان را می‌فشارد؟

احساس منفی از قبیل خشم و اندوه نیز با کُند کردن جریان شیرهای هضمی و حرکات اندامهای گوارش هضم و جذب غذا را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه مواد غذایی تجزیه نشده و در دستگاه گوارش می‌گنجد و به ایجاد گازهای سمی و نفخ معده می‌انجامد.

از سوی دیگر بدن برای گریز از این مواد مخرب به ناچار به کار و تلاش خود می‌افزاید و به این ترتیب انرژی بیشتری تلف میشود.

غذا باید در محیطی آرام و فرحبخش صرف شود و آمیخته با شادی و لذت باشد تا عمل هضم و جذب به سهولت انجام پذیرد به عکس نگرانی و اضطراب در یک محیط ناآرام موجب سوء هاضمه میشود.

ترکیب مواد غذایی بر این اصل استوار است که هضم برخی غذاها ساده‌تر و بهتر از هضم برخی دیگر از غذاها صورت می‌گیرد.

روش ترکیب مواد غذایی می‌آموزد که:

بدن انسان نمی‌تواند بیش از یک نوع غذای خشک را در معده هضم کند.

این عبارت در عین سادگی بسیار اهمیت دارد.

منظور از غذای خشک چیست؟

هر غذایی که سبزی یا میوه نباشد، خشک است.

علم ترکیب مواد غذایی می‌گوید که از آنجا که معده قادر نیست در یک لحظه بیش

از یک غذای خشک را هضم کند، نمی‌بایست بیش از یک غذای خشک را در یک زمان

مصرف کنیم.

هر نوع حیوان پستاندار، دستگاه گوارش خاصی دارد که با نوع غذایی که میخورد سازگار است.

از شیر که طول مجرای گوارشی اش بیش از $\frac{3}{5}$ متر است تا زرافه که طول مجرای گوارشی اش بیش از ۸۵ متر است.

انسان تمام گونه‌های دستگاه‌های گوارش حیوانات را ندارد.

این در حالی است که ما هم غذای مشابه حیوانهایی مانند شیر را می‌خوریم و هم غذای مشابه حیوانی مانند زرافه را.

خلاصه غذایی که می‌خوریم مشابه غذایی است که همه حیوانات می‌خورند و این تنها مشکل نیست بلکه تمام این گونه‌های غذایی را در یک وعده می‌خوریم.

این کار سبب وارد آمدن فشار بسیار زیاد روی دستگاه گوارش میشود و در نتیجه انرژی بسیار زیادی نیز صرف انجام این فرآیند میشود.

آیا تاکنون گوشت و سیب زمینی خورده‌اید؟ یا ماهی و برنج؟ مرغ و نان؟

تخم مرغ و نان برشته؟ پنیر و نان؟ شیر و غلات؟

این روش و ترکیب غذا خوردن تضمین می‌کند که هرگز انرژی کافی برای زندگی نداشته باشید.

مهمترین مورد در کم کردن وزن، دفع مواد زائد و سمی است و دفع مواد زائد هم بستگی به تأمین انرژی دارد.

دلیل کمبود انرژی ما ترکیب غلط مواد غذایی در معده است. این امر همچنین دلیل اصلی پائین آمدن میانگین عمر است.

مرگ به معنی نداشتن انرژی کافی برای ادامه حیات و تأمین تحرک و جنبش بدن است. پس مرگ در دهه پنجم زندگی حتمی است.

تقریباً $\frac{2}{3}$ مردم اضافه وزن دارند. بیشتر این مشکل از ترکیب غلط مواد غذایی مصرفی ما ناشی میشود.

ابتدا از گوشت و نان و برنج شروع کنیم.

چرا که این ترکیب غذایی بیشترین مصرف را در بین مردم دارد. همین مثال می تواند در مورد ترکیب ماهی و برنج و یا مرغ و نان یا سایر ترکیباتی که قبلاً ذکر شد صادق باشد.

خوب حالا یک تکه گوشت را در نظر بگیرید.

ابتدا آن را همانطور که دوست دارید طبخ کنید.

معده برای هضم این نوع غذای خشک نیاز به ماده هضم کننده خاصی مانند یک ماده اسیدی دارد. حال در همان موقع و با همان غذا سیبزمینی، نان یا برنج هم بخورید.

ممکن است این سؤال مطرح شود: سیبزمینی که جزو سبزیهاست؟

بله درست است، سیبزمینی نوعی سبزی است ولی اگر سیبزمینی را خام میخورید یک نوع سبزی تازه و آبدار بود ولی از آنجاکه سیبزمینی را می پزید و بعد میخورید دیگر چیزی از محتوای آن باقی نمی ماند و تنها چیزی که باقیمانده نشاسته خشک است و این نشاسته خشک وارد معده شما میشود و با گوشتی که خورده اید مخلوط میشود.

ترشحاتی که برای هضم این نشاسته لازم است اسید نیست بلکه قلیا است.

اگر در درسهای شیمی یادتان باشد اسید و قلیا اثر یکدیگر را خنثی می کنند.

پس شما مقداری کباب و سیبزمینی پخته خورده اید. این مواد به معده رفته و ماده ای که برای هضم آنها ترشح شده خنثی شده است.

پس این غذا چه میشود؟

بدن که سیستمی بسیار دقیق است با مشاهده این مسئله بلافاصله وضع اضطراری را

درک می کند چرا که مهمترین اولویت برای بدن هضم غذا است.

با خوردن این غذا تمام بدن دچار آشفتگی میشود و معده مجبور به ترشح مواد

هضم کننده بیشتر میشود. این کار هم وقت و انرژی میخواهد. پس مواد هضم کننده جدیدی ترشح میشود چه خواهند شد؟

باز هم این مواد حالت خنثی دارند. در این مرحله بدن دچار بحران واقعی میشود. باز هم انرژی بیشتر برای ترشح آنزیم بیشتر.

مدت زیادی صرف این حرکت چرخه باطل میشود. تمام مواد ترشحاتی معده ترشح میشوند بدون آنکه مواد غذایی هضم شده باشند و تنها چیزی که برای ما می ماند احساس سوزش معده است.

بالاخره غذایی که درست هضم نشده با حرکات دودی وارد روده میشود.

این غذای هضم نشده پس از چند ساعت توقف در معده وارد روده میشود. گویی معده به روده می گوید: «خسته شدم! یک مدت هم تو این لعنتی را نگهدار».

درک تمام این اتفاقات بسیار اهمیت دارد بیشتر محتوای پروتئینی غذای خورده شده، گندیده و از بین رفته است قسمت اعظم هیدراتهای کربن تخمیر شده اند.

این فرآیند گندیدن و تخمیر شدن به هیچ وجه به کار بدن انسان نمی آیند و مواد غذایی بدست آمده از این طریق به هیچ وجه نمی توانند انرژی سالم سلولهای بدن را تأمین کنند.

مواد غذایی تخمیر شده و گندیده محصولی جز مواد سمی برای بدن ندارند و محصول نهایی این واکنش ها گاز، سوزش معده، سوء هاضمه، ترشح اسید اضافی و مصرف شربت و قرص معده اند.

خلاصه پس از مبتلا شدن به همه این حالات از هر دارویی استفاده می کنیم و نه تنها خوب نمی شویم بلکه بدتر هم می شویم.

روزانه مقادیر زیادی شربت های ضد اسید معده مصرف میشود چرا؟

زیرا بدون فکر و تعقل و ترکیب صحیح مواد غذایی، غذا می خوریم.

حال همه این مواد و داروها در معده هستند و بدن از عهده هضم آنها بر نمی آید.

«ما تنها موجوداتی هستیم که پس از غذا خوردن تلاش میکنیم تا به هر ترتیب ممکن، این مواد را سریعاً از بدن خارج کنیم تا پیش از این برایمان مزاحمت به وجود نیاورد.»

در نتیجه تمام این فرآیندها، مواد غذایی مصرفی، تبدیل به مواد غیر قابل استفاده برای بدن و تا حد زیادی مواد خطرناک خواهند شد.

بله شاید چندان مطلوب خاطرتان نباشد ولی حقیقت دارد و همان چیزی است که در بدن می‌گذرد از طرفی هضم نخواهد شد و بر عکس خواهند گنجدید. تمامی مواد سودمند این غذا از میان خواهند رفت. انرژی زیادی صرف این فعالیت میشود حال این همه مواد مسموم به روده میرود و روده باید آن را تحمل کند.

باز هم اتلاف مقدار زیادی انرژی.

به همین علت پس از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنید.

این غذا قریب ۸ ساعت در معده میماند و حدود ۲۰ تا ۴۰ ساعت نیز در روده خواهد ماند تا دفع شود.

دکتر شلتون در جلد دوم کتاب نظام بهداشتی می‌نویسد که دکتر کیسون و همکارانش طی تحقیقاتی به سال ۱۹۴۵ به این نتیجه رسیدند که مصرف همزمان مواد پروتئینی و کربوهیدراتها باعث تأخیر و نقص هضم غذا میشود.

وی در طی این تحقیقات میزان مواد غذایی مصرف شده و هضم شده را ثبت کرد و آزمایش کامل مدفوع نیز به عمل آورد.

وی در نتایج تحقیقات خود اشاره کرد که مصرف همزمان مواد پروتئینی و کربوهیدراتها مانع انجام عمل هضم میشود و این میزان در افراد مختلف متفاوت بوده و نسبت حجم این مواد نیز در این اثر سوء، مؤثر است.

در آزمایش مدفوع نیز نشاسته و پروتئین هضم نشده مشاهده و گزارش شده بود در حالی که اگر هضم کامل انجام شود چنین موادی در آزمایش یافت نخواهد شد.

اگر مواد غذایی به خوبی با هم ترکیب شوند به خوبی هضم و جذب شده و به مصرف بدن می‌رسند و هیچ اثری از مواد هضم نشده در مدفوع دیده نخواهد شد. در طی فرآیندهای انحرافی تخمیر، مقداری الکل تولید میشود که همان عواقب مصرف مشروبات الکلی را به همراه خواهد داشت و به همان ترتیب بر کبد اثر سوء می‌گذارد.

بر اساس اصل ترکیب صحیح مواد غذایی تنها یک مورد قابل قبول است و آن اینکه ما نمی‌خواهیم انرژی خود را تلف کنیم. ما نمی‌خواهیم غذا در معده مان آنقدر بماند که بگنجد و پس از ۸ ساعت وارد روده شده و ۲۴ ساعت هم در روده تخمیر شود. آنچه واقعاً می‌خواهیم آن است که غذا وارد معده شود و تنها ۳ ساعت در آنجا مانده و به درستی هضم شود.

نه آنکه تخمیر و گندیده شده و تولید گاز و سوزش معده و زخم معده کرده ما را مجبور به درمان‌های دارویی کند ما می‌خواهیم که غذا به طور سالم و مؤثر از دستگاه گوارش عبور کرده و هضم گردد.

تنها راه بر آوردن چنین خواسته‌ای آن است که در هر وعده تنها از یک نوع غذای خشک استفاده کنیم نه آنکه در یک لحظه واحد دو غذای خشک مصرف کنیم. پیشگیری از این شکل راه بسیار آسانی دارد.

اگر می‌خواهید کباب بخورید یا ماهی یا حتی مرغ بخورید همین نتایج سوء را در بر خواهد داشت.

تنها باید آگاه باشید که اگر می‌خواهید غذای گوشتی بخورید، این خود نوعی غذای خشک است و نمی‌بایست با غذای خشک دیگر همراه شود.

این قبیل غذاها را نمی‌بایست با سیب‌زمینی - برنج - پنیر یا نان خورد. بلکه می‌بایست همراه آن از مواد غذایی آبدار استفاده کرد.

به عبارت دیگر به همراه کباب کمی سبزی بخورید. هر نوع سبزی که دوست دارید و یا سالاد.

بخاطر داشته باشید که سبزیها نیاز به ترشحات هضم کننده ندارند بلکه این نوع مواد غذایی در هر محیطی، چه اسیدی و چه قلیائی، هضم می شوند. ما به هیچ وجه بر این اعتقاد نیستیم که شما خود را گرسنگی بدهید بلکه می گوئیم محدودیتهای فیزیولوژیکی وجود دارد که بدن ملزم به رعایت آن است و ما نیز باید آنها را مورد توجه قرار دهیم.

حال دانستید که نظریه ترکیب صحیح مواد غذایی چه میگوید؟

اگر میخواهید گوشت بخورید آن را با سبزی و سالاد همراه کنید.

می خواهید نان بخورید آن را با سالاد و سبزی همراه کنید و باید از روی هم خوردن غذاها خودداری کرد.

این کار به علت عدم بروز فساد یا تخمیر غذا نه تنها جذب و مصرف مواد غذایی موجود در غذا را بالا میبرد بلکه دیگر به سوء هاضمه دردناک دچار نشده و از طرفی انرژی بدن خود را نیز افزایش خواهید داد.

با رعایت اصل ترکیب صحیح غذا نتایج مثبت بسیاری را شاهد خواهید بود.

یکی از این نتایج مثبت «کم کردن وزن» است.

اگر غذایی به طور طبیعی پروتئین و نشاسته را همراه با هم دارد (لوبیا) بدن بخوبی تشخیص میدهد که ماهیت غذا چیست و چه موقع می بایست ترشحات گوارشی را برای هضم آنها ترشح کرد تا هضم غذا کامل و دقیق انجام شود.

ولی وقتی یک غذای نشاسته‌ای جدا از یک غذای پروتئینی دیگر ولی به همراه هم مصرف میشود تشخیص این دو ماده غذایی برای بدن امکان پذیر نیست.

تفاوت فاحش میان یک غذای پروتئینی و نشاسته‌ای طبیعی و دو غذای پروتئینی و نشاسته‌ای همراه هم وجود دارد.

حال به این نکته پردازیم که اگر خوردن یک غذای پروتئینی با یک غذای نشاسته‌ای مناسب نیست آیا می‌توان دو غذای پروتئینی یا دو غذای نشاسته‌ای را خورد؟

بهترین حالت همان مصرف یک غذای خشک در هر وعده است. پس می‌بایست از همراه کردن یک غذای پروتئینی یا نشاسته‌ای یا غذای مشابه آن خودداری کرد. مصرف یک نوع غذا در هر وعده، فشار کمتری بر معده وارد خواهد کرد و در نتیجه انرژی کمتری مصرف خواهد شد.

ولی مخلوط دو غذای نشاسته‌ای علی‌رغم هضم طبیعی چندان به راحتی هضم نمی‌شود و نیازمند مقادیر زیادی انرژی است ولی این را هم بدانید که این روش قرار نیست زندگی آرام فعلی شما را زیر و رو کند.

این روش را تا حد امکان و تا آنجا که در توان خود می‌بینید می‌توانید اجرا کنید. البته هر قدر بیشتر بکوشید نتایج بهتری خواهید گرفت. هر چه بیشتر این روش را تداوم ببخشید زودتر می‌توانید وزن خود را کم کنید.

روشی که برای خوردن در پیش داشته‌ایم و حدوداً یکصد سال است آن را ادامه می‌دهیم سبب شده تا نیمی از ما از اضافه وزن و بیماری رنج ببریم.

در کنفرانسی که چندی پیش در مورد چاقی در دانشگاه جان هاپکینز برگزار شد و محققان و پزشکان بسیاری نیز در آن حضور داشتند دکتر جرالد اسمیت از دانشگاه کرنل به شواهد فیزیولوژیک اشاره کرد که روند تغذیه را مانند کلیدی روشن و خاموش می‌کنند و اظهار داشت که:

«ما موفق نشده‌ایم زیرا نمی‌دانیم دنبال چه باید بگردیم و آنرا کجا بیابیم.»

در همه چیز غفلت کرده‌ایم. جالب اینجاست که نهاری که در این کنفرانس داده شد عبارت بود از گوشت سرخ شده با سیب‌زمینی پخته و سس گوشت و ژله و پای شکلات. واقعاً باید حرف آن سخنران محترم را تأیید کرد که ما از همه چیز غافلیم حتی از

نهار کنفرانس تغذیه.

البته جای تعجب ندارد زمانی که هنوز همان نظریه قدیمی گروههای غذایی چهارگانه رعایت میشود همین موارد نیز اتفاق خواهد افتاد.

برای برخی کنار گذاردن این روش قدیمی مشکل است ولی در حقیقت آنچه که ترک آن مشکل است کنار گذاردن روشهای غلطی است که مردم بر مبنای آن نظریه در طی سالهای متمادی ابداع کرده‌اند.

این باورها و روش‌ها موانع بزرگی در راه رسیدن به سلامتی هستند.

اگر باوری در ذهن ما با تمام قدرت جا افتاده باشد به هیچوجه نمی‌توان با دلیل و برهان آن را رد کرد.

برای درک بهتر مطلب، مبارزه و رنج گالیله را در سه قرن پیش به خاطر بیاورید که با شواهد زیاد اثبات کرد که خورشید بر گرد زمین نمی‌گردد.

نظریات او که بر اساس نظریات کپرنیک، ستاره‌شناس معروف استوار بود و به دلیل منافات با برخی باورهای قدیمی رد شد.

هر کس بیرون می‌رفت طلوع آفتاب و سپس حرکت آن را تا فرو رفتنش در اقیانوس شاهد بود.

بله همینطور هم به نظر می‌رسید.

اما آیا واقعیت چنین است؟ خیر چنین نیست.

امروزه هیچ کس گردش خورشید به دور زمین را نمی‌پذیرد. ولی واقعاً این طور به نظر می‌رسد که زمین ثابت است؟ شاید ادعای این عده به ظاهر درست است اما کاملاً غلط است.

۳۰۰ سال پس از زمان گالیله همه فهمیده‌اند که او حقیقت را بیان داشته ولی هنوز کلیسا در حول و حوش این قضیه مردّد است.

این مثال روشن می‌سازد که یک سنت کهنه و قدیمی هر قدر هم که غلط بودن آن

واضح باشد به سختی از میان میرود.

ترکیب صحیح مواد غذایی شما را از خوردن منع نمی‌کند بلکه تنها می‌گوید که نباید همه غذاها را با هم بخورید.

اگر براساس سازگاری مواد غذایی با یکدیگر غذا بخورید کمبود انرژی نخواهید داشت حتی انرژی مازاد نیز ذخیره خواهید کرد. حتماً اتفاق افتاده است که در یک میهمانی بزرگ شام پس از اتمام غذا حتماً این جمله معروف را گفته‌اید که: «وای! دیگر نمی‌توانم حتی یک لقمه بخورم!». پس از خوردن غذا به اتاق نشیمن می‌رویم و یک جا خود را «ولو» می‌کنیم. پیشنهاد یک فنجان چای یا قهوه میشود و می‌پذیرید.

بعد کمی کیک هم با آن می‌خورید. دیگر حتی نمی‌توانید خم شوید. فقط باید روی صندلی ولو شوید. چرا؟

زیرا آنقدر غذاهای گوناگون و ناسازگار با هم خورده‌اید که دیگر توان برخاستن ندارید.

نمی‌گوییم مثلاً غذای گوشتی نخورید اما یکباره مرغ و گوشت و ماهی را با هم نخورید زیرا پروتئین‌ها را نمی‌توان با هم همراه کرد زیرا با یکدیگر بسیار متفاوتند. تشخیص و مجزا کردن آنها برای بدن بسیار مشکل است. در نتیجه هر دو نوع پروتئین در جهاز هاضمه فاسد خواهد شد.

ولی شما از هر کدام مقداری خورده‌اید بعد هم حتماً کیک شکلاتی یا کرم کارامل خورده‌اید بعد هم کمی مخلفات و سالاد را وارد معده کرده‌اید بعد هم دسر سنگین و بیسکویت خورده‌اید ولی سبزی تازه را روی میز اصلاً کسی دست نزنده است. حالا حتماً منظور مرا درک کرده‌اید؟

نمی‌گوییم که نباید در میهمانی‌های شام شرکت کنید ولی می‌گوئیم که اگر می‌بینید پس از خوردن غذا چنان سنگین می‌شوید که نمی‌توانید حرکت کنید این به علت مصرف همزمان غذاهای خشک و متعدد و عدم سازگاری این غذاها با یکدیگر است. و این

خود باعث آشفته‌گی دستگاه گوارش و معده می‌شود.

اگر هر چند وقت یکبار این کار را انجام دهید بدن می‌تواند خود را با آن سازگار کرده و این شرایط را تحمل کند ولی اگر دائماً این طور غذا بخوریم دستگاه گوارش از کار می‌افتد.

پس از خوردن مواد غذایی خصوصاً در میهمانی‌ها می‌بایست چنان باشیم که بتوانیم باز هم به فعالیت و کار پردازیم ولی به جای این حالت، پس از غذا خوردن در یک میهمانی حتی نمی‌توانیم حرکت کنیم چه برسد به کار و فعالیت.

هنگامی که شیر، گورخر را می‌خورد آنرا با نان یا سیب‌زمینی تنوری نمی‌خورد. این روش غذا خوردن در جنگل است.

حیوانات طبیعت ترکیب نامناسب غذایی ندارند. این راز سلامت طبیعت است. تنها در هر وعده یک نوع غذا مصرف می‌کنند ولی ما هر آنچه را دم دست داریم می‌خوریم حتی همان حیوان طبیعت را.

دوست دارید به همراه غذا خوردن تا ۱۰ روز دیگر ۵ کیلو لاغر شوید؟

مسلماً همه افرادی که از چاقی رنج می‌برند مایل به این کار هستند. برای تحقق این هدف تنها کافی است ترکیب صحیح مواد غذایی را در رژیم غذایی خود رعایت بکنید. سپس درستی این عبارت را درک خواهید کرد.

اصلاً لازم نیست بدون چون و چرا حرفهایمان را باور کنید فقط به گفته‌هایمان برای مدتی عمل کنید و نتایج قطعی آن را شاهد باشید.

ترکیب صحیح مواد غذایی در هر وعده غذا به خودی خود باعث فراهم آمدن محیط لازم برای کم کردن وزن میشود.

اگر بتوانید طوری عمل کنید که به جای ۸ ساعت هضم، غذا تنها ظرف ۳ ساعت در معده هضم شود ۵ ساعت انرژی ذخیره میشود و این انرژی ذخیره شده می‌تواند به مصرف فرایند سم‌زدایی و کم کردن وزن برسد.

حتی پس از عبور این مواد غذایی از روده هضم روده‌ای نیز بخوبی انجام شده و مقدار زیادی انرژی هم در روده ذخیره میشود.

تنها در آمریکا ۳۰ میلیارد دلار صرف خرید دارو میشود و آمریکائیا در ساعت ۲۵ میلیون قرص میخورند.

همانطوریکه گفته شد پر فروش‌ترین دارو در آمریکا قبلاً قرص والیوم که نوعی قرص آرامبخش بود و حالا قرص (تاگامت) که نوعی داروی مسکن التهاب معده که مشابه (سایمتدین) که پر فروش‌ترین قرص است. حالا می‌توان ارتباط بیماریهای معده و رژیم غذایی را کاملاً درک کرد.

* ترکیبات غذایی سازگار برای کسب حداکثر انرژی *

پروتئین‌ها + کربوهیدراتهای نشاسته‌دار = بد

پروتئین‌ها + فیبرهای خوراکی = عالی

چربی‌ها + فیبرهای خوراکی = عالی

چربی‌ها + کربوهیدراتهای نشاسته‌دار = خوب

پروتئین‌ها + کربوهیدراتهای کم نشاسته = خوب

کربوهیدراتهای نشاسته‌دار + کربوهیدراتهای کم نشاسته = خوب

چربی‌ها + پروتئین‌ها = بد

فیبرهای خوراکی + کربوهیدراتهای نشاسته‌دار = عالی

در اینجا بد نیست دقیق‌تر به عوامل بیماری نظر بیندازیم.

۱- سیستم دفع بدن توانایی آن را ندارد که سموم متراکم در لوله گوارش را دفع کند.

۲- انرژی که در محیط کار و زندگی مصرف میشود بیشتر از میزان تولید انرژی در

سیستم داخلی بدن است. به بیانی دیگر کار و تلاش بسیار و استراحت کم، بنیه جسمانی را چنان تحلیل می‌برد که ترمیم آن هرگز میسر نیست به عبارت دیگر و به

گفته اسحق جنینگز:

«بیماری حاصل کمبود انرژی است»

در واقع شیوه زندگی - عوامل محیطی - محل زندگی و رژیم غذایی نامناسب با یکدیگر متحد شده و با کاهش دادن انرژی سیستم دفاعی بدن را در برابر امراض درهم می‌شکنند.

بنابراین عامل اصلی بیماریها به شیوه زندگی برمیگردد.

اگر تعادلی بین میزان کار و رژیم غذایی وجود داشته باشد میکروبها به جای اینکه عامل بیماری باشند در جرگه حامیان و خدمتگزاران درمی‌آیند.

به زبانی دیگر بیماری زمانی به سراغ شما می‌آید که محیط داخلی بدن چنان با مواد زائد مسموم شود که در حقیقت تمام امراض ناشی از انباشتن سموم درون سلولهاست.

آنچه که شما بیماری می‌نامید جلوه‌هایی از تلاش سیستم داخلی بدن برای گریز از چنین سمومی است. به بیانی دیگر علائم بیماری نمایانگر واکنش سیستم دفاعی در برابر مواد زائد و سموم است.

وقتی فضولات سیستم داخلی را چنان فراگیرد که از دفع آن عاجز بماند، دستگاه دفاعی به اشکال مختلف واکنش نشان می‌دهد.

برای مثال: اسهال جلوه‌ای از مقاومت بدن در برابر انباشت سموم است.

جوش‌های صورت نیز تجلی دیگری از مبارزه دستگاه دفاعی است که از طریق تحریک سلولهای پوست بزرگترین سیستم دفع مواد زائد می‌کوشد تا به نحوی مواد زائد را از سیستم داخلی بیرون راند.

حساسیت هر سلول آغاز تحلیل رفتن آن است و در حقیقت حساسیت، اولین گام در جهت انهدام سلول است. حساسیت سلول، به ضعیف شدن و مرگ می‌انجامد.

وقتی سمی وارد بدن شما شود، سیستم دفاعی بدن با علائمی نظیر اسهال - تب - استفراغ - جوش و عرق کردن واکنش نشان می‌دهد.

برای مثال: وقتی به آنفولانزا مبتلا میشوید، عرق می‌کنید زیرا بدن می‌کوشد سموم را از طریق عرق از بدن دفع کند. سردرد، نیز حاصل تحریک سموم موجود در سلولها توسط جریان خون است.

به طور کلی هر دردی در هر ناحیه از بدن نشانه کمبود اکسیژن در سلولهای آن ناحیه است. چرا که جریان خون چنان از سم آلوده است که نمی‌تواند اکسیژن را به سلولها برساند.

انقباض و درد عضلانی، نیز ناشی از فقدان اکسیژن است.

سرفه، نمایانگر تلاش ریه‌ها برای بیرون راندن سموم از مجرای تنفس است. و همچنین عطسه، حاکی از آن است که مواد زائدی باید از سیستم تنفسی اخراج شود. و وقتی پوست دست شما ورقه ورقه میشود با سلولهای مرده‌ای روبرو هستند که از بدن جدا می‌شوند.

حساسیت در پوست به هر شکل دال بر آن است که سیستم دفاعی راهی برای خروج سموم یافته است گازهای معده، نیز سمومی هستند که باید دفع شوند.

هذیان، هم واکنشی است که سیستم اعصاب برای دفع سموم از خود نشان میدهد. کوتاه سخن آنکه علائم بیماری نشان دهنده آن است که سیستم دفاعی به خوبی از بدن مراقبت می‌کند و این پیام را برای بیمار در بر دارد که:

«نادان، تو داری با تولید سم من و خودت را از بین می‌بری من می‌کوشم تا قبل از

اینکه هر دو از پا در آئیم از این فضولات خلاصی یابم.»

به عبارتی انگلها زمانی بدن شما را به دست می‌گیرد که سیستم اعصاب کارآیی خود را از دست بدهد و زمانی چنین شرایطی فراهم میشود که بنیه سیستم داخلی بدن از دست برود و میزان انرژی دریافتی از بدن بیش از مقدار انرژی تسلیم شده به آن

باشد.

هضم و جذب مواد غذایی نامناسب موجب اتلاف مقدار قابل ملاحظه‌ای انرژی از بدن شده در نتیجه با ضعیف شدن بنیه دفاعی آن زمینه مساعدی برای رشد و پرورش انگل‌ها به وجود می‌آید.

در اینجا لازم است بار دیگر به یگانه موضوع اساسی که در برخی موارد کم و بیش می‌تواند به طور قاطع در مورد فرضیه‌های پزشکی از لحاظ بیماری و درمان عرض اندام کند و «فرضیه میکروبی» نام دارد اشاره شود.

به علت نظریات مغایر و متضادی که در روش‌های درمانی موجود است همیشه بیماریها از نظر پزشکی به صورت رویداد متخاصم نسبت به بدن انسان شناخته شده که باید بر علیه آن جنگید و در دفع آن کوشید.

به همین جهت هنگامی که لوئی پاستور نظر خود را درباره «فرضیه میکروبی» و بیماریها در حدود یک قرن پیش اعلام داشت دنیای پزشکی ابتدا با کمی اکراه و سپس با طیب خاطر آن را پذیرفت و چنین اندیشید که این فرضیه آخرین و مؤثرترین راه حل مشکل بیماری است که مدت‌ها انتظار آن را داشتند.

در نتیجه بدین طریق اظهار کردند که وجود مهیب «میکروب» علت اصلی بیماریهاست و تولید بیماری به سبب ایجاد عفونت در بدن است که از میکروب سرچشمه میگیرد.

بنابراین همگی باید در کشتن و از بین بردن این موجود مضر و مودی کوشا باشیم تا بدینوسیله بیماری را از بین ببریم. لیکن پس از آنکه ۱۰۰ سال از فرضیه میکروبی گذشت و پیشرفت‌هایی نمایان و پیروزیهای چشمگیری در عالم میکروب‌شناسی پدید آمد.

با وجود این مانند گذشته بیماریها به انسان چسبیده‌اند و چنین بنظر می‌رسد که میکروبها بهتر از قربانیهای خود پیشرفت کرده‌اند و لوئی پاستور نیز به تدریج به

کشفیات جدید خود (فرضیه میکروبی) را نفی و نظریه‌های دیگری را مطرح کرد. از جمله نظریه زیر که مستقیماً از مجله شماره ۱ وی استخراج شده است.

«تندرستی راه ورود میکروبها را به بدن مسدود می‌کند»

به بیانی دیگر وقتی شما سلامتید و از بنیه دفاعی نیرومندی برخوردارید، میکروبها قادر به نفوذ به سیستم داخلی بدن شما نیستند.

او همچنین نظریه دیگری مطرح کرد که با نظریه پیشین وی در تناقض بود.

«انسان تنها زمانی بیمار میشود که میکروبها به بدن او نفوذ کنند»

او همچنین گفت:

«میکروب چیزی نیست، شرایط زیست آن اهمیت دارد»

منظور این است که میکروب با توجه به این که چه محیطی را برای زندگیشان تدارک دیده‌ایم می‌توانند دوستان و یا دشمنان ما باشند.

بنابراین اگر در بدن، محیط زیست مناسبی برای میکروبها فراهم آوریم دوستان ما خواهند بود و اگر محیط زیست آلوده‌ای در اختیارشان گذاریم به خیل دشمنان ما خواهند پیوست.

به عنوان مثال:

اگر زباله تمام شهر را فرا بگیرد و ارتفاع توده زباله در بیشتر نقاط شهر به چند متر برسد، کثافت از در و دیوار بالا برود و بوی تعفن در همه جا حس شود و پیاده‌روها در تمام نقاط شهر محل تردد موشها شود و همه مردم وحشت‌زده ناراحت و عصبانی نظاره‌گر آنها باشند آیا در چنین شرایطی می‌بایست موشها را عامل انباشتن زباله‌ها دانست یا به عکس محیط زیست نامناسب را باید مسئول جذب و پرورش موشها به حساب آورد.

باز هم در پایان برای اینکه اصل ترکیب مناسب غذایی را به سهولت رعایت کنید روش ساده‌ای را پیشنهاد می‌کنیم.

در هر وعده غذا فقط یک نوع غذای جامد (غذایی که مقدار آب آن کم است) بخورید.

برای این کار می‌توانید بخش زیادی از غذای خود را به سالاد اختصاص دهید. سالاد محتوی آب فراوان و سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اگر مایلید غذای نشاسته‌ای بخورید یک یا دو سیب‌زمینی آب‌پز یا تنوری برای یک وعده غذا کفایت می‌کند. این غذا در دستگاه گوارش شما به سهولت جذب می‌شود.

اگر مایلید ماهی بخورید مراقب باشید که آن را با برنج صرف نکنید. این دو ماده غذایی نیز با یکدیگر ناسازگارند و انرژی شما را تلف می‌کنند.

خاطر نشان میشود که رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی انرژی فراوان و شگفت‌انگیزی را در بدن شما به جریان می‌اندازد و از اتلاف انرژی عصبی حاصل از صرف غذاهای نامناسب جلوگیری می‌نماید.

سعی کنید هیچوقت یک غذای چرب را با یک غذای نشاسته‌ای متراکم توأم نخورید مثلاً آبگوشت و تخم مرغ و مانند آن نباید با میوه‌جات شیرین و سیب‌زمینی و بقولات و نان خورده شود. و همچنین نان و گوشت را با هم نخورید زیرا هضم بزاقی با هضم معدی جور در نمی‌آید زیرا یکی اسید است و دیگری قلیائی و اسید و قلیا با یکدیگر ناسازگارند و استفاده همزمان آن تولید سوء هاضمه و نفخ معده خواهد کرد. شاید به همین سبب است که اغلب گوشت‌خوارها و پخته‌خواران مبتلا به نفخ معده و روده هستند زیرا بنابراین نظریه فوق قسمت زیادی از مواد خورده شده جذب نشده دفع می‌گردند.

هیچوقت یک ماده غذایی ترش و یک ماده غذایی قندی متراکم را با هم نخورید. مثلاً خرما و سیب‌زمینی و موز و نان و نخودفرنگی و امثال آن را با میوه ترش مثل آلبالو و گوجه‌فرنگی و مانند آن نخورید. زیرا که آنزیم (پتیلین) فقط در محیط قلیائی مؤثر

است و ترشی هر قدر هم ضعیف باشد آن را از بین می برد و به همین مناسبت میوه جات ترش هضم غذاهای نشاسته ای را مختل می کند و سبب فرمانتاسیون و نفخ می شود. مثلاً اسید اگزالیک که در گوجه فرنگی یافت می شود عمل پتیلین را حتی با غلظت یک در ده هزار خنثی می کند تنها یک قاشق سرکه می تواند عمل هضم بزاق را متوقف کند. بسیاری از اشخاص نمی توانند پرتقال را هضم کنند زیرا آن را با سایر غذاها به عنوان دسر می خورند در صورتیکه اگر آن را به تنهایی بخورند به خوبی هضم می نمایند.

گوجه فرنگی را می توان با کمال راحتی با سبزیجات تازه و مواد چرب چون روغن زیتون و امثال آن مصرف کرد ولی مخلوط کردن آن با مواد نشاسته ای جایز نیست زیرا اسید سیتریک و اسید مالیک و اسید اگسالیک که در آن موجود است سبب می شود که گوجه فرنگی را که داخل غذا پخته باشند در نتیجه پخته شدن غلظت این اسید زیادتر می شود.

اشخاصی که مبتلا به زیادی ترشی معده هستند مواد نشاسته ای را نمی توانند خوب هضم کنند و مقداری از آن جذب نشده دفع می گردد.

* هیچوقت دو ماده پروتئینی متراکم را با هم نخورید مثلاً گردو و گوشت و تخم مرغ و گوشت یا پنیر را نباید با هم خورد برعکس بسیاری را عقیده بر آن است که پنیر را باید با گردو خورد همچنان که لُردهای انگلیسی گوشت خوک مانده و تخم مرغ را به عنوان صبحانه می خورند که هر دو در اشتباهند و وجه تشابهی با هم دارند.

همچنین گوشت و لبنیات را در یک وعده غذایی نباید خورد.

اگر دو ماده پروتئینی غلیظ را با هم بخورید چون ترشح شیره معده برای هر نوع از مواد پروتئینی چه از نظر ترکیب چه از نظر مدت ترشح و چه از نظر غلظت فرق می کند ناچار بعضی از آن مواد هضم نشده از معده خارج میشوند.

ضمناً باید دانست که مقصود پروتئین های متراکم یعنی غذایی که مواد پروتئینی

آنها زیاد است و گرنه در بیشتر غذاهایی که مواد پروتئینی موجود است چون مقدار آن زیاد نیست در عمل می توان از وجود آنها چشم پوشی کرد.

* هیچوقت مواد چرب و پروتئینی را با هم نخورید مثلاً کره و روغن و سرشیر و خامه را با پنیر و گردو و تخم مرغ و گوشت نباید خورد زیرا مواد چرب غدد ترشح کننده شیره معده را کم می کند.

بنابراین به واسطه کمبود شیره ای که مخصوص هضم تخم مرغ و گردو و گوشت و پروتئین های دیگر است هضم این مواد کند میشود بطوریکه گاهی ۵۰ درصد تقلیل پیدا می کند.

* هیچوقت میوه های ترش را با مواد پروتئینی نباید خورد مثلاً در یک وعده غذایی پرتقال و گوجه فرنگی و لیموترش را با گوشت و پنیر و تخم مرغ نباید خورد زیرا اثر منفی ترشی های میوه جات یا فرمانتاسیونها را روی هاضمه (پائولوف) دانشمند روسی نشان داده است.

به عقیده این دانشمند میوه جات ترش اسید معده را قطع می کند و سبب میشود که هضم مواد از ته انجام نشود و در نتیجه موجب پوسیدگی و عفونت مواد گوشتی در روده ها میشود.

با این حال پنیر به شدت گوشت را تحت تأثیر میوه جات ترش که غیر قابل هضم اند ولی ترشی میوه جات سبب کندی و کم شدن جذب آن میشود. چاشنی های ترش مانند لیموترش و سرکه و امثال آن نیز سبب تعویق و تحلیل جذب مواد از ته می باشد.

* هیچوقت بیشتر از یک نوع مواد نشاسته ای در یک وعده غذایی نباید خورد. پیروی از این دستور سبب می شود که در خوردن این مواد افراط نشود. بعضی از دانشمندان معتقدند که اگر دو نوع مواد نشاسته ای به هم خورده شود بدن فقط یکی از آنها را جذب می کند و دیگری دفع می شود و قبل از دفع شدن فاسد میگردد و سبب

نفخ می‌گردد مثلاً سیب زمینی و نان بسیار سنگین است. یکی از پزشکان علم تغذیه می‌گوید اگر کسی نان و نخود فرنگی و سیب زمینی و قند و ماکارونی را با هم بخورد باید چند قرص ویتامین B و مقداری جوش شیرین و آدرس نزدیک‌ترین پزشک جهاز گوارشی را با خود داشته باشد.

* هیچوقت مواد قندی را با مواد نشاسته‌ای در یک وعده غذا نباید خورد (بنابراین نظریه بایستی از تمام شیرینی‌های نانی خودداری نمود).

مثلاً مربا و عسل و شربت‌ها و ژله‌ها و شیرینی‌جات مختلف را با نان - سیب زمینی نباید خورد و گرنه نفخ و ناراحتی اجتناب ناپذیر است.

«این دستورات برای اشخاصی است که مایلند عمر طولانی بنمایند و از عوارض نفخ معده و روده و ناراحتی‌های قلبی و بیخوابی و مانند آن برکنار باشند ولی اغلب اشخاص لذتی را که از غذاهای متنوع می‌برند به مراتب به ناراحتیهای بعدی ترجیح می‌دهند».

خوردن میوه‌جات شیرین با مواد نشاسته‌ای نیز تولید نفخ می‌کند. علت اینکه قند و مواد نشاسته‌ای با هم سازگار نیستند این است که قند سبب میشود بر مقدار ترشح بزاق افزوده شود بدون اینکه پتیلین نیز ترشح شود. و میدانیم که پتیلین برای هضم مواد نشاسته‌ای ضرورت دارد. با همه این احوال عادت به زندگی شهری و غذاهای امروزی سبب شده است که صرف‌نظر کردن از خوردن شیرینی‌جات با مواد نشاسته‌ای را ناگوار و تقریباً محال گردد.

البته رعایت این دستورات بسیار مشکل است و انسان را به وسواس وادار می‌کند که خود سبب ناراحتی خیال میشود و شاید بسیاری با خود بگویند که ما همه آنها را که منع شده با هم خورده‌ایم و میخوریم و طوریمان هم نمی‌شود.

بلی جوانها و اشخاص سالم که معده‌ای سالم و قوی دارند همه نوع غذا را با هم تحمل می‌کنند ولی این را هم باید متذکر بود که مقصود دانشمندان علوم غذایی این

نیست که خوردن غذاهایی که با هم سازگار نیست تولید مسمومیت‌هایی می‌کند که سبب مرگ آنی میشود بلکه مقصود این است که سعی شود غذاهایی که خورده میشود جذب بدن شوند نه آنکه سر بار دستگاه گوارش گردند.

باید دانست که غذای جوانان با پیران تفاوت فاحشی دارد چه آنکه بدن جوان در حال رشد و نمو است و برای تهیه بافت‌های جدید و ترمیم آنها احتیاج بیشتر به غذای ازته دارد ولی پیران اگر از این نوع اغذیه زیاد مصرف کنند مقداری از آنها که مورد نیاز بدن نبوده به شکل مواد سمی اوره و اسید اوریک در بدن باقیمانده سبب بیماری روماتیسم - سیاتیک - سنگ کلیه و غیره خواهد شد همچنین چون جوان کار بیشتری روزانه انجام میدهد و انرژی بیشتری مصرف می‌کند احتیاج بیشتری به غذاهای گرم‌تر از قبیل قندها و نشاسته‌ها و چربی‌ها دارد ولی در اشخاص کامل چون کار و حرکت کمتری دارند اینگونه غذاها باید متناسب با کار و حرکت آنها باشد. و در این بخش لازم است در خصوص عادات شرطی و نقش آن در تغذیه مطالبی گفته شود.

(پائولوف) یکی از اساتید بزرگ روسی در فیزیولوژی و بیولوژی است که تحقیقات بسیاری درباره عکس‌العمل‌های جسمی انجام داده است. که اساس عادات و سنت‌های ما با آن ارتباط دارد.

پائولوف تحقیقات خود را با سگها انجام داد و متوجه شد محرک‌هایی که با غذا همراه میشوند مثل خود غذا موجب تراوش غدد بزاق سگ میشوند و تجربه معروف وی که بنام بازتاب شرطی است به این ترتیب صورت می‌گیرد با عمل جراحی سوراخی در گونه سگ باز کرد و لوله لاستیکی را از آن سوراخ داخل دهان سگ کرد. بین نونه به شیشه‌ای وصل بود که در آنجا تراوش آب دهان سگ بدقت اندازه‌گیری می‌شد.

هر وقت به سگ مورد آزمایش غذا می‌داد همزمان با آن زنگی را به صدا درمی‌آورد.

بارها اینکار را تکرار کرد بعد از مدتی به سگ غذا نداد ولی زنگ را به صدا درآورد معده سگ شروع به ترشح کرد و این عادت شرطی است و مثلاً نوزاد وقتی پستان به دهان او گذاشته میشود پستان را می مکد اما دیدن پستان موجب ایجاد مکیدن نمی شود محرک اصلی مکیدن، تماس لبهای کودک با پستان مادر است.

بعداً می آموزد که حتی با دیدن پستان لبان خود را بمکد.

مقداری از یادگیری و تربیت و عادات ما هم روی اصل شرطی آزمایش پائولوف بنا شده است و اغلب هوس ما تابع عادات غلطی است که بما به ارث رسیده است. عادت ما به آبگوشت چرب - عادت به بوی کباب - عادت به قرمه سبزی - عادت به سیگار و مشروبات الکلی و غیره

با اینکه میدانیم نوشابه‌هایی از قبیل کولاها به علت داشتن کافئین ما را معتاد می کند و در معرض ابتلا به زخم معده قرار میدهد و مواد قندی با اینکه فاسد کننده دندانهاست و پوسیدگی آنها را به همراه دارد مع الوصف در اثر تبلیغ در تلویزیون و یا جای دیگر شرطی شده و با اینکه میدانیم چیز مضرّی است میخوریم. حتی وعده‌های غذایی نیز شرطی میشوند.

شخصی که به یک غذای مختصر در اواسط صبح عادت کرده است اگر آن را مصرف نکند در اثر گرسنگی دچار ضعف میشود و یا شخصی که به غذا خوردن در ساعت یک بعد از ظهر عادت کرده است اگر ساعت ۱۲/۴۵ دقیقه تصور کند که ساعت یک شده است احساس گرسنگی خواهد کرد به همین طریق انتخاب‌های غذایی به توسط تمرین و عادات‌ها شرطی شده‌اند.

حداقل ۲۰۰ سال طول کشید تا سیب زمینی در بریتانیا به عنوان یک غذای خوب پذیرفته شد و دست کم ۱۰۰ سال برای مورد قبول واقع گشتن گوجه فرنگی وقت صرف شد.

حال آنکه موز و گریپ فروت هر کدام ۳۰ سال پس از شناخته شدن پذیرفته گشتند.

عادات غذایی از نظر خام یا پخته بودن از نسلی به نسل دیگر می‌رسند و افراد مختلف حتی در یک محیط، عادت غذایی گوناگونی پیدا می‌کنند.

باری از شرطی شدن عادت غذایی در تبلیغات تجارتي استفاده فراوانی میشود. آنتونی رابینز در خصوص مواد غذایی مضر میگوید:

سرکه حاصل فساد و پوسیدگی و حاوی اسید استیک است. اگر چه سوخت و ساز سرکه در بدن به سهولت انجام میگیرد در عین حال مانند الکل اثرات مخربی بر روی کبد برجا می‌گذارد به علاوه قلب و شریانها را تحت فشار قرار داده و خون را غلیظ می‌کند. نکته مهم‌تر آنکه مانع هضم و جذب مواد نشاسته‌ای میشود. صرف یک قاشق چایخوری سرکه کافی است که هضم نشاسته در یک وعده غذا متوقف شود همچنین مصرف بیش از حد معمول سرکه ممکن است مانند الکل موجب ناخوشی کبد شود سرکه با کاهش ذخیره قلیائی خون، زمینه ابتلا به بیماری قند را نیز فراهم می‌کند.

اسید اگزالیک آخرین اسیدی است که در این قسمت ارزش غذایی اش را مورد بررسی قرار میدهم. اسفناج - ساقه‌های ریواس - کاکائو - فلفل سیاه و چای حاوی اسید اگزالیک بوده و بدن از هضم و جذب آن عاجز است زیرا اسید اگزالیک میل ترکیبی شدیدی با کلسیم دارد. اگر این اسید با یک ماده غذایی کلسیم‌دار ترکیب نشود ناگزیر به ذخیره کلسیم بدن نظیر دندانها و استخوانها متوسل میشود.

کلیه سالم بلورهای اگزالات کلسیم را از خون جدا میکند به شرط آنکه به تدریج با آن روبه‌رو شود.

اگر کلیه ضعیف باشد و یا با مقدار زیادی اگزالات کلسیم مواجه شود بلورهای اگزالات در اثر ناتوانی کلیه به یکدیگر می‌چسبند و تشکیل سنگ کلیه را می‌دهند.

همچنین صرف بیش از حد معمول غذاهای حاوی کلسترول ممکن است منجر به تولید سنگ صفرا شود. چراکه سنگ صفرا به طور عمده از کلسترول و اگزالات کلسیم تشکیل میشود. نظر به اینکه سنگ کلیه حاصل تراکم رسوبات اگزالات کلسیم است. از

خوردن خوراکیهای حاوی اگزالات جداً احتراز نمائید.

همچنین تردیدی وجود ندارد که بدن انسان به مقداری نمک نیاز دارد. در عین حال مصرف بیش از حد نمک نیز با مصرف بیش از حد آب مترادف است و وجود آب فراوان، اکسیژن قابل دسترس سلولها را به شدت کاهش می دهد. در نتیجه سلولها در اثر عدم دسترسی به اکسیژن نخست فرسوده شده و سپس میمیرند و به این ترتیب خستگی و فرسودگی را به فرد تحمیل می کنند.

و خلاصه اینکه محققان با نشر مقاله‌ای در مجله پزشکی نیو انگلند اعلام کردند که نوشیدن دو فنجان قهوه تغییراتی را هر چند اندک در کار قلب به وجود می آورد. مردم ایالت متحده همه ساله حدود ۱۴۰ میلیارد فنجان قهوه می نوشند. هر فنجان قهوه شامل ۱۳ تا ۲۶ صدم گرم کافئین است. مقدار کافئین چای در حدود نصف این مقدار است. قهوه در میان واردات مواد غذایی مقام اول را در آمریکا به خود اختصاص داده است. این کشور به تنهایی ۶۲ درصد قهوه دنیا را خریداری می کند. همچنین اقتصاد ۲۶ کشور جهان متکی به تولید و صدور قهوه است. صنعت تولید و توزیع قهوه همه ساله یک میلیارد و هفتصد میلیون دلار درآمد دارد.

نوشیدنیهای کافئین دار نظیر چای، قهوه و نوشابه حاوی ترکیبات شیمیائی دیگری نیز هستند. برای مثال قهوه دارای چند نوع اسید فزّار و غیر فزّار از قبیل کتون و آستون است. کافئین یک ماده شبه قلیائی سمّی و یک محرک قوی است که در چای - قهوه و نوشابه‌های غیر الکلی وجود دارد. مهم ترین مضرات کافئین تأثیر ناگوار و احتمالی آن بر مغز و نخاع است. همچنین این ماده موجب بی خوابی - تند مزاجی - تپش قلب و رعشه می شود. عامل تحریک کنندگی آنها نیز تنها می تواند به طور کاذب آنها را برای مدت کوتاه فرد را سر حال آورد.

تحریک کافئین سیستم بدن را وا می دارد که برای تأمین انرژی به ذخائر انرژی فرد توسل جوید. درست مثل این که شخصی برای پرداخت وام خود وام دیگری دریافت

کند چنین فردی گرچه ممکن است چند ساعتی احساس آرامش کند اما به زودی باید اصل سرمایه را به همراه بهره‌اش بازگرداند. کافئین یک سمّ نباتی است که ظاهری دلفریب و موجه دارد اما به تدریج و بدون جلب توجه تندرستی را از انسان می‌رباید. کافئین مانند الکل و نیکوتین اندک اندک سیستم اعصاب را می‌ساید و شرایط را برای ابتلا به بیماری تصلب شرایین و نقرس فراهم می‌کند.

بخش ششم

معهده خانه هر دردی است و پرهیز اساس آن (رسول اکرم (ص))

کنترل مواد غذایی

تحقیقات پزشکی یکی پس از دیگری این مطلب را ثابت کرده است و مطمئن ترین راه برای افزایش طول عمر حیوانات، کاهش جیره غذایی آنان تشخیص داده شده است.

دکتر (کلایو مک کی) تحقیقات معروفی را در دانشگاه کرنل به انجام رسانده است. وی در یک آزمایش جیره غذایی تعدادی از موشهای آزمایشگاه را به نصف تقلیل داد و ملاحظه کرد که عمر آن موشها دو برابر معمول افزایش یافت.

دکتر (ری والفورد) از پژوهشگران مشهور دانشگاه ucla می نویسد. در جانداران خونگرم، کم غذایی تنها راه شناخته شده برای جلوگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر است.

این مطالعات بر روی همه انواع جانوران انجام شده و لذا بدون تردید در مورد انسانها نیز صادق است.

دکتر (مک کی) موفق شد با کاهش ۵۰ درصد از جیره غذایی تعدادی موش آزمایشگاهی طول عمر آنها را به دو برابر برساند.

با تعمیم این آزمایش به شرایط بدن انسان. طول عمر بشر ۱۴۰ سال خواهد بود. دکتر (والفورد) نیز بر این باور است که هرگاه جیره غذایی حیوانات را در میانسالی کاهش دهیم قریب ۱۰ تا ۲۰ درصد به عمر آنها افزوده میشود.

وی همچنین می‌افزاید که تنها روش شناخته شده برای افزایش طول عمر و تعویق کهنسالی حیوانات خونگرم کم‌خوری بلندمدت است. این یافته‌ها به طور یقین شامل انسان هم می‌شود چرا که در تمام گونه‌های حیوانات که تا به حال مطالعه شده‌اند نتیجه مثبت بوده است. پروفیسور (هاکسلی) در جریان یک آزمایش توانست با قطع متناوب غذای تعدادی کرم طول عمر آنها را تا ۱۹ برابر افزایش دهد. مطالعات و تحقیقات ارتودوکس‌ها نشان می‌دهد که دو عامل در رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی از اهمیت زیادی برخوردار است.

۱- کم‌خوری

۲- دفع کامل مواد سمی بدن

اگر به پُر خوری عادت دارید دست کم بخش بیشتر غذای روزانه خود را به سالاد و آبمیوه اختصاص دهید.

خوردن سبزی غیر نشاسته‌ای مانند گل‌کلم نیز به مقدار فراوان مانعی ندارد. حتی می‌توانید گل‌کلم را با پروتئین و یا سیب زمینی تنوری بخورید. تندرستی یعنی در حالت طبیعی بودن فعالیت جسم در اثر پیروی از قوانین طبیعت و بیماری بر اثر نقض قوانین تولید می‌گردد.

اگر مریض شدیم دوباره می‌توانیم تندرست گردیم به شرطی که علت مرض را پیدا کرده و از راه درمان طبیعی آنرا از بین ببریم.

برای این منظور باید از نیروی شفا دهنده‌ای که در درون ماست کمک بطلبیم. برای بکار انداختن این نیرو عللی را که موجب مرض شده باید از میان ببریم و غالباً ریشه این علل غذاست.

به عبارت دیگر بیماری یا بر اثر پر خوری تولید می‌شود و یا بر اثر نخوردن غذاهای مورد نیاز بدن و یا خوردن املاح سمی و غذاهای ناسازگار و غذاهای فاقد حیاتی و یا

غذاهای گندیده.

عواطف منفی مثل (خشم و اندوه) و عادات بد و ضعف مزاج رل مهمی در تولید بیماری بازی می‌کند. خود میکروب بیماری تولید نمی‌کند.

اگر خود میکروب بیماری تولید میکرد هیچکس سالم نمی بود زیرا ما هر روز مقدار زیادی از همه جور میکروب میخوریم. با وجود این، همه مریض نمی شویم چرا؟

چون بدن افراد سالم توان آنرا دارد که میکروباها را در خود نابود کند ولی آنانکه بر اثر نقض قوانین طبیعت علیل گشته مریض می گردند.

به قول یکی از حکما جهاز هاضمه در موقع سلامتی مثل اسفنج، مواد را بخود جذب می کند و در موقع بیماری مواد زائد را دفع مینماید.

چون در آن واحد نمی تواند دو کار را انجام دهد لذا روانیست موقع بیماری با خوردن غذاهای سنگین فعالیتهای دفاعی جهاز هاضمه را عقیم گذاشت.

برای اینکه درخت بیماری در ما بوجود نیاید باید تخم آنرا نابود کنیم.

ما به وسیله نامساعد کردن زمینه یعنی بوسیله پاک کردن بدن از مواد زائد و کثافات می توانیم تخم این بیماری را از بین ببریم.

بنیاد هر بیماری مزمن با اختلالات جهاز هاضمه همراه است.

حضرت رسول اکرم (ص) فرموده‌اند:

المعدة بيت كل داء (معدة خانه و کانون امراض است)

الحمية من الاكل رأس كل دواء و الاسراف فی الاكل داء

(دوای دواها کم خوردن است و پرخوری مرض است)

پس نیرومندی تن بسته به مقدار غذایی که روزانه خورده میشود نیست بلکه مربوط

به این است که چه مقدار از این غذا جذب سلولهای بدن میگردد.

بر طبق گزارش روزنامه نیویورک تایمز مطالعات انجام شده بر روی حیوانات و

تعمیم آن به وضعیت بدن انسان مؤید این امر است که نه تنها کم خوری تا حدود ۴۰ سال به عمر انسان می‌افزاید بلکه به جهت تقویت بنیه دفاعی امراض متداول در دوران پیری را نیز به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دکتر (ادوارد ماسورو) فیزیولوژیست دانشگاه تگزاس می‌گوید که با کاهش ۵۰ درصد پروتئین موجود در خوراک حیوانات آزمایشگاهی می‌توان طول عمر آنها را به میزان قابل توجهی افزایش داد.

بقول یک دانشمند فرانسوی بر خلاف آنکه پاستور تصور کرده میکروب کوچک‌ترین موجود زنده نیست.

بلکه خود میکروب مرکب از موجودات ذره بینی متعدد دیگر است که (میوروزیما) نامیده میشود.

این موجود در موقعی که سلولهای بدن درست کار می‌کنند صدمه‌ای به آن نمی‌رسانند بلکه با سلولهای دیگر همکاری می‌کنند ولی همینکه اختلالاتی در جهاز هاضمه رخ داد موقع را غنیمت شمرده دسته دسته به انقلاب می‌پردازند و این دسته همان میکروب‌ها هستند که پاستور کشف کرده است.

و در اینجا است که یک سؤال مطرح میشود که چرا باید روزه گرفت؟

هیچوقت آدمی موفق به درمان سریع یک بیماری مزمن نخواهد شد. لیکن روزه بهترین راه مبارزه با بیماری مزمن است و نیز خطرات کمتری را در بر دارد زیرا بدن بیمار با این بسیج طبیعی، مجبور به خود خوری و تغذیه از ذخائر غذایی داخل بدن خواهد شد.

قبل از اینکه به بافت‌های سالم بدن حمله شود، بدن خود مواد زائد (قند - چربی - اسیداوریک - غلظت خون و ...) را کاهش داده آنها را میخورد زیرا از راه دهان غذا به او نمی‌رسد و مجبور است از غذاهای پس انداز خود در بافت‌ها و انساج بدنش که انبار شده است استفاده کند.

یک عضو تا زمانی سالم است که بتواند سموم حاصله را از خود دفع کند. در زمان روزه داری به محض اینکه غذاها هضم شدند پس از زمانی کوتاه بافت‌های بدن شروع به فعالیت کرده و مواد اضافی را دفع می‌نمایند. بدین طریق که از وجود و مازاد مواد غذایی انباشته شده خود خوری شروع شده و مواد اضافی رو به تحلیل رفته تا زمانی که وجود دارند آنها را وارد سوخت و ساز عمومی نموده و می‌سوزانند.

این نوع خود خوری یک درمان طبیعی و مطلوب است که بدن از خود شروع می‌نماید.

باید توجه داشت که روزه با گرسنگی فرق دارد زیرا وضع فکری در یک بیمار روزه دار اثر اساسی و نتیجه مثبت در هدایت متابولیسم بدن به سوی سلامتی دارد. یعنی روزه ارادی در سوخت و ساز بدن تأثیر مثبت می‌کند (تا گرسنگی اجباری). مشاهده شده است بیماری که به دردهای سخت دچار می‌باشد اگر او را گرسنه نگهدارند حال وی رو به وخامت می‌گراید حال آنکه اگر به او بگویند روزه بگیرد وخامت چندانی برایش پیش نخواهد آمد.

در گرسنگی ورم بدن زیاد میشود ولی ثابت شده است که در روزه ارادی ورم‌های بدن کم میشود.

مثلاً اگر بیماری که مبتلا به مرض قند است روزه ارادی بگیرد حال وی چندان تغییر نمی‌نماید اما اگر او را گرسنه نگه دارند اختلالاتی در وی مشاهده می‌گردد. در این قبیل بیماریها آزمایشات زیادی شده و ثابت شده که گرسنگی و روزه‌داری با هم تفاوت بسیار دارد.

در روزه ارادی، روح، بدن را برای خود تربیت می‌کند و قدرت عصبی و نیروی عضلانی و قدرت پاکسازی بدن را زیاد می‌نماید.

بر همگان واضح است که روح فرمانده کل ارگانهای بدن است لذا با اراده می‌توان

بر اعضاء مسلط گشت.

قرآن کریم درباره روزه چنین می فرماید:

... و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون (بقره آیه ۱۸۱)

(اگر روزه بگیرید به سود شماست اگر آن را درک کنید)

علم پزشکی نوین ثابت کرده است که روزه بسیاری از بیماریها را درمان می کند. روزه در داخل بدن فعل و انفعالاتی به وجود می آورد که برای سلامتی بسیار نافع است.

برنامه معین و مشخصی که سالانه اسلام تحت عنوان روزه و روزه داری برای پیروان خود جزو اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است برنامه ایست که کاملاً منظم و اصولی که از جهات مختلف برای تأمین سلامتی بشر مفید و ضروری است. روزه داری با آن اصول و روشی که در اسلام مطرح و به موازات سایر تعالیم اسلامی به معرض اجرا گذارده میشود نه تنها از نظر تأمین سلامتی جسمی حائز اهمیت است بلکه از نظر تأمین سلامتی روحی نیز قابل توجه بوده و در حقیقت برنامه روزه داری عبارت است از اجرای یک برنامه بهداشتی کامل از نظر بهداشت روانی و بهداشت جسمانی و بدینوسیله است که امنیت فردی و اجتماعی بخصوص که به موازات سایر تعالیم عالییه اسلامی اجرا شود به معنی کاملی تأمین خواهد شد. حارث بن کلدیه طبیب معروف زمان بعثت حضرت رسول (ص) روزه را یکی از طرق معالجه بیماران خود می دانست در طب قدیم روزه از اهمیت خاصی برخوردار بود.

فیثاغورث و بقراط برخی از امراض را با روزه معالجه میکردند.

ابن سینا فصلی از کتاب قانون را به مداوای معالجه با روزه اختصاص داده است.

دکتر کارلو آمریکائی می نویسد هرکس که بیمار باشد می تواند در هر سال مدتی از غذا خوردن پرهیز کند زیرا زمانی که غذا به بدن شخصی می رسد بهترین ضامن

سلامتی بشر است.

دکتر (الکسی سوفورین) دانشمند شهیر روسی معتقد است که جسم هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی ذخایر بدن استفاده می‌کند و آنها را مصرف می‌کند و مواد گلیف و عفونی که در جسم است و مولد بعضی از امراض است از بین می‌برد. بدین طریق روزه سبب بهبودی بعضی از بیماریها مانند: فشار خون - لرزش دستها - اضطراب روحی - سل - درد چشم و تضعیف غدد سرطانی و ترک اعتیاد میشود.

ممکن است این سؤال مطرح شود که پرهیز از غذا در حال روزه داری برای صرف ذخایر زاید بدن ضروری است اما به چه دلیل در برنامه اصولی روزه داری آب خوردن را مجاز نکرده‌اند؟

پاسخ این سؤال عبارت از این است که اگر در نظر بگیریم بیشتر عدم تعادل‌های عصبی و تحریک‌های مختلف (تحریک غیر ارادی و موضعی) و تشنجات گوناگون به علت آب است که در میان نسوج عصبی ذخیره میشود.

روزه داشتن و مصرف نکردن آب بتدریج سبب دفع آب میان سلولهای عصبی را آزاد می‌گذارد بخوبی روشن میشود که چرا روزه داران از ابتلا به تشنجات مختلف عضلانی بخصوص عصبی در امان هستند و نکته مهم و قابل توجه این است که اگر بدن از لحاظ غذا و از لحاظ آب در مضیقه باشد برای تأمین نیرو و آب مورد نیازش از دو جهت مجبور است که چربیها را بسوزاند.

از احتراق کامل ۱۰۰ گرم قند (بر حسب میوه یا گلوکز) در حدود ۵۵ گرم آب تولید میشود و از احتراق ۱۰۰ گرم پروتئین در حدود ۴۱ گرم آب و از احتراق ۱۰۰ گرم چربی در حدود ۱۰۷ گرم آب به وجود می‌آید.

آب حاصله از احتراق مواد نامبرده را در بدن در اصطلاح شیمی حیاتی به نام آب متابولیک می‌نامند.

پس از اتمام ایام روزه داری در اثر خروج آب زائد بین سلولهای عصبی تشنجات تا حدودی بر طرف میشود.

یکی از پرسش‌هایی که همیشه مطرح است این است که آیا روزه داری زخم معده ایجاد می‌کند یا نه؟

اگر روزه داری وسیله ایجاد زخم معده است بالطبع این سؤال پیش می‌آید که چرا مللی که روزه نمی‌گیرند آمار زخم معده به مراتب بیشتر از مسلمانان است.

اگر زخم معده در بین مسلمانان شیوع داشت و در سایر ملل کمتر از مسلمانان بود در این صورت مسلم می‌شد که بیماری رابطه‌ای با وضع زندگی مسلمانان دارد. (که روزه داری هم یکی از عوامل باشد)

اما در حالی که آمار زخم معده در ملل غرب با سیستم زندگی ماشینی و در لابه لای هیجان‌ات روحی رو به تزاید است چگونه می‌توان چنین سئوالی را اساساً مطرح کرد و یا زخم معده را مولود روزه داری دانست حال آنکه چنین نیست.

آنچه محافل طبی و بهداشتی پس از بررسی‌های طولانی درباره ایجاد زخم معده نتیجه گرفته‌اند این است که علل و عوامل بسیار متعددی در ابتلا به آن دخالت دارند که شامل:

۱- آشامیدن بیش از اندازه آب ۲- خوردن غذاهای خیلی داغ و گرم ۳- عادات مداوم به خوردن مواد محرک عصبی از قبیل قهوه و ادویه ۴- افراط در مصرف غذاهای شور و ترش

۵- استعمال مشروبات الکلی ۶- استعمال دخانیات ۷- عصبانیت ۸- خوردن غذاهای تند و تحریک‌کننده ۹- شتاب در خوردن غذا ۱۰- خوردن غذا در موقع غیر لزوم ۱۱- استعمال مایعات گازدار و خیلی خنک ۱۲- صداهای تحریک‌کننده اعصاب ۱۳- افراط در کارهای فکری.

برای بیماران مبتلا به زخم معده و اثنی عشر حاد روزه گرفتن صلاح نیست ولی

آنان که سابقه زخم داشته‌اند و بهبودی یافته‌اند و فعلاً بدون علامت هستند می‌توانند روزه بگیرند.

بجز ماه مبارک رمضان روزه داری در روزهای دوشنبه و پنجشنبه سلامت و تزکیه نفس را بیمه می‌کند.

روزه می‌تواند هم چاقی را درمان کند و هم لاغری را.

بله همینطور است چاقی را با روزه درمان می‌کنند و همانطوریکه گفته شد روزه باعث میشود مقداری از چربی بدن از بین برود.

لاغری نیز به شرطی که بیمار به قول معروف از فرط لاغری فقط پوست و استخوان نبوده و یا مبتلا به یکی از بیماریهایی که مانع روزه هستند از قبیل (سل - سرطان - امراض عقلی و امراض روانی) نباشد با روزه درمان میشود.

هر چند در ابتدا بیمار مقداری از چربی و وزن خود را از دست می‌دهد ولی تجربه ثابت کرده است که پس از مدتی بعد از روزه علاوه بر اینکه وزن از دست رفته جبران میشود ۲۰ درصد بیش از مقدار وزنی که از دست داده بدست می‌آورد.

روزه در بدن همان کاری را انجام میدهد که یک پیکر تراش با یک مجسمه سنگی و این روزه دار است که باید پس از پایان روزه و بازیابی سلامتی و تندرستی با استفاده از تغذیه صحیح و رعایت بهداشت در زندگی از این دست آورد مواظبت کند.

دکتر نواب می‌نویسد:

روزه بهترین و مؤثرترین و قطعی‌ترین روش رفع مسمومیت و در عین حال گاه مشکل‌ترین طریق بشمار می‌رود.

با استفاده از روزه کامل و با در نظر گرفتن کلیه شرایط آن کوچکترین ماده سمی به بدن وارد نشده به سلولهای بدن این اجازه را میدهد که در فرصت مناسب سموم خود را دفع کرده و از زیر بار ضربات مهلک مسمومیت مزمن بدر آید.

بهمین دلیل در مکاتب مختلف دوره‌های متفاوت روزه بر حسب نوع مسمومیت و

دوره آن پیشنهاد شده است که در پاره‌ای از آنها فقط از آب تمیز و طبیعی حتی فاقد کلر و مواد سمی استفاده شود تا نه تنها ماده سمی در بدن حاصل نشود بلکه با رقیق کردن مواد سمی و افزایش کار کلیه در مدت کوتاهی بتوان کلیه آن مواد را از بدن خارج کرد. نکته دیگر اینکه هنگامی روزه مؤثر واقع خواهد شد که رژیم گیاهی پس از گرفتن روزه ادامه پیدا کند در غیر اینصورت مجدداً مسمومیت به سراغ انسان خواهد آمد.

خداوند متعال در کتاب آسمانی برای کلیه فِرَق دستوراتی اکید در موارد متعدد برای بجا آوردن روزه داده و روزه را در دوره‌های کوتاه و بلند برای همه افراد و غیر از کسانی که بیمار بوده و حقیقتاً روزه برایشان خطرناک‌تر از منافعش می‌باشد لازم و واجب فرض کرده آنرا در موارد مختلف از سه روز - ۱۰ روز - یکماه و حتی دو ماه توصیه نموده است و همانطور که میدانیم در روزهای طولانی متابولیسم تا ۳۰ تا ۴۰ درصد سقوط کرده است.

ضربان قلب کندتر از حدّ عادی شده قلب به استراحت بیشتری می‌پردازد - فشار خون سقوط کرده و کم شدن انیدریدر بنیک تنفس بازدمی نماینده کمی مواد سمی در بدن می‌باشد و میزان ازت دفع شده در ادرار کمتر از معمول شده کلیه نسوج در آرامش مخصوص بسر می‌برند بطوریکه تزکیه جسم با روزه‌های طولانی همواره سبب تزکیه نفس و روح انسانی نیز میشود و خداوند حکیم هم روزه‌های طولانی را برای سلامت عقل در سایه سلامت جسم رقم زده آنرا برای همه توصیه و واجب نموده است.

باید بخاطر داشت که با گرفتن روزه و امساک در یک وعده غذا و استفاده از آب گوارا - تقریباً تمام مواد قندی ذخیره‌ای مصرف می‌شود نوبت به مصرف مواد چربی می‌رسد که با تمام شدن ذخائر قندی و بمصرف رسیدن مواد چربی، انقلابی در همه زوایای بدن ایجاد و همه مواد ذخیره‌ای برای مصرف به حال آماده‌باش در آمده تهدیدی در همه شئون سلولی بوجود می‌آید.

ولی مسئله مهم طرز فکر افراد و صحه گذاردن به اثرات مفید روزه در درمان

بیماریها و رفع مسمومیت آنها است. زیرا بسیاری از افراد تنها لذت زندگی را در پشت میز غذا قرار گرفتن می‌دانند.

بطوریکه حذف این لذت کوتاه و آنی حتی برای زمانی بس کوتاه آنان را بسیار آزار میدهد بنحوی که آنها بیماری و هزاران مصائب و مشکلاتش را با جان و دل می‌خرند اما حاضر نیستند از لذت خوردن غذا صرف‌نظر نمایند. و گمان می‌کنند که اگر یکبار در شبانه‌روز برای مدتی کوتاه معده آنان از غذا خالی بماند مرگشان فرا رسیده و زندگیشان به انتها می‌رسد در حالیکه باید بدانند که روزه با در نظر گرفتن کلیه شرایطش به هیچوجه برای غالب افراد مضر نبوده و برعکس اثرات نیکویش را به سرعت در آنهایی که بدان معتقد نیستند بلافاصله پس از خاتمه دوره درمانی نشان میدهد.

و آنگاه است که خود مبلغ این روش خواهند شد زیرا احساس گرسنگی در اولین ساعات روزه ۱۰۰ درصد روحی بوده و چنانچه بدان وقعی نهند در ساعات بعدی احساس گرسنگی بیش از ۵۰ درصد نمی‌تواند باشد.

و چون در موقعی که معده خالی است مخاط معده ترشح ماده‌ای سمی کرده به انسان احساس گرسنگی کاذب دست می‌دهد که با خوردن غذا و خنثی شدن سم این احساس به سرعت برطرف می‌شود.

بنابراین باید با یک اراده قوی در مقابل این احساس کاذب مقاومت کرد تا در مقصود خود موفق شویم معهدا کاردستی و یا کار فکری و مغزی و یا احتمالاً استراحت مسائلی است که در رسیدن به این مقصود ما را کمک خواهد کرد.

البته اولین قدم و اولین روز و اولین ساعات روزه است که ارزش داشته و باید از آن حمایت و پشتیبانی کنیم.

روش تغذیه تا چه حد در سلامت تازه محیط بدنش مؤثر بوده است. نقطه مقابل روزه «بولیمیا» نوعی ناهنجاری تغذیه‌ای است که در آن فرد ابتداء به

صورت افراطی پُرخوری می‌کند و سپس دست به اقداماتی نظیر تحریک واکنشر استفراغ در خود، مصرف ملین یا داروهای مدرّ رژیوم و یا ورزش شدید می‌زند هر چند این عارضه در مردان نیز دیده میشود ولی اکثریت مبتلایان آنرا دختران نوجوان و زنان جوان تشکیل می‌دهند و بسیاری از مبتلایان از طبقات مرفه جامعه هستند.

با وجودی که علت دقیق پیدایش این عارضه ناشناخته است ولی تصور می‌رود مجموعه‌ای پیچیده از عوامل روحی روانی در بروز آن دخالت داشته باشند.

جدای از غذا که محور اصلی ایجاد «بولیمیا» محسوب میشود عوامل زمینه‌ای نظیر عدم اعتماد به نفس، احساس حقارت، احساس نیاز شدید به تأیید از سوی دیگران، احساس غیرقابل کنترل بودن و بالا بودن میزان توقعات شخص در پیدایش این عارضه دخالت دارند.

خطر ابتلای به عارضه (بولیمیا) بویژه در ورزشکاران و هنرمندانی که به تصویر بدنی و شرایط وزنی خود اهمیت خاصی میدهند به مراتب بیشتر از دیگران است.

علائم بالینی «بولیمیا» عبارتند از پُرخوری به دفعات متعدد، استفراغ کردن در خفا و تخلیه روده‌ها، ضعف، خشکی و از دست رفتن آب بدن، نوسانات چشمگیر در وزن بدن، از بین رفتن عادت ماهانه در زنان، احساس کاهش کنترل بر رفتارهای غذا خوردن، احساس گناه بخصوص پس از پُرخوریها، اشتغال دائمی ذهن با افکار مربوط به وزن بدن و شکل اندام، از بین رفتن دندانها در اثر اسید معده هنگام استفراغ کردن، مصرف مواد مخدر و الکل.

برای درمان بولیمیا ابتدا می‌بایست بیماران را از وضع خود آگاه ساخت و به آنها فهماند که مبتلا به عارضه‌ای بغرنج و بسیار خطرناک هستند.

پُرخوری عصبی عارضه‌ای است قابل درمان بویژه اگر در مراحل اولیه بیماری اقدامات درمانی را شروع کنیم.

در مورد غذای شب نیز یک نکته در اینجا قابل ذکر است که:

بر اثر تحقیقات دانشمندان با ناپدید شدن خورشید هورمونی به نام ملاتونین در بدن ترشح میشود که خواب آور است. در این زمان غدد بزاقی و گوارشی از کار طبیعی باز میمانند. بهترین سوخت و ساز در ۸ ساعت استراحت شب است یعنی غذایی که ظهر به مصرف می‌رسانیم اثراتش در شب به بدن ما می‌رسد بنابراین پُر کردن معده در شب کاری است بیهوده.

ملاتونین که در اعماق مغز پشت غده صنوبری قرار گرفته نوعی محرک طبیعی خواب است.

تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران آمریکایی نشان داده است سطح ملاتونین در بدن انسان برخلاف تئوریهای موجود با بالا رفتن سن کاهش نمی‌یابد. اصولاً امساک در غذا یک روش ارزشمند و غیر قابل توصیف است و از طرفی چون بدن آدمی باید وظیفه خود را به بهترین وضع انجام دهد لذا احتیاج مبرمی به غذا دارد.

این غذا است که بدن آدمی را به تکاپو، حرکت، کار و نیز زنده نگه می‌دارد. از آنجائیکه اساس فیزیکی بیشتر بیماریها مخصوصاً بیماریهای متابولیکی بد غذایی است، بنابراین ارزش امساک در غذا بهترین درمان است. با کم خوردن و یا نخوردن غذا بدن فرصت ترمیم خود را دوباره باز یافته و انرژی اضافی را که صرف هضم و جذب غذاهای اضافی نموده است، صرف ترمیم خود می‌نماید زیرا اگر بدن نخواهد جذب کند و هم دفع نماید و عمل مثبت و منفی را در زمان کوتاهی انجام دهد برایش مشکل است.

اما اگر زمانی فرصت داشته باشد که بتواند مثلاً عمل دفع را بیشتر انجام دهد سلامتی خود را بهتر تأمین می‌کند. بدست آمدن این زمان ترمیم در سایه امساک است. اگر بدن آدمی را به استخری تشبیه کنیم که سالهای متمادی از رسوبات لای و گل پُر شده است و حالا می‌خواهیم آن را خالی کرده شستشو دهیم، باید مجرای ورودی را

بسته و راه خروجی را باز بگذاریم.

اگر هر دو مجرای ورودی و خروجی باز باشند همیشه استخر پُر و فرصت پاک نشدن را نخواهد یافت.

این فرصت زمانی بدست می‌آید که مجرای ورودی بسته یا حداقل کمتر از مجرای خروجی باز باشد که این نیز همان امساک است.

هیچکس در برابر سرپیچی از قوانین طبیعی بدون مجازات نخواهد ماند.

آیا مجازات پُر خوری، عوارض قلبی، فشار خون، چاقی، نقرس، دیابت و دهها بیماری دیگر نیست؟

همانطوریکه میدانیم دریافت غذا یک پدیدهٔ عصبی است که بوسیله مراکز مغز تنظیم میشود بدین طریق که وقتی ذخائر غذایی بدن پُر شدند احساس سیری به آدمی دست میدهد. اما متأسفانه برنامهٔ غذایی بیشتر ما انسانها مربوط به عادت است نه احساس!

یعنی عادت کرده‌ایم صبح و ظهر و شب غذا بخوریم چه سیر باشیم و چه گرسنه، کاری به احساس مغز نداریم از این رو است که بیشتر چاقی‌های بی‌قواره‌ای بوجود آمده است.

مثلاً اگر ظهر ناهار چرب و پر حجمی خورده باشیم چون شب فرا رسید، باز هم میخواهیم بخوریم زیرا عادت کرده‌ایم نه احساس.

این جاست که حضرت رسول اکرم (ص) میفرمایند:

بخورید هنگامی که احساس گرسنگی می‌کنید و نخورید هنگامی که اشتهای دارید.

علاقه زیادی که یک پخته‌خوار در مقابل غذای پخته احساس مینماید گرسنگی

نیست بلکه اشتهای کاذب است که بدن معتاد در مقابل مواد سمی احساس می‌کند.

او شکم خود را با مواد کشته شده پُر میکند تا احساس سیری نماید در حالیکه بدن

وی از فرط گرسنگی واقعی می‌نالند.

اگر بیشتر از اندازه احتیاج بدن غذا خورده شود هر چه می‌خواهد باشد چه گلوکید - لیپید و یا پروتید (مواد قندی - نشاسته‌ای - چربی و گوشتی) چاقی می‌آورد که بصورت چربی زیاد در کفل - شکم - رانها - شانه‌ها - پهلوها و غیره جمع میشود. پس درد و درمان از خود آدمی است و کلیه دردها و رنج‌ها در دست خود اوست. چنانکه حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

داروی درد در تو است نمی‌اندیشی و درد از تو است نمی‌بینی.

حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: «آدمی ظرفی بدتر از شکم پُر نمی‌کند. برای آدمی همینقدر غذا که بنیه او را نگهدارد کافی است.»

با $\frac{1}{4}$ آنچه نیاز آدمی است می‌توان زندگی کرد با $\frac{3}{4}$ دیگر پزشکان امرار معاش می‌کنند.

دانشمندان علوم تغذیه معتقدند که: از سن ۵۰ سالگی به بعد هر ۴ تا ۶ سال که به عمر افزوده میشود باید وزن خود را به میزان ۲۵ درصد کمتر از حد معمول این سن برسانند.

پس مرد ۵۰ ساله‌ای که هم اکنون ۱۰۰ کیلوگرم وزن دارد باید وزن خود را تا سن ۵۶ سالگی به ۷۵ کاهش دهد و برای اینکه این میزان دست یافتنی باشد باید قبل از ۵۰ سالگی جهت کاهش وزن اقدام نمود.

ما واقعاً در دوران غم‌انگیزی زندگی می‌کنیم. در حالی که نیمی از انسانها دچار فقر غذایی، کمبود و سوء تغذیه هستند نیم دیگر به دلیل پُر خوری بیش از حد و بد خوردن جان خود را از دست می‌دهند.

اکثر افرادی که در کشورهای پیشرفته زندگی می‌کنند و به دلیل بالا بودن سطح زندگی در اینگونه کشورها نمی‌دانند چگونه غذا بخورند.

فرانسوی‌ها معمولاً آمریکایی‌ها را که بیش از حد چاق بوده و دائم همبرگر یا موسیس با سُس‌های تند به نیش می‌کشند و پس از آن کوکاکولا نوشیده و در ادامه آن

بستنی، شیرینی یا کاکائو مصرف می‌کنند به باد تمسخر می‌گیرند. این طرز تغذیه معمولاً به صورت ایستاده در یک سلف سرویس یا یک پمپ‌بنزین در کنار یک اتوبان در میان سر و صدا و دود آگروزها یا نشسته در اتومبیل و یا در مقابل تلویزیون انجام می‌گیرد.

البته فراموش نشود که برای آنان مهم این است که مدت غذا خوردن از ۱۰ دقیقه بیشتر نشود چرا که از نظرگاه آنان وقت طلا است.

از این واقعیت که امروزه بیش از نیمی از مردم دچار یبوست هستند نباید تعجب کرد.

مصرف بیش از حد گوشت و مشتقات آن، شیرینی‌ها و چربی‌ها و مواد تصفیه شده قاعدتاً شخص را به یبوستی مزمن طولانی و سخت دچار می‌کند زیرا این نوع تغذیه دچار فقر سلولز است. یعنی همان ماده‌ای که به مواد دفعی حجم بیشتری داده و عبور آنها را در روده تسهیل می‌کند.

بسیاری هر روز کمتر از روز پیش سبزیجات یا میوه مصرف می‌کنند و این اشتباه بزرگی است که ما را به دردهای بسیاری مبتلا می‌سازد و در این رهگذر جهاز هاضمه اولین عضوی است که دچار اشکال میشود.

خوشمزه‌ترین شیرینی‌های دنیا، بهترین خامه‌ها و بستنی‌ها نمی‌توانند جای یک سیب، بله یک سیب چین و چروک دار معمولی را بگیرند.

این سیب لته‌ها را سالم و دندانها را سفید می‌کند و همین استفاده از سبزیها و میوه‌ها است که مواد را در روده مثل این که روی صفحه‌ای لغزنده قرار گرفته باشند به جلو می‌راند.

ما باید از نظر راهنمایی و درک قوانین طبیعی که بر زندگی و سلامت ما حکمفرمایی می‌کند به موجودات زنده دیگر بنگریم تا به این حقیقت پی ببریم که بیشتر اطلاعات پزشکی از مطالعه جانوران و تشریح آنها و یا تحقیق و بررسی اثر

میکروبها بر آنها سرچشمه گرفته است.

در دنیای جانوران بیماریها با یکدیگر تفاوت بسیاری دارند لیکن جراحات حاصله از نزاع آنها از رویدادهای بسیار عادی و معمولی است.

انسان اگر بخواهد بیماری را در حیوانات مورد مطالعه قرار دهد باید به حیوانات اهلی که در شرایط مصنوعی زندگی و تغذیه می‌کنند توجه کند و وضع حیوانی زخمی یا بیمار را که زخمهایش در حال بهبود یا بیماریش تحت درمان باشد مورد بررسی قرار دهد.

حیوانات در برابر بیماری واکنش‌های یکسان و معینی از خود نشان می‌دهند که چون از آنها اطلاع حاصل کنیم درمی‌یابیم که غریزه «خود نگاهداری» نقش خود را تمام و کمال ایفا می‌کند تا حیوان قدرت اولیه خود را بازیابد.

درباره حیوانات (حتی ماهی‌ها و حشرات) بیمار، اولین موضوعی که توجه انسان را جلب می‌کند این است که بلافاصله از خوردن غذا خودداری می‌کنند و هر قدر سعی کنیم و بخواهیم آنها را گول بزنیم و یا مجبورشان کنیم، لب به غذا نمی‌زنند و گاهی حتی به مدت یک هفته یا بیشتر از خوردن امساک می‌کنند و فقط ممکن است گاهی جرعه‌ای آب بنوشند تا آنکه بیماری دوره خود را بگذارند.

در این موقع است که ندای درونی (غریزه خود نگاهداری) به او می‌گوید که اکنون می‌تواند غذا بخورد.

بنابراین به طوری که می‌بینیم، امساک در غذا نوعی تلاش طبیعی مناسب و مفیدی است که حیوانات به هنگام بیماری بدان عمل می‌کنند و این امر واکنش طبیعی در برابر بیماری یا هر نوع عارضه است که موجود زنده برای بدست آوردن حالت اعتدال و سلامت مجدد از خود نشان می‌دهد. چرا انسان از محسنات این تدابیر استفاده نمی‌کند؟

دلیل آن این است که انسان هر قدر متمدن‌تر میشود واکنش طبیعی (غریزه) اش را

روپوش ضخیم تری از منطق و استدلال می پوشاند و به جای آنکه در موقع مواجهه با بیماری به باطن امر توجه کند دقت خود را بیشتر به عوامل خارجی معطوف می‌دارد. بدن انسان در موقع سلامت کلیه اعمال و وظایف خود را بخوبی انجام می‌دهد به علاوه سعی می‌کند این وضعیت را در بالاترین حد ممکن کارائی حفظ کند و برای آنکه این مهم را به بهترین وجهی انجام دهد نیاز به غذا دارد. بنابراین غذا از نظر حفظ حیات و سلامت مطلقاً از اهمیت خاصی برخوردار است و در نتیجه جذب عناصر مغذی غذاهاست که بدن ما را قادر به انجام این وظیفه خطیر است.

افرادی که بر اثر نادانی و بیخبری نمی‌دانند چه نوع و چه مقدار غذا باید روزانه مصرف کنند بدنشان به جای آنکه حداکثر بهره را از غذا بگیرد متحمل زیان و خسران نیز می‌گردد.

بنابراین باید در درجه اول به جای موادی که عادتاً به صورت پخته و تصفیه شده مصرف میشوند مواد دیگری را که در طبیعت بمقدار فراوان وجود دارند و با خواص سودمندشان اعمال مختلف بدن را تنظیم می‌کنند مصرف کرد و در درجه دوم از مصرف فرآورده‌های غذایی که در حال حاضر غذای مردم متمدن امروزی را تشکیل می‌دهند و اغلب آنها فاقد املاح و عناصر حیاتی لازم اند خودداری کرد.

انسان به جای مصرف مواد غذایی طبیعی و سالم، روزانه مقادیر زیادی از فرآورده‌های فاقد مواد حیات بخش را که از خواص و طبیعت آنها بکلی بی‌اطلاع است (در این بی‌اطلاعی مردم و محافل پزشکی هر یک به سهم خود شرکت دارند) مصرف می‌کند و آنها را روزی چند وعده به درون بدن خود وارد می‌سازد.

نتیجه آن چیست؟

به دنبال تغذیه روزانه با مقادیر قابل توجهی از اینگونه مواد غذایی (که اغلب عاری از املاح معدنی طبیعی و خواص حیات بخش لازمی هستند که سلامت انسان را

تأمین می‌کنند) بتدریج کارآیی دستگاههای بدن از نظر حفظ سلامت و دفع مواد مضره کاهش می‌یابد و سدی در راه انجام آنها ایجاد میشود و به آنها آسیب می‌رساند. از طرف دیگر مواد حاصل از غذاهایی که بیش از حد احتیاج مصرف میشوند و بدن قادر به دفع آنها نیست در داخل دستگاهها باقی می‌مانند و موجبات ایجاد بیماریهای بعدی را فراهم می‌آورند.

از آنجا که اساس فیزیکی کلیه بیماریها در بدن انسان (یا حیوان) بد غذایی است. بنابراین ارزش امساک در غذا به عنوان عامل درونی به طور قطع بر همگان آشکار خواهد گشت.

با نخوردن یا امساک در غذا، بدن فرصت پیدا می‌کند خود را پاکیزه و تمیز نگاه دارد، در صورتیکه چنین فرصتی در روزهای قبل به سبب خوردن مواد غذایی مختلف برایش فراهم نبود.

وقتی غذا می‌خوریم، هر قدر هم که مقدار غذا کم باشد، بدن مجبور است درباره هضم و جذب آن اقدام کند و عمل جذب همواره یکی از مهمترین اعمالی است که در بدن انجام میگیرد.

لیکن موقعی که از خوردن غذا خودداری میشود عمل مثبت جذب متوقف میگردد و در مقابل عمل منفی دفع، جای آن را می‌گیرد.

بنابراین یکی از مهمترین کارهای بدن موجود زنده عمل مثبت جذب و یا عمل منفی دفع است.

لیکن هیچگاه این دو عمل نمی‌توانند تماماً انجام شوند (همیشه مقداری از عمل دفع بوسیله دستگاههای دفع مانند: ریه‌ها - پوست - روده‌ها و کلیه‌ها انجام میگیرد و این عمل کمکی است برای اعمال جذبی کلی بدن).

برای آنکه دفع واقعی انجام پذیرد باید جذب غذا به طور کامل قطع گردد. موقعی که غذایی وارد بدن نمی‌شود بدن برای دفع مواد سمی جمع شده در خود

اقدام می‌کند.

این مواد که در نتیجه سوء تغذیه قبلاً در بدن جمع شده‌اند و بعضی عوامل ناسازگار و اضافی مانند: خستگی عصبی - اضطراب - نگرانی - افراط (به هر قسم که باشد) و غیره نیز بر شدت آنها افزوده‌اند به موجب فلسفه درمان طبیعی اساس فیزیکی کلیه بیماریها به شمار می‌آیند و ایجاد بیماری بدون وجود آنها امکان‌پذیر نیست. بنابراین امساک در غذا مطمئن‌ترین وسیله برای رفع هر نوع بیماری است زیرا بدین طریق همه نیروی بدنی انسان متوجه پاکسازی خود می‌گردد و بدنی که از لحاظ داخلی واقعاً تمیز باشد سالم است و امساک در غذا عالی‌ترین و بزرگترین پاک‌کننده بدن محسوب می‌شود.

سن بیمار - نوع شکایت - طول مدت بیماری و غیره هر یک عاملی است که باید قبل از اقدام به امساک در غذا مورد توجه واقع شود و این همان موضوعی است که متخصصین درمان طبیعی همواره آن را توصیه و تأکید می‌کنند. امساک در غذا بر حسب وضع بیمار ممکن است به مدت ۲-۳-۵-۱۰-۱۵-۲۰- و حتی ۳۰ یا ۴۰ روز به مورد اجرا گذارده شود لیکن امساک بیش از یک هفته بایستی زیر نظر مؤسسات مخصوص درمان طبیعی انجام پذیرد تا هر گونه امکانات و وسایل راحتی و لوازم کمکی برای امساک‌کننده فراهم و تضمین گردد. معمولاً هر چه مدت امساک طولانی‌تر باشد نتیجه آن بهتر است لیکن ممکن است در امساک فقط به نوشیدن آب (اگر بیمار نمی‌تواند آب پر تقال بیاشامد بجای آن آب سبزیجات داده می‌شود).

پس از شروع امساک، بلافاصله فعالیت پاکسازی بدن آغاز می‌گردد.

زبان باردار می‌شود، حرارت بدن پائین می‌آید و ضعف عمومی دست می‌دهد. این ضعف یا بیحالی در بعضی افراد کمتر و در بعضی بیشتر محسوس است و با بنیه و نیروی جسمانی شخص امساک‌کننده ارتباط مستقیم دارد.

در بعضی اشخاص این ضعف در ابتدای امساک آشکارتر از روزهای بعد است لیکن معمولاً هر چه امساک ادامه یابد ضعف بیمار نیز بیشتر میشود. معمولاً چنین تصور میکنند که انسان بلافاصله پس از امساک گرسنه میشود در حالیکه امساک در غذا و گرسنگی دو چیز کاملاً متفاوت و مختلف اند. ممکن است امساک آن قدر ادامه یابد که واقعاً گرسنگی و اشتهای شخص امساک کننده شروع شود لیکن بین پایان امساک و آغاز پیدایش گرسنگی مرز مشخص وجود دارد.

از آنجا که مواد غذایی اضافی برای جذب در بافتها وجود دارد، بدن در موقع امساک از آنها استفاده می کند واضح است که اعمال حیاتی در مدت امساک با مواقعی که انسان به طور عادی غذا میخورد یکسان نیست.

لیکن با این حال فعالیت ثابت و معینی در داخل بدن جریان دارد که بر اثر آن امیدهای اضافی و سایر مواد زاید جذب شده و سموم متشکله آزاد می گردند و به خارج دفع میشوند. امساک در غذا تعادل فیزیولوژیکی بدن را برقرار می سازد. گرسنگی به ادامه زندگی از راه مصرف مواد موجود در بافتهای بدن اطلاق میشود و در حقیقت بدن شخص در وضعی قرار می گیرد که ادامه زندگی برایش غیر ممکن خواهد بود.

لیکن در امساک، حتی اگر ۴۰ روز هم طول بکشد هیچگاه چنین وضعی پیش نخواهد آمد. در واقع باید گفت که یکی دانستن امساک در غذا و گرسنگی نوعی اشتباه ناشی از نادانی است.

مرگهایی که تصور می کنند بر اثر گرسنگی پیش آمده اند مانند مرگ افراد گرسنه در کشتی های گمشده در اقیانوسها یا در جزایر متروک، بیشتر در نتیجه ترس و وحشت بوده تا بر اثر بی غذایی واقعی.

مردم بر حسب عادت چنین عقیده دارند که اگر کسی حتی یک روز بدون غذا

بماند به طور قطع دچار گرسنگی میشود و از بی غذایی میمیرد. بدین جهت هنگامی که مجبور شوند چندین روز بدون غذا بمانند حتی اگر از لحاظ بی غذایی هیچگونه خطری تهدیدشان نکند چنین فکر می کنند که بی غذایی و مرگ به سراغ آنها آمده است و همین ترس است که نتیجه شومی را به دنبال خود می آورد.

این اشخاص نه از خوردن بلکه از ترس عواقب آن میمیرند. بر اثر امساک در غذا سموم و مواد زایدی که بتدریج طی سالها در بافتها جمع شده بودند در نتیجه فعالیت و پاکسازی بدن وارد جریان خون می شوند و به وسیله دستگاههای دفع مانند: پوست - ریه ها - روده ها و کلیه ها به خارج می ریزند. در دوره امساک کار کلیه ها و قلب که دائماً مقادیر زیادی مواد سمی از آنها می گذرد زیادتر میشود و بدین سبب است که مبتلایان به بیماری کلیوی و قلبی، قبل از امساک باید به وضع قلب و کلیه هایشان توجه شود و طبق دستور متخصصین درمان طبیعی در این مورد اقدام کنند.

طی مدت امساک در غذا که مواد سمی و زاید از راه کلیه ها و روده ها دفع می شوند ادرار بیمار غلیظتر و مدفوع او نیز حاوی مواد سمی بیشتری خواهد بود لیکن در این دوره حرکات دودی روده ها متوقف میشود بنابراین در بعضی موارد که بیم جذب مجدد مواد سمی از راه روده ها میرود بهتر است روزی یک مرتبه بیمار را با آب گرم تنقیه کنند.

این عمل بسیار ساده ای است که اگر اجرا نشود ارزش و خاصیت امساک از بین خواهد رفت و مسمومیت، خود بزرگترین خطری است که باید به هنگام امساک مراقب آن بود.

لیکن اگر تنقیه روزانه عملی گردد این خطر براحتی از بین خواهد رفت. در مورد بیماری های مزمن روماتیسم - دیابت - بیماریهای قلبی و غیره، امساک

در غذا نسبتاً ساده است. بیمار می‌تواند حمام آفتاب بگیرد و پیاده‌روی کند و از وسایل درمانی دیگر مانند حمام - ماساژ - اعمال یدی و غیره استفاده کند. لیکن در مورد کسانی که به بیماری‌های شدید و حاد مانند تب مبتلا هستند مسلماً طرز عمل طور دیگری خواهد بود. در این مورد بیمار باید در تمام مدت تب در بستر بماند و طبق نظر پزشک درمان‌کننده طبیعی برای رفع تورم و التهاب و تب از کیسه آب گرم یا سرد استفاده کند همچنین در مراحل او امساک باید لااقل روزی دو مرتبه بیمار را تنقیه کنند.

موقعی که کسی وارد به امساک در غذا میشود ممکن است گاهی در او علائمی پدید آید که موجب وحشت و هراس خود و اطرافیانش گردد و آن بدین علت است که منشاء و طبیعت آن عارضه یا علائم بخوبی شناخته نشده است.

مثلاً گاهی ضربان قلب بیمار تند میشود و بیمار تصور می‌کند که به بیماری قلبی دچار شده است. در صورتیکه تپش قلب او به سبب افزایش کار این عضو در هنگام امساک است که بزودی بدون آنکه هیچگونه آثاری از خود به جای گذارد از بین خواهد رفت.

همچنین گاهی ممکن است مختصر افزایش حرارت و تب خفیفی عارض شود و آن نیز به علت عمل پاکسازی بدن است چه مواد زاید در بافت‌ها جمع و محترق شده ایجاد حرارت می‌کند.

همانطوریکه قبلاً گفته شد زبان را بار زیادی می‌پوشاند و در نتیجه بیمار تصور می‌کند که امساک در غذا به جای بهبود به او زیان رسانیده است. این هم یک اشتباه دیگری است.

بار زبان به هر اندازه که بدن بیشتر پاک شود زیادتر خواهد شد و در حقیقت زبان قبل از هر عضو دیگری نشان میدهد که امساک در غذا موفقیت‌آمیز بوده و زمان آن رسیده است که آن را متوقف سازیم.

موقعی که زبان شروع به پاک شدن می‌کند زمانی است که باید به فکر قطع امساک بیفتیم زیرا زبان پاک نشانه آن است که قسمت داخلی بدن تمیز و پاک شده است. اگر امساک پس از پاک شدن زبان باز هم ادامه یابد خطر گرسنگی واقعی پدیدار میشود.

تنها در مواقع امساک‌های طولانی است که باید منتظر پاک شدن زبان بمنظور متوقف ساختن امساک باشیم. در امساک‌های یک هفته‌ای یا ده روزه موقعی که امساک قطع شود زبان بندرت پاک میشود.

موضوع دیگری که شایع است این است که در موقع امساک ممکن است انسان آنقدر گرسنه شود که نتواند حتی یک یا دو روز آن را ادامه دهد. این هم شایعه نادرستی است که از طرف کسانی که در این باره تجربه کافی ندارند و یا می‌خواهند ارزش درمان کنندگی آن را مورد تردید قرار دهند منتشر میشود.

البته ممکن است روزهای اول و دوم بیمار اشتها داشته باشد لیکن به محض آنکه دستگاههای بدن خود را با شرایط جدید یعنی حالت امساک تطبیق دادند اشتها بکلی سبب میشود و موقعی که امساک قطع شود مجدداً برمیگردد و زبان پاک میشود.

موقعی که زبان بخصوص در نزد کسانی که به علت ابتلای به تب امساک میکنند پاک شود اشتها شروع به بازگشت میکند و در این هنگام است که باید امساک قطع و خوردن غذا شروع شود.

در امساک‌های یک هفته‌ای یا ده روزه و نظایر آن، اشتها بلافاصله پس از قطع امساک باز نمی‌گردد لیکن به محض آنکه غذا خورده شد اشتهای واقعی ظاهر میشود و آن بدین علت است که چون در موقع امساک دفع مواد جریان دارد بدن غذا نمی‌طلبد و در حقیقت از آن اکراه دارد لیکن بمحض آنکه مجدداً غذا خورده شود و عمل جذب به کار افتد بدن آمادگی خود را برای پذیرش غذا بدون شک اعلام می‌دارد.

(مقصود آن نیست که اشتهای فوق‌العاده ظاهر خواهد شد تا امساک کننده احساس

کند تمام روز را باید به جبران روزهای بی غذایی گذشته به خوردن پردازد. این هم یک اشتباه دیگر مردم است!

غرض این است که اشتهای طبیعی و سالمی به جای اشتهای قبلی که همیشه با دیدن غذا یا فکر کردن به آن حاصل می شد ظاهر میگردد).

موضوع بی میلی و تنفر کامل از غذا به هنگام امساک فقط برای کسانی که واقعاً درباره امساک تجربیاتی دارند یا از طریق مطالعه کتاب اطلاعاتی به دست آورده اند توجیه شده و بسیار قابل توجه است و نشان میدهد که بدن در زمان امساک بی غذا نمی ماند وگرنه در تمام این مدت نیاز دائم و مصرانه ای نسبت به خوردن غذا از خود نشان میداد.

اگر بدن واقعاً غذا میخواست بدون تردید آن را می طلبید. پس از قطع امساک باید دقت کامل به عمل آید تا از پُرخوری جلوگیری شود.

پُرخوری پس از امساک بزرگترین خطری است که باید از آن اجتناب کرد.

پس از پایان دوره امساک (بخصوص اگر طولانی باشد) باید بتدریج به خوردن غذا به طور کامل پرداخت زیرا چون بدن در رژیم متعادل قرار داشت همه مزایای امساک را در خود نگاه داشته دستگانهای آن در بالاترین و بهترین سطح کارایی و توانایی خویش ووظایف خود را انجام خواهند داد.

لیکن اگر شخصی پس از قطع امساک، تغذیه را به روش نادرستی شروع کند عملاً مزایای امساک را از دست خواهد داد.

بعضی از مردم گاهی اخبار جعلی منتشر میکنند و مثلاً می گویند شخص به علت امساک در غذا مُرد و یا آنکه حالش بقدری وخیم شد که با معالجات پزشکی از خطر مرگ نجاتش دادند.

تمام این شایعات نتیجه بی اطلاعی گویندگان آنهاست.

از بررسی هایی که در این قبیل موارد به عمل آورده اند چنین برمی آید که چون وضع

مزاجی و نیروی حیاتی بیمار مورد بحث بسیار ضعیف بوده و امساک نیز بدون صلاحدید و نظر درمان کننده طبیعی مطلعی صورت گرفته و حتی در بعضی موارد به توصیه دوستان انجام شده است بنابراین هنگامی امساک کننده بلافاصله تحت رژیم مواد غذایی قرار می گیرد تا با نمی آورد و اختلالاتی در او بروز می کند. اینگونه اختلالات که پس از امساک پدید در حقیقت نتیجه سوء تغذیه است و بس. بدن پخته خواران از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلولهای اصلی و سلولهای زائد.

خوردن غذای زنده گیاهی عامل ایجاد سلولهای طبیعی و سالم و متخصص می گردد. حال آنکه خوردن غذای غیر طبیعی و مرده، سلولهای ناتوان و مریض بوجود می آورد و آنها را تغذیه می کند.

کلیه بیماریهای انسانی در این سلولهای زائد تمرکز یافته اند. بعضی اوقات وزن این سلولهای زائد در یک شخص به ۶۰ یا ۷۰ کیلوگرم می رسد و این خود مرض است که این شخص در آغوش گرفته و با خود میگرداند و با سعی و کوشش فراوان آنها را تغذیه و پذیرایی می کند و می پروراند. بطور کلی بیماری عبارت است از: کمبود سلولهای اصلی و متخصص برای بکار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلولهای زائد مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلولهای اصلی و متخصص کلیه ها که با دستگاههای مجهز خود خون را تصفیه نموده سموم را توسط ادرار از بدن دفع می نمایند کم میشوند و کلیه ها نمی توانند کار خود را بخوبی انجام دهند می گویند کلیه ها بیمارند. وقتی سلولهای اصلی کبد کم میشود کبد مریض است.

و همینطور برای همه غده ها و اعضا و سیستم های دیگر بدن همین وضع ایجاد میشود. ولی وقتی یکبار با حقیقت امر آشنا میشود، تصمیم میگیرد تمام غذاهای مرده

واکنار میگذارد و با غذای طبیعی تغذیه می‌کند و از روز اول سلولهای زائد بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن میکنند و سموم انباشته شده در بدن او حل میشوند و از بدن خارج میگردند و در عوض سلولهای اصلی بدن با بدست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی روز به روز افزایش می‌یابد و در نتیجه غده‌ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را بدست میگیرند.

بدین ترتیب با مبادله سلولهای زائد با سلولهای اصلی و خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماریها یکمرتبه از بین می‌رود و سلامتی کامل بطور معجزه‌آسایی بدست می‌آید. حال باید پرسید کدام (دارو) قادر است سلولهای زائد را بکشد. بدن را از سموم خالی کند یا سلولهای گرسنه را سیر نماید؟

کلیه آزمایش‌های طبیعی مانند معاینه‌های بدن و خون و ادرار و عکسبرداری و غیره که برای شناخت نوع بیماری انجام میشود کاملاً پوچ و غیر ضروری است زیرا کلیه بیماریها به هر نوع و شکلی هم که باشد فقط یک علت دارد که پخته‌خواری است و یک علاج اساسی و قطعی دارد و آن هم زنده‌خواری است. قبل از کشف آتش انسان میلیونها سال فقط با مواد زنده و نباتی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است.

غذای یک انسان باید از سلولهای زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای پخته شده هیچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته میشوند، سلولهای آنان در مدت بسیار کمی میمیرند و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند و تولید سم میکنند و به موادی سمی مبدل می‌گردند.

حیوانات گوشتخوار بوسیله گوشت خام یک حیوان علفخوار، همین خوراکیهای نباتی را غیر مستقیم یعنی دست دوم میگیرند و به عبارت دیگر وقتی یک گرگ یک بره کامل را زنده زنده میخورد مثل این است که یکدسته علف خورده است ولی انسان

چون نمی‌تواند شکار خود را زنده زنده بخورد پس نمی‌تواند گوشتخوار باشد. انسانهای متمدن ۸۰ درصد غذای طبیعی را که از زمین بدست می‌آورند بوسیله آتش نابود می‌کنند سپس می‌نشینند از کمبود مواد غذایی صحبت میکنند. اگر مردم جهان کلیه غذاهای مرده را کنار بگذارند آنها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته‌اند بلکه از مواد غیر طبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماریها می‌باشند رهایی یافته‌اند.

اگر یک پخته‌خوار هفته‌ای یک خوشه انگور بخورد همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلولهای غذایی که از اثرات آتش نجات یافته‌اند او را تغذیه می‌کند و زنده نگه‌میدارد.

بعضی از دانشمندان تلاش می‌کنند که غذای مصنوعی کم حجم و فشرده‌ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده شوند. آنها نمی‌بینند که طبیعت همین فکر را قبلا کرده و غذای فشرده و کم حجم مثل گندم و گردو و بادام به آنها ارزانی داشته است تا هرکس بتواند یک مشت از آنها را در جیب خود گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود.

اگر فقط گندم بصورت زنده مصرف شود می‌تواند ۵ تا ۶ برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

برای یک انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامه مخصوص غذایی وجود داشته باشد. یک انسان حقیقی باید هر چه هوس مینماید بخورد و هر موقعی که میخواهد و بهر اندازه‌ای که اشتهای او اجازه می‌دهد. همانگونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل می‌خورند فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند با یک یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی می‌تواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده و ارزنده و لذیذ خوراک دلخواه خود را انتخاب کند.

هر غذایی که طبیعی و زنده است غذای کامل و خدادادی است و از هر جهت

می نقص و عیب که صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین مینماید و تمام بیماریها را از این دنیا ریشه کن می کند ولی بالعکس کلیه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیائی و مصنوعی زهر کشنده ای است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و به سوی مرگ و نابودی می کشاند.

اولی کار خدا و دومی کار شیطان است.

این همان شیطانی است که به شکل سلولهای بی ارزش به بدن پخته خوارها نفوذ کرده روی قلب و ریه و گردن و شکم آنها نشسته غذای مرده می طلبد. هر فرد عاقلی باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد. همانطوریکه گفته شد بدن یک پخته خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلول اصلی و سلول زائد.

سلول اصلی همین سلولهایی هستند که بدن اصلی انسان را تشکیل میدهد. مجهز به دستگاههای اختصاصی پیچیده می باشند که بوسیله این دستگاهها عملیات عضوها و غدهها را انجام می دهند، از هیچگونه میکروب باکی ندارند، بر آنها برتری دارند بطوریکه یک عده از آنها را تحت فرمان خویش نگه میدارند و برای انجام دادن کارهای مفید می گمارند و عده ای دیگر را که مضر و ظالم می باشند می کشند و نابود می سازند. ولی سلولهای زائد آنهایی هستند که از جنبه های تخصصی بکلی محرومند. قادر به انجام کار مفید نیستند، مریضند و ناتوان در مقابل میکروبها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته های اصلی بدن مصیبت بزرگی می باشند.

مجموعه این سلولهای زائد را بدن دروغی می نامیم.

هر یک از این دو نوع بدن غذاهای مخصوص بخود دارد.

بدن اصلی از غذای طبیعی و زنده بوجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه مینماید ولی بدن دروغی که از خوراکیهای طبع شده و مرده بوجود آمده است با مواد مرده تغذیه می کند.

هیچ وقت بدن اصلی از خوراکیهای مرده استفاده نمی‌کند و همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی‌نماید.

اگر مصرف غذای زنده را بکلی قطع کنیم بدن اصلی بدون غذا میماند. عضوها و غده‌ها از کار می‌افتند، اعضاء متلاشی می‌گردند، مویرگها می‌ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ میشود لته‌ها متلاشی میگردند، دندانها می‌ریزند از همه جای بدن خون بیرون می‌ریزد و چند ماه طول نمی‌کشد که شخص تلف میشود.

انسان برای علائم اینگونه گرسنگی حقیقی، اسامی «علمی» اختراع نموده‌اند مانند:

بری بری - اسکوروبوت - بلاگرا و از این قبیل.

حالا بیائیم غذای مرده را بکلی قطع نمائیم و ببینیم چه میشود؟

بدن دروغی یعنی گوشتهای زائد بدن انسان و سمومی که در طول مدت ده‌ها سال در بدن جمع آوری شده‌است از گرسنگی بسرعت شروع به حل شدن می‌کنند و به خون هجوم می‌آورند تا از راههای ادرار - مدفوع و عرق از بدن دفع گردند. در نتیجه خون انسان از سموم حل شده و از کثافت جسد سلولهای زائد آلوده میشود و عکس العمل‌های بیشمار و ناراحتی‌های موقتی و مفید و شفا بخش ایجاد میگردد.

آن عکس العمل که از همه بیشتر بچشم میخورد پائین آمدن وزن بدن شخص می‌باشد.

همه بیماریها در بدن دروغین تمرکز یافته‌اند و به عبارت دیگر بدن دروغین خود بیماری است.

دزدی و دروغگویی و آدمکشی و جنگ و جدال همه از این بدن دروغین سر می‌زند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست و وسوسه‌های شیطانی خود قرار میدهد.

ما باید این شیطان را بکشیم و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه پخته خوارها دارای بدنهای دروغین هستند با وزنهای مختلف از ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم گرفته تا ۸۰ تا ۹۰ کیلوگرم.

با توسعه تولید غذاهای غیر طبیعی سال به سال بدنهای دروغین پرورش می‌یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادان با بدنهای دروغین وحشتناک دنیا می‌آیند که در سنین ۱۴-۱۵ سالگی در وضع پیری می‌افتند و به زور حرکت می‌نمایند. افرادی که ظاهراً خیلی لاغر بنظر می‌رسند از مردمان «چاق» خوشبخت‌ترند. نزد آنها بدن دروغین هنوز بخوبی رشد نکرده است.

بیچاره بدن اصلی! اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذایی ناچیز به حیات خود ادامه می‌دهد در شگفت میمانند.

مثلاً آقای با زن و بچه‌اش وارد چلوکبابی میشود ضمن صرف هزینه فراوان به خیال اینکه آنها را با غذای کامل پذیرایی می‌کند در حقیقت تمام برنج و گوشت و کره را به بدنهای دروغین یعنی هیولای مزاحم تحویل میدهد و فقط مقدار کمی پیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه‌فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم بدر برده است به بدن اصلی آنها می‌رساند.

همانطوریکه گفته شد غذاهای پخته در بدن انسان سلولهایی را وجود می‌آورند که هیچ کاری از آنها ساخته نیست و فقط باری برای سلولهای اصلی می‌باشند. ولی پخته‌خوارها مجموعه این سلولهای بی‌ارزش را علامت چاقی و تندرستی می‌پندارند. حال ببینیم بیماریهای قلبی که سبب بیشتر مرگ‌ومیرهای انسانی می‌باشند چطور بوجود می‌آیند.

جریان خون شبیه لوله‌کشی یک شهر می‌باشد. اگر کسی در لوله‌کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یکجای لوله‌ها جمع شده جریان آب را قطع می‌کند.

همینطور هم سمومی را که پخته‌خوارها همه روزه موقع صبحانه و ناهار و شام

بطرف جریان خون خود سرازیر می‌کنند مرتباً روی دیواره رگها طبقه طبقه رسوب کرده بتدریج قطر آنها را تنگ‌تر می‌نمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را بکلی قطع نموده باعث مرگ می‌گردد.

مردم این مرگ را غیر منتظره می‌دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله‌کشی آب یک یا دو سبد آشغال می‌ریزد آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیر منتظره به حساب می‌آورد؟

سکته قلبی دلیل دیگر هم دارد. همانطور که گفتیم قسمت عمده سلولهایی که عضوهای پخته‌خوارها منجمله قلب، رگها و مویرگها را تشکیل می‌دهد از خوراکی مرده بوجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند.

قلب در نتیجه تنگ شدن رگها فشار خود را افزایش می‌دهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند.

دیواره‌های ضعیف رگها مخصوصاً رگهای مغز، زیر فشار روزافزون خون طاقت نیاورده و می‌ترکد.

گاهی هم خود قلب ترک برمی‌دارد و دریچه‌های آن که همیشه در حرکتند خسته شده از کار می‌افتند و متلاشی می‌گردد.

حال باید دید این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن پخته‌خوارها چه کارهایی انجام می‌دهند.

کالری که از خوراک‌های مرده تولید میشود کاملاً بی‌فایده است. این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی می‌کند آنرا از خود دور نماید. شخص خود را بی‌نهایت گرم احساس می‌کند مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله‌ور شده است. بدن او چیزی می‌خواهد که این آتش را خاموش نماید. تشنگی عجیبی شروع می‌گردد. شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ به

سر می‌کشد. این آب بار اضافی است برای قلب که با احتیاجات بدن هیچ مناسبتی ندارد.

قلب مجبور میشود فعالیت خود را افزایش داده تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه‌ها و به پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند. عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پُرخورها جاری می‌گردد. شخص دائماً دست به دستمال دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید.

این هم قسمتی از «لذت‌های» این دنیا است. این «فواید» همین خوراک‌های «مقوی» و «کالری‌دار» و «نیروبخش» می‌باشد که شب و روز دانشمندان برای آن داد می‌زنند ولی متأسفانه شخص عوض اینکه نیرو گرفته باشد کلیه نیروی خود را از دست داده به زور نفس میکشد سینه او بالا و پائین می‌رود و آنقدر قدرت ندارد که از صندلی راحت خود بلند شود.

موضوع دیگر وقتی عرق از همه جای پوست بیرون می‌زند سوراخ‌های پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز میگردند. و در این موقع کوچکترین باد یا کوران با هوای سرد که به بدن اصابت می‌کند از این سوراخ‌های باز شده وارد بدن میشود و تا ته استخوان‌ها می‌رسد.

شخصی که تا این موقع از گرمای درونی خفه می‌شد ناگهان شروع به لرزیدن می‌کند، میکروبها درونی از فرصت استفاده نموده جشن خود را شروع می‌کنند. میگویند این آدم سرما خورده! ولی در حقیقت این آدم سرما نخورده بلکه گرم خورده است.

او خوراک‌های گرم کالری‌دار و نیروبخش خورده است. بجای اینکه خوراک‌های گرم را کنار گذاشته با غذای سرد و طبیعی تغذیه نماید.

با آب سرد پوست خود را مالش دهد، در هوای آزاد و صاف و سرد قدم بزند و از این دنیا و از سلامتی کامل لذت ببرد، او چه می‌کند؟

او دو سه دانه سمّ گرم کننده می‌گیرد، چای گرم یا سوپ گرم می‌خورد، بخاری‌ها را گرم‌تر می‌کند، دو سه لحاف هم روی سر می‌کشد که هر چه بیشتر سوراخ‌های پوست را گشادتر نماید و خود را در عرق و تب غرق نماید.

نباید پرسید که چرا بعضی‌ها به این بیماری و بعضی‌ها به آن بیماری مبتلا میشوند یا چرا یکی زود و آن یکی دیر میمیرد.

این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به نسبت مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگانها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد. فقط چیزی که مسلم است و هیچ تردیدی ندارد و این است که زندگی یک پخته‌خوار را نمی‌توان حتی برای یک ساعت ضمانت نمود.
و بالاخره به تازگی:

پژوهشگران کانادایی به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین راه تشخیص خطر حمله قلبی در افراد اندازه‌گیری دور کمر آنها است.

دکتر «بروس ایدریک» متخصص بیماریهای قلبی در چهارمین کنفرانس بین‌المللی پیشگیری از بیماری قلبی و عروق گفت:

خطر حمله قلبی با افزایش میزان چربی در ناحیه دور کمر افزایش می‌یابد. برای مثال اگر اندازه دور کمر شخص از اندازه دور باسن او بیشتر باشد خطر حمله قلبی در این شخص دو برابر کسانی است که چربی کمتری دور کمرشان جمع شده است.

براساس نتایج این بررسی چربی شکم ارتباط مستقیم با بیماریهایی چون فشار خون و کلسترول دارد و بیماری قند (دیابت) را افزایش می‌دهد.

این تحقیقات نشان داده است که $\frac{1}{4}$ بیماریهای قلبی و $\frac{2}{3}$ بیماری قند در کشور کانادا ناشی از چاقی است.

در پایان این فصل به این نکته نیز اشاره می‌شود که تئوری کالری مسلماً به عنوان بزرگترین سوء استفاده علمی قرن بیستم شناخته خواهد شد.

تئوری کالری یک دام یک فریب و یک فرضیه ناقص و خطرناک و بدون مایه علمی می باشد معهدنا این نظریه بیش از نیم قرن است که بر رژیم غذایی ما حاکم شده است. اگر به اطراف خود نگاه کنید و اطرافیان خود را مورد بررسی قرار دهید متوجه خواهید شد هر چقدر افراد چاق تر باشند با وسواس بیشتری کالریهایی را که مصرف کرده اند در نظر می آورند. صرفنظر از چند استثناء در گذشته نزدیک از ابتدای قرن بیستم همه آنچه که رژیم نامیده شده است به ناحق روی تئوری «کالری» پی ریزی شده است چراکه صرفنظر از عوارض بعدی و بد فرجام آن هیچ نتیجه جدی و ثابتی از این امر حاصل نشده است.

گوشتخواری یا گیاهخواری

«لا تجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات» (شکمهای خود را مقبره حیوانات نسازید) امام علی علیه السلام

اگر دستگاه گوارش انسانی را با دستگاه گوارش گوشتخوار و علفخوار مورد مقایسه قرار دهیم مشاهده می‌گردد که تفاوت‌های چشمگیری وجود دارد.
* سگ و گربه دو حیوان گوشتخوار مطلق هستند، آب را به هنگام نوشیدن می‌لیسند در حالیکه انسان همانند گاو و اسب آب را سر می‌کشد.

* ادامه حیات سگ و گربه با مصرف گوشت خام است در حالیکه انسان تنها با گوشت خام قادر به زندگی نمی‌باشد چرا که در طی قرون و اعصار گذشته و با اینکه گوشت در همه زوایای تغذیه بشر رسوخ ناگسستنی پیدا کرده است معهدا در بین کلیه ساکنین کره زمین حتی به طور نمونه یک فرد منحصرأ گوشتخوار مطلق که تغذیه‌اش نظیر سگ یا گربه از راه گوشت برای تمام عمر ترتیب یافته باشد ملاحظه نشده است.
پس انسان نمی‌تواند گوشتخوار باشد.

* دندانهای دائمی انسان ۲۸ تا ۳۲ عدد بوده و فرمول آن شامل:

$$2\left(\frac{2/1/2/3}{2/1/2/3}\right) = 32$$

به عبارت دیگر در هر نیم قوس دندانی از جلو به عقب ۲ دندان پیشین ۱ دندان نیش ۲ دندان آسیای کوچک، ۳ دندان آسیای بزرگ قرار دارد.

در حالیکه یک گوشتخوار مانند سگ دارای ۴۲ دندان بوده و فرمول آن

$$۲ \left(\frac{۳/۱/۴/۲}{۳/۱/۴/۳} \right) = ۴۲$$

دندان گوسفند که علفخوار نشخوار کننده است دارای ۳۲ دندان با فرمول زیر می باشد.

$$۲ \left(\frac{۰/۰/۳/۳}{۴/۰/۳/۳} \right) = ۳۲$$

به این ترتیب گاو یا گوسفند فاقد دندانهای ثنایای بالایی (پیشین) و دندانهای آتیاب (نیش) بوده و دندانهای آسیای آنها برای آسیاب کردن علوفه مناسب می باشد. به عبارت دیگر گیاهخواران دندان برنده و گوشتخوار ندارند و اصولاً دندانهای آنها برای گرفتن علف و جویدن گیاه مناسب است.

در حالیکه دندانهای پیشین سگ، که یک گوشتخوار می باشد کوچک بوده و دندانهای نیش آن نوک تیز و بلند و مناسب برای پاره کردن گوشت و نیز جنگ و دفاع می باشد.

دندانهای آسیای گوشتخواران نیز تیز و برنده و مخصوص گوشت و استخوان خوردن است.

به عبارتی حیوانات گوشتخوار دارای دندانهای تیز و پنجه‌های قوی و سختی هستند تا بوسیله آن شکار را بگیرند و پاره کنند و یک جا با پوست و استخوان رگ و پی بخورند.

- دو دندان نیش در درندگان و گوشتخواران تیز و بلند است در حالیکه در انسان و حیوانات علفخوار در سطح دندانهای دیگر است.

گوشتخواران دندانهای نیش نوک تیز و بلند و مناسبی برای پاره کردن گوشت و دندانهای آسیا مخصوص گوشت و استخوان خوردن است.

دندانهای حیوانات گیاهخوار دارای مینا و عاج نیستند و زود فرسوده شده می شکند و دندانه دار است معلوم است که انسان یک نوع دندان ندارد ولی از طرف دیگر می بینیم که دندانهای مثل دندانهای حیوانات گوشتخوار هم نیست.

در حیوانات دندان خراب اصلاً در نزد آنها وجود ندارد ولی آنهایی را که انسان آنرا اهلی کرده یعنی مثل خودش نژاد آنان را فاسد نموده دندان کرم خورده دارند. به عبارت دیگر انسان دارای آرواره متوسط و قوی است و دارای پوزه نمی باشد. این آرواره ها به او اجازه میدهد که با حرکات گوناگون اجسام را آسیاب نماید. دندانهای نیش انسان تقریباً مساوی با سایر دندانهاست ولی گوشتخواران دارای دندانهای نیش طولی هستند و با این دندانهای نیش می توانند طعمه خود را بدرد در حالیکه انسان دندان درندگی ندارد و اگر حربه های مصنوعی نداشت به هیچ وجه قادر به پاره کردن گوشت حیوانات نبود. دندانهای آسیای انسان پهن و گره دار است و به خوبی آماده برای آسیاب کردن است.

دندان های ثنایا و انیاب انسان برای پوست کندن و پاره کردن میوه ها است و قدرت دریدن گوشت را ندارد. چرا در بین همه جنبنندگان روی زمین تنها انسان است که دندانهایش خراب میشود و به زحمت باید نگهداری کند؟

نه در ته بیشه ها و نه در دشت و هامون و نه در عمق دریاها هیچ حیوانی دیده نمی شود که دندانهای او ریخته باشد اگر پیدا شد معلوم میگردد که نژاد او روبه نابودی است.

ساختمان دندان انسان پس از تشکیل همه اعضا بوجود می آید و چون عموماً پیش از بلوغ دندان درد میگیریم و تقریباً بیشتر مردم دندان سالم در دهانشان ندارند نشان میدهد که نژاد ما بسوی نیستی میرود.

مجموع آرواره ها و دندانها به انسان اجازه نمیدهد که علف بچرد و یا حیوانی را بدرد و اگر وسایل آشپزی در دسترس نداشت قادر به خوردن گوشت نبود. آرواره و دندانهای انسان فقط خاصیت جویدن دارند و چریدن و دریدن وسایل

دیگری می‌خواهد.

چریدن غالباً توأم با نشخوار کردن است و متأسفانه یا خوشبختانه انسان چنین وسیله‌ای ندارد.

خوراک اصلی انسان میوه‌ها و غلات و ریشه‌هایی مانند هویج و امثال آن می‌باشد. علف‌خواری و گوشت‌خواری مناسب فکین و دندانهای ما نیست و بعد از خوردن گوشت و سبزیجات ناگزیر به خلال کردن دندانها می‌باشیم.

بزاق یا آب دهان ما دارای قدرت و خاصیت تبدیل نشاسته به قند است. و این موضوع به خوبی ثابت می‌کند که غلاتی مانند گندم خوراک اصلی انسان هستند. مخصوصاً اینکه آرواره و دندانهای ما برای جویدن آن کاملاً آماده می‌باشند. بزاق ما هیچگونه اثری روی گوشت ندارد.

دندانهای نیش گوشتخواران مانند دشنه است. دندانهای این درندگان دارای ناهمواری زیادی است و پاره کردن گوشت و نرم کردن استخوان ساخته شده است. دکتر کارتن در این باره می‌نویسد:

آرواره‌های انسانهای ماقبل تاریخ دارای دندانهایی بوده که در اثر استعمال زیاد پهن شده و ابدأ اثر کرم خوردگی در آنها دیده نشده است و این امر می‌رساند که غذای طبیعی سختی داشته‌اند که احتیاج زیاد به نرم کردن داشته است. کسی که سلامتی می‌خواهد باید به سوی طبیعت روی آورد. دانشمند دیگری در این زمینه می‌نویسد:

تمام این حرفهایی که درباره انسانهای ماقبل تاریخ در مورد شکارچی بودن آنها می‌نویسند دروغ و اتهام است بشر ماقبل تاریخ فقط با مواد گیاهی تغذیه می‌کرده است. گوشتخواران باید توأم با خوردن استخوان و پوست و پشم و پر حیوان باشد و دهان و دندانهای ما قادر به جویدن آنها نیستند.

یکی از دانشمندان در این مورد می‌گوید انسان دارای پوزه گوشتخواران نیست و

دندانهای خاص برای پاره کردن نسوج ندارد.

عده‌ای وجود دندان نیش را در انسان دلیل گوشتخواری او میدانند در صورتیکه شتر و گوزن هم دندانهای نیش کوتاه شبیه به آنچه انسان دارد دارند.

در علفخواری این دو حیوان کسی شک و تردید ندارد و از این رو می‌گوئیم انسان بایستی غذایی شبیه به غذای میمونها داشته باشد زیرا آرواره‌ها و دندانهای انسان کاملاً به آنها شباهت دارد.

اگر به فکین انسان توجه شود می‌بینید که حرکت فکین در انسان علاوه بر حرکت عمودی حرکت طرفین هم دارد از این روی که غذای خام باید دندان سائیدگی بیشتری داشته باشد و بیشتر با بزاق دهان آغشته گردد و هضم و جذب غذا نیز بهتر انجام شود در صورتیکه حرکت فکین در حیوانات گوشتخوار فقط عمودی است تا بتواند گوشت شکار را بدرزد. به عبارتی حرکت فکین در انسان حرکت طرفینی و بصورتی است که برای آسیاب کردن دانه بکار می‌روند در حالیکه حیوانات درنده فاقد حرکات طرفینی میباشند.

فکین انسان‌های اولیه به ما نشان میدهد که دندان آنها خیلی کارکرده اما کرم خورده نیست و این دلیل آن است که خوراک آنها خیلی ساده و خشن بوده و جویدن زیاد لازم داشته است. مثل میوه‌های خشک و دانه گیاهان ولی سالم و طبیعی بوده است.

معهده گاو یا گوسفند شامل شکمبه - نگاری - هزارلا و شیردان است که برای گوارش علوفه مناسب می‌باشد و حیوان قادر است از اسیدهای آمینه‌ای که توسط باکتریها در معده‌اش تشکیل میشود استفاده کند.

در صورتیکه معده گوشتخواران اندامی کوچک است و دارای ترشح اسیدی زیادی است.

به عبارتی معده گوشتخواران یک کیسه گرد است که میزان ترشح اسید کلریدریک آن ۱۰ برابر معده موجودات گیاهخوار است و این اسید گوشت را با سرعت زیاد هضم

و جذب می‌کند.

معده انسان به صورت یک استوانه مایل است و ساختاری پیچیده دارد که در انتها کمی خمیده است و این خمیدگی اثنی عشر (دوازدهه) نام دارد. درندگان و حیوانات گوشتخوار قادر به پاره کردن گوشت بوده و قطعات بلعیده شده را به معده فرستاده شیره‌های هاضمه‌ای مواد گوشتی را از هم متلاشی کرده چربی آنرا برای تولید انرژی و پروتئین آنرا برای بازسازی سلولی به مصرف می‌رسانند. حیوان گوشتخوار نظیر سگ و گربه را می‌توان گیاهخوار کرد ولی امکان ندارد که حیوان گیاهخوار، گوشتخوار شود و بدون شک زندگیش تباه گشته تمامی موهایش ریخته و به سرعت غیر قابل انکاری خواهد مرد.

زیرا روده‌های بزرگ و طویل او فرصت زیادی برای جذب بیش از حد سموم ناشی از مواد گوشتی را پیدا کرده حیوان را مسموم ساخته و به سوی مرگ می‌کشاند. اما روده‌های حیوانات گوشتخوار بسیار کوتاه بوده، فرصت نمی‌دهد تا مواد گوشتی و تعفن ناشی از این قبیل مواد مدت زیادی در طول روده‌ها توقف نماید. لذا اگر هم میوه‌خوار یا گیاهخوار شود با شیوه جدید تغذیه عادت خواهد کرد و حاصل تغذیه به مرگ وی منتهی نمی‌شود.

روده باریک که هضم و جذب مواد غذایی را به عهده دارد در هر کدام متفاوت است. چنانکه طول روده کوچک گاو و گوسفند که علفخوار هستند به ترتیب ۳۹ و ۲۴ متر می‌باشد در حالیکه روده کوچک سگ که گوشتخوار است ۳/۹ متر طول دارد و در ازای روده باریک در انسان به حدود ۸ متر می‌رسد.

به عبارت دیگر طول روده در حیوانات گوشتخوار و درنده بسیار کوتاه می‌باشد و برعکس طول روده حیوانات علفخوار نظیر اسب خیلی طویل و حتی حدود ۲۵ متر می‌رسد.

چون گوشت در محیط روده دچار فساد و گندیدگی می‌شود، لذا به سرعت طول

روده کوتاه را طی کرده و از دستگاه گوارش خارج شده و فرصت مسموم کردن حیوان در بین نیست. در حالی که روده‌های طویل اسب با فرصت کافی کلیه مواد سلولزی را تجزیه کرده و از همه ذراتش نهایت استفاده را مینماید.

پس زمانی کافی و فرصتی مناسب برای اینکار لازم است که با طویل بودن روده این مقصود عملی میشود به همین منظور طول روده انسان نسبتاً طویل بوده و در حدود ۸ متر می‌باشد و طوری طراحی شده است که بتواند غذا را مدتی نگاه دارد و تمام مواد غذایی آن را جذب نماید.

انسان نیز در این گیر و دار با روده نسبتاً طویل خود نمی‌تواند گوشتخوار باشد و اینهمه اختلالات گوارشی کولیت - گاستریت و اختلالات دیگر ناشی از تغذیه غلط و محاسبه اشتباه در تغذیه انسانی است. و الا چرا در کشورهای آفریقایی - هندوستان - پاکستان که با رژیم گیاهخواری زندگی می‌کنند بیماریهای گوارشی کشورهای متمدن غربی مشاهده نمی‌شود.

حتی نوع ترشحات در روده نیز فرق می‌کند چون روده گوشتخواران کوتاه است غذا در معده‌شان بمدت زیادی نمی‌ماند. پس پیداست که اگر یک حیوان میوه‌خوار در خوردن گوشت افراط کند چه حالی به او دست خواهد داد.

علاوه بر این در معده حیوان میوه‌خوار، عصاره‌های اسیدی قوی نیست که گوشت را زود حل کند. درازی روده در غیر گوشتخواران و پیچ در پیچ بودن آن موجب میگردد که گوشت خورده شده بیش از اندازه در معده مانده عفونت ایجاد کند و سموم گوناگون را در خون به جریان اندازد.

در روده انسان و توقف طولانی گوشت باعث فساد آن میشود و سموم ناشی از آن بخون میریزد و این خود باعث بوجود آمدن بسیاری از بیماریهاست و این مطلب دلالت بر گیاهخوار بودن انسان دارد.

- گوشت ارزش کالری ضعیفی داشته و ۱۰۰ گرم گوشت حدود ۲۲۰ کالری انرژی

تولید می‌کند که قابل مقایسه با ۱۰۰ گرم آرد سبوس‌دار که ۳۶۰ کالری انرژی تولید می‌کند نیست.

- گوشت نمکهای معدنی بسیار کمی دارد (کمتر از ۱ درصد).

- گوشت از نظر اسیدهای چرب اشباع شده که باعث ایجاد کلسترول و آوتریواسکلروز میشوند غنی است.

- گوشت فضولات روده‌ای کمی تولید کرده و به همین دلیل ماده‌ای است که بیوست و حالت اسیدی روده را به وجود می‌آورد.

- بدن انسان برای مصرف گوشت ساخته نشده است زیرا انسان کبد و کلیه‌ای که قادر به تصفیه و دفع مواد مشتق از تخریب گوارشی اسیدهای آمینه پروتئین‌های حیوانی باشند در اختیار ندارد.

کبد و کلیه‌های انسانی که دائماً گوشت مصرف می‌کند بیش از حد کار می‌کند و تمام انواع بیماریها از عملکرد غیر طبیعی آنها ناشی میشود.

- تخریب گوارشی گوشت باعث تخمیرهای روده‌ای و گندیدگی سمی میشود که توسط فضولاتی مسموم‌کننده هستند به وجود می‌آید و همه جا را فرا می‌گیرد.

- هسته سلولی اسیدهای آمینه که از تخریب پروتئین‌های حیوانی بدست می‌آید از نظر پورین‌ها غنی است. تخریب متابولیک این پورین‌ها اسیداوریک را تولید می‌کند که برای سلامتی مضر است زیرا بافت‌ها و مفاصل را اشباع می‌سازد.

اسیداوریک بوجود آمده از پورین‌های گوشت باعث ایجاد روماتیسم‌ها - آرتريت‌ها - ناراحتی‌های گوارشی و عصبی و ... میگردد.

بزاق دهان حیوانات گوشتخوار اسیدی است و می‌تواند گوشت را هضم کند و بزاق این حیوانات (پتیلین) را که مخصوص هضم نشاسته است ندارد.

(پتیلین) ماده مؤثر بزاق دهان انسان است و حیوانات گوشتخوار فاقد بزاق هضم‌کننده می‌باشند وقتی که یک لقمه نان را مدت درازی بجوید داخل دهانتان مزه‌ای حس

می‌کنید که کمی شیرین است.

اما این امر زائیده تأثیر یک ماده شیمیائی به این نام است که نشاسته آرد را که غیر محلول است و بدن نمی‌تواند به تحلیل ببرد تبدیل به مالتوز که قند بسیار محلولی است می‌کند.

همانطور که میدانیم بسیاری از مواد غذایی از قبیل نان - رشته - برنج - سیب‌زمینی - لوبیا - نخودفرنگی و شاید غلات محتوی نشاسته هستند. به عبارتی چون در گوشت ماده قندی وجود ندارد لذا در بزاق درندگان و حیوانات گوشتخوار هم (پتیلین) وجود ندارد.

در صورتیکه در بزاق انسان و حیوان علفخوار اولین قدم برای هضم مواد قندی وجود مقادیر قابل ملاحظه‌ای (پتیلین) می‌باشد. که این نشانه گیاهخواران بودن انسان است.

و میدانیم که در خلقت خداوندی نقض وجود نداشته و همه چیز بموقع و حساب شده خلق شده و بر اسلوب و دقتی خاص استوارشان ساخته است.

پس وجود پتیلین در بزاق دهان انسان دلیل بر گیاهخوار بودن مسلم انسان است. بزرگترین سند علمی که علیه گوشتخواری عرضه میشود این است که سلولهای معده گوشتخواران می‌توانند ازت حاصله از هضم گوشت را تبدیل به آمونیاک نمایند در صورتیکه سلولهای معده انسان چنین هنری ندارد و نمی‌تواند ترشی حاصله از تغذیه گوشتی را خنثی نماید. ولی گوشتخواران می‌توانند این ترشی را قلیائی کرده و املاح اویره را به خود اویره تبدیل کنند و این اسید در قسمت‌هایی از بدن مانند مفاصل رسوب می‌کند و موجب بیماری نقرس و درد مفاصل میشود.

از طرف دیگر گوشتخواران مثل سگ می‌توانند ادراری غلیظتر از ادرار انسان دفع نمایند و روی همین اصل مسلم علمی است که رژیم گوشتی تظاهراتی برای انسان دارد و افراط در گوشتخواری، اویره خون را زیاد می‌کند و بشورات جلدی را ایجاد

می‌نماید.

گوشت در روده‌ها بقایای بسیار مضر و سمی باقی می‌گذارد و به علاوه این بقایا سریع و به آسانی پوسیده و غذای خوبی برای میکروب‌ها درست کرده تولید امراض عفونی معده مینمایند و چنانچه بعداً خواهیم دید امراضی مثل آپاندیسیت و ورم روده و سوء هاضمه و غیره نتیجه گوشتخواری است.

گوشت مایعات بدن را ترش می‌نماید و این ترشی املاح معدنی بدن را از بین می‌برد و جاده را برای امراض سل و نرمی استخوان آماده می‌سازد و باعث کرم خوردگی دندانها میشود.

گیاهخواران بر گوشتخواران مزیت‌های دیگری نیز دارند و آن این است که دیرتر از گوشتخواران خسته میشوند. مثلاً شیر و بپر در موقع شکار انرژی خود را فقط در یک یا دو حمله حفظ می‌کنند ولی همین که در حملاتشان موفق نگشتند قوای خود را از دست داده از پا درمی‌آیند ولی حیوانات گیاهخوار مثل اسب و فیل انرژی خود را تا دیر زمانی محفوظ نگاه میدارند و خیلی دیر خسته میشوند.

همین طور کسی که گوشت می‌خورد زودتر از کسی که گیاهخوار و میوه‌خوار است خسته می‌گردد و به همین جهت ورزشکاران اروپایی حتی المقدور از خوردن گوشت خودداری میکنند و مخصوصاً کسانی که می‌خواهند در مسابقه دو شرکت کنند.

جانورانی مانند شیر و بپر عرق نمی‌کنند ولی اسب و قاطر فوق‌العاده عرق میکنند. سگ فقط زبانش عرق می‌کند و خوک فقط پوزه‌اش.

بدن ما مواد زائد را از طریق عرق کردن نیز دفع میکند ولی گوشتخواران اسید اوریک را از طریق تعریق دفع نمی‌کنند.

ادرار گوشتخواران اسیدی است ولی ادرار انسان قلیائی است. زبان گوشتخواران زبر است ولی زبان انسان نرم و لطیف است.

درندگان و حیوانات گوشتخوار از شامه بسیار قوی برخوردارند تا به لطف این

حسّ بتوانند طعمه خود را بدست آورده تغذیه نمایند زیرا طعمه حیوانات درنده دیگری هستند که با نزدیک شدن خطر فرار می نمایند لذا باید حیوانات درنده به وسائلی مجهز باشند تا دام خود را از فرسنگ‌ها دور تشخیص داده و بر سر راهشان کمین کرده و با حمله ناگهانی طعمه خود را به چنگ آورند.

دستان ما طوری طراحی شده تا بتوانند به راحتی از درخت میوه بچینند.

دستان ما برای دریدن شکم حیوانات دیگر به هیچ وجه مناسب نیست.

و به قولی بزرگی: اگر حقیقتاً انسان گوشتخوار آفریده شده بود بایستی یک موجود

نتراشیده و نخراشیده باشد.

آرواره‌هایش بصورت پوزه درآمده و کشیده گردد - ناخن‌هایش به چنگال تبدیل

شود. سلسلهٔ اعضای هاضمه او کوچک گردد - قوای مغزی او کم و ضعیف شود و

هیکلش عوض شده و برای درندگی آماده باشد خلاصه تمام مزایای بشریت از او

گرفته شود و به جای اینکه پاک و مصفا گردد به عالم ملکوتی راه یابد در زمرهٔ درندگان

قرار گیرد.

یکی از دانشمندان می گوید: روش غذایی گوشتی، ما را سخت جنگی و خود سر

کرده است.

بیشتر اطفال سخت دنیا می آیند در صورتیکه زایمان یک امر طبیعی است. برای

حیوانات دردهای شدیدی که مادرها تحمل می کنند وجود ندارد.

کبد گوشتخواران توانایی دفع مقادیر زیادی اسید اوریک را دارد و این جانوران ۱۵

برابر میزان اسید اوریکی که بدن ما دفع می کند، دفع می نماید.

بدن انسان برخلاف گوشتخواران آنزیم مخصوص هضم اسید اوریک را ندارد.

همانطوریکه گفته شد شیره معده حیوانات درنده بشدت اسیدی و از قدرت

فوق‌العاده‌ای برخوردار است به نحوی که حیوانات درنده حتی سگ، گوشت و

استخوان و پوست و مو و رگ و ریشه‌ها را یک جا بلعیده به کمک شیره‌های هاضمه آنها

و تجزیه و مواد لازم را از لابلاهی آنها استخراج مینماید. انسان نیز دارای شیره معده ضعیفی است بطوریکه اگر قطعه کوچکی از استخوان در غذایش باشد بدون تغییر از مدفوع خارج میشود و این مسئله ضعف و نقص شیره هاضمه را تأیید میکند.

یعنی شیره هاضمه ما قادر به هضم حتی پوست ضخیم میوه‌جات نیست چطور قادر خواهد بود که از گوشت و استخوان مثل حیوانات گوشتخوار و درنده استفاده کند مگر اینکه به کمک وسایل مصنوعی آنرا پخته برای هضم آماده‌اش ساخته آنهم منحصرأ باید از گوشت حیوان استفاده نماید نه استخوانش. پس عملاً انسان نمی‌تواند گوشتخوار بوده باشد.

در اینجا لازم است به نظرات دیگر دانشمندان در این زمینه توجه شود. به تجربه ثابت شده که وقتی یک تکه گوشت وارد بدن انسان یا حیوان شود ترشحات معدی زیاد میشوند و رژیم گوشتی سبب می‌شود که یک ترشح ناگهانی و شدید که دارای حالت ضد حیاتی است تولید گردد. از طرف دیگر همین که گوشت از معده گذشت و داخل روده شد تمام خواص تحریکی خود را از دست می‌دهد. مدتی در روده‌ها میماند و بقایای آن چیزی جز تعفن و تخمیر که موجب مسمومیت است نیستند و بیشتر دردها نتیجه همین تغذیه گوشتخواری است.

گوشتخواری برای انسان اثری جز یک تحریک بی‌جهت ترشحات معدی و ترش شدن مایعات بدن ندارد.

گوشت دارای سموم زیادی است، چه آنهایی که قبل از مرگ حیوان در آن جمع شده و چه آنهایی که پس از مرگ به سراغ جسد می‌روند و باعث تُردی گوشت می‌شوند.

شما بخوبی میدانید که گوشت تازه بسیار سخت ولی در اثر ماندن سُست و تُرد میشود و این در نتیجه تولید سمومی است که باعث پوسیدگی نسوج و الیاف میگردند

به علاوه چنانچه قبلاً گفتیم باقیمانده و بقایای گوشت در روده‌ها نیز باعث رشد میکروباها و تولید سموم جدید میشود.

تجربیات طبی مضار گوشت را ثابت می‌کند و نشان می‌دهد که گوشت علت اصلی خرابی دستگاه هاضمه و غدد بدن است.

گوشت عامل اصلی تورم امعاء و آپاندیسیت و مرض قند است.

گوشت روی دستگاه هاضمه و سلسله اعصاب اثر سوء دارد و بدن را تحریک می‌کند و موجب استفاده بیشتر از آن می‌نماید و در نتیجه اسید اوریک بدن زیاد میشود و چربیهای آن نیز در رگها مانده ممکن است تولید سکنه‌های قلبی - مغزی و چاقی و غیره را نماید و در نتیجه پخته شدن از ارزش غذایی آن هم کم میشود.

گوشت به ایجاد امراض حصبه‌ای و وبایی کمک می‌کند و انواع اسهال را سبب می‌شود و انواع انگل‌ها و بیماری سل را به بدن انسان می‌برد و مسئول حقیقی سرطان است.

خلاصه عامل اصلی بیماریهای کبدی - معدی - روده‌ای و حتی سل می‌باشد.

آمار نشان می‌دهد که بیماری ورم روده در نزد فرانسویان - انگلیسی‌ها یا بلژیکی‌ها و رومانی‌ها که زیاد گوشت می‌خورند بیشتر از سایر ممالک است و برعکس این بیماری در آلمان و جنوب ایتالیا کمتر دیده میشود.

پزشکی می‌نویسد که بیماری ورم معده را در بین تونسسی‌ها و هندوها ندیدم. در این مناطق مدتها کار کرده‌ام و تجربه دارم و علت این امر آن است که مصرف گوشت در بین اقوام این مناطق به طور استثنایی است.

سایر نویسندگان نیز در اینمورد از راههای گوناگون به این موضوع برخورد کرده‌اند و حتی ثابت نموده‌اند که بیماری انسداد روده نیز مسئولی جز رژیم گوشتی ندارد.

بشر مفهوم حقیقی تغذیه را که طبیعت برای او خلق کرده از دست داده است و بایستی سعی کند با شرایط صحیحی به سوی غریزه طبیعی خود پیش رود.

از طرفی نیز طرفداران گوشت دلایلی در خصوص فواید آن بیان میدارند. اولین دلیل و سندی که به نفع گوشت عرضه میشود دلیل حرارتی آن است که میگویند گوشت یکی از غذاهایی است که در نتیجه سوختن، حرارت زیادی تولید مینماید.

حال باید دید این ادعا چقدر، صحیح و مبالغه آمیز است. گوشت ماده سوختی بسیار بدی است و در موقع سوختن دود می‌کند و دوده آن تولید سرطان می‌نماید.

در نتیجه سوختن گوشت است که ازت آن آزاد شده و تولید ترشی می‌کند و چنانچه گفتیم سلولهای مجاری معده ما قادر نیستند این ترشی را خنثی نمایند. بر فرض که این ادعا صحیح باشد از سایر خوراکیها جلوتر نیست و برای اینکه به طرفداران این نظریه ثابت شود لازم میدانیم مختصری در این باره صحبت کنیم و چند مثال بزنیم.

هر گرم گوشت گاو $2/6$ کالری حرارت میدهد در صورتیکه سبزیهای خشک و گندم هر گرمشان $3/4$ تا $3/6$ کالری حرارت ایجاد می‌نماید. لوبیای ژاپنی (سویا) هر گرمش $4/6$ یعنی دو کالری بیشتر حرارت ایجاد می‌کند. سند دیگر هواداران گوشت، سرشار بودن آن از مواد ازت دار و سفیده‌ای پروتئینی است.

کار این مواد ساختمانی نسوج نو برای جوانان و تعمیر نسوج فاسد بیماران و تجدید تمام نسوج و همچنین تجدید مواد پروتئینی سلولها و تثبیت فشار اسمزی خون و حفظ قوای دفاعی بدن است.

در مورد ساختن نسوج و تعمیر آنها باید بگوئیم پارچه‌های کهنه و مندرس و ناجور نمی‌توان لباس نو و صحیح درست کرد.

برای ساختن نسوج نو مواد اولیه نو گیاهی لازم است و با گوشت گاو و یا گوسفند

مرده که ساختمان آن با گوشت بدن ما فرق دارد نمی‌توان گوشت صحیح برای بدن ساخت.

صحیح است که مواد سفیده‌ای فواید زیادی برای بدن دارد و غذایی که مواد سفیده‌ای زیادی داشته باشد مورد احتیاج ما است.

اما باید دید آیا حقیقتاً گوشت سرشار از این مواد هست یا نه؟

۱۰۰ گرم گوشت ۱۵ تا ۲۰ گرم مواد پروتئینی دارد. البته بد نیست ولی بهتر از آنهم وجود دارد.

۱۰۰ گرم پنیر خوب ۲۳ تا ۲۹ گرم مواد پروتئینی دارد یعنی ۸ تا ۹ گرم بیشتر از گوشت.

۱۰۰ گرم حبوبات ۲۰ تا ۲۵ گرم مواد پروتئینی دارند.

بادام ۲۹ تا ۳۱ گرم - بعضی از قارچ‌ها ۳۵ تا ۳۶ گرم مواد پروتئینی دارند.

فندق و گردو ۱۶ تا ۱۷ گرم دارند.

زرده تخم مرغ ۱۶ گرم - آرد گندم سفید ۱۲ گرم - رشته فرنگی ۱۲ تا ۱۳ گرم و نیز

کنجد مقدار بسیار زیادی از این مواد پروتئینی دارد.

ضمناً توجه داشته باشید که تنها مقدار زیاد داشتن شرط نیست بلکه نوع آن مهم‌تر

است به عنوان مثال در کنجد ۱۵ نوع مواد پروتئینی وجود دارد که تمام آنها برای

انسان مفید است در صورتیکه اکثر مواد پروتئینی گوشت برای بدن انسان مانند سم مار

می‌باشد.

مواد پروتئینی گوشت در موقعی که حیوان زنده است زنده‌اند ولی همین که کهنه

شده مملو از سم می‌گردند.

این سم‌ها برای اعضای بدن انسان خطرناک می‌باشند مخصوصاً سم پتومائین که

پس از مرگ حیوان در گوشت تولید میشود.

از طرف دیگر باید توجه داشت که ما احتیاج زیادی به تجدید نسوج نداریم و طبق

نظریه متخصصین ۳ تا ۴ گرم مقداری پروتئینی در ۲۴ ساعت کافی است و این مقدار را می توان از مواد گیاهی بدست آورد.

مقدار زیاد مواد پروتئینی جز کدر کردن نسوج فایده نداشته و خطر تصلب شرایین را ممکن است ایجاد نماید. آلبومین حیوانی در بدن منهدم شده و به صورت اسید اوریک و اسیدهای سولفوریک و فسفریک در می آید.

و اگر گوشت هم خوب هضم نشود آلبومین آن در روده بزرگ متعفن شده تولید سموم جدید می نماید.

لازم است بدانیم که مواد پروتئینی اجسام ساده ای نیستند و از تعداد زیادی مواد تشکیل شده اند که تاکنون ۲۰ عدد آنها کشف شده است.

البته در تمام مواد پروتئینی همه این مواد دیده نمی شود چنانچه بعضی از آنها فاقد لیسیتین که مورد نیاز برای رشد است می باشند.

در بعضی ترپتوفان که کمبودش مولد بیماری آب مروارید است وجود دارد. با توجه به مطالب فوق در خصوص مواد پروتئینی گوشت باید گفته شود که اگر چه گوشت مواد پروتئینی خوبی ندارد معهدا در گردو و انواع بادام و هسته های شیرین مواد پروتئینی کامل تر و بدون سم بسیار سالم و سلامت بخش و پاک خواهید یافت. مواد گوشتی برخلاف قندها که مستقیماً وارد خون میشوند چنین اجازه ای ندارند بلکه بایستی بوسیله روده ها جذب شده و به کبد رفته و پس از تصفیه وارد خون شوند. یکی از دانشمندان در اثر یک عمل جراحی در بدن سگ جریان غذا را عوض کرد و مستقیماً به خون بُرد و مشاهده کرد که حیوان به خوبی با شیر و جوشانده سبزی می تواند تغذیه کند ولی چنانچه به این حیوان گوشت بدهند مسموم شده و میمیرد مواد پروتئینی گوشت علاوه را سمیت، خود عامل رشد میکروبها در روده ها هستند که آنها نیز از خود سمومی ترشح مینمایند که کبد و کلیه ها را خسته می کنند.

یکی از اساتید می گوید: تغذیه با مواد حیوانی که ما به کار می بریم و زیاد میخوریم

یک تغذیه نیست بلکه یک مسمومیت تدریجی است که دائماً تکرار می‌نمائیم.

آزمایش شیمیائی گوشت نشان می‌دهد که:

۱۰۰ گرم گوشت ۷۵/۹۰ گرم آب و ۲۴/۱۰ گرم مواد خشک دارد.

این مواد خشک به شرح زیر تشکیل میشوند.

مواد پروتئینی ۱۸/۳۶ درصد

مواد صمغی ۱/۶۴ درصد

مواد چربی ۵/۹۰ درصد

مواد قندی ۰/۶ درصد

مواد عصاره‌ای ۱/۲۰ درصد

مواد معدنی ۱/۳۰ درصد

چیزی که بیش از همه در این تجزیه جلب توجه می‌کند این است که مواد قندی آن تقریباً هیچ است.

در صورتیکه سوخت بدن ما را این مواد قندی تشکیل میدهند و نیروی بدن ما را این مواد قندی وجود می‌آورند. مواد پروتئینی مواد ساختمانی و مواد قندی مواد نیروبخش می‌باشند.

و این اشتباه بزرگی است که اکثراً تصور می‌کنند گوشت نیروبخش بوده و قوت میدهد. گوشت فقط تحریک میکند و این فشار است که ظاهراً به صورت نیرو جلوه می‌نماید.

و از این جهت کسانی که گوشت زیاد می‌خورند نیروی ظاهری آنها زیاد است ولی مقاومت ندارند و قدرت انجام کارهای ممتد را فاقدند.

و باز گردیم به نتیجه تجزیه و ببینیم که ۱۰۰ گرم گوشت ۰/۶ گرم مواد قندی دارد و گندم ۶۸ گرم و برنج ۷۶ گرم و سویا ۲۷ گرم دارد. و تمام گیاهان دارای مقدار زیادی مواد قندی هستند.

و ۱۰۰ گرم گوشت ۱ تا ۴ گرم مواد چربی دارد در صورتیکه سویا دارای ۲۰ درصد ذرت ۴ تا ۶ درصد - گندم ۱/۸ درصد چربی می باشد.

شیر ۴ گرم درصد - تخم مرغ ۱۰ گرم درصد چربی دارد و این چربی حیوانی باعث ایجاد تصلب شرایین میگردد. در این قسمت در مورد مضار چربی حیوانی مطالبی بیان می گردد.

امروزه کسی نیست که منکر ضرر چربیهای حیوانی باشد، زیرا علاوه بر فشاری که بر کبد وارد میسازد مسئول اصلی و مسبب واقعی تصلب شرایین شناخته شده است. نکته ای که در اینجا باید تذکر دهیم این است که نباید چربی حیوانی را با روغن حیوانی اشتباه کرد.

چربی حیوانی عبارت است از پیه و دنبه و چربیهایی که بین پوست و گوشت حیوان واقع شده است. و روغن حیوانی عبارت است از کره ذوب کرده و این زیانهایی که به چربی حیوانی نسبت میدهند ارتباطی با روغن حیوانی ندارد. خطرناک ترین نوع چربی حیوانی طبقه ای است که من پوست و گوشت قرار گرفته است.

این چربی مخصوصاً در خوک بسیار زیاد است. این قشر چربی دارای غدد لنفاوی است. گلبولهای سفیدی که این غدد دارند میکروبهای خطرناک را میخورند یعنی آنها را محاصره کرده و از عمل باز می دارند و در قسمت های چربی دفن می نمایند ولی وقتی حیوان مُرد میکروبها آزاد می شوند و فعالیت خود را از سر می گیرند و به این جهت است که می گویند چربیهای حیوانی همیشه آلوده می باشند.

در مورد مواد معدنی گوشت باید گفت که:

مواد معدنی گوشت در استخوانش می باشد و برای آنکه خوب از آن استفاده شود باید مثل حیوانات استخوان آنرا بجویم که متأسفانه دندانهای ما برای این کار آماده نیست بعلاوه معده حیوانات گوشتخوار دارای ترشحاتی است که می تواند عضلات و

استخوان را حل کند و کبدش می تواند بیشتر از کبد انسان آنرا صاف نماید و گوشت به علت نداشتن مواد معدنی و یا حداقل آن گوشتخواران را به پوکی استخوان دچار می کند.

گوشت یک محرک سریع برای عضلات است و بزودی از معده میگذرد زیرا فاقد سلولز است.

در صورتیکه باید بدانیم سلولز برای معده ما نهایت لزوم را دارد یعنی تولید حرکات دودی مینماید و روده ها را جارو می کند.

بدون سلولز غذا در معده زیاد نمی ماند و از همین جهت است که سوء هاضمه را بدنبال دارد.

بیلان گوشت:

۱- مواد سازنده: یعنی مواد پروتئینی و مواد معدنی: مواد پروتئینی به مقدار کم و مواد معدنی چندانی ندارد یعنی گوشت چندین برابر کمتر از گیاهان از این مواد را دارد به همین جهت است که گوشتخوارها دچار پوکی استخوان میشود.

۲- مواد سوختنی: یعنی مواد چربی، چندین برابر کمتر از گیاهان دارد.

۳- مواد نیروبخش: یعنی مواد قندی که اصولاً فاقد آن است و در صورتی که به مقدار زیاد در گیاهان مخصوصاً غلات وجود دارد.

۴- مواد پاک کننده: یعنی اساساً سلولز ندارد و این ماده تنها در گیاهان به مقدار زیاد وجود دارد.

۵- مواد فعاله: یعنی ویتامین ها و آنزیم ها و دیاستازها. و این مواد نیز در گیاهان وجود دارد و اگر خواستید این مواد را پیدا کنید باید به سراغ تهیه کننده و فروشنده دست اول یعنی گیاهان بروید.

با بیلان فوق چه عملی برای گوشت میماند.

در حقیقت هیچ چیز و برعکس چیزی هم بدهکار میشود.

آیا عصر طلایی می تواند عصر خون باشد. هیچکس راضی به خونخواری و تغذیه از جنازه حیوانات نخواهد شد مگر کسی که احساسات غیر بشری داشته باشد.

بدیهی است چنین کسی از آدمخواری هم مضایقه نخواهد داشت. اگر میخواهیم گوشت بخوریم بایستی مثل درندگان گوشتخوار باشیم طعمه خود را با چنگ و دندان بدریم و آنرا تکه تکه کرده و تازه تازه با استخوان، پوست، پشم، عضلات و احشاء بخوریم و خونس را گرم گرم بیاشامیم.

گوشتخواری یکی از بیماریهای بشری است، این خود یکی از صفات زشت و بد انسان و قابل نفرین است که دامنگیر ما شده است.

سعدی ترحم بر پلنگ تیز دندان را ستمکاری بر گوسفندان میداند، غافل از اینکه انسانهای درنده عصر اگر چه دندان درندگی ندارند ولی چاقویشان از دندان پلنگ هم تیزتر است.

کسانی که با خیالات واهی خود تعفن گوشت را رد می کنند چقدر خوبست اگر دو بشقاب یکی گوشت و دیگری سبزی را در گوشه ای بگذارند بعد از چند روز مخصوصاً در تابستان خواهند دید که گوشت تولید بوی بسیار زننده ای کرده در صورتیکه سبزی اگر خام باشد دست نخورده میماند.

گوشت می گندد در صورتیکه سبزیها شروع به تخمیر می کنند.

کسانی که گوشت در روده آنها می ماند همین منظره کثیف را در بردارند و همین بوهای زننده که در ظرف گوشت مشاهده کردید در معده آنها ایجاد میگردد.

دقیقاً از نظر علم میکروشناسی ثابت شده است که به هیچ وجه میکروبها نمیتوانند آنطور که در بقایای گوشتی نشو و نما می کنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند.

معده و مدفوع هیچ حیوانی مثل انسانهای گوشتخوار متعفن نیست و این بوی زننده که از مدفوع متصاعد میشود دلیل گندیدن مواد گوشتی در روده های آنهاست.

وقتی ما شواهد زنده‌ای از طول عمر و کم‌خواری افراد مختلف می‌آوریم و پیران ۱۸۰ ساله‌ای را نشان می‌دهیم که هنوز دندانهای سالم دارند طرفداران مکتب گوشت‌خواری ساکت مانده به سراغ آدمخوارهای آفریقای مرکزی و اسکیموها می‌روند و از سلامتی آنها حکایت‌ها و داستانهای عجیب نقل می‌کنند و به تصور اینکه تشخیص گفتار آنها آسان نیست اما غافل از اینکه ما در این موارد اطلاعات وسیعی داریم.

ما میدانیم که غذای اسکیموها تقریباً منحصر به گوشت شکار می‌باشد. نسبت عمر آنها از نسبت عمر اروپائیان گوشت‌خوار هم کمتر است، زیرا آنها گوشت را خام می‌خورند.

قیافه گوشت‌آلود و پیه‌دار آنها به علت همین طرز تغذیه است و آدمخوارهای آفریقای جنوبی نیز همین وضع را دارند.

ما معذرت می‌خواهیم از اینکه با منطق قوی اسناد ضعیف گوشت‌خواری را رد می‌کنیم و این گناه از ما نیست ضعف در اسناد آنها است.

زیرا آدمها غالباً خرافاتی هستند و میخواهند با زورگویی و نامربوط‌گویی انسان را لاشخور معرفی کنند.

همانطوریکه گفته شد بیشتر غذاهایی که به غلط مقوی خوانده میشوند غذاهای ضد حیاتی هستند که هنری جز تحریک ندارند. گوشت یکی از آنهاست. کسانی که میگویند عضله از عضله می‌آید و گوشت را مقوی میدانند سخت در اشتباه هستند و بهترین دلیل این مدعا حیوانات پُر زور و پُرکار علفخوار می‌باشند.

و نفرین حیوانات در حق بشر اثر خود را کرده و انسانها را دچار غذاهای ضد حیاتی گوناگون کرده است.

در بعضی از اقوام شرقی سابقاً خوردن گوشت جنایت بود ولی کم‌کم قبح آن از بین رفت. دانشمندان باستان‌شناس اینطور اعلام می‌کنند که بشر قبل از تاریخ میوه‌خوار

بوده و کم‌کم به مرحله گوشتخواری رسیده است. در کنار اجساد مومیائی مصریان قدیم جز گندم و عسل و مواد نباتی چیز دیگری دیده نمی‌شد.

بر روی بقایای دندانهای آنها اثری از کرم خوردگی نیست و دندانهای فراعنه مصر کاملاً سالم دیده میشود و این بخاطر عدم استفاده از گوشت بوده است.

با مقایسه اسکلت و استخوان‌بندی انسانهای ماقبل تاریخ و بشر گوشتخوار امروزی به این نتیجه می‌رسیم که اعضای بدن ما تغییرات محسوسی پیدا کرده است و بعید نیست بعد از هزاران سال دیگر انسان از نظر آرواره و شکم شبیه به حیوانات گوشتخوار گردد و انگشتان او به چنگال تبدیل گردد.

اگر نگاهی به تاریخ تغذیه بشر اولیه ببینیم متوجه خواهیم شد که آنها نیز مانند سایر جانوران غذای خود را به موجب غریزه از محیط اطراف گرفته و بدون دخالت و یا تغییری بصورت طبیعی می‌خوردند اما با پیدایش آتش در دستگاه آفرینش دست برده و آنرا پخته و خورده‌اند.

و بدین ترتیب پخت و پز در زندگی انسان جای مخصوصی را گرفته است و از این به بعد هر گروه و قوم و یا ملتی متناسب سلیقه و ذائقه خود فنی بر فنون آشپزی افزوده‌اند تا بدانجا که امروزه آشپزی یکی از ارکان اصلی و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و تقریباً انسان با غذاهای سالم و طبیعی بیگانه شده است و در نتیجه چیزی را می‌خورد که هوس او اقتضا می‌نماید نه آنچه که بدن او نیاز دارد. بهمین علت گرفتار بیماریهایی میشود که خود شاهدید.

حال آیا این هیکل، انسانی است که ما داریم؟ مسلماً خیر.

معلوم نیست با این همه خونخواری چرا باز هم راست راه می‌رویم.

همانطوریکه گفته شد راست ایستادن برای چیدن میوه از درخت است نه برای حمله کردن به حیوانات و دریدن آن و قوانین مائو از عقاید گذشتگان اعلام میکند که کسیکه ایمان می‌آورد نبایستی چون کفتار گوشت بخورد.

در بعضی از ترجمه‌های تورات دیده شده است که خدا فرموده: من به شما گیاهانی داده‌ام که دارای دانه‌هایی هستند و این خوراک شما خواهد بود.
در قرآن نیز نظیر این موضوع را بارها می‌بینید و از آن جمله آیات ۲۳ تا ۳۱ سوره عبس است که می‌فرماید:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانَ إِلَىٰ طَعَامِهِ	آدمی به قوت و غذای خود بچشم خرد بنگرد
أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا	که ما آب را فرو فرستادیم
ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا	آنگاه خاک زمین را بشکافتیم
فَابْتَنَّا فِيهَا حَبًّا	و حبوبات برای غذا برویاندیم
وَعْنَبًا وَّ قَصْبًا	و باغ انگور و نباتاتی که می‌بدروند و بازبروید
و زَيْتُونًا و نَخْلًا	درخت زیتون و نخل خرما
وَ حَدَائِقَ غُلْبًا	و باغ‌ها و جنگل‌هایی
وَ فَاكِهَةً وَّ أَبًا	و انواع میوه‌های خوش و علفها و مراتع

متاعا لَكُمْ و لانعامكم فاذا جائت الصّاحه تا شما و حیوانات شما از آن بهره‌مند شوید.

خداوند بارها در قرآن مجید به زیتون و خرما و ... قسم خورده ولی یکبار به گوشت قسم نخورده است.

زرتشت می‌گوید: حبوبات غذای انسان‌هاست و علف‌های آنها متعلق به چارپایان. یکی از دانشمندان می‌گوید: انسان گوشت را که سایر حیوانات شبیه او نمی‌خورند با ولع زیاد مصرف می‌کند و حتی عده‌ای آنرا بیشتر از حیوانات گوشت‌خوار می‌خورند و این جز شکم‌پرستی دلیلی ندارد و مربوط به احتیاج نیست.

همانطور که گفته شد انسان از دیدن میوه و سبزی و حتی مغازه میوه‌فروشی لذت می‌برد و به سوی آن کشیده می‌شود ولی هرگز به سوی گوشت خام کشیده نمی‌شود و از دیدن لاشه گوسفند یا مغازه قصابی لذت نمی‌برد.

و اینکه می‌بینید انسان از بوی کباب خوشش می‌آید تعجب نکنید. تریاکی هم از بوی تریاک خوشش می‌آید و اگر می‌بینید گوشت می‌خورد برای این است که او را از گودکی به این غذای کثیف عادت داده‌اند و وقتی انسان به سمی عادت کرد دنبال آن می‌رود و به سختی می‌تواند از آن صرف‌نظر کند و از این جهت است که یکباره نخوردن گوشت ضررهایی شبیه مسمومیت ایجاد می‌نماید و کسانیکه یک مرتبه خوردن گوشت را ترک می‌کنند ضعیف می‌شوند زیرا علاوه بر ترک عادت نمی‌دانند چه غذایی بخورند و اگر بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها را بیش از اندازه بخورند آنهم ضررهایی دیگری دارد و از این رو است که گاهیگاهی هوس خوردن گوشت را هم می‌کنند و تصور می‌نمایند که گوشت برای آنها لازم است اما پس از مدتی ادامه و تصمیم، از خوردن گوشت تنفر پیدا می‌نمایند.

عده‌ای می‌گویند درست است که انسان ابتدا میوه‌خوار یا سبزی‌خوار بوده ولی حالا همه چیزخوار شده و گوشت برای او لازم است.

همانطوریکه گفته شد همه چیزخوار در حیوانات تنها خرس است که آرواره‌های او با آرواره انسان فرق فاحش دارد و دندانهای آسیای پهن مانند علفخواران و آسیای تاهموار شبیه گوشتخواران دارد.

از طرف دیگر همانطوریکه تصدیق می‌کنید که انسان نیم مصنوعی امروز همه چیزخوار شده است ولی این دانستن و تصدیق کردن عمل زشت گوشتخواری را تبرئه نمی‌کند.

چنانچه میدانیم فلان شخص تریاکی نبوده است ولی امروزه در اثر جهالت به این سم مهلک دچار شده است و ترک کردن ناگهانی و بدون مطالعه تریاک برای او آسان نیست و حتی ممکن است خطراتی هم داشته باشد معذالک مجبوریم مضرات تریاک را برای او بگوئیم و او را به راه راست هدایت کنیم تا مشغول مداوا شده کم‌کم این عمل زشت را از خود دور کند و نیز مواظب باشد که اطفال او به این سم خانمانسوز عادت

نمایند.

در مورد گوشتخواری و همه چیزخواری نیز همین منطق حکمفرماست و جای هیچگونه شک و تردیدی نیست.

با مصرف نکردن گوشت بمقدار قابل توجهی از چهارپایان را برای استفاده‌های دیگری که هنوز بشر اطلاعی از آنها نداشته و در قرآن کریم بدان اشاره‌ای شده محفوظ نگاه میداریم و با توجه به افزایش سرسام‌آور جمعیت در همه نقاط دنیا و افراط مردم در مصرف مواد غذایی حیوانی و با توجه به این مطلب که برای رُشد هر کیلو گوشت حیوانی حداقل ۱۰ کیلو علف لازم است و باز با توجه به این حقیقت که یک حیوان پس از ۳۰ ماه رُشد کامل کرده و قابل مصرف می‌باشد نشان می‌دهد که در آینده با چه کمبود قابل ملاحظه‌ای از فرآورده‌های حیوانی رو به رو خواهیم شد.

و برای رفع این نقیصه باید به وسائلی از قبیل هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک متوسل شویم که مسلماً بر وخامت اوضاع خواهد افزود و حلقه معیوبی که نتیجه ابتکار این قبیل کارها بوجود می‌آید وضعیت بشر را در مسئله تغذیه حیوانی بیش از پیش وخیم‌تر خواهد کرد.

اگر از مصرف گوشت خودداری شود بجای کشتن حیوانات بی‌آزار و در عین حال مفید از مواد گیاهی استفاده کنیم و برعکس از کود فراوان حیوانات و پس مانده غذایی و یا لاشه‌های حیوانات مرده در پرورش و به ثمر رساندن هرچه بیشتر گیاهان و رستنی‌ها پافشاری نمائیم دگرگونی اقتصادی بی‌سابقه‌ای در مسئله کشاورزی و مواد غذایی بوجود خواهد آمد.

با خودداری از مصرف فرآورده‌های گوشتی و مصرف مواد گیاهی همچنانکه آمار ۲۰۰ ساله بیمارستانهای آفریقا و خاورمیانه نشان میدهد بسیاری از بیماریهای دستگاه گوارش - بیماریهای عروقی و بیماریهای متابولیکی و حتی سرطان دستگاه گوارش بدست فراموشی سپرده میشود به طور مثال تنها مصرف یک نمونه سبوس

گندم و برنج که حاوی مقادیر قابل توجه ویتامین و منیزیم می‌باشد در درمان و پیشگیری بیماری دیابت و سرطان نقش غیرقابل انکار دارد بطوریکه در بیمارستان ۱۲۰۰ تختخوابی اوگاندا حتی یک مورد سرطان دستگاه گوارش در سال مشاهده نشده است.

مصرف کودهای حیوانی کمپوست یا آشغال مواد خوراکی در کشاورزی نه تنها محصولات کشاورزی را افزایش می‌دهد و از این جهت پیش‌بینی کمبود مواد غذایی به هیچ وجه مورد ندارد بلکه محصولات کشاورزی نیازی به سمپاشی نداشته و اتلاف فرآورده‌های گیاهی به حداقل خود رسیده از این بابت کمک غیرقابل انتظاری به اقتصاد جهان می‌شود.

گروهی می‌گویند اگر انسان حیوانات را نمی‌خورد آنها روی زمین را پُر می‌کردند. در این مورد نیز باید گفت که آنچه مسلم است هر کس اول فکر خودش را می‌کند و بعد به جانوران.

آیا ما در تولید مثل جانورانی که عادت نداریم آنها را بخوریم دخالت می‌کنیم که این چنین روی زمین را گرفته‌اند؟
گوشت ماهی که انسان صرف می‌کند در مقابل توالد و تناسل فوق‌العاده او چه است؟

انهدام در طبیعت انجام می‌گیرد بدون اینکه از انسان کمک خواسته باشند و جای او تنگ نمی‌شود چون خداوند پیش‌بینی این مسئله را کرده و در مقابل میلیونها ماهی کوچک یک نهنگ گذاشته و در جلوی بره‌گرگ می‌باشد.
دیگر لازم نیست انسان کار آنها را پیشه خود سازد.

گروهی دیگر ایراد می‌گیرند که گیاهخواران نیز ناخوش میشوند و می‌میرند و از سایر مردم چندان بیشتر عمر نمی‌کنند.

البته ادعا نداریم که گیاهخواری انسان را روئین تن مینماید و از قانون طبیعی مرگ

او را ایمن می‌سازد یا اینکه هیچوقت بیمار نمیشوند بلکه می‌گوئیم کسی که این طرز تغذیه را پذیرفت مقاومت او در مقابل بیماریها بیشتر شده امراضی را که از گوشتخواری تولید میشود نمی‌گیرند و هرگاه بیمار شد زودتر بهبود می‌یابد زیرا بدن او مسموم نشده و به طور کلی پس از چندین نسل برتری گیاهخواری آشکار می‌گردد. انسان از هر چه می‌خورد زندگی نمی‌کند و نه از آنچه هضم مینماید ولی از آن چیزی زندگانی می‌کند که جذب بدن او میشود.

از هنگام مرگ یا ذبح حیوان گوشتش شروع به پوسیدن مینماید و کم‌کم از آن سمومی چند پیدا میشود.

بدیهی است مقدار سم متناسب با فاصله کشتار تا خوردن است.

تمام گوشت‌های مرده در حال پوسیدن می‌باشند ضمناً نباید فراموش کنیم که در موقع ذبح در نتیجه ترس و وحشتی است که به حیوان دست میدهد و رنجی که تحمل می‌نماید سموم زیادی به گوشت او ریخته میشود و از این جهت است که در کشورهای غربی کشتن حیوان ممنوع است مگر آنکه او را بی‌حس کرده باشند و برای اینکار خوک را به وسیله جریان برق بی‌حس می‌کنند و گوسفند و گاو را با ضربه گیج می‌نمایند یعنی پتک آهنی سنگینی را محکم به مغز او می‌کوبند و بعد او را ذبح می‌کنند.

گوشت‌های شکار نیز مملو از سم می‌باشد زیرا آهو را دنبال می‌کنند و در نتیجه سم زیادی در گوشت آنها ریخته میشود.

کشورهایی که در آن گوشت زیاد بمصرف می‌رسد اهالی آن خودپسند - قیافه خشک و خشن دارند صورت قرمز - چشم‌های گود رفته و عضلات خشک و بهم کشیده است.

بر عکس مردمانی که از گیاه تغذیه مینمایند خوش سیما - متناسب - خوش اخلاق - آرام - مهربان و خوشخو می‌باشند.

اشخاصی که زیاد گوشت میخورند برعکس میوه‌خواران همیشه تشنه هستند و عطش و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها می‌باشد که بدن احتیاج به آب دارد تا سموم بدن را دفع کند.

دکتر (اتکینز) غذاشناس معروف و دانشمندان دیگر پس از تحقیقات مفصل به این نتیجه رسیده‌اند که یک پرس غذای گوشتی غیر از سایر مخلفاتی که برای زینت در بشقاب بکار میرود و معمولاً خورده میشود دارای مواد سمی زیر است و با مصرف گوشت وارد بدن شده و غذای غیر صحیح همراه سم را به سلولهای بدن تحمیل می‌نماید.

لیست سمومی که در گوشت وجود دارد.

۱- منوکسی کلر ۲- کلردین ۳- هپتاکلر ۴- توکزافن ۵- لیندین ۶- بنزن ۷- هگزاکلراید ۸- آلدین ۹- دیلدین ۱۰- د.د.ت ۱۱- پستی ساید ۱۲- استیل بسترول ۱۳- اوروماسین ۱۴- باقیمانده روغن‌های معدنی و مقادیر دیگری نیز مواد شیمیائی.

دکتر جزایری می‌گوید:

عوارض تمدن علاوه بر آلوده ساختن هوا و اختلالاتی که در تنفس ما پدیده آورده است غذاهای ما را نیز از خاطر برده و آنها را نیز آلوده ساخته است تا جائیکه تعدادی از غذاهای ما از صورت غذایی خارج شده و بصورت مسموم کننده در آورده‌اند.

این عوارض از روزی که بشر پا به عرصه تمدن گذاشت بوجود آمد.

نخستین عارضه تمدن گوشتخواری بود که مقدار آن ابتدا کم ولی بتدریج زیادتر شد تا جائیکه می‌توان گفت بعضی از انسانهای متمدن امروز که اساساً میوه‌خوار آفریده شده‌اند این روزها بیش از حیوانات درنده گوشت میخورند و به غذاهای اصلی خود توجهی ندارند.

بسیاری از افراد بد خلق و غمگین هستند یا دارای سوء هاضمه می‌باشند. این امر

زیاده روی در خوردن گوشت است زیرا سلسله اعصاب در سنین جوانی که دستگاه بسیار ظریفی است در اثر تحریک گوشت مرتعش شده و کم کم فاسد میشود. یکی از گیاهخواران اروپایی عقیده دارد که روش تغذیه گیاهی جز برای تصفیه روح نیست در حالیکه این غذای گوشتی خونین، شخص را خشن و قصبی القلب و بلهوس مینماید.

در عده‌ای از مردم دلبستگی به غذاهای گوشتی و پخته آنقدر زیاد است که دل کندن از آن بنظر آنان محال است.

این عده معتقد به تندرستی و طول عمر نیستند فقط لذت پخته‌خواری را ولو به قیمت از دست دادن جان خود طالبند و به اصطلاح عرض زندگی را خواستارند نه طول آن را.

به همین دلیل در پی تغذیه سالم نیستند و سازندگان مواد غذای هم با علم به ذائقه منحرف مردم به کیفیت فرآورده‌های خود اعتنایی ندارند و فقط آنرا برای خوشامد ذائقه آنها می‌سازند و می‌پردازند.

عده‌ای معتقدند غذای بدون گوشت بنیه را ضعیف می‌کند در صورتیکه قدرت در گیاهان بمراتب بیشتر از گوشت است.

مضافاً به اینکه این گوشت است که بی‌اعتدالی در بدن را بوجود می‌آورد و مانند قهوه - چای و غیره ایجاد تحریک می‌کند و موجب می‌شود که انسان بیشتر بخورد و در نتیجه اسیداوریک بدن زیاد شود.

گوشت بار بدن را زیاد و هضم را مشکل می‌سازد و در نتیجه پخته شدن مقداری مواد آن هم از بین میرود و چربیهای آن در رگها مانده و تولید سکتته‌های قلبی، مغزی و چاقی می‌کند.

اگر بخواهیم بچه‌های شیر و پلنگ و گرگ را به گیاهخواری عادت دهیم بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را بکلی کنار می‌گذارند و کاملاً رام می‌گردند و م

میتوانیم آنها را با گاو و گوسفند همراه کنیم اما برعکس ما هیچوقت نمی‌توانیم گاو و گوسفند را به گوشتخواری عادت دهیم.

بیشتر مردم فکر می‌کنند که گاو و گوسفند و اسب و شتر خلق شده‌اند که علف یا گاه یا خار بخورند ولی اینطور نیست. این حیوانات هم میل فراوان دارند از همه نوع سبزیجات و میوه‌جات که ما میخوریم بخورند ولی کسی از این چیزها به آنها نمی‌دهد. ما زور داریم - اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آنها را از این مواد محروم سازیم بلکه سر آنها را هم ببریم روی آتش قرار دهیم. به سم تبدیل نمائیم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم خلاصه جهنم آن دنیا را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم.

با توجه به اینکه هر روز بر جمعیت بشر افزوده میشود و با اینکه در نتیجه جنگ‌ها که زائیده گوشتخواری است تعداد زیادی تلف میشوند معذالک افزایش جمعیت روی زمین یکی از معماهای لاینحل شده است.

علت این تکثیر نفوس نیز از گوشتخواری است زیرا چنانکه گفته شد گوشت دارای اثر تحریک کننده است و تحریک زیاد قوای تناسلی، عامل اصلی زیاد شدن جمعیت روی زمین است.

کشورهایی که گوشت زیادی میخورند جمعیت‌شان زیادتر است و از طرف دیگر چنانچه قبلاً گفتیم گوشت خون انسان را ترش میکند و در نتیجه ترش شدن خون مادر، نوزاد دختر میشود.

حالا به خوبی میدانید که چرا در اروپا زن بیشتر از مرد است. حتی در سواحل بحر خزر که ماهی زیاد است و مردم بیشتر گوشت میخورند دختر بیشتر از پسر است. بسیاری عقیده دارند که اگر انسان گوشت نخورد به عوارض و کمبودهایی دچار خواهد شد.

در جواب باید گفت که جمعیت زیادی از مردم دنیا که در هندوستان - ژاپن -

اروپا - آمریکا مزدا زنانها - انتروپوزوفاها که در جنوب آلمان - سوئیس و اروپا هستند گوشت نمی خورند و کمبودی هم در آنها نیست.

به تجربه ثابت شده کسانی که مبتلا به درد کبده هستند اگر گوشت بخورند بیماریشان شدت می یابد. ولی اگر برعکس بخوردن سبزی و میوه پیردازند به سرعت حالشان رو به بهبودی می نهد چرا که گوشت موجب میشود چنین اعضای بیشتر کار کنند.

مسئله پروتئین نیز مردم را کاملاً گیج کرده است.

پروتئین یعنی مواد گوشتی. پخته خواران دائماً به فکر گوشت هستند که مبادا لاغر شوند. پروتئین و باز هم پروتئین همه چیز پزشکان ما است. آنها پروتئین را می پرستند. شیر که یکی از مضرترین غذاهاست پزشکان در آزمایشگاه خود آنرا آزمایش می کنند. آنجا پروتئین می بینند، کلسیم می بینند و شیر را که غذای ناقص است مفید و حتی غذای کامل تصور می کنند و به مردم معرفی می کنند.

طبیعت، شیر را بوجود آورده است که نوزادان پستانداران چند ماه از آن استفاده کنند تا غذای طبیعی فراهم شود.

گاو خیلی خوب می فهمد که شیر غذای کامل نیست و فقط برای کمک ساخته شده است آنهم برای مدت خیلی کوتاهی.

او بعد از اینکه چند ماه به بچه خود شیر داد او را لگد می زند و از خود دور می کند و شیر را قطع می کند.

بین سمومی که در بدن انسان خرابکاریهایی ایجاد می کنند از همه مهمتر و خطرناکتر اسیداوریک است. این سموم وقتی در بندهای استخوانها و بیشتر از همه در شست پا جمع میشود و آنرا از حرکت باز میدارد نقرس می نامند.

وقتی یک تکه گوشت را جهت امتحان به بیمار نقرسی بدهید بعد از چند ساعت اسیداوریک این گوشت وارد شست پا میگردد و این سم مانند چکش تق تق به شست پا

می زند و سم را در آنجا پرس می کند ولی هنگام زنده خواری که سم از آنجا خارج می شود انسان احساس می کند که درد (سم) از آنجا مانند اشعه پی در پی بیرون می زند و به طرف بدن پخش می گردد.

ممکن است پرسیده شود چرا گوشت در مذهب اسلام که اساس آمدن بر مکارم اخلاقی است حرام نشده است. در جواب باید گفت هدف اسلام تکثیر نفوس بوده و پیغمبر اکرم (ص) می فرمایند ازدواج کنید تا زیاد شوید زیرا من در قیامت به زیادی امت خود ولو سقط شده باشد می بالم و روی این اصل مسلم بوده است که مذهب اسلام رسماً گوشت را حرام نکرده است.

و از طرفی در بعضی مناطق نظیر قطب بجز شکار و تغذیه از آن موارد دیگری یافت نمی شود.

ابن الاثیر مورخ مشهور که شاهد معتبر هجوم و درندگی و خونریزی آنها بوده است در باب خوراکشان می گوید آنها احتیاج به حمل آذوقه نداشتند چون که همراه خودشان گله های چارپایان را آورده و از گوشت آنها می خوردند همچنین سگ و خوک و غیره را نیز می خوردند....

چون در طبیعت کشمکش و زد و خورد مابین بعضی از جانوران درنده و خونخوار وجود دارد انسان گمان کرده جنگ و خونریزی و کشتار برای زندگانی واجب است. اما دلیل احمقانه ای است چون در روی زمین جانوران دیگر نیز هستند که نه تنها جنگ نمی کنند بلکه طبیعتاً بی آزار و آرام و خوب می باشند و همه آنها از گیاهان تغذیه می نمایند مانند میمون - اسب - کبوتر و غیره. اما انسان حیوانات درنده را سر مشق خود قرار داده و مانند آنان وحشی و خونخوار شده است.

بنظر میرسد رحم و شفقت که آنقدر نزد آدمی کمیاب است که یک بخش طبیعت باشد که نزد جانوران گوشتخوار دیده می شود.

پرنندگان طعمه خوار عموماً شکار خود را بیک ضربت منقار می کشند. حشرات با

زهر خودشان آنرا بی حس کرده بعد میخورند. برخی از حیوانات گوشتخوار مانند شیر و مار یک سیال مغناطیسی دارند که مرکز اعصاب شکار آنها را فلج می کند. هر چند آن قوه مغناطیسی در انسان هم وجود دارد اما برای کشتن جانوران بکار نمی رود پس او کشتارگاه را اختراع کرده است.

وقتی مهندس، کارخانه ای می سازد و برای ساختمان قسمت های مختلف این کارخانه و برای بکار انداختن و سالم نگه داشتن آن، مواد اولیه لازم را با محاسبات دقیق تعیین مینماید و هر آن قادر است کارخانه مزبور را خراب نموده از نو بسازد حال بینیم عظیم ترین کارخانه این دنیا که انسان نام دارد چه کسی ساخته و مهندس آن کیست؟

اگر مغز و قلب و خون و ریه ما را زیست شناسان ساخته اند ما مجبوریم به دستورات آنها گوش دهیم و اگر بدن ما مهندس دیگری دارد باید او را بشناسیم و دستورات او را اجرا نماییم. مهندس اصلی بدن انسان خداست و توسط طبیعت هر روز و هر دقیقه با ما صحبت می کند.

طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه چیزهای این دنیا نوشته است. انسان نیم مصنوعی امروز با انسان ماقبل تاریخ فرق بسیاری دارد.

انسانهای عصر حجر مجبور نبودند مثل انسانهای امروزی زیاد فکر کنند و تمام پیشرفتهای بشر مرهون همین فکر کردن است. مغزی که میخواهد فکر کند و سختی ها و ناملایمات را تحمل نماید تقویت لازم دارد.

غذای مغز در این موارد فسفر و لیستین است و این دو ماده در گوشت بیش از سایر غذاها دیده میشوند و از طرف دیگر خاصیت تحریک کننده گوشت، مغز را نیز تحریک می کند.

اکثر اکتشافات و اختراعات بشر در نتیجه همین تحریکات مغزی است و در این موارد هیچکس شک و تردید ندارد.

باور کنید تمامی این بیماران را که صعب‌العلاج می‌دانند با یک راه خیلی ساده معالجه میشوند. اگر فقط مصرف غذای گوشتی و پخته را قطع کنند همه بیماران سالم و با نشاط از بیمارستان مرخص میشوند.

یک بشقاب غذای پخته را با یک بشقاب غذای خام و چند نوع میوه عوض کردن کافی است به عوض اینکه جسد بیماران را از بیمارستان به گورستان بفرستد آنها را کاملاً سالم به خانه‌های خود برگرداند.

انسان به هیچوجه احتیاج ندارد که از خون و گوشت و چربی جسد جانوران تغذیه کند. او می‌تواند با میوه و گیاهان زندگانی کرده و سالم هم باشد این طرز تغذیه ریاضت‌مندانه نیست بلکه بیشتر قوانین طبیعت هماهنگ است و بیشتر سالم و گوارا و انسانی است.

در مورد مواد پروتئینی گوشت نیز که یکی از دلایل طرفداران مکتب گوشت‌خواری است باید گفت که عده‌ای از حیات‌شناسان مدفوع انسان را پس از خوردن غذاهای گوناگون تحت آزمایش قرار داده و اینطور نتیجه گرفته‌اند که مواد پروتئینی گوشت بهتر جذب بدن انسان میشوند.

چه دلیل خوبی است که بر ضرر خودشان عرضه میدارند. بیشتر سموم گوشت از مواد پروتئینی هستند و این آزمایش به ما نشان میدهد که این سموم به حدّ اعلیٰ جذب بدن ما میشوند و انگهی بدن انسان دارای تشکیلات منظم و مرتبی است و از هر ماده غذایی آنچه لازم دارد میگیرد نه بیشتر و نه کمتر.

وقتی شما پروتئین حیوانی می‌خورید این پروتئین ارزش واقعی ندارد و بدن مجبور است مقدار بیشتری از آن جذب کند در صورتیکه مواد پروتئینی گیاهی یک پروتئین مفید حقیقی برای انسان هستند و مقدار کمشان بهتر از مقدار زیاد پروتئینی حیوانی است.

وانگهی با آزمایش شیمیائی فضولات نمی‌توان قضاوت کرد زیرا همانطوریکه گفته

شد مواد پروتئینی گوشت باعث اشتباه تجزیه کننده میشوند. تجزیه شیمیائی برای قضاوت در مورد یک چنین امر حیاتی کافی نیست زیرا در تجزیه شیمیائی فقط ماهیت ساختمانی مواد به دست می آید و به خواص فعاله و نیرو بخش و چگونگی اعمال حیاتی آنها کاری ندارد.

بین پروتئین حیوانی و گیاهی فرق بسیاری است. پروتئین حیوانی در اثر حرارت معرف های شیمیائی منعقد میشود در حالیکه پروتئین گیاهی این عیب را ندارد و اگر سفیده گوشت در معده ها و روده ها منعقد شده و خارج نمی شود. گناه سبزی نیست که این عیب را ندارد.

اصولاً مواد پروتئینی حبوبات عملشان با قارچ ها فرق دارد و همچنین عملشان با غلات فرق فاحش دارد پروتئین موجود در تخم مرغ هم با آنچه در شیر است تفاوت زیادی دارد.

مواد پروتئینی گیاهی از مواد سفیده ای حیوانی تشخیص داده میشوند چنانچه مواد پروتئینی حیوانی منعقد میشوند و گیاهان منعقد نمی شوند.
دکتر نواب می گوید:

اگر مواد غذایی لازم و کافی از نقطه نظر پروتئین به بدن نرسد بدن چگونه قادر خواهد بود این نقش های اساسی و حساس و لازم را انجام دهد؟
و از اینجا لزوم تغذیه کامل و سالم برای بدن پیش بینی میشود با اینهمه اگر برای جبران پروتئین ها لازم منحصرأ به مواد سفیده ای حیوانی آنهم پخته و یا دخل و تصرف شده متوسل شویم مسلماً بدن در فقر مواد غذایی قادر به دفاع از خود نبوده پس از ابتلا به بیماری های عدیده و پیشرفت بیماری الزاماً بسوی وادی خاموش کشانیده میشود و این کیفیت کاملاً نظیر مکانیسم حالت های سرطانی است و همانطور که افراد سرطانی خیلی زودتر از سایر افراد همسن خود بیدار آخرت روانه میشوند نقص مواد غذایی و مخصوصاً مواد پروتئینی همین سرنوشت را برای انسان ببار می آورد زیرا سلولهای

سرطانی از هیچ قانون و قاعده‌ای تبعیت نکرده عنان گسیخته یکه و تنها در میدان مسابقه زندگی می‌تازد و علاوه بر مصرف مواد غذایی خود غذای دیگر سلولهای بدن را بیاد غارت گرفته برای رشد سریع و بی حد خود صرف مینماید و چون بدن با فقر مواد غذایی روبرو میشود بناچار آنزیم مخصوص و مواد پروتئینی سایر انساج را به اسید آمینه مبدل کرده از سلول خارج و به داخل گردش خون اعزام می‌دارد.

در این میان پروتئین اغلب از نسوجی خارج میگردد که فعال تر بوده و حاوی مواد پروتئینی بیشتری می‌باشد. درست است که اصولاً پروتئین برخلاف مواد قندی و چربی در بدن ذخیره نمی‌شود و همواره مازاد مواد پروتئینی ابتدا دز آمینه شده به مواد ستونی تبدیل شده وارد حلقه اسید سیتریک شده و به مواد قندی یا چربی بر حسب نیاز بدن تبدیل گشته سوخته و یا در بدن ذخیره میشود.

ولی محققاً پروتئین در هیچیک از سلولهای بدن ذخیره نمی‌شوند با اینهمه در نسوج فعالی نظیر کلیه - کبد و مخاط روده‌ای مقادیر بیشتری مواد پروتئینی ذخیره میشود که در موارد لزوم و همچنین در سرطانی‌ها اغلب این قبیل پروتئین‌ها ابتدا برای کارسازی وارد صحنه مبارزات شده بسرعت هم بمصارف سلولهای سرطانی می‌رسند و به سهولت می‌توان دریافت که چرا افراد سرطانی بسرعت لاغر و رنگ پریده شده رسوب گلبولی خونشان بالا رفته نه تنها استعداد بیشتری به ابتلا بیماریهای عفونی پیدا می‌کنند بلکه با سرعتی غیر قابل توصیف به سوی مرگ کشانیده می‌شوند. زیرا کمبود مواد پروتئینی در مخاط روده عملاً کار معده را مختل ساخته مواد غذایی قادر به عبور از مرز روده نبوده وارد سیستم‌های درونی و گردش خون نمی‌شود.

کبد به علت از دست دادن مقادیر قابل توجه مواد پروتئینی تمام قدرتش را از دست داده و ساکت و آرام بدون کوچکترین دخالت و نظارتی بر متابولیسم بدن و تنظیم احتیاجات بدنی با دست ناتوان خود پای بر گه مرگ را امضاء می‌نماید.

و کلیه‌ها نیز به علت فقر مواد سفیده‌ای از عهده وظایف اصلی برنیامده مواد سمی را که اتفاقاً در بیماران سرطانی به علت فعالیت بیش از حد سلولهای سرطانی مقدارش در بدن افزون گشته نمی‌توانند از بدن خارج سازند بطوریکه اجتماع سه عامل بی‌غذایی- عدم نظارت در تنظیم مواد به وسیله کبد- عدم خروج مواد سمی از کلیه‌ها دست به دست هم داده خیلی زودتر از حد انتظار بیمار سرطانی را از پا در می‌آورد.

به همین دلیل هر قدر سرعت رشد سرطان بیشتر بوده و یا در افراد جوان‌تری سرطان ظاهر شود پیش آگهی بیماری خطرناک و سیر بیماری کوتاه‌تر و مرگ پیش‌رس‌تر می‌باشد زیرا فعالیت سلولهای سرطانی در بعضی و مخصوصاً در اطفال و جوانان سریع‌تر از انواع دیگر بوده بیمار را زودتر مقهور خود می‌سازد.

حال اگر مواد پروتئینی به وسایلی دگرگون شده و تغییری در فرمول آنها داده شود و بوسیله حرارت اسیدهای آمینه آن از حالت طبیعی خارج شده بصورت دیگری درآیند مسلماً سلولهای بدن با فقر مواد پروتئینی روبرو شده حالتی که در سرطان بوجود می‌آید به صورت بیماری (کواشیورکور) در بدن ظاهر می‌گردد.

این بیماری که امروز بیش از ۴۰۰ میلیون کودک آفریقایی را تهدید بمرگ می‌کند ناشی از فقر مواد غذایی مخصوصاً مواد پروتئینی است که بر حسب تصادف دانه‌های لوبیا روغنی که سرشار از پروتئین و چربی گیاهی است در درمان این قبیل افراد مؤثر واقع شده ثابت می‌کند که پروتئین‌های گیاهی کوچکترین فرقی با پروتئین‌های حیوانی نداشته بلکه به علت آنکه می‌توانیم آن را خام مصرف نمائیم به مراتب بر انواع پروتئین‌های حیوانی برتری دارد.

درست است که شیر و گوشت از نظر فرمول ترکیب غذایی کامل هستند ولی به دو علت برای تغذیه کافی و مناسب نمی‌باشند. اول آنکه باید آنها را حرارت داده سپس مصرف کرد، دیگر اینکه به فرض آنکه ترکیب کیفی آنها کامل و ارزنده باشند ولی از

نظر کمی مصرف مقادیر قابل توجه شیر و گوشت به صلاح و صرفه انسان نمی باشد. همانطوریکه میدانیم کبد باید روزانه ۱۰۰ گرم پروتئین پلاسمائی تهیه کرده و در اختیار خون بگذارد و همچنین روزانه ۳۰ گرم پروتئین از درون سلولها بیرون کشیده شده دز آمینه شده و بطور اضطراری و اجباری از بدن دفع میگردد. پس ملاحظه میشود که بدن بمقدار قابل توجهی پروتئین کامل و متناسب نیاز دارد. حال اگر این مواد لازم و حیاتی بوسیله حرارت ثابت و منعقد شده باشد چگونه برای ما قابل استفاده خواهد بود.

مگر آنکه بصورت خام مصرف شود تا در ترکیباتش تغییری داده نشده باشد. این مثال بدان میماند که سیمان مادام که با آب ترکیب نشده باشد قابل امتزاج با گچ، آهک و مواد دیگر می باشد ولی آن هنگام که با آب ترکیب شود و سفت و سخت گردد دیگر به هیچ عنوان قابل ترکیب و امتزاج با سایر مواد ساختمانی نخواهد بود و پروتئین حیوانی نیز در صورتی مورد بهره برداری سلول قرار میگیرد که خام مصرف شود که چون همواره با میکروبهای زیادی همراه است.

لذا هیچ یک از مکاتب پزشکی مصرف گوشت خام را توصیه نمی نمایند و انگهی نسج مرده ای که از حیات برخوردار نیست و هر آن در معرض آلودگی و عفونت های میکروبی است و هیچگاه پس از کشتن حیوان بسرعت به دست مصرف کننده نرسیده زمانی طولانی در یخچالهای بزرگ در راه حمل و نقل میماند و بهمین دلیل در اغلب گوشت های مصرفی مرحله ای از فساد و تباهی نسوج عضلانی بچشم میخورد.

بدین لحاظ خطرات مصرف گوشت خام به مراتب بیش از منافعش می باشد و موقعی هم که آنرا حرارت داده مصرف می نمائیم تا دچار مسمومیت های غذایی نشویم متأسفانه سلولهای کبدی ما قادر به تجزیه مواد گوشتی نخواهند بود.

آیا تا بحال افراد پخته خوار مطلق در جهان وجود داشته اند تا بتوانیم با توجه به شرح آنان مدرکی زنده و قابل اعتماد بر ارزش گوشت ارائه نمائیم.

آیا نیستند افراد فراوانی که از روز اول زندگی تا واپسین لحظات حیات لب به گوشت نزده و کوچکترین اثری از کم‌خونی و کمبود ویتامین B_{۱۲} در آنها مشاهده نمی‌شود و آیا اگر احیاناً عامل خارجی ویتامین B_{۱۲} در گوشت موجود باشد باز هم با حرارت دادن از بین نمی‌رود؟

پس چطور خام گیاهخوار دچار کمبود ویتامین B_{۱۲} و کم‌خونی میشود در حالیکه پخته‌خوار و گوشتخوار با تجزیه همه مواد حیاتی غذایی دچار این قبیل مشکلات نمی‌شود؟

چطور کسانی که پنیر - شیر و تخم‌مرغ یعنی فرآورده‌های حیوانی را مصرف کرده و فقط از گوشت متنفرند باز هم گهگاه دچار کمبود ویتامین B_{۱۲} میشوند؟

آیا ویتامین B_{۱۲} فقط در گوشت است و در سایر فرآورده‌های حیوانی نیست؟ یا اینکه باید اعتراف کرد که عقیده گروه مخالف خام گیاهخوار کاملاً بی‌اساس است زیرا بطور تحقیق کلیه ویتامین‌ها اعم از ویتامین C و ویتامین B_{۱۲} در اثر حرارت و گذشت زمان و سپری شدن مدت کوتاهی که از تهیه مواد بگذرد از بین می‌رود اما چطور افراد پخته‌خوار دچار کمبود ویتامین نمی‌شوند؟

آیا این بدان خاطر نیست که پخته‌خوار در کنار مصرف مواد پخته و به عنوان دسر و رنگین بودن غذای خود از سبزیجات و میوه‌جات هم مصرف می‌کند و آیا همین مقدار جزئی ویتامین در اغذیه تازه و سالم برای جبران کمبود مواد غذایی او کافی نیست؟ چرا در مؤسسات خام گیاهخواری دنیا که در آلمان - سوئیس - فرانسه و دانمارک چنین عوارضی در افراد خام گیاهخواری که با توجه به دستورات متخصصین مواد غذایی به رفع نیازمندیهای بهداشتی خود پرداخته و می‌پردازند بوجود نیامده است؟ زیرا با توجه به غذای خام و سالم و کامل و دست نخورده و با توجه به ارزش هر یک از مواد کلیه نیازهای بدن جبران شده امکان بیماری در خام گیاهخواری وجود ندارد.

باید خاطر نشان ساخت که در مسئله کم خونی و ویتامین B_{۱۲} که مورد نظر کارشناسان است مسئله به آن شکلی که متخصصین مواد غذایی اظهار نظر می کنند درباره خام گیاهخواران صادق نیست زیرا میزان نیاز انسان به ویتامین B_{۱۲} در شبانه روز یک میکروگرم است در حالیکه در کبد ۱۰۰ میکروگرم ویتامین B_{۱۲} ذخیره میشود.

بنابراین باید نقص و کمبود ویتامین B_{۱۲} در خام گیاهخواران پس از مصرف کامل ذخایر ویتامینی کبد یعنی ۳/۵ سال ظاهر شود.

در حالیکه حداکثر ۳ تا ۶ ماه پس از آنکه غذای ما فاقد ویتامین B_{۱۲} باشد علائمش بصورت کم خونی ظاهر میشود نه ۳/۵ سال بعد.

دیگر اینکه به عقیده علماء مواد غذایی ویتامین B_{۱۲} در کبد و مقدار بی نهایت کم هم در گوشت و شیر است و علی الاصول انسانها کمتر از جگر گاو و گوسفند استفاده می کنند و گوشت را اغلب بعلت ناپز بودن در دیگهای زودپز بعمل می آورند.

درست است که در میان ویتامینها ویتامین B_{۱۲} از همه مقاوم تر بوده و در برابر حرارت مقاومت می کند ولی مطمئناً در دیگهای زودپز با حرارت زیاد و فشار بالا همه مواد حتی ویتامین B_{۱۲} تجزیه و متلاشی میشود پس چطور با وجودی که عملاً از جگر استفاده نمی شود (منبع سرشار ویتامین B_{۱۲}) و از دیگ زودپز هم استفاده می کنیم باز هم گرفتار کمبود ویتامین B_{۱۲} نمی شویم و چرا خام گیاهخوار دچار کمبود ویتامین B_{۱۲} میگردد؟

باید گفت که این مسئله به هیچوجه درست نبوده و رنگ باز و روشن خام گیاهخوار هیچگاه دلیلی بر کم خونی او نیست زیرا در کمبود ویتامین B_{۱۲} بلوغ گلبول سرخ به عقب می افتد و گلبولهای سرخ درشت تر از معمول میگردد ولی تقسیم هموگلوبین در گلبول سرخ نه تنها کم نشده بلکه بعلت درشتی گلبول بیش از حد معمول بوده و ذخیره پذیرش اکسیژن در هر دانه گلبول سرخ بیشتر میشود و این مطلب می رساند که تنها

ویتامین B_{۱۲} در جگر و گوشت و شیر وجود ندارد بلکه در جوانه‌ها مخصوصاً جوانه گندم بمقدار کافی همان مقدار یک میکروگرم که روزانه مورد نیاز هر فردی می‌باشد وجود دارد.

ثانیاً تأثیر اسید فولیک بمراتب در تشکیل و بلوغ گلبول سرخ مؤثرتر است. چون اسید فولیک همانند ویتامین B_{۱۲} در ایجاد دزکسی‌ریبونوکلیک اسید شرکت کرده نظیر اسید فولیک در بلوغ گلبول قرمز با یکدیگر مشارکت می‌نماید حتی اسید فولیک در ساخت میتونین که یک اسید آمینه لازم است شرکت می‌نماید و در ساخت مواد پروتئینی پورین و پریمدین را که اساس هسته گلبول قرمز می‌باشند نظارت تام دارد. بنابراین ملاحظه می‌گردد که ویتامین B_{۱۲} - اسید فولیک - مس - کبالت - منگنز و آهن همه با هم از دو جهت دست به دست هم داده در ایجاد یک گلبول قرمز کاملاً طبیعی همکاری می‌کنند.

پاره‌ای نظیر اسید فولیک و ویتامین B_{۱۲} در بلوغ گلبول قرمز و پاره‌ای نظیر مس و آهن و کبالت و منگنز در هموگلوبین آن. که خوشبختانه باید گفت اسید فولیک در مارچوبه، سیب‌زمینی، جوانه گندم، هویج، کلم، اسفناج، خیار، لوبیا سبز، باقلا به مقدار کافی وجود دارد و خام گیاه‌خواران هیچگاه از این بابت دچار کمبود نمی‌شوند زیرا که مقدار نیاز بدن به این ویتامین ۰/۰۰۲ میلی‌گرم است.

نکته دیگر ترشح ماده موکوپولی ساکارید یا موکوپولی پتید از جدار معده است. که به عنوان فاکتور داخلی معروف است و تا این فاکتور وجود نداشته باشد امکان ندارد ویتامین B_{۱۲} که به فاکتور خارجی موسوم است از دستگاه روده‌ای جذب شود لذا سلامت معده و مخاط آن در ترشح شیر معده کاملاً لازم است.

بطوریکه کم‌خونی شدید همواره یکی از عوارض حتمی کسانی است که به علت زخم و یا سرطان معده قسمت اعظم معده خود را در یک عمل جراحی از دست داده‌اند.

و میدانیم که اسیدهای آمینه لازم در مواد خام و سالم برای ساختمان مخاط معده لازم است که خوشبختانه سه اسید آمینه لازم از قبیل لیزین- هیتونین- تریپتوفان در گندم- جو یا سویا بمقدار کافی وجود دارد لذا در تعقیب خام گیاهخواری ترشحات مخاط طبیعی گشته و از نظر فاکتور درونی و جذب ویتامین B_{۱۲} با اشکال روبرو نیست و با اینهمه در جوانه گندم و سبزیجات و میوه جات مقداری ویتامین B_{۱۲} وجود دارد که با توجه به احتیاج ۱ میکروگرم این مقدار در جیره غذایی خام پیدا میشود.

با اینهمه چنانچه در انتخاب مواد غذایی دقت نشود مسلماً کمبود مواد غذایی لازم انسان را دچار بیماری می سازد.

همانطور که اکثر اطفال پیش دبستانی در ممالک عقب افتاده و آفریقایی دچار بیماری کواشیورکور می باشند و سوء تغذیه و کمبود مواد حیاتی بدون هیچگونه بحثی اختلالی در کار سلول بوجود آورد انسان را بیمار می سازد. که این مسئله را نباید به حساب خام گیاهخواری گذاشت.

همانطور که پخته خوار از همه غذاهای قندی- چربی- پروتئینی و آب و املاح و ویتامین استفاده می کند. خام گیاه خوار نیز باید توجه کامل به کیفیت غذا و کمیت آن داشته باشد در غیر اینصورت حساس ترین عضو بدن یعنی کبد یا جگر سیاه وارد میدان مبارزه شده و با فعالیت فوق العاده اش زودتر خراب گشته و بزرگ میشود کما اینکه یکی از علائم اصلی بیماری فقر مواد پروتئینی در اطفال آفریقائی کبد بزرگ می باشد.

گندم- بادام و خرما و از این قبیل از مقدار زیادی مواد غذایی خالص تشکیل شده اند که انسان می تواند روزانه فقط با یک یا دو مشت از آنها تمام احتیاجات خود را تأمین کند.

مردم «متمدن» این غذای کامل را که خدای بزرگ تهیه کرده است با دست خود

می‌سوزاند و می‌خواهند با مواد مصنوعی غذایی تازه بوجود بیاورند.
انسان در مورد تغذیه حتی عقل یک مورچه را هم ندارد. مورچه غذای طبیعی خود را می‌شناسد ولی انسان نمی‌شناسد.

انسان میوه‌جات را با تیزاب و گوگرد مسموم می‌کند که کرم به آنها نزدیک نشود. کرم می‌فهمد که این مواد مسموم شده خوردنی نیست ولی انسان نمی‌فهمد و مصرف مینماید.

اشتباه دیگری هم در مورد ویتامین‌های گوشت شده است.
دکتر کارتن مواد حیوانی را چشمه‌های بد ویتامین می‌داند و می‌گوید در قسمت‌های علمی نکات تاریک و نامفهوم بسیار است و یکی از این نکات تاریک علمی این است که عده‌ای معتقد شده‌اند که در گوشت ویتامین‌هایی موجود می‌باشد. گوشت که یک ماده غذایی بسیار بدی است در اثر تحریک می‌تواند موقتاً خود را نیکو جلوه دهد اما اینها بهبودی موقتی و زودگذر هستند که بعداً خرابکاری آنها معلوم خواهد شد و عوارض زیادی خون و مسمومیت پیدا می‌شود.

آیا دردناک نیست که هنوز هم عده‌ای گمان می‌کنند که این محصول خطرناک ویتامین دارد و آنرا برای بیماران تجویز می‌کنند؟

تغذیه گوشتی و در نهایت پخته‌خواری در ایجاد سه گروه از بیماریهای زیر مؤثر است و ظهور و بروز آنها را تشدید می‌کند.

۱- بیماریهای دستگاه گوارش از قبیل پوسیدگی دندان- زخم معده- فتق- هپاتس- بیماریهای کیسه صفرا- ضایعات روده بزرگ و تحریک پذیری قولون- کولیت- سرطان روده بزرگ- آپاندیسیت- فیستول مقعدی- بواسیر و بالاخره بیوست که ام‌الامراض لقب گرفته است.

۲- بیماریهای متابولیک از قبیل نقرس- اورمی- دیابت- فشار خون- آرترو

اسکلروز- چاقی.

۳- بیمارهای عروقی از قبیل عروق قلب - واریس سطحی و عمقی - تورم شریان و ورید - ترمبوز عروق مخصوصاً کسانیکه مبتلا به سنگ کلیه و بیماریهای پوستی و یا نقرس می باشند و همچنین افرادی که ترشح شیره معده شان زیاد است نباید گوشت بخورند چون گوشت عفونت معده و روده را زیاد می کند و موجب نشو و نما و ازدیاد میکروبها در روده بزرگ میگردد.

لذا برای افرادی که معده های ضعیف دارند و یا مستعد ابتلا به امراض کلیه و آپاندیسیت هستند مضر است.

همانطوریکه که گفته شد دیابت عاملی جز تغذیه گوشتی ندارد. چنانچه میدانید یکی از غدد بسیار مهم بدن ما لوزالمعده می باشد. این غده نیز مانند سایر غدد انسان دارای دو نوع ترشح است.

یکی ترشح داخلی و یک ترشح خارجی.

ترشح خارجی این غدد شیره معدی است و ترشح داخلی آن انسولین نام دارد و این ترشح که قند بدن را منظم می سازد و کمبود آن مولد بیماری دیابت (قند) می باشد. وقتی که ما گوشت میخوریم در اثر تحریکات، ترشحات خارجی لوزالمعده زیاد میشود و قهراً ترشح داخلی آن کم میگردد افراط در خوردن گوشت و تحریکات پی در پی و متوالی که گوشتخواران به این غدد می دهند نتیجه ای جز خراب شدن این دستگاه ندارد.

بیماری قند در حیوانات مخصوصاً علفخواران وجود ندارد. چند نوبت عصاره گوشت خام را در حلق یک گوسفند بریزید بعد مقدار قند خون او را اندازه بگیرید تا این حقیقت به شما ثابت شود.

مبتلایان به بیماری قند همیشه گرسنه اند و هر چه میخورند سیر نمی شوند دلیل این امر زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی انسولین کم شد ناگزیر ترشح خارجی که شیره معده است زیاد میشود.

در طب از این اشتباهات زیاد است که پزشکان به بیماران قندی گوشت میدهند. بسیاری از جنایات را تحت عنوان طبابت انجام داده و باز هم تکرار می‌کنند. پزشکان، بیماران را از خوردن میوه‌ها و ریشه‌های شیرین که با داشتن قند دارای انسولین گیاهی نیز می‌باشند منع می‌کنند و آنها را به خوردن کباب که محرک لوزالمعده است تشویق می‌نمایند.

خوردن کباب یک اثر آنی و زود گذر دارد ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر می‌گردد. گوشت دارای مواد قندی نیست و کسی که گوشت می‌خورد چون قند نخورده است مقدار قند خون و ادرارش کم می‌شود ولی تحریکی که این غذای ضد حیاتی به لوزالمعده می‌دهد بیماری بیماری را تشدید می‌کند از همین جهت است که بیماری قند صعب‌العلاج می‌شود و بزودی بهبودی حاصل نمی‌نماید.

حال که خودتان را شناختید و دانستید که بیماری قند نتیجه تحریکات بموقع و زیادی گوشت است خودتان می‌توانید علاج قطعی این بیماری را پیدا کنید. گوشت را از مبتلایان به مرض قند بکلی قطع کنید و به آنها رژیم بدهید که محتوی قند کم و سرشار از انسولین باشد بطور کلی ریشه‌ها از قبیل: پیاز - سیر - موسیر - سیب زمینی ترشی -

تره فرنگی - هویج - شلغم - و ترب دارای انسولین گیاهی است. در اینجا لازم است بار دیگر در پاسخ به این سؤال که گفته می‌شود که رژیم گیاهخواری کمبودهایی از قبیل ویتامین B_{۱۲} که اغلب با مصرف غذاهای گوشتی تأمین می‌گردد بوجود می‌آورد مطالبی بیان شود.

اولاً همانطوریکه پروفیسور (آرتور گایتون) در فیزیولوژی پزشکی می‌نویسد: ویتامین‌ها یک ترکیب آلی است که بمقدار کم در متابولیسم طبیعی بدن مورد نیاز است و نمی‌تواند از سلولها ساخته شود.

شاید صدها نوع از این نوع مواد وجود داشته باشند که بیشتر آنها تاکنون کشف

نشده‌اند.

ثانیاً مقدار ویتامین‌ها بر حسب میلی‌گرم (یک هزارم گرم) و میکروگرم (یک هزارم میلی‌گرم) برای بدن لازم است.

در مورد ویتامین B_{۱۲} گاتیون می‌نویسد: ویتامین B_{۱۲} پس از جذب از دستگاه گوارش به مقادیر زیاد در کبد ذخیره می‌شود و سپس به آهستگی به مقدار نیاز مغز استخوان و بافت‌های دیگر بدن آزاد می‌گردد.

مقدار کلی ویتامین B_{۱۲} که بطور روزانه برای حفظ بلوغ گویچه‌های سرخ مورد نیاز است کمتر از یک میکروگرم بوده و ذخیره طبیعی آن در کبد حدود صد برابر این مقدار است.

این ویتامین را خام گیاهخواران از جوانه گندم - برنج با پوست - سبزیجات و میوه‌جات تازه - خشکبار - آجیل‌ها - و غیره تأمین می‌کنند و از طرفی این ویتامین در داخل بدن نیز تأمین می‌شود بدین معنا که ویتامین‌های B_{۱۲} (ریبوفلاوین) در اثر فعل و اتفاعلات در روده ویتامین B_{۱۲} را بوجود می‌آورد.

با آزمایشاتی که از خام گیاهخواران بعمل آمده تا کنون هیچگونه عوارضی هم بوجود نیامده است که دال بر کمبود ویتامین B_{۱۲} باشد و شماره گلبولهای قرمز آنها نیز متعادل بوده است. (سنگ) که یکی از فلاسفه بزرگ بوده است بر ضد استعمال گوشت مطالب مهمی می‌نویسد که مختصر آن این است:

۱- هیچ چیز آنقدر طبیعی نیست مگر تنفری که از خوردن گوشت حیوانات بما دست میدهد.

۲- اگر آدمیان اولیه به این کار تن در دادند از روی ناچاری فوق‌العاده بوده است.

۳- نمک شناسی، بربریت و هواپرستی از خوردن گوشت پیدا می‌شود.

۴- ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری درست نشده «شما از اردهای وحشی

یوزپلنگ و شیر سخن می‌رانید و خودتان در ستمگری دست این جانوران را از پشت

بسته‌اید چون که کشتار برای آنان خوراک بشمار می‌آید اما برای شما یک لقمه لذیذ است و باید آنقدر ظرافت بکار ببرید تا تنفر آن را بپوشاند».

یکی دیگر از بیماریهای شایع که در اثر خوردن گوشت حاصل می‌آید پیری زودرس است.

پیری آفتی است که به سراغ همه می‌آید و همیشه در کمین اشخاص گوشتخوار است.

ولی همانطوریکه سایر بیماریها قابل پیشگیری هستند بیماری پیری زودرس هم قابل درمان و پیشگیری است و مثل سایر امراض باید قبلاً عامل اصلی پیری را پیدا کرد و به جلوگیری از آن اقدام نمود.

عفونت معدی و میکروبهای موزی و عفونی معده‌ای نیز یکی از عوامل مرض پیری هستند زیرا رشد این میکروبهها مانع رشد میکروبههای مفید میشوند.

در معده و روده‌ها میکروبهایی زندگی می‌کنند که کارشان ساختن ویتامین B می‌باشد.

این میکروبهای مفید در نتیجه متعفن شدن روده‌ها از بین رفته و جای خود را به میکروبهای سمی می‌دهند.

کم شدن ویتامین‌های B عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو بوده و در ایجاد فشار خون بسیار مؤثر می‌باشد.

گوشت اثری زیانبخش در بدن انسان دارد زیرا علاوه بر تحریک معده، گوشت عفونت‌هایی در روده ایجاد می‌کند که برای سلامتی مضر است.

پزشکان متفق‌القولند که نباید به بیمارانی که تب کرده‌اند گوشت داد. علتش آن است که گوشت مسمومیت بدن را زیاد می‌کند.

اگر چه پزشکان گوشت را برای افراد سالم تحریم نکرده‌اند معهذالک باید در نظر داشت که گوشت اثرات سوء خود را حتی در افراد سالم منتها بتدریج و بطور

نامحسوس می‌گذارد بهمین جهت نخوردن گوشت هم از نظر انسانیت و هم از نظر سلامتی به صواب نزدیکتر است.

گوشت مانند قهوه - چای - دخانیات - مشروبات الکلی - ادویه‌جات، اثرات تحریک‌کننده و مضر در معده دارد.

اینکه شهرت دارد گوشت مغذی و مقوی است افسانه‌ای بیش نیست. بسیاری از اقوام در دنیا وجود دارند که گوشتخوار نیستند معهذالک نیرومند می‌باشند مثلاً در مناطق شمالی هند با اینکه ساکنین آن برنج و سبزیجات می‌خورند بسیار قوی‌تر و چابکتر از گوشتخواران می‌باشند. همچنین کارگران چینی ایالات متحده آمریکا که در خطوط راه‌آهن کار می‌کنند با اینکه فقط ذرت و حبوبات می‌خورند بسیار نیرومندترند. یکی دیگر از بیماریهایی که در نتیجه گوشتخواری گریبانگیر انسان شده است سرطان است.

تغذیه گوشتی خون را ترش می‌کند و همین ترش شدن است که باعث رسوب فسفر شده و ایجاد سرطان می‌کند. گوشت از نظر مواد معدنی مخصوصاً منیزیم بسیار ضعیف است و همین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر زیادی دارد.

یکی از اطباء بزرگ فرانسه هر وقت به عیادت بیمار ثروتمندی می‌رفت اول به آشپزخانه او سر می‌کشید و به آشپزها می‌گفت: دوستان صمیمی من! از خدمات شما بسیار سپاسگزارم که خدمت بزرگی به پزشکان می‌نمائید.

اگر هنر مسموم کردن شما نبود در دانشکده‌های پزشکی را می‌بایست بست.

میوه‌خواری و گیاه‌خواری دارای فواید زیادی است از آن جمله:

میوه‌خوار اعم از اینکه انسان یا حیوان باشد همیشه از لحاظ قوای عقلی و جسمی قوی‌تر از گوشتخوار است و دیرتر هم خسته میشود و کمتر در معرض بیماری قرار می‌گیرد به علاوه گیاهخواران دیرتر خشمگین شده و بیشتر بر نفس خود تسلط دارند. مثلاً شیر گوشتخوار است و با اینکه بهتر از فیل مسلح است غالباً در جنگ با فیل

مغلوب میشود. علتش آن است که زود خسته شده در اثر غضب فوق العاده کنترل خود را از دست میدهد.

از سوی دیگر میوه‌ها به علت داشتن اثر قلیائی در بدن، قوه مقاومت آن را در برابر میکروبها زیادتر کرده و از تخمیر غذا در معده جلوگیری می‌کند. در ضمن نباید فراموش کرد که میوه‌ها زودتر هضم شده و بیش از گوشت ویتامین و مواد معدنی دارند.

دکتر (جوان سبیت) از دانشگاه لومالیندا که در صدر گروه پزشکی از سالها قبل درباره راههای پائین آوردن کلسترول خون و جلوگیری از بیماریهای قلبی و عروقی ناشی از کلسترول بررسی و مطالعه می‌کند اعلام کرد که گردو بهترین داروی پائین آورنده کلسترول خون است.

اعلامیه این گروه تأکید دارد که مصرف مقداری گردو نه تنها خطر ابتلا به بیماری عروق و قلب را در خود در تمامی طول زندگی به کمترین درجه یا صفر کاهش خواهد داد بلکه میزان کلسترول خون خود را نیز تحت کنترل در خواهد آورد و از این نظر دیگر دغدغه‌ای نخواهد داشت.

اعلامیه‌ای که در صفحه اول این نشریه معروف پزشکی چاپ شده است به توضیحات پیچیده علمی پرداخته و در یک قسمت آن نوشته است:

سطح کلسترول هر کس پس از خوردن مغز گردو، ۲۲ درصد پائین می‌آید. برای مثال آنهایی که متوسط کلسترول خونشان ۱۸۲ است پس از خوردن مغز گردو این درصد به ۱۶۰ می‌رسد.

چنانچه قبلاً به تفصیل شرح داده شد گوشت معده و روده‌ها را متعفن می‌سازد و همین تعفن باعث سوء هاضمه و امراض عفونی معدی و روده‌ها میشود.

ضمناً چون سلولهای معده انسان قادر نیستند ازت حاصله از گوشت را به آمونیاک تبدیل سازند خون ترش می‌شود و امراضی از قبیل سیاتیک - نفرس - روماتیسم

گریبانگیر انسان می شود و نجات از این بیماریها که مخصوص اعیان و اشراف گوشتخوار می باشد همانا خودداری از خوردن گوشت است.

مدت ۳۰ سال است که مؤسسه بهداشتی ژونک برن در آلمان تأسیس شده است. کتاب طلایی این مؤسسه به ضخامت کتاب شاهنامه ماست. در اینجا فقط بیمارانی را می پذیرند که اطباء آنها را جواب کرده باشند. دستور معالجه این مؤسسه تقریباً غذایی است و به بیماران فقط میوه - سبزی و نان سیاه می دهند. حالا ببینید در ایجاد چگونه بیماران را معالجه می کنند.

پلوتارک از فلاسفه بزرگ یونان میگوید: تو از من می پرسی چرا فیثاغورث از خوردن گوشت جانوران پرهیز میکرده است؟

اما من برعکس از تو سؤال می کنم کدام انسان اول جرأت کرد که گوشت مردار را به دهان خود نزدیک بکند که سر سفره خود اجساد کشته شده و لاشه استعمال بنماید و در شکم خود اعضای را غوطه ور سازد که لحظه ای پیش آواز برمی آوردند و غرش می نمودند و راه می رفتند و می نگرستند. چگونه چشم های او طاقت دیدار کشتار را آورد؟

چگونه توانست خون گرفتن و پوست کندن و تکه تکه کردن یک جانور بیچاره بدون دفاع را ببیند، چگونه توانست طاقت منظره گوشتهای لرزان را بیاورد؟

«جانورانی که شما میخورید» آنهايي نیستند که دیگران می خورند. شما بخون حیوانات بی گناه آرام تشنه هستید که به هیچ کس آزار نمی رسانند و به شما انس میگیرند که برای شما کار می کنند و شما بجای مزد خدمتشان آنها را می بلعید.

پروفسور (کاسندی) می گوید: من مدلل کرده ام که مطابق ساختمان دندانهایمان بنظر نمی آید که برای استعمال گوشت درست شده باشد، چون همه جانورانی را که در طبیعت برای گوشتخواری بوجود آورده، دندانهای بلند مخروطی برنده نامساوی و از یکدیگر جدا شده دارند. که در بین شیر - ببر - گرگ - سگ و غیره یافت می شود.

اما آنهایی که برای زندگانی کردن تنها از سبزیها و میوه‌جات درست شده‌اند دندانهایشان کوتاه - کند و نزدیک بهم است همچنین به قسمت مساوی از یکدیگر قرار گرفته است.

(جان ری) طبیعی‌دان انگلیسی در موضوع گیاهخواری اینطور بیان می‌کند: «حقیقتاً انسان اعضای یک جانور گوشتخوار را ندارد. باغهای ما همه لذت‌های روان‌پرور را جلو چشم ما می‌گستراند در صورتیکه کشتارگاهها و قصابیها پر از خون بسته و کثافات شنیع است».

(بسوئه) ناطق شهیر تردید نمی‌کند که فساد اخلاقی و جسمانی انسان را به خوراک مرداری او نسبت بدهد.

«... اکنون برای خوراک با وجود تنفیری که طبیعتاً بمانند دست می‌دهد باید خون بریزیم و همه سلیقه بخرج دادن ما برای آراستن و پُر کردن سفره خودمان به دشواری کفایت می‌کند تا لاشه‌هایی که می‌خوریم تغییر صورت ظاهری به آنها داده باشیم».

«لامارتین» شاعر حساس فرانسوی اشعار زیادی در خصوص گیاهخواری گفته است از جمله یک بیت او این است:

گوشت حیوانات مانند شکنجه روح فریاد می‌کشد و مرگ در درون تو تولید مرگ می‌کند.

فیلسوف بزرگ و نویسنده نامدار روسی تولستوی می‌نویسد: «عادت گوشتخواری بازمانده زمانهای بربریت است و ظهور گیاهخواری باید خیلی طبیعی و اولین اثر تعلیم و تربیت بشمار آید».

پروفسور (لاندوزی) که تحقیقات زیادی در باب تغذیه نموده گفته است: «خوراک حیوانی که مصرف می‌کنیم و هر روزه بیش از پیش در آن زیاده‌روی مینمائیم غذا نیست یک زهر آلوده کننده بدن ماست»

موریس مترلینگ از نویسندگان بزرگ معاصر به نوبه خود برتری گیاهخواری را از

قطه نظر علمی اعلام می‌کند:

«مجبور میشوند اقرار نمایند که هیچکدام از انتقاداتی که دربارهٔ خوراک گیاهی نموده‌اند در کنار منطق خیلی ساده نمی‌تواند استادگی بکند. من به نوبه خود تصدیق مینمایم که همه آنهایی که شناخته‌ام پیروی گیاهخواری را نموده‌اند در آنها بهبودی بزرگی حاصل گردیده ذهن آنان قوی شده است. اینکه از یک زندان دیرینه خفه کننده، بیرون بسته باشند.»

همچنین می‌افزاید: «هرگاه دنیا می‌توانست از خوراک حیوانی دست بکشد نه تنها یک تحول اقتصادی بوجود می‌آمد که به یک بهبودی اخلاقی منتج می‌گشت.»

(ریچاردسون) می‌گوید: «من همیشه آرزو مندم که پیش از خاتمه قرن بیستم نه تنها کشتارگاهها بسته شود بلکه مصرف گوشت بعنوان غذا منسوخ گردد.»

خوشبختانه اطباء و دانشمندان و نویسندگان و فلاسفه بیشماری طرفدار گیاهخواری می‌باشند و امروزه در تمام ممالک دنیا گروه زیادی این طرز تغذیه را پذیرفته‌اند.

دکتر (رابرت بل) از پزشکان انگلیسی می‌گوید: من بطوری متقاعد شده‌ام به ارزش یک طرز تغذیه‌ای که بیشتر آن از سبزیه و میوه‌های خام و گردو که به آن اضافه کرده باشند که به هیچوجه تردید ندارم اعلام کنم که هرگاه به اندازه زیاد سبزیها و میوه‌های خام در خوراک ما بکار میرفت از بیماری سرطان بزودی یک یادگار تاریخی باقی میماند.

دکتر (بلاک) می‌گوید: بوسیله میوه و غلات و سبزیها میشود گرفتاران بیماری سرطان را با یک قسمت عمده اگر همه آنان باشند از درد و رنج این بیماری آزاد بنمایند.

من آنرا بمراتب زیاد به تجربه رسانیده‌ام. در آزمایش‌های خودم پس از آنکه این طرز تغذیه را پیدا کردم یک فصل با سعادتت بریم باز شد.

در حال حاضر بنا به گزارش مجله انستیتوی متخصصان علوم غذایی، چاپ ژوئیه

۱۹۹۱ اساساً ۶ نوع روش متفاوت گیاهخواری وجود دارد.

برنامه غذایی اصلی هر شش گروه از غذاهای گیاهی تشکیل می‌شود انواع گیاهخواری به شرح زیر است:

۱- (نیمه گیاهخواری): لبنیات، تخم‌مرغ، جوجه، ماهی در این رژیم گنجانده شده است اما هیچ نوع گوشت دیگری در آن جای ندارد. این رژیم احتمالاً محبوب‌ترین نوع گیاهخواری است.

۲- (گیاهخواری - پسکو): لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی مانعی ندارد اما گوشت و مرغ نباید مورد استفاده قرار گیرد.

۳- (گیاهخواری - لاکتو-اوو): تنها مصرف لبنیات و تخم‌مرغ مجاز است و هیچ نوع گوشت (و حتی ماهی) نباید مورد استفاده قرار گیرد.

۴- (گیاهخواری - لاکتو): تنها لبنیات مجاز است و گوشت و حتی تخم‌مرغ در این رژیم جایی ندارد.

۵- (گیاهخواری - اوو): تخم‌مرغ تنها فرآورده حیوانی مجاز است و استفاده از لبنیات و گوشت ممنوع می‌باشد.

۶- (گیاهخواری محض): هیچ نوع فرآورده حیوانی در این رژیم غذایی وجود ندارد. معمولاً هنگامی که از گیاهخواری صحبت به میان می‌آید بسیاری از افراد نگران سلامتی خود می‌گردند و بلافاصله یک رژیم غذایی فاقد گوشت را رد می‌کنند. زیرا بر این عقیده‌اند که یک چنین رژیمی فاقد مواد غذایی کافی برای رشد بدن بوده و بویژه نگران کمبود پروتئین در غذاهای گیاهی می‌باشند.

آیا واقعاً یک رژیم فاقد انواع گوشتها (قرمز - سفید - دریایی) و تخم‌مرغ از نظر مواد مغذی به خصوص پروتئین‌ها دچار کمبود است و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد؟

متأسفانه در بسیاری از بحث‌ها و گفتگوها میان طرفداران و مخالفین تغذیه گیاهی

صحبت به نوعی بحث عقیدتی و تعصب آمیز می انجامد ولی خوشبختانه امروز علم تغذیه با یاری گرفتن از اطلاعات و روش های شیمی زیست شناسی و زیست شیمی دیگر جایی برای بحث و جدل های عقیدتی و تعصب آمیز غیر علمی نمی گذارد.

بهرتر است بدانید بیش از نیمی از مردم دنیا گیاه خوارند. این نوع رژیم غذایی اگر خوب برنامه ریزی شود می تواند موازنه کامل غذایی را فراهم کند.

در استفاده از این نوع رژیم باید اطمینان پیدا کرد که مواد مورد استفاده محتوی پروتئین - ویتامین و املاح کافی بوده و پروتئین سبزیجات با حبوبات و دانه ها با هم خورده شود.

غذاهایی پُر پروتئین مثل سویا - لوبیاها - عدس - غلات - هسته ها و تخم ها که محتوی املاح با ارزشی هستند می توانند نیازهای بدن را بخوبی تأمین کنند. توجه ویژه روی سبزیها - میوه ها و حبوبات که محتوی آهن بیشتر، اسید فولیک و کلسیم هستند داشته باشید.

در خام گیاه خواری یا گیاه خواری انواع جوانه مثل جوانه گندم، نخود، عدس و لوبیا نقش عمده ای را بازی می کنند و این گروه از مواد غذایی باعث تأمین ویتامین ها (بخصوص ویتامین های گروه B) املاح و پروتئین شود.

گردو - کنجد - تخم آفتابگردان در کنار داشتن ویتامین ها - املاح و پروتئین دارای چربیهای اشباع نشده هستند و از این نظر برای بدن بسیار سودمند می باشند.

هسته ها دارای غلظت بالایی برای املاح می باشند، همچنین محتوی کلسیم هم هستند با اینکه انواع هسته ها و تخم ها سودمند هستند.

در صورت استفاده بیش از حد آنها می توانند چاق کننده باشند و سوء هاضمه ایجاد کنند.

در خام گیاه خواری مواد اولیه همان است که در پخته خواری هم هست و خارج از آن نیست. ما فقط می گوئیم آن را نپزید، چه پختن آنرا از صورت طبیعی خارج کرده،

ویتامین‌ها و املاح آن را نابود می‌سازد و گاه به دنبال سوزاندن و سرخ کردن زیاد باعث ایجاد مواد مضرّی برای بدن میشود.

برای شروع خام گیاهخواری همه یک روش را دنبال نمی‌کنند و یا نمی‌توانند دنبال کنند. بعضی دفعاتاً تمام غذاهای پخته را کنار می‌گذارند و صددردصد شروع به خام گیاهخواری میکنند ولی اینکار برای عده‌ای میسر نیست بنابراین ممکن است این گروه کم‌کم و به میزانی که می‌توانند غذای خام را جانشین غذای پخته کنند و به تدریج از غذای پخته کم کرده به جای آن از غذاهای خام استفاده نمایند تا به هدف خود که صددردصد خام گیاهخواری باشند برسند.

مثلاً صبحانه و شام غذاهای خام مصرف نمایند اما در نهار کمی هم غذای پخته میل کنند. می‌توان ابتدا گوشت را از برنامه غذایی حذف کرد و به جای آن از مواد پروتئینی گیاهی استفاده کرد و سپس کم‌کم به جای مواد نشاسته‌ای پخته مانند نان - پلو و غیره از مواد نشاسته‌ای خام مثل جوانه گندم، سیب‌زمینی خام مخلوط با سالاد و غیره استفاده گردد و به جای قند مصنوعی از قند طبیعی مانند خرما - توت - کشمش - عسل و غیره استفاده گردد.

بہتر است که بدانید که این عادت است که ذائقه ما را می‌سازد و به همین علت وقتی خام گیاهخوار شویم غذاهای جدید برای ذائقه ما کاملاً عادی خواهد شد.

اشخاصی که تحمل سبزیهای خام را ندارند بہتر است کم‌کم و با احتیاط جلو بروند.

دکتر نواب می‌گوید: وجود هورمون‌ها - آنتی بیوتیک‌ها - آرامبخش‌ها و آنزیم‌ها در خوراک دام و طیور برای تهیه مواد گوشتی وجود مواد رنگی و شیمیائی و سمّی و معطر در لوازم آرایشی - وجود مواد رنگین سرطان‌زای مشتقه از قطران ذغال سنگ ممکن است به سرعت انسان را از پای در نیآورد ولی بمرور زمان باعث مرگ و میر و افزایش بیماریهایی نظیر سرطان شده است.

در حدود ۹۰ درصد سرطان‌ها در نتیجه رژیم غذایی بد بوده و گرچه هنوز رابطه اصلی سرطان با رژیم غذایی مسلم نگردیده است ولی مسلم گردیده که حداکثر سرطان در دستگاه گوارش بوده و بیش از $\frac{۱}{۳}$ سرطان‌های نقاط دیگر است و این سرطان اغلب در ممالکی که گوشت بمیزان فراوان مصرف می‌کنند دیده شده است. در آمریکا گوشت‌های چرب همراه با کره مصرف می‌کنند لذا سرطان روده در آنها شایع است.

در ژاپن ماهی‌های دودی که اغلب با ماده‌ای بنام نیترات سدیم مخلوط است مصرف مینمایند سرطان معده به وفور ملاحظه میشود.

انسان و حیوان نمی‌توانند فقط با یک نوع پروتئین زندگی کنند و اگر از هر چند پروتئینی که در گوشت موجود است به علت ترکیب ساختمانی گوشت فاقد یک نوع اسید آمینه باشند پروتئین‌های مزبور قادر نخواهند بود که یکدیگر را تکمیل نمایند. بهمین علت حیوانات درنده و گوشتخوار به‌مراه گوشت از استخوان و غضروف و پوست و مغز و قسمت‌های دیگر حیوان استفاده می‌کنند تا نقص مواد غذایی خود را از نقطه نظر پروتئین و اسیدهای آمینه مربوطه جبران نمایند.

اما انسان باهوش و استعداد و هوس‌ها و آمال دور و دراز خود فقط و فقط از گوشت حیوان آنهم فقط از یک یا دو جای حیوان استفاده می‌کند. از گوشت راسته - فیله و یا ران حیوان.

اگر سگی را به مدت طولانی با گوشتی که شیرهاش را گرفته باشند تغذیه نمایند علائم بیماری در آن ظاهر شده با علائم مسمومیت می‌میرد.

زیرا ترکیب گوشت و مواد لازم برای حیات سگ در گوشتی که شیرهاش را گرفته باشند وجود ندارد.

آنگاه چطور گوشت‌های بریان شده بروی آتش که همه شیرۀ خود را از دست داده‌اند می‌تواند برای انسان غذای کاملی باشند؟

و اگر هم انسان از این طرز تغذیه دچار اختلال نمی‌شود بخاطر آن است که از مواد دیگر غذایی و میوه‌جات استفاده کرده فقدان مواد لازم را از آنها جبران می‌نماید.

دراویش ۶ هفته و یا ۴۰ روز در گوشه‌ای نشسته با یکدانه بادام زندگی کرده‌اند ولی آیا چنین کیفیت با مصرف گوشت تا بحال در دنیا دیده شده است؟

اگر بادام حاوی غذای کامل نبوده باید در انقضای این مدت کلیه دراویش با این روش تغذیه می‌مردند زیرا در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول کلیه ذخایر قندی و در ۶ هفته بعد کلیه مواد چربی در نتیجه فقر غذایی شدید و کامل از بین می‌رود و آن هنگام که برای ادامه حیات و بقاء ذات تنها عامل تأمین انرژی مواد سفیده‌ای مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد مرگ را نیز بدنبال خود خواهد آورد. زیرا استفاده از مواد پروتئینی برای تأمین انرژی یعنی تجزیه سلول و متلاشی شدن زندگی و پیدایش مرگ است.

باین ترتیب ثابت می‌گردد که پروتئین گیاهی کامل بوده و انسان با دارا بودن دستگاه دقیق هاضمه‌ای خود، قادر خواهد بود پروتئین‌های لازم را از اسیدهای آمینه گیاهی استخراج و آنها را بصورت پروتئین انسانی در آورد.

خداوند هم در سوره ملک می‌فرماید: در خلقت خداوندی هیچگونه تفاوتی نخواهی یافت پس چشم دل باز کن و ببین که آیا هیچگونه کاستی و سستی می‌توانی در خلقت خداوندی بیابی.

و حتی اگر برای بار دوم با چشم دل مسائل را موشکافی کنی این دستگاه بی‌نتیجه و وامانده بسوی خودت بر می‌گردد و چیزی از آن درک نخواهی کرد.

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی و گوارا و بدن‌عیب و نقص نیز بوجود آورده است که عبارت از انواع خوردنیهای گیاهی خام می‌باشد. پروردگار بزرگ اینهمه خوردنیهای طبیعی را که هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کاملی را به بندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنیهای گیاهی به تنهایی حاوی

تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می‌باشد.

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی (خام) و گیاهی پیدا نماید.

و این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی‌نقص باشد. در صورتیکه انسان بهترین و لذیذترین و ارزنده‌ترین خوردنیهای طبیعی مانند میوه‌جات و سبزیجات و میوه‌جات خشک نظیر گردو - بادام - فندق - پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگهداشته است.

با وجود این خیال می‌کند که با اینهمه خوردنیها احتیاجات بدن خود را نمی‌تواند تأمین کند و درصدد برمی‌آید برای خود غذاهای «پخته» ویتامین‌های مصنوعی تهیه کند.

مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوقات خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می‌خواهند نواقص کار خدا را برطرف کنند.

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده‌اند و خرد پروردگار را نادیده می‌گیرند غذایی را که او با اشعه پخته و با سلولهای زنده بدان‌ها عرضه داشته است با آتش می‌کشند و محو می‌کنند.

بخيال آنکه غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می‌کنند ولی باید دانست که کلیه پختنی‌های دنیا اعم از نان و جوجه کباب و چلوکباب و باقلابلو و مانند اینها با همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مصنوعی رویهم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبز را ندارند چون آنها قادر نیستند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگهدارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع «پختن» از اثرات آتش جان سالم بدر می‌برند و با آن مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف مینمایند.

طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست می‌کند و با اشعه

خورشید می‌پزد و کاملاً آماده کرده با سلولهای زنده در اختیار ما می‌گذارد. مردم کوتاه‌بین این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه‌ها نمی‌پزند بلکه غذای پخته را با آتش می‌کشند و می‌سوزانند و نابود می‌کنند. آنها در آشپزخانه‌ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری می‌پزند و بس.

همانطوریکه گفته شد یکی از سموم گوشت کلسترول است که دشمن جوانی لقب دارد و مومی شکل است و می‌تواند عرق بدن ما را پوشانده و خشک نماید. این پوشش به طور قطع مجاری خون را تنگ میکند و حتی ممکن است بیماری تصلب شرایین به دنبال آن بیاید و وخیم‌ترین نتیجه آن سیاه شدن قلب است که به زندگانی صاحب آن پایان می‌دهد.

یک دانشمند آلمانی موفق به کشف کلسترول در امراض عروقی شده توانسته است با یک روش غذایی گوشتی و چربی دار این امراض را در خرگوش ایجاد نماید. کلسترول سمی است که در آب حل نمی‌شود. سنگهای صفراوی - قولنج کبدی - تصلب شرایین - ورم و سایر امراض کبدی دلیلی جز خوردن گوشت ندارد و بسیار وحشتناک است که عده‌ای از این سم معجزه بهبودی می‌خواهند.

آیا آن دسته از پزشکان حقیقتاً امیدوار به معالجه کم‌خونی هستند که جلو مریض جگر گوساله یا گاو می‌گذارند؟ در حالیکه می‌دانند عمل این عضو گرفتن سموم است جگر بمنزله پنبه‌ای است که در قیف می‌گذارند تا جرم و سموم را بگیرد. آیا به نظر شما خوردن این جرمهای کشنده برای مریض مفید است.

قلوه‌ها که همان کلیه‌ها هستند و وظیفه آنها صاف کردن ادرار است. آیا شما حاضرید در یک ظرف که یکبار ادرار کرده باشند غذا بخورید. در صورتیکه حاضر میشوید دستگاهی را که ادرار حیوان از آن سالها عبور کرده است بخورید.

با تجربیات عدیده‌ای ثابت شده که کود انسانی در امور کشاورزی بمراتب مؤثرتر و مفیدتر از حتی کودهای حیوانی است. زیرا شیره معده انسان و شیره روده‌ای و

دستگاه گوارش او آنقدر قوی نیست که بتواند کلیه مواد را هضم و جذب نماید. بنابراین عملاً در مدفوع انسانی مقدار بیشتری ازت برای باروری و حاصلخیزی زمین وجود دارد. در حالیکه حتی حیوانات علفخوار با برخورداری از شیره نسبتاً قوی هاضمه‌ای، تمامی ازت را جذب کرده بنابراین ارزش کود حیوانی بی‌ای کود انسان نمی‌رسد.

با اینهمه کود حیوانی به علت مقدار مواد غذایی ازته از یک طرف و وجود میکروبهای لازم برای تجزیه و تبدیل ازت از زمین بمراتب بهتر از کودهای شیمیائی است و این مسئله گواه دیگری بر این مطلب است که انسان نمی‌تواند گوشتخوار و مصرف‌کننده فرآورده‌های حیوانی باشد.

چون رنج بیهوده کشیده و مبالغ زیادی صرف غذا کرده و بدون استفاده تحویل زمین می‌دهد. اگر انسان و مخصوصاً کودک را بحال خود رها سازند و اصراری در طرز مغذیه وی نداشته باشند بدون هیچ شکی به سوی نباتات و میوه‌جات و دانه‌ها کشیده میشود و از گوشت می‌گریزد.

کودک در بسیاری از موارد پسته و آجیل و میوه‌جات را برداشته و برای خود محفوظ نگه‌میدارد ولی تا بحال دیده نشده که بچه‌ها مخفیانه مبادرت به برداشتن گوشت نمایند و این طبیعت سالم انسان را بما تلویحاً خاطر نشان می‌سازد.

اما انسان گوشت حیوانات را به اصرار در غذای خود وارد کرده و برای اینکه ذائقه‌اش برای قبول ماده گوشتی آماده نمی‌باشد غذا را پخته - سرخ کرده - فلفل و ادویه و چاشنی نمک زده و به کمک این قبیل موارد گوشت را مصرف مینمایند.

در حالیکه حیوان گوشتخوار گوشت را خام و بدون افزودن ماده دیگری با کمال راحتی می‌بلعد و این غذای دائمی و همیشگی اوست. انسان از دیدن مغازه سبزی و میوه‌فروشی و رنگهای متنوع میوه‌جات و استشمام عطر دلپذیر و رایحه مطبوع آنها لذتی سرشار از آن احساس می‌کند و برای فراموشی آلام و غصه‌های خود به طبیعت

پناه می‌برد.

در حالیکه انسان با دیدن لاشه‌های آلوده بخون حیوانات و بوی مخصوص و منزجر کننده خون ناراحت می‌شود.

حیوانات گوشتخوار و درنده خود طعمه‌شان را تهیه و مصرف می‌کنند ولی انسان بخاطر آنکه عملاً اینکاره نیست برای خود شریک جرم اختیار کرده و عملاً بسیاری از عواطف خود را بدست فراموشی می‌سپارد.

کشتارگاه‌ها را در کنار شهر و دور از انظار مردم قرار داده تا مورد انزجار مردم قرار نگیرد و اگر قرار بود انسانها برای تهیه مواد گوشتی غذای روزانه خود را رأساً اقدام می‌کردند مصرف گوشت بمیزان فاحشی تنزل می‌کرد چون انسان عملاً قسی القلب، سنگدل و بیرحم نیست.

گروهی گوشت جوجه - بره - بزغاله و گوساله را برای بیمار مفید دانسته تجویز مینمایند. در صورتیکه گوشتهای جوان دارای مقدار زیادی نشوکتین هستند و این سمی است که تولید اسید اوریک مینماید و سرعت هضم گوشتهای جوان روی همین اصل است.

اروپائیها میگویند گوسفند دارای روغنی است که بوی پشم می‌دهد و به این جهت از گوشت گوسفند زیاد خوششان نمی‌آید در عوض گوشت خوک را با اینکه چربی بیشتری دارد می‌خورند.

در صورتیکه گوشت خوک خیلی بدتر است و دیرتر هضم میشود و ضرر چربی خوک بیشتر است و چربی بیشتری دارد و در لابلاهی این چربیها منزل کرم‌های کدو است که فوق‌العاده وحشتناک‌اند به علاوه کرم تریشین به وسیله گوشت خوک به انسان انتقال می‌یابد.

گوشت خرگوش دارای مقدار زیادی پورین است و از همین رو همیشه بوی ادرار میدهد و بسیار خطرناک است. گوشت پرندگان مولد اسید اوریک زیادتری است.

گوشت خرگوش و پرندگان باعث غلبه خون میشوند زیرا حرارت بدن این حیوان ۳۹ تا ۴۰ درجه و ۲ تا ۳ درجه از حرارت بدن انسان بیشتر است.

از مرغابی که بیشتر با لجن تغذیه می‌کند و گوشتش بوی لجن میدهد سخنی بمیان نمی‌آوریم و فقط به سراغ گوشت غاز می‌رویم که عده‌ای زیاد می‌خورند و چربی بیشتری دارد و کبد را بزرگ می‌کند و این بزرگی کبد است که منجر به سرطان میشود. طبعاً گوشت شکار هم همین ضررها را دارد با این فرق که سم آنها بیشتر است زیرا وقتی حیوان را دنبال می‌کنند ترس و خستگی هر دو تولید سمومی مینماید که در گوشت آنها می‌ریزد. این سم که نئوکرماتین نامیده میشود در تمام گوشتهای کهنه نیز دیده میشود.

ماهیهای غیر پولک‌دار و خرچنگ‌ها که از جسد ماهیهای دیگر تغذیه می‌کنند مخصوصاً خرچنگ‌ها به خوردن جسد انسان علاقه زیادی دارند نیز در بدن ایجاد کھیر می‌کند.

این کھیر نتیجه مسمومیت خون است.

نباید این کھیر را با کھیری که بعد از خوردن توت‌فرنگی تولید میشود اشتباه کرد زیرا کھیر توت‌فرنگی نتیجه خاصیت ضد سمی آن است نه مسمومیت.

در قسمت پایانی این بخش عقاید بعضی از پزشکان و فلاسفه درباره گوشت‌خواری می‌پردازیم:

دکتر جیمس می‌نویسد: من خوراکی را سراغ ندارم که باندازه گوشت گاو تولید یک تهیج غیر طبیعی روی سلسله اعصاب انسان بنماید.

دکتر باسکول: گول نخوریم گوشت بیشتر مهیج است که مغذی نمی‌باشد باضافه دارای سم نیز می‌باشد.

دکتر لوگران: ما باید بدانیم که گوشت کشته شده نیست مگر (مردار) و بوسیله گوشت‌خواری از روی میل مقداری از سم (توکسین) را داخل بدن خود مینمائیم.

دکتر ویکتور پوشه: ما میتوانیم یقین داشته باشیم که یکنفر گیاهخوار هرگز مرضی آپاندیسیت نمی‌گیرد و خوردن گوشت سبب ایجاد آن میشود.

دکتر پاپوس: از وقتی که کشاورزان شروع کردند هر روز گوشت خوردن مرضی نفرس نزد آنها بروز کرد و بهمان درجه که شهریها بجای یک بشقاب عدس، بیفتک یا سیب‌زمینی خوردند بیماریهای معده و روماتیسم زیاد شد.

پروفسور بوشار: گوشتخواران زبان چرکی - تنفس بد - مدفوع کثیف و غیر منظم دارند همچنین بیماریهای معده و امعاء - زخمهای جلدی - سردرد - روماتیسم - چاقی یا لاغری زیاد در آنها دیده میشود.

فیثاغورث حکیم از کشتار حیوانات اظهار تنفر میکرده و طاقت دیدار آنها نمی‌آورده است. او میدانسته است کسی که کشتار حیوانات را کار طبیعی میپندارد به آسانی کشتار انسان را جایز خواهد دانست.

افلاطون در کتاب جمهوری خودش نشان میدهد که خوراک حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی بین مردم است و آنها تنها برای سربازان تجویز می‌کند تا درنده و جنگجو شوند.

(سنگ) و (پلوترک) و کلیه فلاسفه هم عقیده هستند که گوشتخواری تأثیر بدی بر ذهن دارد. (میشله) با شاعر بزرگ انگلیس (بایرون) هم عقیده می‌باشد که خوراک حیوانی انسان را به سوی درندگی و جنگ می‌کشاند.

(کانت) و (ژان ژاک روسو) نیز در این موضوع موافق هستند.

(روسو) گفته: کسانی که زیاد گوشت می‌خورند بیش از سایر مردم درنده، تندخو می‌باشند این امتحان در همه جا و در هر زمانی شده است.

در اسلام بسیاری از طریقت‌های متصوفین و عرفا گیاهخوار بوده‌اند.

پزشک نامدار ابوعلی سینا مرید گیاهخواری بوده و در کتابهای خود مضار گوشت را بیان مینماید و گفته: حذر کنید از خوردن جانوران.

همچنین نجم‌الدین رازی در (مرصد معبد) نوشته از گوشت بسیار احتراز کنید. با توجه به دلایل فوق انسان گوشتخوار نیست و نمی‌تواند از غذای گوشتی و حیوانی استفاده کند. چرا که انسان به رحمتی سبزیجات و میوه‌جات را خام مصرف میکند.

ولی آیا تا بحال بشر توانسته است جگر و مغز را که از نظر مواد غذایی ارزنده حاوی مواد مغذی برای حیوان گوشتخوار است خام مصرف کند؟

تفاوت پروتئین حیوانی و گیاهی

* در گوشت‌های مختلف حیوانی به تفاوت از ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی به صورت اسیدهای چرب اشباع شده و کلسترول وجود دارد که نه تنها باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌گردد بلکه باعث رسوب کلسترول در جدار عروق گشته باعث پیری و اسکروز جدار عروق میشود.

در حالیکه در گیاهان نه تنها کلسترول وجود ندارد بلکه برعکس چربی‌های اشباع نشده گیاهی باعث کم شدن کلسترول می‌گردد و با دارا بودن لیستین از رسوب چربی در نسوج و عروق جلوگیری کرده هموار همانند یک فیلتر که در اتومبیل روغن را تمیز نگهداری می‌کند.

این ماده نیز جدار عروق را از رسوب چربی و املاح پاک سازی کرده عروق را باز نموده و به زمان جوانی باز می‌گرداند.

* در گوشت حیوانات همواره مقداری میکروب و انگل‌های مختلف وجود دارد که مصرف خام آن خطرناک و حرارت دیده و پخته آن هم از ارزش غذایی گوشت می‌کاهد و بدن نمی‌تواند آنطور که باید شاید از ازت و پروتئین مواد گوشتی استفاده کند بناچار مقادیر قابل توجهی ازت بصورت مدفوع از بدن دفع می‌گردد بطوریکه از این نظر کود انسانی برای پرورش درختان منبع بسیار خوبی بشمار می‌رود.

در حالیکه در گیاهان نه تنها میکروب بیماری‌زایی برای انسان وجود ندارد بلکه

برعکس تخم گیاهان و دانه کلیه مواد گیاهی ز قبیل هسته پرتقال و نارنگی و هندوانه باعث دفع کرمها و انگلهای روده‌ای میشود. همچنین خوردن روزانه چند دانه تخم کدو باعث دفع کرمها و انگلهای روده‌ای و خصوصاً جلوگیری از پروستات مینماید. و یا «سیر» ضد عفونی کننده بی‌مؤثری علیه بسیاری از میکروبها بوده و حتی قویتر از پنی‌سیلین بر اکثر بیماریها اثر دارد. و (عسل) یک ماده نباتی محسوب میگردد بعلت آنتی‌بیوتیکی آن برای بسیاری از بیماریها درمان کننده بوده و هیچگاه به علت دارا بودن این ماده در مسیر زمان فساد و تباهی پیدانمی‌کند مگر آنکه عسل ناخالص و تقلبی باشد.

* حیوان یک عامل تبدیل‌کننده انرژی غذایی است. برای بدست آوردن یک کیلو گوشت حیوان بایستی ۲ تا ۱۰ کیلوگرم علوفه به مصرف خوراک او برسد. بازدهی انرژی تبدیل تولیدات گیاهی به تولیدات حیوانی به سختی از ۲۰ درصد فراتر می‌رود.

تولید یک کیلوگرم گوشت در گاو، نیاز به ۱۶ کیلوگرم علوفه دارد و این رقم در بوقلمون ۴ کیلوگرم و در مرغ ۳ کیلوگرم غذاست.

بنابراین برای بدست آوردن ۱۰۰ کیلوگرم گوشت مرغ باید ۳۰۰ کیلوگرم مواد غذایی که ۵۵ کیلوگرم سویا است صرف تغذیه او شود.

از نظر بازدهی پروتئینی، مقدار پروتئینی که از یک کیلوگرم پروتئین گیاهی بدست می‌آید برای تخم مرغ و شیر ۲۰۰ گرم و برای گوشت بین ۶۰ تا ۱۲۰ گرم و سرانجام برای مرغ حدود ۲۰۰ گرم است.

اگر پروتئین‌های گیاهی به صورت مستقیم مصرف شوند حتی با در نظر گرفتن این تخمین که کیفیت پروتئین‌های گیاهی حدود ۸۰ درصد پروتئین‌های حیوانی است.

این امکان بوجود می‌آید که با مقدار مساوی از پروتئین‌های گیاهی بتوان جمعیتی حدود ۴ برابر را تغذیه نمود.

و اگر پروتئین‌های گیاهی موجود در دسترس تمام مردم دنیا به شکلی مناسب و صحیح تقسیم می‌شد دیگر گرسنگی در جهان وجود نداشت. همچنین امکان انتخاب بین منابع پروتئین‌های گیاهی وجود دارد. اگر تنها سطح مراتع را زیر کشت حبوبات ببریم مقدار پروتئین بدست آمده بیش از مصرف تمامی انسانها خواهد بود.

یک هکتار زمین که به کشت سویا، یونجه اختصاص داده شده، ۳۰ بار بیشتر از کشت یک هکتار که تولید آن برای مصارف دامداری اختصاص یافته پروتئین تولید می‌کند و این مقدار برای یک هکتار گندم ۵ برابر است. (گی فو کو نو) مقاله‌ای که در سال ۱۹۷۰ در مجله لوپوئن بچاپ رسید وضعیت را به شکل جالبی خلاصه کرده می‌نویسد:

«در برابر ذخائر گیاهی موجود، این حیوانات هستند که دنیا را دچار گرسنگی کرده‌اند. در واقع مسابقه‌ای بین حیوانات اهلی کشورهای صنعتی و انسانهای کشورهای صنعتی و انسانهای کشورهای فقیر که می‌توانند همین غلات را با بعضی از روش‌های تهیه مصرف کنند در گرفته است.»

تغییر در روش تغذیه منجر به افزایش مصرف گوشت سفید شده که همانا از حیواناتی بدست می‌آید که از مواد غذایی قابل استفاده برای بشر تغذیه می‌کنند. در حاضر این گوشت روز به روز بیشتر جانشین گوشت قرمز میشود که حیوانات دارای آن قادر به هضم سلولز هستند و همین امر باعث کاهش در مقدار مواد غذایی قابل مصرف برای انسانها شده است.

* پروتئین حیوانی از نظر ترکیب مواد سفیده‌ای کامل و حاوی کلیه اسیدهای آمینه لازم و غیر ضروری می‌باشد ولی متأسفانه چون با مقدار زیادی چربی حیوانی توأم است از این نظر برای دستگاه هاضمه انسان و ترشحات شیره معدی بسیار مضر است. زیرا گوشت ماده‌ای است اسیدی و تحریک کننده ترشح معده و باید هضم گوشت

با ترشح پپسین در معده آغاز شود.

در حالیکه وجود چربی‌های حیوانی نه تنها مانع از ترشح معده میشوند بلکه شیره معدی که به مقدار کم با حضور چربی ترشح میگردد. اسیدیته کافی برای هضم مواد سفیده‌ای نداشته باعث اختلال هضم معدی میگردد.

مضافاً به اینکه نقطه ذوب چربی‌های حیوانی غالباً از ۳۷ درجه حرارت بدن بالاتر بوده لذا درست است که ما عملاً غذاهای حیوانی را گرم کرده حرارت داده باب طبع و میل خود آنرا مصرف می‌کنیم ولی بمحض ورود به معده و استقرار در محیط ۳۷ درجه حرارت بدن منجمد شده مدت‌ها در معده باقی میماند و این خود باعث اختلال گوارشی و سوء هاضمه و سوزش معده و در طول زمان سبب سوء هاضمه صفراوی میگردد. در حالیکه مواد نباتی از هر حیث متعادل بوده و در حرارت ۳۷ درجه اکثر روغن‌های نباتی مایع می‌باشد.

پروتئین گیاهی احتیاج به اسیدیته خیلی قوی چون پروتئین حیوانی نداشته عملاً اختلالی در هضم مواد گیاهی دیده نمی‌شود.

پروتئین گیاهی هم مانند پروتئین حیوانی تولید اسید اوریک میکند.

در بدن پخته‌خوارها زیادی اسید اوریک در قسمت‌هایی از بدن مانند مفاصل رسوب می‌کند و موجب نقرس و درد مفاصل میشود ولی در بدن خام‌گیاهخواران زیادی اسید اوریک بطور معمول ذخیره نمی‌شود و دفع میگردد.

* از نظرهای اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم کوچکترین تفاوتی میان گوشت و جوانه گندم و سویا وجود ندارد آمریکائوها سویا را «گوشت زمین» نامیده‌اند. چون از لحاظ ترکیب مشابه گوشت حیوانی است علاوه بر آن اگر حداکثر میزان پروتئین در گوشت حیوانی به ۲۱ درصد برسد و در تخم هندوانه به ۳۳ درصد و در تخم کدو ۳۰ درصد و در سویا به ۳۶ تا ۴۰ درصد می‌رسد.

بی‌جهت نیست که حتی در کتب علمی و طب جدید، درمان بیماری

(کواشیورکور) را که کمبود مواد سفیده‌ای است تجویز و مصرف جوانه (سویا) می‌دانند و بهمین جهت در طی ۲۰ سال اخیر سطح کشت این لوبیا در آمریکا از ۱۴ میلیون هکتار به حدود ۵۰ برابر افزایش یافته است.

و در زوایای زیادی از زندگی بشر از قبیل دامداری - تقویت زمین - صنعت و تغذیه انسانی وارد گشته است دانه‌های گیاهی نه تنها از نقطه نظر اسیدهای آمینه لازم و غیر لازم کافی می‌باشند بلکه نسبت این دو اسید آمینه کاملاً مناسب و برای هضم و جذب و سوخت و ساز در بدن آدمی متعادل می‌باشند.

بنحوی که با طرد مواد حیوانی و مصرف مواد گیاهی اختلافی از نظر مواد گوشتی بوجود نخواهد آمد و کسانی که سالیان متمادی از این روش تبعیت کرده و در مصرف مواد از ته جانب تعادل و احتیاط را گرفته دچار هیچگونه نقص غذایی و در نتیجه نقص عضوی نشده‌اند تنها تفاوتی که میان پروتئین حیوانی و گیاهی ممکن است وجود داشته باشد مسئله ویتامین B_{۱۲} است که در دانه‌های گیاهان کمتر یافت میشود ولی باید گفت که میزان B_{۱۲} در گوشت به آن حدی که در جگر وجود دارد زیاد نمی‌باشد ثانیاً ویتامین مزبور با حرارت‌های زیاد و ذخیره کردن و کنسرو گوشت و پختن در دیگهای زودپز از بین می‌رود و از این رو هیچگونه امتیازی بر پروتئین گیاهی ندارد در حالیکه در رژیم گیاهخواری فلور روده‌ای تدریجاً در ردیف فلور میکروبی حیوانات علفخوار شده عملاً ساخت و سنتز ویتامین B_{۱۲} که از عمده وظایف آنها محسوب میشود در محیط روده‌ای بوجود می‌آید و نقص کمبود ویتامین B_{۱۲} از این راه جبران میشود. زیرا نیاز روزانه بشر به ویتامین B_{۱۲} در حدود ۱ میکروگرم بوده و کبد انسان بیش از ۶ ماه نمی‌تواند از نظر ویتامین مزبور انسان را یاری کند.

لذا پس از ۶ ماه علائم کمبود ویتامین B_{۱۲} به صورت کم‌خونی با تظاهرات مخصوص به خود ظاهر میشود که تا بحال در کسانی که با مراقبت‌های مخصوص رژیم خام گیاهخواری را دنبال کرده‌اند چنین حالات بیماری مشاهده نشده است. زیرا تنه

ویتامین B_{۱۲} در کم خونی مؤثر نیست بلکه اسید فولیک بمراتب در ایجاد گلبول سرخ مؤثرتر بوده که تصادفاً در جوانه‌ها و گیاهان سبز بحد کافی وجود دارد. به علاوه کمبود املاحی نظیر مس - کبالت - روی - منگنز هم در ایجاد کم خونی مؤثرند که در گیاهان بحد وفور وجود دارد.

* حیوان هر قدر پیرتر شود الیاف عضلاتش سفت‌تر و سخت‌تر شده و دیرتر قابل هضم خواهد بود. و هر قدر جوان باشد عضلاتش ژلاتینی و غیرقابل هضم است و کلیه فعالیت‌های حیوانات از قبیل فعالیت‌های جنسی - فعالیت‌های بدنی در نوع گوشتش تأثیر می‌گذارد.

به همین دلیل گوشت شکار خطرناک و سمی‌تر از سایر گوشت‌ها بوده و گوشت سفید اگرچه از گوشت قرمز زودتر قابل هضم است ولی متأسفانه به ایجاد زمینه‌های نقرسی کمک میکند.

در حالیکه میوه‌جات برخلاف پروتئین حیوانی هر قدر به روی درخت بمانند رسیده‌تر و حاوی مواد غذایی بیشتری بوده بهتر و سریع‌تر هضم می‌گردند.

درست است که میوه کال به علت اسیدیته فراوان بخوبی میوه‌های رسیده قادر به هضم نیستند و بخصوص اطفال از مصرف میوه‌های نارس حساسیت بیشتری بصورت اگزما و ناراحتی‌های جلدی ظاهر می‌سازند ولی رویهم رفته هضم مواد گیاهی خیلی راحت‌تر و سهل‌تر از فرآورده‌های حیوانی است.

البته گیاهان اگر بیش از حد معمول بمانند، خنثی و چوبی شده و قابل مصرف نمی‌باشند ولی بخوبی میدانیم که زیادی مواد فیبری و سلولزی و چوبی در غذاها برای پیشبرد مواد غذایی در دستگاه گوارشی و حتی برای درمان بسیاری از بیماریهای گوارشی از پوسیدگی دندان تا یبوست‌های طولانی مؤثر است.

در صحنه منازعات و پهنه دلاوریها و رشادت‌ها آیا جز قند میوه‌جات خشک و شیرین و متراکم غذای دیگری نیروزا بوده و می‌تواند انرژی دلیران و قهرمانان را به

سرعت تأمین نماید؟

و آیا تا به حال گوشت در این قبیل مسائل کوچکترین نقشی از نظر انرژی دارا بوده است که مردم تا به این حد به انرژی و ارزش تقویتی گوشت امیدوارند؟ چرا حیات انسان و حیوان و گیاه به نور خورشید بستگی دارد؟ چون حیوان و انسان نمی‌توانند مستقیماً انرژی لازم حیات را از خورشید کسب نمایند و تنها درختان و رستنی‌ها هستند که خداوند برای ما واسطه قرار داده تا بتواند حامل و پیام‌آور انرژی خورشیدی باشد. از این رو انسان و حیوان نیاز مبرم به نباتات و رستنی‌ها دارند.

گیاه خام و سبز و حاوی کلروفیل از ارزشمندترین مواد غذایی بوده و نباید به هیچ‌وجه از ارزش آن بوسیله خشک کردن - حرارت دادن - کنسرو کردن - تخمیر نمودن - انبار نمودن بکاهیم.

از بین مواد پروتئینی، تخم‌مرغ از نظر پروتئین ارزش غذایی فراوانی دارد. متأسفانه به علت کلسترول از یک طرف و به علت آلودگی که از طرز غذای حیوان برمی‌آید امروزه دیگر ارزش غذایی خود را از دست داده است.

در حقیقت تخم‌مرغ ناقل تمام موادی است که در تغذیه مرغ بکار رفته است. بطوریکه تخم‌مرغ‌های امروزی از خواص تخم‌مرغ‌های قدیم و خانگی بی‌بهره‌اند. پوست تخم‌مرغ بزودی شکسته و یا ترک برداشته فاسد می‌گردد. زرده تخم‌مرغ رنگ طبیعی نداشته کم رنگ یا کلاً بی‌رنگ می‌باشد. سفیده آن قوام آبکی داشته و چون حیوان را در تاریکی نگهداشته با چراغ‌های نورانی، روز مصنوعی برایش بوجود می‌آورند.

لذا عملاً مرغ را به صورت ماشین جوجه‌کشی در می‌آورند.

هر تخم‌مرغ بیش از ۷۰۰۰ سوراخ دارد که اگر تخم‌مرغ به مدفوع آلوده شود و یا در حین تخم‌گذاری دچار ترک مویی گردد به سرعت آلوده می‌گردد و آلودگی تخم‌مرغ

اغلب از نوع عفونت‌های (سالمونلایی) است که در تابستان ۱۹۶۶ در حدود ۱۸۰۰ نفر در شهر نیویورک تنها به علت مصرف بستنی که با تخم‌مرغ‌های فاسد تهیه شده بود گرفتار شدند.

* با کشتن حیوان و تهیه مواد گوشتی نه تنها حیات از بین می‌رود بلکه به علت رکود جریان خون و عدم مبادله مواد سمی که در گوشت حیوان باقی میماند همواره حالتی از مسمومیت در گوشت وجود دارد زیرا پس از مرگ و کشتن حیوانی دقایقی چند هنوز عضلات به زندگی خود ادامه می‌دهند که لازمه حیات در سلولهای عضلانی مصرف مواد غذایی و دفع فضولات و مواد سمی است.

ولی چون گردش خون جریان ندارد، مواد زائد و مضر را دفع نماید لذا در عضله باقی میماند. لذا با مصرف مواد گوشتی از یک طرف حیوانی از پا درمی‌آید در حالیکه چیدن میوه و با گیاه باعث مرگ درخت و گیاه نمی‌گردد بلکه انسان با مصرف میوه‌جات و سبزیجات باعث انتشار دانه‌های آن شده به رویش گیاه کمک میکند.

از طرف دیگر گوشت حیوان بمنظور غذای انسان ماده پروتئینی دست دومی است که حیوان برای رشد سلولهای خود از درخت و گیاه دریافت کرده و از آن راه انرژی خورشیدی را بمصرف می‌رساند و ما نیز باید همانند حیوان از منبع اصلی و از سبزیجات و میوه‌ها انرژی خورشید را مستقیماً کسب کرده به ساختمان سلولهای بدن خود کمک کنیم و از منبع اصلی که سرشار از پروتئین و ازت اولیه دست نخورده است استفاده کنیم نه آنکه غذای مانده و یا تفاله موجود دیگر را به عنوان غذای اصلی مصرف نماییم.

حیوان عضلات بدن خود را برای انجام اعمال خود ساخته نه برای غذای مردم، و چرابی جهت بخاطر گوشت و پوستش باید جان شیرین خود را از دست داده و قربانی آمال و آرزوهای دور و دراز بشر باشد.

البته باید خاطر نشان ساخت گیاهان در پخش و انتشار مواد گیاهی نقش عمده

بازی می‌کنند و از نظر غذایی هم برای انسان ارزش فوق‌العاده دارد و همانطور که از هسته زردآلو بطور مثال می‌توان نهالی برومند پرورش داد چطور انسان نمی‌تواند از هسته مزبور استفاده غذایی ببرد در حالیکه حتماً باید از مواد سفیده‌ای - قندی و چربی متراکم باشد تا با قرار گرفتن در محیط مناسب و در دل خاک بتواند نبات آینده را طرح‌ریزی نماید.

بنابراین دانه‌های کلیه گیاهان از نظر غذایی و مخصوصاً پروتئین ارزش غیر قابل تصویری نسبت به گوشت حیوانی از جهت تغذیه انسان دارد و بی‌جهت نیست که میوه‌های کاملاً رسیده به سهولت از درخت کنده شده و با کوچکترین نسیم باد از مادر جدا می‌گردد و همانند طفل کاملاً رسیده پس از ۹ ماه توقف به سادگی راهی دیار دیگر میشود.

در حالیکه میوه‌های کال و نارس به علت عدم انباشته شدن مواد غذایی لازم به سختی از درخت جدا نمی‌شود و می‌خواهد با فرصت بیشتری مواد غذائیش را تکمیل کند و این کیفیت مبین آن است که در طبیعت عواملی که از دیدگاه ما پنهان می‌باشند همواره به سیر خود در راه تکمیل گام بر میدارند و اگر به علل غیر عادی روش پرورشی گیاهان تغییر یابد هیچگاه جنبه عمومیت نداشته و نمی‌تواند شامل کلیه مواد گیاهی گردد و خوشبختانه این مواد نسبت به حالات عمومی و عادی و طبیعی بی‌نهایت کم می‌باشد.

* گو اینکه تغذیه در ترکیب گوشت حیوانات مؤثر است معه‌ذا بهترین گوشت مربوط به حیوانات جوان ۴ تا ۸ ساله است و حتی گوشت حیوانات ۸ تا ۱۰ ساله ارزش زیادی از نظر مواد غذایی نداشته و همچنین حیوانات پیر و مسن و بیش از ۱۰ سال، وامانده و خسته فقط به درد کود می‌خورند چون با افزایش سن کیفیت ارزش غذایی گوشت بهم می‌خورد و باید خاطر نشان ساخت که متأسفانه تغذیه گیاهان و تقویت آنها با کودهای شیمیائی امروزه همین بلا را هم بر سر گیاهان وارد کرده

بطوریکه کیفیت مطلوب سبزی‌ها و میوه‌ها کاملاً بهم خورده است. طعم و عطر از میوه‌جات و سبزیجات رخت بر بسته و در مقابل آفات مقاومت و ایستادگی نکرده و در برابر عوامل خارجی زودتر فاسد شده و از این راه تلفات جبران ناپذیری به کشاورزی وارد میشود. از این نظر هر دو گروه فرآورده‌های حیوانی و گیاهی دستخوش اختلال و دگرگونی شده‌اند.

* گوشت حیوانات از نظر ارزش - سمیت دیر یا زود هضم شدن به چهار گروه تقسیم میشوند.

الف: گوشت گاو - اسب - گوسفند - خوک - بز که دیر هضم می‌باشند.
 ب: گوشت گوساله - بره - بچه حیوانات که از جهتی زودتر هضم میشوند ولی به علت هسته سلولی در زمینه‌های نقرسی بخوبی تحمل نمی‌شوند.
 ج: گوشت پرندگان و طیور و مرغ و کبوتر و حیوانات اهلی که قابل هضم‌تر هستند.
 د: گوشت اردک - غاز و گوشت‌های شکار خیلی دیر هضم شده و از نظر عفونت و آلودگی خطرناک و از نظر مسمومیت قابل توجه می‌باشند.
 در حالیکه پروتئین‌های گیاهی همه از یک نوع بوده و چون نسبت آنها در دانه‌ها و حبوبات بیشتر است.

اصولاً پروتئین‌های گیاهی یک مزیت عمده نسبت به پروتئین‌های حیوانی دارند و آن عبارت از این است که پروتئین‌های حیوانی در حرارت معمولی اطاق فاسد می‌شود و نگهداری آنها حتماً احتیاج به یخچال دارد و حال آنکه پروتئین‌های گیاهی را مدت‌ها در انبار و یا درجه حرارت معمولی اطاق بدون اینکه تخریب شوند میتوان نگهداری نمود.

علت این مسئله از نظر شیمیائی مورد بررسی قرار گرفته و معلوم شده است که پروتئین‌های گیاهی ممکن است بطور مستقیم و یا غیر مستقیم به فنولیک‌ها بسته شوند.

بنظر می‌رسد این مواد درون محفظه پروتئین‌های گیاهی را چنان ضد عفونی می‌کنند که مانع از تخمیر و تخمیر پروتئین‌های گیاهی میشوند.

بعقیده دانشمندان طرز عمل فنولیک‌ها احتمالاً این است که با فعال کردن بعضی از آنزیم‌ها و مهار کردن عده‌ای دیگر از آنزیم‌ها مقاومت پروتئین گیاهی را می‌افزایند و فعالیت میکروبها را می‌کاهد و بدین طریق پروتئین‌های گیاهی در قابل حمله میکروبها پایداری می‌کنند و لذا نگاهداری آنها احتیاج به یخچال ندارد.

* همانطوریکه ظرف محتوی گوشت حیوانی در محیط خارج از بدن دچار گندیدگی و فساد شده، از تجزیه آن در بدن اورات - اسیدلالتیک - پتومائین - لکومائین - اندل - اسکاندل بوجود می‌آید که مدفوع را متعفن می‌سازد و هر قدر گوشت مانده‌تر و بیات‌تر شده باشد تخمیرش جلوتر رفته، زیر دندان نرم‌تر و به ظاهر مطلوب‌تر می‌باشد.

با مصرف این قبیل فرآورده‌های حیوانی مانده، تدریجاً به مسمومیت خود کمک می‌کنیم. در حالیکه میوه‌جات دچار فساد نشده و برعکس گرفتار ترشیدگی میشوند که از مصرف آنها هیچگونه عارضه نامطلوبی برای انسان به بار نمی‌آورد به طوری که از همین رسیدگی و ترشیدگی در تهیه انواع سرکه‌های انگور و سیب و غیره استفاده می‌کنند.

* آخرین اختلاف گوشت حیوانی با فرآورده‌های گیاهی انتقال صفات درنده خوئی از حیوان به انسان در نتیجه مصرف گوشت اوست.

در حالیکه فطرتاً انسان از جنگ و ستیز و خونریزی و کشت و کشتار بیزار است در این انتقال، صفات حیوان به انسان از طریق مصرف گوشت اوست که انسان را بدین حال در آورده است.

در حالیکه با مصرف گیاهان در همه شئون زندگی احساس آرامش مخصوصی به انسان در طی چند سال گیاهخواری دست میدهد که از بسیاری از جنبه‌های نامعقول

انسانی جلوگیری می‌کند.

همانطور که گفته شد انسان با کشف آهن و آتش حیوانات را شکار کرده به اسارت خود درآورده و کلیه خصلتهای حیوانات را در طول سالیان متمادی بخود انتقال داده است.

با نگاهی به صفات و خصائل انسانهای نقاط مختلف کره خاکی این مطلب را روشن می‌سازد که چگونه اخلاق و صفات هر جامعه‌ای به نحوی غیرقابل اجتناب به نوع تغذیه آنها بستگی دارد.

هر قدر بشر به وی خوردن گوشت گام بردارد صفات حیوانات را بیشتر بخود اختصاص می‌دهد.

ملتی نظیر اعراب که اغلب از گوشت شتر تغذیه مینمایند اغلب صفت کینه‌توزی و لجبازی را از او به ارث می‌برد.

ملتی نظیر اروپائیان که اغلب از گوشت خوک سدّ جوع مینمایند صفت بی‌بند و باری را از این حیوان از آن خود می‌سازند.

ممکن است بسیاری از نکته‌سنج‌ها باین قسمت اعتراض نمایند که پس از اینهمه ترقیات چشمگیر و محیرالعقول که خارجیان روزانه نصیب خود می‌سازند ناشی از چیست؟

باید باین نکته توجه داشت که علم و دانش سعادت واقعی بشر را تضمین نمی‌کند. چیزی که بر این دانش و فرهنگ صحه گذاشته مبانی آنرا مستحکم و استوار می‌سازد تقوی - پرهیزکاری - ایمان - اخلاقیات و معنویات و اصول عدالت واقعی در اجتماع است.

فرهنگ و دانش بدون ایمان گره‌ای از مشکلات انسان باز نکرده است بلکه برعکس معضلاتش را دو چندان می‌سازد.

اینهمه جنگ‌های خانمان برانداز در گوشه و کنار دنیا - انداختن بمب اتمی بروی

هیروشیما و ناکازاکی و خراب کردن نسل‌های بشری - تهیه بمب‌های میکروبی برای نابودی همجنسان خود مگر نه اینست که از فرهنگ و علم پیشرفته حکایت می‌کند. مگر نه این است که مطابق تعالیم عالیه اسلامی، سیاه و سفید - غنی و فقیر با هم یکی می‌باشند و تنها امتیاز آنها به داشتن تقوی است.

پس همزمان و دوشادوش علم و دانش، دین و عوامل مهارکننده و تقوی برای برتری انسان از انسان دیگر و برای شناسائی انسان واقعی در جامعه و برای انسان برتر از جامعه لازم و ضروری است که با خوردن هر چه بیشتر گوشت از این مرحله دورتر شده و به سوی درنده‌خوئی سیر می‌نمائیم.

مواهب جدید علم و تکنولوژی نه تنها سعادت واقعی برای ما نیاورده است بلکه عوارض تازه‌ای بیار آورده و ما را در راه ادامه زندگانی با موانع دیگری روبرو ساخته است.

پیشرفت تمدن از یک طرف فشار کار را از دوش انسان برداشته و بر دوش ماشین گذاشته است و از طرف دیگر فشار بیشتری بر روی مغز و سلسله اعصاب ما وارد ساخته است.

کوشش مداوم ما برای آن است که ناهمواریها را از جلوی پای خود برداریم و فراز و نشیب زندگانی را مسطح نمائیم تا بر سختی‌ها چیره شده، سلامت و سعادت بیشتری داشته باشیم.

اما متأسفانه نه تنها به این مقصود نرسیده‌ایم بلکه برعکس به موانع تازه‌ای برخورد کرده و آفات زندگانی را زیاده‌تر نموده‌ایم.

چنانچه می‌بینیم اکنون سعادت و سلامت ما دستخوش آفات و مصائب جدید شده است.

بهرحال ملتی که از گوشت گوسفند استفاده می‌کنند بدون شک صفات گوسفند را به خود انتقال میدهد و چون این حیوان گوسفندوار ایده‌های یکدیگر را کورکورانه

پیروی می‌کنند و در کارهای خود تفکر و تعمق لازم را بجای نمی‌آورند و چشم و گوش بسته به تقلید کارهای غریبها مبادرت می‌ورزند.

بسیاری از اعمال و کردار و رفتار روزمره ما تقلیدی از دیگران است بدون آنکه به عاقبت کار خویش، اندیشه‌ای راه یافته باشد و این از مزایای خوردن گوشت حیوانات است که در نتیجه بسیاری از صفات آنها را اخذ مینمائیم.

اما آیا با خوردن گیاهان فارغ از این سوداها شده روح حیوانی را در خود می‌کشیم؟ مسلماً جواب مثبت است و همین دلیل در خام گیاهخواران آرامش نسبی که ناشی از طرز تغذیه آنهاست ملاحظه می‌شود زیرا عوامل و محیط خارج را که نمی‌توان تغییر داد و استرس‌ها و مشکلات خارج را نمی‌توان کاملاً برطرف ساخت ولی در عوض قادر هستیم تا لااقل محیط درون خود را تغییر داده و آن عوامل و مسائلی را که از جانب شخص خود ما سرچشمه می‌گیرد برطرف سازیم.

پروفسور (کلارک داتسی) کارشناس بهداشت غذایی می‌گوید: ما معتقدیم کلیه مواردی را که انسان سالم برای تندرست ماندن و به زیستن احتیاج دارد می‌توان در مواد زنده گیاهی به وفور پیدا کرد و در حالی که همین مواد گیاهی اگر پخته شوند ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند و فقط تفاله آنها به خورد ما می‌رود یعنی غذایی آنکه خاصیت غذایی داشته باشد تنها شکم را سیر می‌کند و اشتها را می‌کشد.

من شخصاً مثل دکتر گیلورد هاورز دشمن مواد حیوانی و پخته هستم، غذای پخته را زهر میدانم.

پاره‌ای بر این عقیده‌اند که باید از عرض زندگی استفاده برد و از لذات آن در هر شرایطی برخوردار شد در حالیکه گروه دوم معتقدند که طول عمر و زندگی طویل به هیچ وجه در خام گیاهخواری نیست.

برداشت صحیح از زندگی و زندگی با روش طبیعی منظور بوده و از تغذیه صحیح سلامت زیستن و با روح انسانیت زندگی کردن است.

گروه اول خوشی‌های زندگی، لذات ناپایدار موقتی را ولو به قیمت گزاف و حتی به قیمت جان خود خریدارند. در حالیکه گروه دوم به لذات واقعی پای‌بند هستند و به ظاهر مسائل کمتر توجه دارند.

به عبارت دیگر هیچگاه خام‌گیاخوار به طول زندگی توجه ندارد بلکه مقصود سلامت زندگی کردن - با علو طبع و سعه صدر زندگی کردن و نمونه انسان واقعی در جامعه بودن است.

مقصود استفاده از حقایق زندگی است نه ظواهر فریبنده زندگی که در هر قوم و ملتی به نحوی از انحاء تجلی کرده و دست و پای بشر را در تار و پود خود اسیر کرده است به طوری که رهایی از آن نهایت سخت و دشوار و دل‌کندن از آن بس مشکل است.

مسئله پروتئین حیوانی را که باعث بیشتر مرگ و میرهای انسانی می‌باشد در نظر بگیرید.

در این دنیا کسی نیست که گوشهای او با حرفهایی از این قبیل پُر نشده باشد «پروتئین حیوانی نیرو دارد - کالری دارد - برای ساختمان بدن لازم است - برای رشد بچه‌ها واجب است - گوشت - ماهی - تخم‌مرغ - پنیر - شیر - کره و امثال آنها غذاهای ارزنده و مقوی و نیروبخش هستند که هر کس هر روز باید از آنها بمقدار کافی بخورد».

اما حقیقت کاملاً این است که:

۹۰ درصد سمومی که در بدن انسان جمع میشود و سبب بروز بیماریهای بیشمار میگردد از خوراک‌های حیوانی نامبرده بوجود می‌آید.

گذشته از این وقتی غذای زنده چه حیوانی و چه گیاهی روی آتش قرار می‌دهند می‌کشند همه موادی که برای ساختمان دستگاههای درونی سلولهای متخصص لازم است محو و نابود میشود و فقط مواد سوختنی (کالری) همچنین مصالح سنگین

ساختمانی مانند سنگ و آجر و گل و غیره یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی و نشاسته‌ای و چربی و قندی و غیره باقی میمانند آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

سابقه پخته‌خواری و گوشتخواری شاید بیش از دو هزار سال برای بشر نباشد و حال آنکه بیش از ۲۰ میلیون سال بشر خام گیاهخواری کرده است. آیا قبل از پیدایش آتش انسانها چه میخورده‌اند؟ آیا طبیعت هنگام خلقت انسانها اشتباه کرده که غذای خام در اختیار آنها گذاشته یا باید خام خواری کرد؟ در نظام آفرینش هر موجودی در طبیعت همان چیزی را می‌خورد که با ساختمان و نیاز بدنش متناسب است.

حیوانات گوشتخوار دارای دندانها - اندامها و دستگاه گوارش مخصوص هستند که می‌توانند حیوانات دیگر را شکار کرده و گوشت و پوست و استخوان و رگ و پی شکار خود را یکجا بخورند و حیوانات علفخوار نیز آنچه را که طبیعت به آنها داده است تغذیه می‌کنند و میلیونها حیوان زمینی - هوایی - دریایی نیز همان غذایی را می‌خورند که طبیعت در اختیار آنها قرار داده و مطابق غریزه خود از آن می‌خورند. ولی تنها انسان است که پا از حد خود فراتر نهاده و از غریزه طبیعی سرپیچیده غذای خود را با دخالت‌های گوناگون مانند پختن تغییر میدهد و خاصیت طبیعی و زنده را از آن می‌گیرد در نتیجه دچار کمبودها و بیماریهایی میشود در صورتیکه در مواد خام که تعادل ترکیب کلیه مواد برقرار است نه کمبودی و نه فضولات مضرّی در بدن ایجاد می‌کند در حقیقت برای بدن زنده غذای زنده لازم است نه غذای پخته و کم اثر.

خلقت و قوانین حاکم بر آن دارای تکامل و نظم خاصی است. از رویش یک دانه و یا افتادن یک برگ درخت تا حرکت ستارگان و گردش کهکشانها و تمام قوانین گیاهان که ابتدا بصورت هسته سپس برگ - درخت - گل و میوه

ظهور می‌کند و در انتها مجدداً به هسته برمیگردد. همه براساس یک نظم تحول می‌یابد و پیشرفت می‌کند و رشد می‌یابد.

میلیونها سال است که شب بموقع شب و روز به موقع روز میشود. هر حرکتی در این عالم لایتناهی از یک نظام دقیق و قانونی حساب شده پیروی می‌کند.

بدن انسان نیز تابع یک نظم و هماهنگی مخصوص به خود هستند و هر یک کار مخصوصی دارند و بسیاری از آنها مانند دستگاه گوارش - غدد - قلب - ریه و عده‌ای دیگر، سیستم عصبی خودمختار کار می‌کنند و تقریباً از کنترل ما خارج است.

بهمین ترتیب در غذاهای خام و طبیعی هم همه‌گونه مواد با نظم و ترتیب خاص و حد و فور به نسبت لازم و مناسب در نهاد آنها به ودیعت گذاشته شده است و در حقیقت غذاهای طبیعی هم غذاست و هم دواست.

غذایی که با حرارت پخته میشود چون یک خوراک طبیعی برای انسان نیست سوخت و ساز بدن را دچار اختلال میکند و از حالت نظم خود خارج می‌نماید و زیادی مواد غذایی بصورت چربی و سموم در بافت‌ها جایگزین میشود و باعث سنگینی وزن میگردد که بر روی ستون فقرات و قلب و کف پا و ارگانهای مختلف فشار می‌آورد و باعث بوجود آمدن انواع و اقسام ناراحتی‌ها و گندیدگی جریان خون در رگها شده و شخص را از تحرک و فعالیت لازم باز می‌دارد.

امروزه بر کسی پوشیده نیست که حرارت در مواد غذایی، گذشته از اینکه ویتامین‌ها و مواد حیاتی دیگر را کم و بیش ضایع کرده و از بین می‌برد. ساختمان سایر مواد مانند آلبومین‌ها - املاح - اسیدها - بازها و چربی‌ها و مواد نشاسته‌ای را نیز بهم زده و آنها را تبدیل به مواد زیان‌آور میکند و سلولهای بدن را که ناچار باید از آنها غذای خود را بدست می‌آورد مسموم و دچار کمبودهای جبران ناپذیری مینماید.

بنابراین غذای پخته یا بهتر بگوئیم مواد غذایی پخته (چون آنچه پخته میشود دیگر نام غذا نمی‌توان بر آن نهاد) کم‌کم سلول را دچار کمبود و رنجور میکند و اعمال

فیزیولوژیک آنرا مختل می‌سازد و آنرا از حال تعادل بیرون می‌آورد که نتیجه آن وحشتناک است.

همانطوریکه با تغذیه طبیعی یعنی خام گیاهخواری خود را سالم نگاه میداریم و هیچگاه بیمار نمی‌شویم تا احتیاج به دکتر و دارو پیدا کنیم.

همینطور هم می‌توانیم اغلب بیماریهای مزمن را با خام گیاهخواری درمان کنیم. غذاهایی که پخته می‌شوند تعداد زیادی از عناصر و مواد جزئی مانند (یُد) که برای رشد و محافظت از گواتر لازم است در اثر جوشاندن در آب از بین می‌رود. علاوه بر آن حرارت تعداد بیشماری از آنزیمهای موجود در سلول گیاهی را از بین می‌برد.

برای نمونه یکی از غذاهای ضد حیاتی که ایجاد مرگ تدریجی می‌کند نان سفید است.

گندم غذای اصلی انسان است تا جائیکه حضرت آدم و حوا خوردن آن را بر ماندن در بهشت ترجیح دادند. گندم یک ماده غذایی کامل است و بیش از ۱۶ نوع مواد غذایی دارد ولی ما این گندم را با آسیابهای چدنی و سنگین خرد کرده و سبوس آنرا با الک‌های خیلی نرم میگیریم.

همراه این سبوس ۱۲ نوع از مواد غذایی گندم گرفته شده و نانی که میخوریم اکثر ترکیب آن نشاسته است.

نان سفید که در اثر پیشرفت تمدن پیدا شده در معده تخمیر میشود و ایجاد ترشی - تخامه - یبوست شدید می‌نماید.

قند سفید یکی از عوامل ویرانگر سلولها

قند معمولی یا ساکاروز که دو قندی است در معده و در محیط اسیدی آن هیدرولیز یعنی به دو جزء تجزیه میگردد. زیرا در معده آنزیمی جهت تجزیه ساکاروز یا قند معمولی وجود ندارد و فقط تجزیه شیمیائی انجام می‌گیرد در نتیجه ترشح اسید کلرئیدریک، ساکاروز به دو قند فروکتوز و گلوکز تجزیه میشود.

مصرف دائم و روزافزون مواد قندی از صبح تا شام بصورت چای شیرین (اغلب غلیظ) - چای با قند - قهوه با بیسکویت حتی آدامس و مصرف کولاهای حاوی قند تا ظهر و بعد از ظهر باز چای - کیک - مربا و شیرینی جات - بستنی و غیره....

(همه اینها غیر طبیعی بوده) در تمامی این موارد معده جهت شکستن و تجزیه (هیدرولیز) قند معمولی بایستی دائم اسید به صورت زیاد ترشح کند و این ازدیاد ترشح اسید معده در نتیجه مصرف زیاد مواد قندی مصنوعی قند و شکر معمولی منجر به عارضه‌ای بنام ترش کردن معده میشود و ادامه این وضع باعث استحاله و تخریب سلولهای معده خواهد شد.

این عارضه به نام ترش کردن معده بین انسان شهری رایج است و ادامه و نتیجه نهایی آن زخم معده است که امروزه توان زندگی را از انسان شهری گرفته و اگر به آمار مصرف داروهای به نام آنتی اسید (ضد اسید = ضد اسید معده) دستیابی داشته باشیم

مرسام آور است.

در صورتیکه در ۷۰ سال قبل به علت کمبود قند و شکر معمولی و عدم دسترسی مردم به این سم سفید چنین بیماری وجود نداشت.

چغندر یک غذای بسیار مفید است. قند و مواد معدنی را که برای هضم و جذب قند لازم است در بر دارد اما وقتی این قند را از سایر قسمت‌های چغندر با وسایل شیمیائی جدا می‌کنند و با گازها و موادی رنگ آنرا میگیرند و سفید می‌سازند قند سفید بدست می‌آید که محرک است و املاح معدنی بدن را از بین می‌برد و باعث گرم خوردگی دندان و سستی استخوان‌ها میشود.

قند در چغندر یک غذای زنده است ولی آنچه که در مغازه‌ها می‌بینید ماده‌ای است مرده و نمی‌تواند غذای یک آدم زنده و سلولهای زنده بدن باشد. چغندر دارای ویتامین‌های متعددی است که وجودشان برای هضم و جذب قند لازم است ولی قند سفید فاقد هرگونه ویتامین می‌باشد در زندگی نیمه مصنوعی امروز بشر، قند یکی از مواد ضروری است.

قند سفید در تمام غذای ما رخنه کرده است حتی داروها را هم با شربت قند و پودر آن شیرین می‌کنند و بیماران را که احتیاج به آرامش دارند تحریک و درد آنها را شدیدتر می‌نمایند.

عده‌ای از دانشمندان برای جبران زیان‌های قند سفید دستور میدهند که مردم همه روزه مقداری ملاس چغندر میل نمایند. ما معتقدیم که هرگز نباید چنین توصیه‌ای کرد و کسی را به خوردن این ماده تهوع آور تشویق نمائیم.

و بجای آن باید دوستان خود را به خوردن میوه‌های شیرین از قبیل کشمش - خرما - توت و همچنین عسل و قند نیشکر دعوت نمائیم.

امروزه مشخص شده است که مصرف قندها، علاوه بر چاقی، کم تحرکی و بی‌اشتهایی با ایجاد پوسیدگی دندان رابطه مستقیم دارد.

وجود قند در دهان پس از اندک زمانی (حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه) امکان تکثیر و رشد و فعالیت مخرب باکتریهای پوسیدگی را فراهم می‌کند. این باکتریها، قند را به اسید تبدیل کرده و سریعاً باعث تخریب مینای دندان میشود. در شرایطی که قند وجود نداشته باشد باکتریهای پوسیدگی از امکان فعالیت را از دست می‌دهند و چنانچه بهداشت دهان در حد مطلوب و مناسب باشد به راحتی از محیط دهان پاک و شسته میشوند.

مصرف زیاد قندهای ساده (قند و شکر - شکلات و انواع شیرینی) به دلیل جذب سریع باعث بالا رفتن قند خون و کم شدن اشتها بخصوص در کودکان مانع دریافت غذای کامل که حاوی پروتئین‌ها و ویتامین‌ها و املاح است میگردد و در نتیجه در کودکان سوء تغذیه به وجود می‌آید و سوء تغذیه در کودکان منجر به عقب ماندگی رشد جسمی و ذهنی و نیز کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریهای عفونی و در نتیجه افزایش مرگ و میر میشود و از طرف دیگر مازاد قند مصرفی در بدن تبدیل به چربی شده و در نهایت میتواند موجب چاقی شود.

چاقی و تغذیه ناصحیح زمینه‌ساز بیماریهای عروقی - کرونر قلب و فشار خون است و نیز عوامل مساعد کننده ابتلای به دیابت نوع دوم می‌باشد.

به عبارت دیگر قند اضافی بوسیله هورمون انسولین به چربی تبدیل میشود و به این ترتیب ذخیره چربی در بدن بتدریج افزایش می‌یابد.

چربی اضافی از یک طرف به چاقی بیش از حد می‌انجامد و از طرف دیگر سبب تنگ شدن رگهای خونی و بروز ناراحتی‌های قلبی میشود.

به نوشته ساندری تایمز چاپ لندن براساس یک تحقیق تازه که در انگلستان به انجام رسیده است سالانه ۳ هزار زن به واسطه بیماری قلبی ناشی از مصرف قند موجود در غذای بسته‌بندی شده جان خود را از دست می‌دهند. و هزاران تن دیگر نیز در اثر عوارض جانبی مصرف شکر نظیر چاقی بیش از حد و یا آسیب دیدگی دندان‌ها به

انواع بیماریها دچار میشوند.

تا چندی پیش تصور بیشتر متخصصان بر آن بود که صرفاً چربی و نمک بیش از حد در غذاها اصلی ترین عامل بیماری‌زا به شمار می‌آیند.

پژوهش‌های تازه روشن ساخته که ازدیاد قند در بدن می‌تواند موجب بروز انواع بیماریها و عوارض جسمی شود.

آمار دارویی کشور در ۷۰ سال اخیر نیز گواه بر این مدعاست.

برای اثبات این مطلب کافی است کسانی که به ترش کردن معده مبتلا شده‌اند اگر قند و شکر معمولی را به هر عنوان چه بصورت قند و شکر و چه استحصالات آن از قبیل شیرینی جات و غیره تعطیل کنند، در مدت کوتاهی از این سوءهاضمه رهایی یافته و از زندگی خود لذت خواهد برد.

در حال حاضر خیلی از آقایان طباء مخصوصاً متخصصین دستگاه گوارش که پی به عمل تخریبی قند و شکر در سوءهاضمه پی برده‌اند دستور قطع مصرف قند و شکر میدهند ولی لازم است برای احیاء و تضمین سلامتی، قند و شکر معمولی را برای همیشه از مصرف روزانه مردم حذف نمود.

زیرا هدف از خوردن غذا تنها دریافت انرژی نیست بلکه بدست آوردن عوامل مغذی مانند ویتامین‌ها - مواد معدنی و املاح آن - مواد قندی - چربی - پروتئین - مواد رنگی و آنزیم‌ها نیز می‌باشد.

بعضی از مواد غذایی تصفیه شده مانند قند و شکر فاقد این مواد مغذی و ضروری می‌باشد چنانکه مقدار زیادی از انرژی روزانه از چنین غذاهایی (قند و شکر) بدست آید سوء تغذیه بوجود می‌آورد زیرا قند و شکر معمولی فاقد تمام مواد یاد شده ضروری که در بالا قید شده می‌باشد.

قند و شکر معمولی یک جسم مرده است و فقط یک فرمول $C_{12}H_{22}O_{11}$ بوده و به عنوان شیرین‌کننده می‌باشد و چون فقط یک فرمول است می‌توان به عنوان یک

دارو قبول کرد.

از پزشک خود سؤال کنید که آیا می‌توان یک دارو را برای همیشه و به مقدار فراوان مصرف کرد؟

مسلماً به شما جواب خواهند داد. نه.

متأسفانه ما اغلب تمایل داریم که برای رفع گرسنگی خود به قند تصفیه شده معمولی متوسل می‌شویم.

زیرا این ماده به سرعت وارد خون گردیده سطح قند خون را بطور موقت بالا می‌برد و هیچ‌نوع ارزش دیگری ندارد و فاقد هرگونه ویتامین یا املاح معدنی است. از طرفی وقتی ما میل به غذای شیرین مانند عسل - کشمش - خرما و غیره داریم دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد بلکه دلیلش این است که دستگاه‌های درونی جهاز هاضمه ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد.

کسانیکه پخته‌خوار هستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می‌نمایند بعضی اوقات به یک نتیجه نامساعد برخورد می‌کنند.

کسانیکه با رفتن به کوه و کوهنوردی سعی می‌کنند از گوشت‌های زائد خود مقداری بکاهند با همین کوهنوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آنقدر فشار می‌آورند که آنها را ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌سازد.

این اشخاص در راه خود وارد قهوه‌خانه‌ها می‌شوند تا با خوردن نان سفید و تخم‌مرغ و روغن مصنوعی و کله‌پاچه و قند و چای گوشت‌های حل شده را از نو بجای خود برگردانند.

با تصدیق کوهنوردان باتجربه، بیشتر کوهنوردان پخته‌خوار سرانجام دچار گشادی قلب می‌شوند.

همین وضع را هم نزد ورزشکاران دیگر مشاهده می‌کنیم.

پخته‌خواران در هر سنی که باشند نباید خود را سالم فرض کنند، مرگ دائماً او را تهدید می‌نماید و هر آن ممکن است او را ناگهانی به زمین بیندازد و نابود نماید مانند آن قهرمانی که خود را در اوج قدرت و سلامتی تصور می‌نمود با مدالهایی طلایی روی سینه و سرطان وحشتناک درون سینه از مسابقه المپیک برگشت و ۲ ماه بعد در ۲۲ سالگی بدرود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از ۶۰ یا ۷۰ سال پخته‌خواری با قلب ضعیف و با رگهای آلوده و جرم گرفته بامید بدست آوردن سلامتی - متوسل به ورزشهای سنگین یوگا می‌شوند، روی سر می‌ایستند، معلق می‌زنند، خود را دچار سکت قلبی می‌کنند و تلف می‌شوند. اصولاً ورزش برای پخته‌خواران منافی در بر ندارد مخصوصاً ورزشهای سنگین. بهترین ورزش این است که بموازات فعالیت روزانه مردم انجام گیرد. یک زنده‌خوار از نشستن لذت نمی‌برد. او همیشه میخواهد در حرکت باشد و قدم بزند و بدود و برقصد و بازی کند و کارهای مفید انجام دهد. بهترین ورزش تفریح و کار تولیدی میباشد مانند: گردش در هوای آزاد - رقص - تنیس و اسکی و شنا و اسب دوانی و باغبانی - نجاری و آهنگری و مانند آنها.

قند و شکر معمولی را از دو منبع طبیعی نیشکر و چغندر قند بدست می‌آورند. این دو محصول طبیعی که قبلاً تمامی مواد ضروری مورد نیاز بدن در آنها وجود داشت و بعد از تغییرات و تصفیه در کارخانه بصورت جسم مرده بیرون می‌آید. خوب است به مواد تشکیل دهنده چغندر توجه نمائید.

چغندر که یک ذخیره زیرزمینی گیاهی و طبیعی است چه مزایایی دارد؟ چغندر سرشار از قند طبیعی، دارای آنزیم‌های طبیعی - مواد رنگی آنتوسیانین و ویتامین‌های A و B و C بوده اشته‌آور - خنک کننده - انرژی‌زا - مغذی و دارای املاح و مواد معدنی مخصوصاً منیزیم می‌باشد که برای استخوان‌بندی بدن نقش مؤثری دارد.

فسفر چغندر- فیبرهای عصبی را سر زنده نگهداشته و آرامش عصبی را تأمین می‌کند.

روبیدیوم چغندر که عنصر رادیواکتیو آن است بطور مؤثری به عمل هضم کمک می‌کند توصیه شده در مورد بیماریهای سل - کم‌خونی - کمبود املاح معدنی بدن - لاغری مفرط و عوارض الکلیسم چغندر حتی بصورت خام مصرف شود. باقیمانده یک فرمول $C_{12}H_{22}O_{11}$ فقط یک جسم مرده فاقد تمام مواد فبلی، فقط یک شیرین کننده بوده بی‌شبهت به عمل ناپسند نازی‌ها در جنگ جهانی دوم نیست که انسان زنده را وارد کوره‌های آدم‌سوزی میکردند و از آن طرف فقط خاکستر یا کمی کربن از انسان باقی میماند.

برای تجزیه کردن ساکاروز (قند معمولی) و لاکتوز (قند شیر) که هر دو قندهایی دوتایی هستند هیچ نوع آنزیمی در خون وجود ندارد.

بنابراین اگر مواد غذایی شامل مقدار زیادی از این دو قند باشد بطوریکه بعد از معده مخمرهای (آنزیم‌های) روده قادر نباشند تمام آنها را به مونوساکارید (تک قندی) تجزیه کنند مقداری از آنها وارد خون شده و از راه کلیه‌ها دفع میگردد.

(دفع قند معمولی یا ساکاروز را از طریق کلیه‌ها ساکاروزوری می‌نامند یعنی ادرار توأم با ساکاروز) و کسانی که در خوردن قند افراط کنند و همچنین لاکتوزوری (ادرار توأم با لاکتوز) بعضی از شیرخواران مبتلا به سوءهاضمه از این دسته به شمار می‌رود. مسلماً چنانکه در بالا اشاره شد مصرف زیاد قند معمولی و دفع آن از طریق کلیه‌ها که ساکاروزوری می‌باشد باعث مسمومیت و تخریب و استحاله سلولهای کلیه خواهد شد.

بطور کلی عبور هر نوع مواد قندی از قبیل گلوکز - گالاکتوز - ساکاروز بدون اینکه در سلولها بسوزد باعث تخریب سلولهای کلیه خواهد شد.

ما اگر سنگر دفاعی بدن خود را با مصرف مواد خوراکی مصنوعی تضعیف کنیم

عوامل بیماری‌زا مانند قارچ‌ها - میکروبها و ویروس‌ها می‌توانند در آنجا نفوذ کرده ما را به بیماری‌های گوناگون مبتلا کنند از آن جمله است رسوخ میکروبها به سلولهای تخریب شده کلیه توسط قند معمولی که باعث ایجاد کانون چرکی میشود و بدن برای جلوگیری از انتشار این کانون چرکی با کلسیم دور آنرا محصور می‌کند.

این هسته چرکی بعداً به شن و سنگ تبدیل میشود و این عوارض یاد شده امروز به صور گوناگون دیده میشود و شایع است.

باز تجمع ساکاروز (قند معمولی) در خون که موجب ساکاروزوری میشود و چون یاخته‌ها توانایی احتراق ساکاروز را ندارند زیرا که سلولهای بدن فقط از طریق احتراق گلوکز انرژی لازم را بدست می‌آورند بدن به کمبود انرژی دچار میشود.

بدن برای جبران این کمبود بناچار و بطور مکرر غذا می‌طلبد و مصرف بی‌اندازه مواد غذایی به هر عنوان باعث چاقی مفرط میشود.

خلاصی و رهایی از چاقی که اکثر مبتلایان به آن سخت نگرانند و برای داشتن بدن موزون و طبیعی با قطع قند و شکر معمولی و استحصالات آن کاملاً امکان‌پذیر می‌باشد.

در عرض مدت کمتر از یک سال تمامی چربیهای اضافی از بین رفته و شخص چاق سلامتی کامل خود را باز خواهد یافت.

همانطوریکه گفته شد مصرف قند و شکر به مقدار زیاد و روزافزون و ته مانده آنها در دهان توسط باکتریها تخمیر شده و محیط دهان را اسیدی می‌کند و این اسید باعث حل شدن مینای دندان میشود و میکروبی دیگر امکان تخریب دندانها را پیدا می‌کنند چنانچه قند و شکر معمولی و استحصالات آنرا حذف کنید از فساد دندانها تا ۸۰ درصد جلوگیری خواهید نمود.

دکتر جزایری می‌نویسد:

چغندر یک غذای مفید و کامل است. برای جذب و دفع مواد قندی خود املاح و

ویتامین‌های کافی همراه دارد و در حقیقت یک غذای زنده می‌باشد ولی ما آنرا در کارخانه تصفیه و سفید کرده بصورت قند خالص می‌خوریم که این خود یکی از عوارض تمدن است.

قند سفید یکی از غذاهای محرک بوده و چون برای سوختن در بدن ویتامین‌های لازم همراه ندارد خوردن آن زیان‌آور است و یکی از عوارض آن بیخوابی است که بسیاری به آن مبتلایند.

ما برای آن می‌خواهیم که نیروهای لازم در بدن ما ذخیره شوند ولی چون قند در بدن ما پس از سوختن تولید انرژی کاذب مینماید اختلالاتی در خواب تولید می‌کند که چاره آن پرهیز از خوردن قند سفید است.

آقای جان یودکین پروفیسور علم فیزیولوژی و متخصص در علوم تغذیه در مورد قند معمولی یا ساکاروز می‌گوید:

«اگر یکی از معایب شناخته شده ناشی از مصرف قند در مورد ماده دیگری اعلام می‌شد آن ماده تحریم و یا مصرف آن ممنوع می‌شد.»

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که قند و شکر بصورت غیر آشکار در اغلب غذاها و یا مواد غذایی که شما مصرف می‌کنید وجود دارد؟

آیا میدانید شما حتی اگر هیچ شکر هم مصرف نکنید، بدن شما خود بخود حدود ۶۸٪ مواد غذایی مصرفی را تبدیل به مواد قندی مینماید؟

در سال ۱۸۵۰ هر آمریکائی سالانه بطور متوسط کمتر از ۵ کیلو شکر مصرف میکردند در حالیکه در زمان حاضر یک آمریکائی بطور متوسط ۴۵ کیلو شکر مصرف مینماید.

بیماری دیابت و خرابی دندان نیز به همین نسبت بالا رفته و زیاد شده است. همانطوریکه گفته شد آزمایشات علمی بخوبی ثابت کرده است که قند و شکر پوسیدگی یا به عبارت عامیانه کرم خوردگی دندان را به وجود می‌آورد.

در آزمایشاتی که دکتر «مک کی» بر روی پرسنل نیروی دریائی بعمل آورده به این نتیجه رسیده است که وقتی انسان چند روز بطور مرتب نوشیدنی‌هایی مثل انواع کولاها و غیره مصرف کرد مقاومت سطح دندان‌هایش برای سائیدگی و صاف شدن کم می‌گردد و این در حالی است که در اغلب کشورها مصرف اینگونه نوشیدنی‌ها زیاد است و به قولی در روز مقدار فلزی که برای ساختن درب شیشه نوشابه‌ها مصرف میشود از مقدار فلزی که برای ساختمان بکار می‌رود بیشتر است.

پزشکان به اتفاق آراء معتقدند که مصرف زیاد شکر باعث بر هم زدن متابولیسم بدن و جابجا شدن مواد غذایی جذب شده گردیده و مقدمه ناراحتی‌ها و بیماریهای مختلفی می‌گردد.

دکتر «پیچ» در رساله‌ای نوشت:

«در حرفه پزشکی و دندانپزشکی بخوبی ثابت گردیده که قند یک ماده اصلی در مقام انرژی‌زایی در امر تغذیه نبوده و بخاطر تبلیغات غلطی که در این باره شد. مردم در حقیقت گمراه گردیده‌اند و هر گرمی از آن را که مصرف می‌کنیم قدرت و مقاومت ما را در مقابل بیماریهای عفونی کم می‌کند.

دکتر «مورتون» به تجربه مدعی است که مصرف و جذب ویتامین B وابستگی مستقیمی با مقدار قند و شکر مصرف شده دارد زیرا برای سوختن قند و شکر مصرفی آنقدر ویتامین B از مواد غذایی مصرف شده، که دیگر ویتامین B کافی برای تأمین کالریهای مواد غذایی مصرف شده باقی نمی‌ماند.

خلق و خوی بی‌ارزش هیتلر را کارشناسان تغذیه و روان‌پزشکان از افراط در خوردن شیرینی‌جات دانسته و در کتابهای چندی که درباره زندگی وی نوشته‌اند مانند ظهور و سقوط رایش سوم و مذاکرات محرمانه هیتلر و ... به علاقه بیش از حدش به شکر و شیرینی اشاره گردیده است.

میدانیم که رژیم قندی نامبرده ذخائر ویتامینی گروه ویتامین B را از بین برده و در

نتیجه با انهدام عناصر آرامبخش اعصاب که قسمتی از آن ویتامین‌های گروه B هستند علت هیجان و ستیزه‌جوئی وی بوده است.

و یا ایوان مخوف «ایوان چهارم» تزار روسیه که در کودکی به بزرگواری و انصاف معروف بود پس از رسیدن به قدرت در سال ۱۵۴۳ میلادی به تدریج به عدم تعادل روحی و خونخواری دچار گردید و علتش را چنین دانسته‌اند که در کودکی با از دست دادن پدر که سرپرستش بود تغذیه ساده و مناسبی داشت و پس از کسب قدرت با افراط در غذا بویژه شکر و شیرینی‌جات و مواد چرب آنچنان شد که در چهل سالگی آثار پیری در او ظاهر گشت و روز به روز بر بیرحمی و خونریزی‌اش افزوده شد تا آنگاه که پسر خود را به قتل رساند و به بهانه اینکه چرا از همسر خود در برابر پدرش «ایوان» که لباس او را جلف خوانده بود دفاع نموده است.

و بالاخره در سن ۵۱ سالگی وفات یافت.

مصرف قند و شکر زیاد و یا سهل‌انگاری در مصرف آن قبل از ایجاد ناراحتی‌ها و بیماری‌های عصبی به ایجاد زخم کمک مینماید و سلولهای سرطانی نیز برای رشد و حشیانه خود از قند استفاده می‌کنند.

طی تجربیات علمی ثابت شده که قند و شکر از چندین طریق روی سیستم شیمیائی بدن اثرات زیان‌آوری می‌گذارد. گاهی اتفاق می‌افتد که شما احساس ضعف و سستی در خود مینمائید که به قول پزشکان ممکن است علت آن کمبود قند در خون باشد ولی این بیماری چیزی برعکس بیماری قند است و با کمال تعجب بایستی گفته شود که معالجه این بیماری، قند نیست و اگر چه بایستی اعتراف کرد که با مصرف قند به سرعت بهبود پیدا مینماید لیکن بهمان سرعت نیز مجدداً شما را بیمار مینماید و می‌اندازد. α

مصرف قند و شکر باعث حساسیت بیش از حد لوزالمعده و ترشح بیش از حد انسولین میگردد و در نتیجه قندخون به سرعت قابل ملاحظه‌ای بالا رفته و در شما یک

نوع احساس بهبود موقت بوجود می‌آورد ولی برای افراد بیمار و حساس، مصرف قند و شکر باعث میشود که قند خون آنها بعد از اثر موقت حتی پائین‌تر از میزان قبلی هم بیاید و این عارضه مقدماً باعث فرسودگی و همدست شدن با عوامل پیرکننده و سپس تحریک‌پذیری و بالاخره زمین‌گیر شدن و سقوط میگردد.

قند بعنوان یدک مواد پروتئینی و چربی لازم در رژیم خام گیاهخواری لازم است تا بخوبی سوخته و اعمال سلولی در پناه انرژی کامل ناشی از سوخت مواد قندی بخوبی انجام گیرد.

چربی با ایجاد ۹ کالری انرژی از هر گرم خود برای تأمین اعمال بدنی سخت و یکسری اعمال پیچیده فیزیولوژیک لازم می‌باشد و سرانجام مواد پروتئینی برای پی‌ریزی اساس سلولی غیر قابل صرف‌نظر کردن می‌باشد.

بهمین دلیل کلیه مواد سه‌گانه بدن و بر حسب لزوم بیکدیگر تبدیل شده در تهیه انرژی لازم با یکدیگر همکاری صمیمانه داشته و کبد در این همکاری سهمی بسزا و تأثیری غیر قابل انکار دارد.

پس اگر مواد غذایی متناسب با احتیاطات بدن و انتظارات سلولهای بدن نباشد چگونه مورد استفاده سلول قرار خواهد گرفت و چطور قابل تبدیل به یکدیگر خواهند شد؟

در حالیکه از ۲۱ اسید آمینه ۱۸ تایی آن می‌توانند به گلوکز تبدیل شده و به مصرف انرژی برسند و ۱۹ اسید آمینه می‌تواند به اسیدهای چرب مبدل شده مورد بهره‌برداری بدن قرار گیرد. که در این میان ۵ تایی آنها مستقیماً به مواد چربی و ۱۴ تایی دیگر ابتدا به قند تبدیل شده سپس به چربی مبدل می‌گردند.

همچنین ۲۰ تا ۵۰ درصد مواد قندی به چربی تبدیل گشته و در موارد لزوم کلیه ذخائر چربی به مواد قندی تبدیل شده صرف انرژی لازم می‌گردد بطوریکه $\frac{۳}{۴}$ انرژی بدن باید از مواد چربی تأمین شود و همچنین ۱۰ درصد انرژی باید سوخت مواد

پروتئینی تأمین شده و ۴۰ درصد مواد پروتئینی به چربی و در صورت لزوم به ماده قندی تبدیل می‌گردد که در این تبدیل سلامت کبد از جمله واجبات بوده و در نگاهداری این عضو باید نهایت دقت را بعمل آورد.

در این گیرودار اسیدهای آمینه با وساطت آنزیم‌های متعدد و مختلف در کبد ریشه از ته خود را از دست داده دز آمینه شده و اکسیده می‌گردد و با این دو عمل عناصری بوجود می‌آیند که عناصر بینابینی بوده می‌توانند به مواد قندی یا چربی تبدیل شوند و از طرف دیگر ریشه از ته که از مواد پروتئینی جداگشته بصورت آمونیاک درآمده بلافاصله با گاز کربنیک ترکیب میشود و بصورت اوره از راه کلیه‌ها همراه با آب ایجاد شده خارج میگردد و اسید پیروویک در همه حال قابلیت انعطاف داشته یا می‌تواند به مواد قندی و چربی تبدیل شده و یا مستقیماً ریشه از ته را دریافت کرده و مجدداً به اسید آمینه آلانین تبدیل گشته و یا پولی‌مریزه شده اسیدهای آمینه دیگر را بوجود آورد. پزشکان معتقدند: یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی چربی خون است و یکی از عوامل بوجود آمدن چربی در بدن خوردن قند و شکر و شیرینی است که بلافاصله پس از ورود به بدن قسمتی تبدیل به چربی میشود. در هر کشوری مصرف قند زیاد باشد بیماری قلبی هم به همان نسبت زیادتر است و مصرف چربی هم در این کشورها زیادتر است.

چربی و شیرینی دست بدست هم میدهند چاقی را بوجود می‌آورند و بدن‌بال چاقی بیماریهای مختلف هم پشت سرهم به سراغ آدم می‌آید.

چون مصرف قند زیاد است و مستقیم در ایجاد بیماریهای قلبی مؤثر است و چربی بدن را افزایش می‌دهد بالا رفتن چربی انسان را در معرض سکته قلبی قرار میدهد.

برای پیشگیری از این عوامل چه بهتر که خوردن قند و شکر را ترک کنیم و این انرژی را در قند موجود در میوه‌ها جستجو نمائیم.

دکتر (آبراهام سن) و دکتر (پزت) بیماریهایی مثل آسم و تب رماتیسمی را در

لیست بیماریهایی آورده‌اند که با قطع قند و شکر از مصرف روزانه بیمار جواب مثبت داده‌اند.

ما در محیطی پرورش یافته‌ایم که زیر فشار دائمی تبلیغات تجارتي در جهت مصرف شیرینی بیشتر و انواع مواد خوراکی که در آن شکر سفید و تصفیه شده بکار رفته است قرار گرفته‌ایم.

ما به تبلیغاتی شستشوی مغزی می‌شویم که در آن گفته میشود «قند به شما انرژی سریع می‌بخشد» یا آگهی‌های فروشگاهها و مغازه‌ها و یا بسته‌بندی‌های تجارتي و همچنین در سینما و مکانهای عمومی طی تبلیغات فریبنده مصرف انواع نوشیدنیهای با (کولا) و بی (کولا) و بستنی و آدامس و شکلات و کیک و بیسکویت را دائماً به مغز و چشم ما تزریق میکنند و بچه‌های ما روزی نیست که به نحوی یکی از این نوع مواد مضر را از ما نخواهند و یا نخورند. حتی انواع فشارهای روانی در اینمورد وجود دارد که آشکار نیست.

چه تعدادی از مادرها را شما می‌شناسید که در روز فرزندان خود را به حساب خود با دادن شیرینی یا نوشیدنیهای کولادار یا آدامس - کیک و شکلات - بیسکویت و غیره گول می‌زنند؟

چه تعداد از پزشکان هستند که برای انجام معاینه اطفال و یا بعد از تزریق یک آمپول یا پانسمان به آنها آبنبات یا شیرینی و شکلات تعارف می‌کنند؟
و چه تعدادی از بچه‌ها یا کودکان دبستانی که برای تکالیف روزانه و یا کار خوب و مورد نظر شکلات و شیرینی و نظائر آن جایزه دریافت می‌کنند و اینها همان عاداتی است که از کودکی به آن خو گرفته‌ایم و امروز هم به آن مبتلا هستیم.

شکرهای طبیعی مثل شکر قهوه‌ای و ملاس چغندر که سولفور نشده‌اند و عسل و خرما بر مصرف شکر تصفیه شده و سفید ترجیح دارند.

قند و شکر نیز مثل الکل و سیگار و قهوه در انسان عادت بوجود می‌آورد.

دکتر (ویلیامز) هشدار جالبی داده و اعلام میدارد قند و الکل دو ماده‌ای هستند که تولید عادت و اعتیاد مینمایند و اشتهای انسانی وقتی با قند و شکر و الکل ارضاء گردید و دیگر توقف‌پذیر نبوده و این اشتها همواره ادامه یافته و قادر به جلوگیری از خود نخواهد بود.

و در این راه هرچه قند و شکر مصرف کنید بیشتر برای آن احساس احتیاج کرده و بیشتر مصرف خواهید کرد ضمناً عکس قضیه نیز صادق است. یعنی هرچه کمتر قند یا شکر یا مواد شیرینی مصرف نکنید بدن شما کمتر از این مواد شیرینی طلبیده و مصرف خواهید کرد و این ادعا از طریق تجربیات مختلف و بوسیله افراد بسیاری آزمایش و تجربه شده است.

افرادی که مصرف قند و شکر سفید را از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اند خود بخود نیز نسبت به این مواد بی‌علاقه شده و حتی از مصرف مواد شیرین طبیعی نیز خودداری کرده‌اند.

اگر احساس کردید که احتیاج به شیرینی دارید بهترین راه این است که کمی میوه تازه و حتی الامکان بطور کامل یعنی با پوست و اگر هسته آن نیز قابل خوردن باشد با هسته میل نمایید زیرا میوه‌های خشک و یا عصاره میوه‌ها ممکن است به دندان چسبیده و باعث خرابی مینای آن بشوند در حالیکه میوه تازه و طبیعی مانند مسواکی است که در نظافت دندان و لثه‌ها عمل مینمایند.

دکتر «ویلیامز» معتقد است که قند و الکل فقط یک وسیله سوختن و بمنزله سوخت می‌باشند و به هیچ‌وجه دارای ویتامین و پروتئین و مواد معدنی که ارزش حیاتی و سازنده داشته باشد نیستند و عادت‌هایی که در مصرف این مواد برای ما به ارث رسیده به تجربه ثابت شده که قابل تغییر بوده و فقط کمی اراده برای ترک این مواد زیان‌آور لازم است که اگر شما در جریان مسائل علمی و پزشکی بوده و دقیقاً به زیانهای آن وارد باشید تردیدی نیست که از همین ساعت از مصرف انواع آن به هر صورتی که باشد

خودداری خواهید کرد.

همانطوریکه گفته شد قند در طبیعت به دو صورت گیاهی و صنعتی وجود دارد. که قند گیاهی برحسب تازگی و نوع میوه، مقدارش از ۲ درصد تا ۲۵ درصد فرق می‌کند و قند گیاهی دیگر به صورت عسل می‌باشد که برحسب نوع گیاه و زنبور عسل، مقدار قندش کاملاً متفاوت است.

البته نوع دیگری از قند گیاهی به صورت نیشکر و چغندر وجود دارد که در صنعت از آن بیشتر استفاده کرده و به صورت تجارتي درآمده است ولی باید اذعان کرد قندی که از کارخانه خارج می‌شود هیچگونه نزدیکی با قندی که وارد کارخانه می‌شود ندارد. زیرا شیرۀ قند چغندر و نیشکر را ابتدا برای تصفیه به آهک و انیدرید سولفور و مخلوط می‌کنند و سپس برای تغلیظ قند آنرا با حرارت زیاد می‌جوشانند تا سرانجام قند بصورت بلور درآید ولی چون بلورهای قند قهوه‌ای رنگ بوده و مورد پسند بازار و مردم نمی‌باشد لذا آنرا با ماده‌ای حیوانی و یک ماده شیمیائی دیگر ممزوج کرده دوباره حرارت داده و متبلور می‌سازند.

پس ملاحظه میشود که ترکیب گیاه یا مواد شیمیائی از یک طرف و جوشاندن مداوم و طولانی آن از طرف دیگر نه تنها قند را از صورت طبیعی خارج می‌سازد بلکه کلیه ویتامین‌ها و املاح خود را از دست می‌دهد و قند بصورت ظاهری قند ولی بدون هیچ خاصیت طبیعی در بازار به دست مردم عرضه میگردد.

آیا چنین قند حرارت دیده‌ای کوچکترین رابطه‌ای با قند درون گیاه یعنی قند درون میوه‌جات یا ریشه گیاه و یا جوانه گیاه که همراه با املاح و دیاستازهای فراوان مملو از ویتامین‌های مختلف میباشد دارد؟

زیرا قند طبیعی حاوی انرژی پتانسیل مخصوصی است که از نور خورشید سرچشمه گرفته و با قند مصنوعی کارخانجات که به بازار عرضه میگردد و قندی است که طبیعت و حیاتش را از دست داده فرسنگ‌ها فاصله دارد.

بدون اغراق قند کارخانجات با در نظر گرفتن حقایق و مدارک و شواهد علمی قندی است که مورد هجوم مواد شیمیائی قرار گرفته و به تلخی چون فرهاد معروف تیشه‌های فراوان بر پیکرش وارد آمده به طوریکه املاح و ویتامین‌ها و دیاستازهای مؤثر و حیات‌بخش و زنده‌اش را به باد غارت داده و خالی و عاری از مواد ارزنده فقط زیبا و سفید و دل‌پسند به صورت ماده‌ای با ارزش انحصاری، انرژی شیمیائی قندی مختصر به دست همگان رسیده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

البته مخالفین عقیده فوق و موافقین قندهای مصنوعی امروزی بازار معتقدند که قند فعلی موجود در اختیار مردم کالری لازم در اختیار مصرف‌کننده قرار داده و انرژی از دست رفته را به سرعت جبران می‌کند ما هم موافق عقیده این گروه می‌باشیم ولی بازاء تهیه یک مقدار انرژی چه مقدار مواد شیمیائی مضر وارد بدن خود می‌سازیم؟ در حقیقت باید اذعان کرد که قند یک ماده غیر طبیعی بوده و بعد از مصرف آن چنانچه حرکات ورزشی شدید بنمائیم تولید خستگی مفرط می‌نماید چون در واقع چیزی جز یک ماده شیمیائی محرک و مضر برای کلیه نسوج چیز دیگری مصرف نکرده‌ایم.

زیرا اگر در یک مرحله مقدار ۱۵۰ گرم قند معمولی به فرد سالمی بخورانیم در اغلب موارد علائمی ناشی از هجوم ناگهانی قند در بدن از قبیل سرعت ضربان قلب - بالا رفتن فشار خون و قرمزی صورت پیدا می‌شود.

همچنین قند در ادرار مشاهده می‌شود که ناشی از عدم نظارت کبد در مواد قندی بوده و نشان دهنده آن است که کبد نمی‌تواند همه آنرا در یک مرحله متابولیزه کرده و می‌خواهد هر چه زودتر از شر اضافی آن خلاص شود.

در حالیکه اگر در حدود ۲ کیلوگرم انگور که حاوی ۲۵ درصد قند میباشد حتی به بیماری که از نارسایی کبد رنج می‌برد بخورانیم علائم هجوم ماده قندی نظیر حالات فوق ظاهر نشده و کوچکترین اثری از ماده قندی در ادرار بیمار مشاهده نمی‌شود و این

بهترین و گویاترین دلیل بر دخالت و نظارت کبد بر مواد قندی طبیعی و برعکس بی توجهی کبد و یا نارسا بودن آن به قندهای مصنوعی و ساختگی است. زیرا قند طبیعی خالص نبوده و خود با انواع و اقسام آنزیم‌های طبیعی ویتامین و املاح لازم توأم می‌باشند.

در حالیکه قند مصنوعی عاری از تمام مواد طبیعی اشاره شده بالا و حاوی مواد شیمیائی است. و در واقع صنعت بما قندی هدیه میدهد که جز ماده شیرینی چیز دیگری نداشته و کوچکترین اثری از مواد پروتئینی و لازم برای بدن در آن وجود ندارد.

همانطوریکه گفته شد با کمی دقت در خلق و خوی هیتلر نشان میدهد که چگونه افراط در مصرف مواد قندی و کربوهیدراتها ممکن است آدمی را چنان تغییر دهد که خوی حیوانی اش بر همه ارزشهای انسانی او غلبه نماید.

بموجب مدارک و دلائلی ثابت شده است که هیتلر به سبب عدم اطلاع از طرز تغذیه صحیح بجای مصرف پروتئین، قند و شکر و شیرینی بسیار مصرف کرده و حتی به آن معتاد بوده است.

و این بی اطلاعی از اصول تغذیه صحیح که بر پایه مصرف پروتئین دار کافی و عدم مصرف مواد کربوهیدرات است چگونه بدست هیتلر دنیا به آن درجه بدبختی که همگان از آن اطلاع دارند کشیده شد.

کارشناسان تغذیه و محققان جرم‌شناسی و روان‌پزشکان با بررسی دقیق در مورد تغذیه هیتلر معتقد گردیدند که عدم تعادل روحی هیتلر و ناراحتی دائمی و خوی ستیزه‌جوی پیشوا به سبب پائین بودن سطح قند در خونسش بوده است و این عارضه را باید در مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای و قندی که بجای پروتئین مورد لزوم بدنش بوده جستجو کرد.

(راج ارنست) یکی از این محققین می‌نویسد که آشپز مخصوص هیتلر غذای او را

بشرح زیر توصیف می‌کند.

آدولف هیتلر اشتها بی‌شگفت‌انگیز و تمایلی اقماع نشدنی برای خوردن نان شیرینی خامه‌ای مملو از شکر داشت و شراب خود را نیز پر از شکر می‌نوشید. آشپزش می‌گفت: این سلمانی سابق که دست تقدیر او را بر مسند پیشوایی نشانده بود هرگز در زندگی پر ماجرایش نتوانسته بود اطلاعی از اصول تغذیه صحیح - زنده - قوی و سالم داشته باشد.

روزی برای خوش خدمتی سفره‌ای با غذای بو قلمون - شراب بسیار کمیاب و پر ارزش اما کمی تلخ (پرنس مترنیخ) مقداری میوه و سبزیهای تازه تهیه دیدم اما به هنگام صرف غذا با کمال تعجب مشاهده نمودم که این مرد فقط محتوی شیشه شراب را با شکرهایی که داخل جا شگری روی میز مخلوط نمود و مصرف کرده بود ولی به بو قلمون، میوه و سبزی دست نزده بود.

در کتاب ظهور و سقوط رایش سوم ویلیام شارز نویسنده معاصر و شهیر می‌نویسد:

در روز یکشنبه ۲۹ ژانویه هنگامی که هیتلر با گوبلز مشغول مذاکره بود ناگهان گورینگ رئیس رایشتاک خود را بدرون اطاقی که کنار آن میز ناهار خوری با غذاهای رنگارنگ چیده بودند انداخته و خبر موفقیت او را در انتخابش به سمت صدراعظمی آلمان داد و باتفاق به سر میز ناهار رفتند.

هیتلر بجای صرف غذا آنچه شکلات روی آن میز بود به سرعت خورده و قدری از آن را هم به دهان هرمان گورینگ مژده دهنده گذارده و میز غذا را ترک نمود. همچنین دوستانی که قبل از بشهرت رسیدنش با او در زندان بودند تنها غذای او را در زندان شیرینی و شکلات اعلام کرده‌اند.

اینگونه رژیم غذایی یقیناً ذخیره ویتامین‌های گروه B را در بدن هیتلر به تدریج نابود می‌ساخت و در نتیجه سلسله اعصاب او را بکلی رنجور و ناتوان میکرد.

گروهی از کارشناسان تغذیه و بهداشت تن و روان می‌گویند همین عامل نیز احتمالاً در رشد ناقص مغز هیتلر و تشدید روح ستمگری و ستیزه‌جویی او دخالت اساسی داشته و او میلیونها نفر از افراد بشر را صرفاً بدان علت به دیار نیستی فرستاده است.

هیتلر با توجه به اعصاب ناسالم خویش تحمل کوچکترین ابراز مخالفت از جانب کسی را نداشت. او با این طرز تغذیه و اثرات بدی که از این جهت بر تن و روانش گذارد میلیونها یهودی را سوزانیده، خود و کشورش را نیز به هلاکت رسانید.

مواد قندی که متأسفانه به صورت یک اعتیاد درآمد از بدو تولد، مادر و پدر فرزندان خود را با مواد شیرینی و قندی عادت داده بر آرامش طفل از گریه، پستانک حاوی آب قند به او داده و جایزه کار خویش را به صورت یک آبنبات جبران میکنند و چون اغلب طرفدار اطفال چاق می‌باشند او را با مواد قندی چاق ساخته در دوران بلوغ و زمان سختی رشد مقادیر زیاد مواد قندی به او می‌خورانند.

و چون ۵۰ تا ۸۰ درصد قند به چربی مبدل میشود لذا هرگاه چربی آب شود فوراً نیاز به قند پیدا می‌کند تا جبران کمبود چربی بنماید و متأسفانه این حالت اعتیاد در دوران بزرگی برایش باقیمانده اغلب هم بصورت بیماری قند تظاهر مینماید زیرا غذاهای سریع رستورانها اغلب از نان - سیب‌زمینی - بستنی - شکلات و حتی همبرگر است بطوریکه نیمی از انرژی روزانه از مواد قندی تأمین می‌گردد.

در حقیقت یک خودکشی شیرین با مواد قندی و جانشین شونده‌های قند در میان مردم رایج شده است.

شیره درخت افرا بمنظور قند در غذاها وارد شده است ولی مواد شیمیائی بمنظور افزایش شیره این درخت مشکلات کار را فراوان کرده است.

سیکلامات (قند مصنوعی است که در سال ۱۹۳۷ ساخته شدند ولی معروفیت ساخارین را ندارند) که از قطران زغال سنگ گرفته می‌شود (قطران زغال سنگ ماده

سیاهی که از تقطیر زغال سنگ بدست می‌آید) و ۳۰ برابر قند قدرت دارد، خطر سرطان‌زائی اش به اثبات رسیده بطوریکه با تحریم سیکلامات، ساخارین (ساخارین از قدیمی‌ترین نوع قند مصنوعی است که در سال ۱۸۷۹ ساخته شده است و جذب بدن نمی‌شود) که آنهم مشتقی از قطران زغال سنگ است پا در میانی کرد و چون این ماده ۳۵۰ برابر قوی‌تر از ساکاروز موجود در قند است بمقدار کم در کلیه غذاها وارد شد و چون سرطان‌زائی آنهم در موش ثابت شد اخیراً مصرف آنهم تحریم گردید.

افزایش مواد قندی در تغذیه امروزی سبب شد که بیماری قند در سال ۱۹۰۰ در ردیف ۲۷ بوده امروزه پنجمین بیماری گردید بطوریکه در دیابت حملات قلبی - اسکروز عروق عوامل اصلی مرگ و میر می‌باشند و تصفیه قند برداشت مواد فیبری آن و حذف پروتئین‌های قند از شکلات و عوالب و عوارض استعمال قند افزود و بیماریهای عروق کرونر ضایعات گوارشی و زخم معده را به وجود آورد. بطور خلاصه در هیچ یک از مواد غذایی و شئون تغذیه‌ای بشر نکته‌ای وجود ندارد که دخل و تصرف انسان وضع طبیعت را بغرنج نکرده باشد.

اینست که باید حتی المقدور از ساده‌ترین - طبیعی‌ترین - بی‌تقلب‌ترین مواد برای تغذیه خود استفاده نمائیم و از مواد الحاقی، معطره، رنگی دوری کرده فریب ظاهر سازی و بسته‌بندیها و آگهی‌ها را نخورده متکی به اصالت مواد مصرفی باشیم از غذاهای تهیه شده در خارج که هیچگونه برچسبی بروی آن دیده نمی‌شود مصرف ننمائیم.

مواد مانده و کنسرو مصرف نکنیم و تا می‌توانیم خود را به طبیعت نزدیک کرده با طبیعت زندگی کرده و طبیعت را در وجود خود زنده کرده آنرا احساس نمائیم. قند خوراکی در رأس دسته قندهای بد قرار دارد. قند را همیشه باید مظهر خطر دانست زیرا قند فرآورده بدی است که می‌تواند خطرناک باشد.

مثلاً موقعی که با آن یک نوشیدنی خوشمزه ساخته می‌شود نوشیدنی که بدبختانه

مورد علاقه اکثر مردم این دوره مخصوصاً بچه‌ها است به سلامتی انسان لطمه می‌زند. اختصاص این بخش از کتاب به قند سفید بخاطر ضرورت آن است که همگان برای همیشه از نقش شوم و بدفرجام آن نه تنها درباره‌ی اضافه شدن وزن بدن بلکه مخصوصاً در زمینه خستگی - مرض قند - ورم معده - زخم معده - کرم خوردگی و پوسیدگی دندان و بیماریهای عروق قلبی مطلع و متقاعد شوند.

اما شاید عده‌ای هنوز تصور می‌کنند مصرف قند سفید برای انسان ضرورت داشته باشد. به هیچ وجه ضرورتی ندارد زیرا در طول هزاران سال قند در اختیار بشر قرار نگرفته بود و از فقدان آن مردم ناراحت نمی‌شدند.

قند فقط یک فرآورده‌ی لوکس محسوب می‌شد و برای عده‌ی کمی از افراد جامعه قابل وصول و استفاده بود ولی امروزه زیان قند در حد مصرف نوشابه‌های الکلی و داروهای مخرب می‌باشد که متأسفانه مصرف آنها هم بخصوص در جوامع به اصطلاح پیشرفته همه گیر شده است.

ممکن است این سؤال مطرح شود در صورت حذف قند از لیست غذاها چگونه می‌توانیم حداقل مقدار لازم قند خون را تأمین و حفظ کنیم؟

در این باره باید دانست که بدن انسان با قندی که از خارج دریافت می‌کند نمی‌داند چه باید بکند و انگهی در همین حالت است که تعادل قند خون بهم می‌خورد و بی‌نظم می‌شود زیرا ارگانیسم بدن وقتی که نیاز به قند دارد خودش می‌تواند آن را تحت شکل گلوکز بسازد در حقیقت گلوکز تنها به مصرف سوخت بدن می‌رسد.

صدمه‌ای را که مصرف قند به سلامتی انسان وارد می‌آورد برابر با مجموع صدمه‌ای می‌دانند که از مصرف الکل و دخانیات نصیب انسان قرن بیستم شده است. دانشمندان خطر استفاده از قند را که با آهنگی سریع رو به افزایش است کراراً اعلام و افشاء می‌کنند. قند مسبب بروز بسیاری از بیماریها است.

به نظر میرسد عموم مردم از این خطر آگاهی دارند ولی نه به اندازه‌ای که از مصرف

آن خودداری نمایند و از آن مصیبت‌بارتر اینکه در این زمینه توجه خاص به غذای اطفال ندارند.

قند عامل اصلی ابتلاء به بیماریهای قلبی، عروقی است.

کرم خوردگی دندانها که ناشی از مصرف مداوم مواد قندی است به قدری در اروپا شایع شده است که سازمان جهانی بهداشت بیماریهای دندان را در کشورهای صنعتی در مقام سوم یعنی بعد از بیماریهای قلبی - عروقی و سرطان اعلام کرده است. از طرف دیگر بررسی‌های علمی نشان داده است که مصرف مداوم قند منشاء بروز بسیاری از بیماریهای ذهنی است.

از مطالب فوق به خوبی روشن میشود که قند که یکی از فرآورده‌های شیمیائی است متابولیسم را مختل کرده و سبب اغتشاش معدی میشود.

مصرف قند سبب کم شدن ویتامین B میگردد. وجود ویتامین B به مقدار زیادی برای تحلیل تمام انواع قندها ضروری است. قند مانند نشاسته تصفیه شده (آرد سفید - برنج سفید و غیره) فاقد ویتامین B است.

بنابراین اندامها اجباراً از ویتامین B ذخیره شده استفاده می‌کنند و نتیجه کمبود ویتامین B خستگی - اشکال در تمرکز فکر - حافظه - درک و نیز افسردگی و ضعف اعصاب است.

در هر حال برای دانش‌آموزانی که دچار مشکلات تحصیلی هستند مورد ذکر شده در سطور فوق زمینه‌ای است که بیشتر باید مورد توجه و کنکاش قرار گیرد.

آدل دیویس معروف‌ترین کارشناس مسائل تغذیه در آمریکا می‌گوید:

رژیم غذایی ما مردم آمریکا را بیشتر مواد قندی تشکیل می‌دهد. بنظر من زندگی هر کس که اطلاعی از تغذیه ندارد در خطر نابودی است. قربانی بیگناه که در این مُد فزاینده گرفتار آمده هر بار که مهمانی میکند یا به مهمانی میرود یا هر بار که در رستورانی غذا می‌خورد یا در هر وعده غذا یا میان غذای خانه خویش غرق در امواج

مواد قندی است.

قند نیز همچون آب ماده‌ای است که بدن ما بدان نیاز دارد اما آب اقیانوس در بدن آدمی نمی‌گنجد.

این وضع بطور معمول مورد توجه قرار نمی‌گیرد چرا که بسیاری از قندها پنهانند و هرکس ممکن است روزانه یک یا حتی دو فنجان شکر بخورد و با این حال خیال کند که «اصلاً قند نخورده است».

تقریباً در هر غذایی که می‌خوریم مقداری قند طبیعی و یا قند بالقوه به شکلی وجود دارد. مثلاً همه میوه‌ها دارای قند میوه یا فروکتوز میباشند.

قند معمولی ساکاروز و قندی که در خون وجود دارد گلوکز خوانده می‌شود. عسل و قسمت‌های گوشتی گونه‌های مختلف انگور تماماً از فروکتوز و گلوکز تشکیل شده است. این دو نوع قند در سیب‌زمینی شیرین و ذرت تازه و چغندر و پیاز و سایر سبزیها نیز وجود دارند. خرما ۷۸ درصد قند دارد و کشکش ۶۴ درصد. در صورتیکه یک قطعه شکلات فقط دارای ۵۴ درصد قند می‌باشد. قند موجود در میوه‌های خشک بیش از قند آب‌نبات به دندان می‌چسبد و در نتیجه ممکن است زودتر دندانها را پوسیده سازد.

گلوکز و فروکتوز هر دو بی‌هیچ تغییر وارد خون میشوند و حتی از جدار معده قابل جذب می‌باشند چنانکه مثلاً قند موجود در آب پرتقال که هنگام صبحانه خورده می‌شود در مدت ۳ تا ۴ دقیقه پس از ورود به بدن به خون می‌رسد.

دو گونه قند دیگر نیز وجود دارد که گالاکتوز و مان‌نوز نام دارند و بی‌تغییر وارد خون می‌شوند اما برای اینکه به مصرف تولید انرژی برسند باید ابتدا به گلیکوژن تبدیل شوند.

نشاسته عمده‌ترین منبع قند محض است. مقادیر بسیار نشاسته که بخوبی نیازهای بدن ما را تأمین کند از راه خوردن سبزیها و میوه‌های تازه مانند موز و سیب و ذرت و

نخود و سیب‌زمینی و کدو حلوائی و تنبل بدست می‌آید در عوض به تقریب در هر وعده غذا ما خود را در دریائی از قند موجود در مواد غذایی ارزان و پرنشاسته غرقه می‌سازیم که عبارتند از غلات تصفیه شده و نان تصفیه شده و انواع مختلف مواد اصلی تصفیه شده نان و همچنین ماکارونی ورشته فرنگی و اسپاگتی و لوبیای خشک و عدس و نخود و برنج و نان شیرینی و گونه‌های مختلف آردینه شیرین.

بنابراین هرگاه بخواهید مقدار خوراک قند خود را کاهش دهید باید همه مواد غذایی نشاسته‌دار تصفیه شده را نیز بنظر خوراکیهای قنددار نگاه کنید.

قند یکی از نیازهای بدن است که اهمیت آن از سایر مواد غذایی کمتر نیست. با اینهمه هرگاه حفظ تندرستی مورد نظر باشد تأمین قند مورد نیاز بدن باید از راه منابع تصفیه نشده و طبیعی صورت گیرد و منظور از آن تنها این باشد که هنگام نیاز بدن به انرژی برای تولید انرژی بکار برده شود وگرنه ممکن است قند به شکل چربی برای همه عمر در بدن شما ذخیره گردد و روشن است که این چربی نه بکارنوسازی بافتهای بدن شما می‌آید و نه بکار تأمین سلامتی و تندرستی یا جذابیت شما.

مصرف صحیح میوه

بر شما باد به میوه‌ها (توجه کنید) زیرا بدن را سالم می‌نمایند و غم‌ها را می‌زدایند.

(حضرت رسول اکرم (ص))

... و از آسمان آب فرو فرستاد که به سبب آن بیرون آورد میوه‌های گوناگون برای روزی شما

(سوره ۲ آیه ۲۱)

میوه کامل‌ترین غذای انسان است. هضم آن کمتر از هر نوع غذای دیگر به بدن انرژی می‌دهد. تنها ماده غذایی که مورد استفاده مغز قرار می‌گیرد گلوکز است که به راحتی از قند میوه تأمین می‌شود.

میوه‌ها علاوه بر قند ۹۰ تا ۹۵ درصد آب دارند یعنی در عین تأمین مواد لازم بافت‌ها را نیز شستشو می‌دهند.

خداوند در سوره ۶ آیه ۱۴۳ می‌فرماید:

او خدایی است که برای شما باغها از درختان داربستی (انگور) و درختان آزاد و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه یکدیگر و غیر مشابه، شما هم از این میوه‌ها هرگاه برسد تناول کنید و زکات فقیران را هنگام چیدنش بدهید و اسراف نکنید که خدا مسرفان را دوست ندارد.

تنها مشکلی که در مصرف میوه موجود است این است که اغلب مردم نمی‌دانند میوه را چگونه مصرف کنند تا مواد غذایی آن بهتر جذب بدن گردد.

میوه را باید در مواقعی خورد که معده از غذا خالی باشد. علتش این است که هضم میوه در معده نیست بلکه در روده کوچک انجام میشود.

میوه ظرف چند دقیقه از معده به روده کوچک می‌رود و در آنجا قند خود را آزاد می‌سازد. اما اگر گوشت، سیب‌زمینی و مواد نشاسته‌ای در معده باشند میوه نیز به‌مراه آنها در معده میماند و شروع به گندیدن می‌کند.

خوردن میوه به عنوان دسر بعد از یک وعده غذای سنگین موجب سسکه‌-بدمزه شدن دهان و ناراحتی معده می‌شود، علتش بد خوردن میوه است.

چنانکه گفتیم میوه را باید موقعی خورد که شکم خالی باشد. بهترین نوع میوه، میوه تازه و یا آب میوه‌ای است که تازه گرفته باشند.

آب میوه‌هایی که در قوطی‌ها و شیشه‌های بسته‌بندی شده بفروش می‌رسند مفید نیستند. زیرا اغلب اوقات ضمن بسته‌بندی حرارت می‌بینند و ترشیده می‌شوند.

اگر میخواهید ارزشمندترین خرید خود را در زندگی انجام دهید یک‌دستگاه آب میوه‌گیری بخرید. حتی اگر لازم است اتومبیل خود را بفروشید و بجای آن یک‌دستگاه آب میوه‌گیری خریداری کنید.

هم‌اکنون تصمیم به خرید آن بگیرید. آب میوه را نیز مانند خود میوه با شکم خالی مصرف کنید. آب میوه بقدری به سرعت هضم میشود که ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از آن می‌توانید یک وعده غذای صرف کنید.

دکتر (ویلیام کاستیلو) رئیس مرکز معروف مطالعات قلب می‌گوید که میوه احتمالاً بهترین غذای انسان است که می‌تواند شخص را در برابر بیماریهای قلبی محافظت نماید.

وی می‌گوید میوه حاوی موادی است که از غلیظ شدن خون و انسداد رگها جلوگیری می‌کند در ضمن موجب استحکام دیواره مویرگها میشود و در نتیجه مانع بسیاری از خونریزی‌های داخلی و حمله‌های قلبی می‌گردد.

صبحانه چه می‌خورید؟

فکر می‌کنید خوب است که از تختخواب بیرون پرید و با صبحانه‌ای سنگین دستگاهای بدن خود را گرفتار کنید تا تمام روز به هضم آن مشغول باشند. صبحانه مطلوب آن است که سهل الهضم و حاوی مقادیری قند میوه باشد بطوریکه بدن بتواند به سرعت آنرا هضم و جذب کند و در ضمن بدن را پاک سازد.

از لحظه‌ای که از خواب برمیخیزید تا هر زمان که می‌توانید بجز میوه و آب میوه تازه چیزی نخورید. و دست کم تا ظهر خود را به این کار ملزم کنید.

هر چه این مدت طولانی‌تر باشد اندامهای داخلی شما پاکیزه‌تر میشوند. هضم و جذب میوه و آبمیوه در دستگاه گوارش به حداقل انرژی ممکن نیاز دارد و همچنین کمترین فضولات را بر جا میگذارد در نتیجه آن مقدار انرژی که در گذشته صرف هضم و جذب صبحانه شما می‌شد در اختیارتان قرار خواهد گرفت تا صرف کار و امور زندگی‌تان شود.

به علاوه شکر موجود در میوه و آبمیوه بلافاصله پس از مصرف جذب شده به انرژی تبدیل میشود. بهترین مواهب طبیعت در میوه‌ها و سبزی‌ها جمع شده‌اند و از خواص میوه‌هاست که زیبایی و خلوص ظاهر میشود.

اگر سلامتی قابل خرید باشد مرکز فروش آن مغازه میوه فروشی است نه جای دیگر.

معالجه با میوه‌ها و سبزی‌ها از قدیم معمول بوده است و این هدایای طبیعت همیشه در رأس داروها قرار داشته‌اند.

روش تغذیه همیشه برای از بین بردن سم‌های کهنه بدن که مانع رشد و سلامتی اعضای بدن میشوند و به کار رفته و توصیه و تجویز شده است.

شکم پرستان وقتی از طعم لذیذ و گوارای میوه صحبت میکنند از ارزش درمانی آنها حرفی به میان نمی‌آورند اما امروز همه می‌دانند که میوه‌ها و سبزی‌ها تنها خاصیت

غذایی ندارند بلکه درمان هم می‌نمایند.

وقتی از خویشتن صحبت می‌کنیم ناگزیریم از غذا هم صحبت کنیم زیرا از غذا بعمل آمده‌ایم و با غذا سر و کار داریم و آنچه خوبی و بدی به ما می‌رساند از این غذاست که اگر با اصول صحیح عمل شود سلامتی و سعادت ما تأمین میشود و اگر بد به کار رود ما را علیل و رنجور می‌کند و بدبختی را به خانه ما می‌آورد.

باید دانست که میوه‌ها بهتر از داروها درمان می‌کنند زیرا میوه‌ها و سبزیها اکسیر برای سلامتی هستند. میوه بهترین دوست شماست و تأثیرات شگفت‌انگیز بر قلب شما دارد.

برعکس عدم هضم کامل مواد غذایی در لوله گوارش موجب باقیماندن غذا و تخمیر و پوسیدگی آنها شده و با نامتعادل کردن سیستم داخلی بدن زمینه مساعدی را برای بروز انواع بیماریها فراهم می‌کند.

نوشیدن یک لیوان آب میوه تازه قبل از ورزش صبحگاهی موجب می‌شود که شکر موجود در میوه در حین ورزش بسوزد و به انرژی تبدیل شود.

میوه ضمن این که ساده‌ترین منبع تولید انرژی است کمترین میزان انرژی را برای سوخت و ساز طلب می‌کند. برخی افراد بر این باورند که صبحانه سنگین و مفصل تأمین‌کننده انرژی فراوانی است. غافل از اینکه خوردن یک صبحانه متنوع و پر حجم، بار سنگینی برای سوخت و ساز بدن است و بنیه دفاعی آن را مختل می‌کند.

(تغذیه نادرست، در طی سالیان دراز موجب انباشته شدن مواد زائد و مضر در بافت‌های مختلف بدن میشود و سلولها را کم و بیش فرسوده می‌کند).

آیا میدانید که چرا هضم میوه محتاج انرژی زیادی نیست؟

برای اینکه میوه با سرعت از لوله گوارش میگذرد و به سرعت در روده باریک هضم و جذب میشود. چرا که بخش عمده آن را آب تشکیل می‌دهد.

در عین حال اگر آب میوه به همراه پروتئین‌ها و کربوهیدراتها صرف شود در معده

گیر می‌کند تخمیر میشود و می‌پوسد و حاصل آن تولید مواد سمی و خطرناک است. (بد خوردن، یکی از دلایل عمده تخمیر و ترشیدگی غذا در معده است) در طبیعت هیچ حیوانی مواد غذایی مختلف را همزمان به شکم سرازیر نمی‌کند. آنها در هر نوبت فقط یک غذای جامد می‌خورند اما انسانها مواد غذایی کاملاً متفاوت را که هیچگونه سازگاری با هم ندارند همزمان مصرف می‌کنند. به هر تقدیر اگر صبحانه سنگینی صرف کنید دستگاه می‌بایستی برای هضم و جذب آن تا حدود ساعت ۱۱ دیوانه‌وار کار کند.

به همین دلیل قبل از ظهر احساس کسالت و خستگی خواهید کرد و میل دارید با یک نوشیدنی گرم خستگی و کوفتگی خود را دفع کنید. بنابراین برای اینکه انرژی خود را ذخیره کنید و برای سیستم بدن خود استراحتی قائل شوید صمیمانه خود را به صرف میوه محدود کنید. ممکن است بگوئید که با خوردن مقداری میوه گرسنگی شما رفع نمی‌شود. همانطور که پیش از این گفته شد برای خوردن میوه محدودیتی قائل نشوید آنقدر بخورید که کاملاً سیر شوید.

مواد طبیعی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها را که در دامن طبیعت پرورش یافته و دارای انواع ویتامین‌ها - املاح - اسیدها - اسانس‌ها و کلروفیل فراوان نیز دارد برای انسان نافع‌تر از این است که آنها را از حالت طبیعی و زنده خارج کنید و بپزید و یا کنسرو نمائید و ادویه‌جات و چاشنی‌های محرک و اشتهاآور مختلف به آنها بزنید و یا سرخ کنید و بسوزانید و در اثر پختن هم از ارزش غذایی آن بمقدار زیادی بکاهید و بعد بخورید و یا پروتئین‌های گیاهی بمراتب درصد کالری و پروتئین آنها از مواد حیوانی بیشتر و سالم‌تر می‌باشد و در بدن خوب می‌سوزد و فضولاتی هم باقی نمی‌گذارد.

و یا مواد قندی که در میوه‌هایی از قبیل انگور - گلابی - انجیر و غیره است بهتر از قندهای مصنوعی است که در کارخانه با حرارت زیاد و اضافه شدن مواد شیمیائی تهیه

میشود و یا مصرف جوانه گندم که در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیم‌های مختلف در آن تولید میشود از آنکه آنرا آرد کرده و سبوس آنرا بگیرند و در مغازه نانوائی حرارت دهید و بسوزانید و بعد بخورید بهتر است.

اساس هر علمی بر تجربه استوار است و اساس خام گیاهخواری نیز بر تجربیاتی است که هزاران نفر آنرا انجام داده‌اند و نتایج نیکوئی گرفته‌اند و با آزمایشاتی که از جهات مختلف انجام داده‌اند با مقایسه زمان پخته‌خواری علاوه بر آنکه بیماری آنان درمان شده است از نیروی جسمی و فکری و وضع مزاجی عالی‌تری برخوردارند.

امروزه که مشقت و مال در حمام‌های عمومی رسم است در کشورهای خارج آنرا بصورت علمی درآورده و دانشکده‌هایی برای آن تأسیس گردیده است که به فارغ‌التحصیلان آن تیترا دکترا میدهند و بنام کایروپراکتور Chiropractor (متخصص ساختمان بدن) نامیده میشود که برای معالجات کمردرد - دیسک - سردرد و بطور کلی ناراحتی‌های ستون فقرات از این روش استفاده میشود.

این همان مجموع تجربیات سابق است که امروزه بصورت علمی در آمده است. تغذیه طبیعی نیز هنوز در جامعه گسترش نیافته و در مرحله ابتدائی است و بمنزله نوزادی است که تازه پا گرفته و می‌کوشد تا راه رفتن صحیح را یاد بگیرد.

باید به این کودک زیبا و نوپا کمک کرد تا راه رفتن صحیح را بیاموزد و از خار و سنگلاخ که در مسیرش است راحت بگذرد تا بزرگ شود، رشد کافی یابد و در آینده بتواند به سلامت و خوشبختی جامعه بشریت کمک نماید.

همه مردم تقریباً انواع میوه را دوست دارند زیرا خوشمزه، خوشبو و زیباست. میوه دارای انواع ویتامین‌ها و املاح زنده و طبیعی است و از این نظر یک غذای ایده‌آل به شمار می‌آید.

دکتر «ویلیام کاستیلو» رئیس مرکز معروف مطالعات قلب می‌گوید:

میوه بهترین و مناسب‌ترین غذا برای جلوگیری از امراض قلبی است زیرا دارای

فلاوین فعال است و این ماده شیمیائی مانع آن میشود که خون با غلیظ شدنش مجرای شریانها را مسدود کند.

به علاوه میوه مویرگها را تقویت می کند و موجب استحکام آنها میشود و از این نظر اهمیت فراوانی دارد. چرا که فرسودگی مویرگها منجر به خونریزی داخلی و امراض قلبی میشود.

بنابراین با صرف میوه جات سرشار از فلاوین از قبیل مرکبات - گیلاس - سیب - گلابی و آلو به سهولت قلب خود را در برابر امراض بیمه کنند.

از زمانهای قدیم مردم به منافع و خاصیت میوه جات و سبزیجات کم و بیش آشنا گردیده اما آنطوریکه باید و شاید پی به اهمیت و خواص آن نبرده بودند.

این هدایای پر ارزش که مواد خود را از هوا، آب و زمین گرفته و با اشعه حیات بخش خورشید پرورش یافته و در اختیار بشر قرار گرفته است دارای املاح معدنی - ویتامین ها و اسیدهای مختلف مخصوصاً ترکیبات پکتیکی و سلولزی است که برای سلامت بدن ضرورت دارد و کمبود هر یک در بدن آشفتگی هایی ایجاد می نماید.

خام گیاهخواری تغذیه با مواد خام گیاهی که طبیعت آنرا در برابر اشعه خورشید ساخته و پرداخته و در اختیار بشر قرار داده است بدون اینکه دخالتی از نظر پختن، حرارت دادن، بو دادن، کنسرو کردن در آن بشود و یا فعل و انفعالات شیمیائی در آن انجام گیرد تا در نتیجه موجب تغییر حالت فیزیکی یا شیمیائی آن بشود.

در این روش تغذیه، گوشت و لبنیات و فرآورده های آن تخم مرغ به هیچ نوع و صورتی نباید مصرف نشود غذای آنها شامل انواع میوه جات - سبزیجات و سالادها - آجیل و خشکبار مانند: گردو - پسته - فندق - بادام - کنجد و انواع جوانه ها از قبیل جوانه گندم - عدس - ماش - نخود - لوبیا و مواد قندی نظیر عسل - کشمش - خرما - انجیر و شکر قهوه ای و غیره است (شکر قهوه ای به شکر سرخ معروف است و از

شمال ایران به صورت طبیعی بدست می‌آید) که بصورت خام و طبیعی مصرف مینمایند که می‌توان آنها را به صورت غذاهای ترکیبی درآورد و مورد مصرف قرار داد. شکی نیست که میوه و سبزی سرچشمه حیات است تنها نکته‌ای که بآن تکیه و توصیه می‌کنیم این است که تازه آنها مصرف گردد زیرا میوه و سبزی هرچه تازه‌تر باشد ویتامین آن بیشتر و برای بیماران نیز شفاف‌بخش‌تر است.

باید دانست که انرژی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها بطور کلی در مواد غذایی خام، حاصل نور خورشیدی است که تغییرات شگرفی را در اساس معالجه بیماران باعث می‌گردد.

همانطوریکه میدانیم بدن یک انسان یا یک حیوان به انواع بیشماری ترکیبات غذایی احتیاج دارد که یک مقدار آنها را زیست‌شناسان دریافته‌اند و بیشتر آنها را هنوز نمی‌شناسند.

آنها بما می‌گویند در فلام مواد غذایی فلان قدر ویتامین است، فلان قدر پروتئین و فلان قدر کالری و

اکنون اگر از آنها پرسیده شود که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پروتئین هست؟ قادر نیستند با دستگاههای مجهز آزمایشی خود چیز قابل توجهی در آن پیدا کنند.

آیا می‌توانند بما ثابت کنند که در خار بیابان فلان ترکیب غذایی موجود نیست؟ البته که نمی‌توانند. چون در آن همه ترکیبات غذایی موجود است و هیچکدام هم کم نیست زیرا آن خار به تنهایی کلیه احتیاجات شتر را تأمین می‌کند. آن کاری که کلیه پختنی‌های دنیا با تمام ترکیبات شیمیائی که دانشمندان اختراع کرده‌اند نمی‌توانند انجام بدهند. این خار بیابان به تنهایی انجام میدهد.

پس مهم نیست که این دانشمندان در مواد غذایی چه می‌بینند. مهم این است که در آن واقعاً چه می‌باشد. آنها فقط ظاهر چیزها را می‌بینند و از باطن آنها ابدأ خبری ندارند.

هنگامی که جلو اسب گاه خشک می‌ریزند هیچ فکری نمی‌کنند که ممکن است در گاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد.

آنها کلیه آزمایشهای خود را روی موش‌ها و خرگوش‌ها انجام می‌دهند باین دلیل که بدن موش و خرگوش با انسان فرقی ندارد نتیجه حاصله را روی انسان عملی می‌سازند. پس چرا آن فعالیت‌هایی که همه روزه نزد اسب - شتر - فیل و زرافه می‌بینید روی انسان عملی نمیکنند؟

مگر بدن یک موش از بدن اسب و شتر به انسان نزدیکتر است؟ مگر گاه و خار بیابان یا برگ درخت کامل‌تر از گندم یا گردو یا انگور می‌باشد؟

این اشتباهات جزئی نیست بلکه کلیه مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهان در نتیجه این اشتباهات بوقوع می‌پیوندد. هیچکس امروزه با مرگ طبیعی نمی‌میرد و همه بواسطه بیماریها تلف میشوند و تمام بیماریها در نتیجه این اشتباهات بوجود می‌آید.

میوه‌جات دارای ترکیبات معطر (اسانس‌ها) در حدود ۸۰ تا ۹۵ درصد آب دارند. و به علت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی مخصوصاً نمک‌های پتاسیم دفع ادرار را زیاد کرده و از این راه موجب دفع سموم و فضولات بدن میگردد و در نتیجه در درمان بسیاری از عفونت‌های روده‌ای - کلیوی - کبدی - رماتیسم - سنگ کلیه و نقرس مؤثر است.

بعضی از میوه‌جات بواسطه ترکیبات مناسبی که دارد برای درمان عده‌ای از بیماریها مفید و گاهی اعجاز می‌کند و از طرفی چون حالت قلیائی دارند باعث میگردد اسیدهای بدن خنثی گردد در مدتی کوتاه رنگ چهره باز شده، جوشها و خیزها و پُف‌های صورت برطرف شود و پوست با طراوت و حالت نشاط و شادی در انسان ایجاد نماید.

قند میوه‌جات از نوع فروکتوز و لوولز بوده دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای

کبد و نافع برای قلب است و این قند طبیعی با جذب مستقیم و فوری در بدن با سوختن در بافت‌ها انرژی مورد احتیاج را تأمین می‌نماید ولی قند کارخانه‌ای که با حرارت زیاد می‌جوشانند و با اضافه شدن مواد شیمیائی تهیه می‌گردد از صورت طبیعی خارج می‌شود و ویتامین‌ها و املاح خود را از دست می‌دهد و در نتیجه به یک ماده مضر برای بدن تبدیل می‌گردد.

در صورتیکه با مصرف میوه‌جات شیرین دیگر انسان هیچگونه نیازی به مصرف قند و شکر نداشته و می‌تواند خرما - عسل - توت - انجیر - کشمش را جایگزین آنها نماید.

هر قدر پتاس در زمین زیادتر شود ساخت کلروفیل - کاروتن - پروتئین و اسیدآمین و ویتامین C در گیاه و نبات نقصان می‌یابد و همچنین با افزایش مواد فسفره در کوره‌های مصنوعی از جذب املاح روی در گیاه می‌کاهد و دیگر فرصت و جای مناسبی برای ذخیره شدن مواد فوق به تک‌تک سلولهای گیاهی باقی نمی‌گذارد و در واقع هوموس که آخرین حلقه زنجیره مواد غذایی در طبیعت محسوب می‌گردد در نتیجه افزودن کودهای شیمیائی با این مخلوط نامتجانس و یا این ترکیب ناهماهنگ بطور اجتناب‌ناپذیری مورد صدمه قرار گرفته است.

بطوریکه ظهور و بروز ناگهانی بیماریهای دژنراتیو مستقیماً بستگی به کیفیت پست محصولات غذایی جدیدی است که بشدت در همه بازارهای دنیا رایج گردیده است. درست است که با ورود کودهای شیمیائی این امید می‌رفت که محصولات فراوان کشاورزی وضع نابسامان بشر را از نظر تغذیه و مواد خام سر و سامان داده بر فقر و گرسنگی پیروز شود اما متأسفانه با وجودیکه مصرف اوره و ازت به تنهایی ۵۵۰ درصد محصولات و فرآورده‌های گیاهی را افزایش میداد با اینهمه جهان در سالهای ۱۹۴۶ تا ۱۹۷۳ در آمریکا ۴۵ میلیون تن کود شیمیائی مصرف شد زیرا متخصصین فن سردهسته محصولات غذایی انسان را که گندم باشد مورد مطالعه قرار دادند و ملاحظه

کردند که تدریجاً از میزان پروتئین گندم طی سالهائی که کود شیمیائی مصرف شده گاسته شده و هر قدر بر مصرف کود شیمیائی اضافه شود بهمان میزان نسبت درصد پروتئین کاهش یافته و میزان نشاسته و قند افزایش می یابد.

بنحوی که در مدت ۲۷ سال اخیر میزان پروتئین از ۱۷ درصد به حتی ۱۲ درصد تنزل یافته است. و در حالیکه فقر مادی و اخلاقی و گرسنگی مسئله مهمی در تمامی جهان چه جهان مرفه و چه جهان سوم می باشد. کشاورزی منحصرأ به کمیت محصولات پرداخته و ابدأ به کیفیت فرآورده ها اعتنائی ندارد.

وجود مواد شیمیائی وضع اسیدهای آمینه موجود در گندم را که غذای اغلب ساکنین کره زمین است بشدت به مخاطره انداخته است و چون هر اسید آمینه شخصیت مخصوص به خود داشته و سایر اسیدهای آمینه قادر به جبران کار اسید آمینه غایب در مواد غذایی نیستند لذا اگر حتی یک اسید آمینه در زمان رویش و پرورش گندم بوجود نیاید اسید آمینه های دیگر به علت نقص ترکیبی خود فقط قادر به انجام نیمی از کارهای محوله خواهند بود.

بنابراین بدن آدمی به جبران این نقیصه در مصرف گندم و مواد پروتئینی آن اسراف میورزد تا شاید گمگشته خود را بیابد. به این ترتیب به تلف کردن پروتئین که گران ترین اقلام مواد غذایی است منجر میگردد و از این را تلفات جبران ناپذیری به اقتصاد جهان زده می شود زیرا اسیدهای آمینه قابل تبدیل به یکدیگر نبوده هر یک کار جداگانه ای را انجام میدهند و به هیچوجه نمی توانند جایگزین یکدیگر شوند و زیادای یک اسید آمینه کمبود اسید آمینه دیگر را تکافو نمی کند بعلاوه پاره ای از اسیدهای آمینه ارزش بیولوژیکی فراوان داشته برای رشد، نگاهداری و تولید مثل لازم اند در حالیکه پاره دیگری از اسیدهای آمینه ارزش بیولوژیک چندانی ندارند.

بنابراین هرگاه روش تغذیه گیاه از حال طبیعی منحرف شود و بجای جذب تدریجی و آهسته و طولانی و ترکیب مواد به راه طبیعی تغییراتی داده شود و بجای

مدت زمان لازم در مدت کوتاهی گیاه مورد نظر باید ترکیبات خود را آماده سازد مسلماً ترکیب اصیل غذا که پروتئین باشد بدون هیچگونه بحثی دستخوش اختلال و دگرگونی و نابسامانی خواهد شد که متأسفانه این حادثه و نتایج شوم در مصرف کودهای شیمیائی به سراغ محصولات کشاورزی آمده است.

کلروفیل «سبزینه گیاهی» فراوان در سبزیجات نیز روی قلب و عروق اثر میکند و آن را سالم نگه میدارد.

مصرف کردن سبزیجات باعث جلوگیری از کم خونی، جذب بهتر پروتئین و فشار متعادل و غیره می‌گردد.

پوست میوه‌جات و سبزیجات علاوه بر ویتامین‌های فراوان دارای سلولز است که باعث تحریک و تقویت حرکات دودی روده میشود و عمل دفع را آسان می‌کند.

بعضی از عناصر مانند کلسیم، فسفر در میوه‌جات و سبزیجات باعث استحکام دندانها و استخوانها میشود و بعضی مانند آهن برای گلبول‌های قرمز خون انسان لازم است.

میوه‌جات و سبزیجات خام و طبیعی و تازه برای بیماریهای دستگاه گوارش - کم‌اشتهایی - دفع سنگهای مجاری ادرار - چاقی - یبوست - آگزما - زیادی فشار خون - ناراحتی کلیه - تصلب شرایین - نارسائیهای قلبی و غیره مفید و گاهی شفا دهنده‌اند. میوه‌جات و سبزیجات لذیذ و خوش طعم و بهتر از هر چیز رفع تشنگی را مینماید به همین جهت خام گیاهخواران احتیاج چندانی به نوشیدن آب ندارند.

میوه‌جات و سبزیجات نیز آنزیم‌هایی دارند که در تحلیل و جذب مواد غذایی نقش اساسی دارند که در نتیجه بدن از سوخت و ساز بهتر و باصرفه‌تری برخوردار میشوند.

میگویند یکی از شکنجه‌هایی که در جنگ ویتنام به زندانیان ویت‌کنگ میدادند حذف سبزی و میوه از برنامه غذایی آنان بود و به همین جهت آنها به بیماریهایی مانند

اسکوربوت (خونریزی لثه) - ضعف اعصاب - کم خونی و حتی جنون دچار می شدند و بدنشان آنچنان نیازی به سبزی و میوه پیدا کرد که وقتی آنها را برای هواخوری به حیاط زندان می آوردند علف های باغچه را چیده و می بلعیدند تا جائی که دستور دادند علف های حیاط زندان را نیز از میان بردند. (می بینیم که نخوردن سبزی و میوه شکنجه به حساب می آید).

طبیعت نشان میدهد که انسان باید از میوه ها و نباتات خام زندگانی خود را بگذراند. پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن خوراکیهاست که در آن زهرهای کشنده تولید میشود.

(شارل ریشه) دانشمند معروف فرانسوی می گوید: باید پذیرفت که انسان یک حیوان است و گاهی باهوش و اغلب درنده و نادان است و برای خوراک خود باید مانند یک حیوان رفتار کند.

خوراک طبیعی ما نباید با آنچه که میلیون ها قرن همه گذشتگان میخوردند تفاوت داشته باشد.

این سؤال همیشه مطرح است که از چه زمان باید به برنامه غذایی خود توجه کنیم تا گرفتار بیماریهای قلب و عروق و ... نشویم.

دکتر روزنفلد می گوید: بعضی ها میگویند از ۲ سالگی باید به کودکان عادت غذای سالم خوردن را آموزش داد تا نسلی سالم بوجود آید ولی من شخصاً با محدودیت غذایی کودکان تا پایان ۶ سالگی مخالفم زیرا به رشد آنها صدمه می زند اما کودکان باید سبزی و میوه خوردن را از کودکی بیاموزند تا عادت آنها شود یعنی سرمیز غذایی که میوه و سبزی روی آن نباشد ننشینند.

باید همیشه توجه داشت که سلامت دوران سالخوردگی، ریشه در چگونگی زندگی دوران نوجوانی دارد عمدتاً دوران نوجوانی سالم، پیری سالم بدنبال خواهد داشت.

و خداوند مهربان برای بندگان خود بیماری در نظر نگرفته بلکه او بیماریها را برای کسانی آفریده است که امر او را اطاعت نکرده و از قوانین طبیعت سرپیچی می‌کنند. به عبارت دیگر کشتن غذای زنده از بزرگترین گناهان است که بدون مجازات نمی‌ماند. در گستره وسیع حفظ سلامتی هیچ روشی به اندازه روش استفاده از میوه‌ها مورد استفاده و تغییر قرار نگرفته است.

مردم در این کشور نمی‌دانند که چگونه می‌بایست میوه بخورند. منظور این نیست که مردم بلد نیستند میوه را بردارند و بخورند بلکه این کار را بسیار خوب بلدند. منظور این است که مردم نمی‌دانند کی و چگونه میوه بخورند. مصرف صحیح میوه‌ها با مصرف و ترکیب صحیح مواد غذایی ارتباط مستقیم دارد. چند نفر را می‌شناسید که واقعاً از میوه متنفر باشند و واقعاً نتوانند آن را تحمل کنند. شاید ضعیف‌ترین و معمولی‌ترین عبارتی که در مورد میوه‌ها شنیده‌اید این باشد که:

«من عاشق میوه هستم ولی میوه مرا دوست ندارد»

یا آنکه «من عاشق میوه هستم ولی نمیتوانم آنرا بخورم».

دلیل عمده استفاده این عده از میوه‌ها مطمئناً به علت سوء تعبیر اثرات میوه‌ها نیست ولی این عده بنا به دلایل عمده‌ای از خوردن آن خودداری می‌کنند. دلیل علاقه‌مندی اکثر مردم نسبت به میوه‌ها آن است که ما به طور غریزی و ذاتی میوه را دوست داریم و بدن ما به آن نیاز دارد.

با آن عطر و بو و طعمی که میوه‌ها دارند و آن رنگهای چشم‌نوازی که انسان را خیره میکنند به جرأت می‌توان گفت که میوه پرفایده‌ترین و شاداب‌کننده‌ترین غذایی است که می‌توان خورد.

البته به شرط آنکه واقعاً به طرز صحیح خورده شود.

آنچه در این جا لازم به تذکر است و شاید با نظرات انتقادی شما همراه باشد. چرا

که با برخی باورهای شما در خوردن میوه منافات داشته و این باورها را مورد حمله قرار دهد.

در ۱۵ ماه مه سال ۱۹۷۹ روزنامه نیویورک تایمز مقاله‌ای در مورد تغذیه نوشت که مانند یک بمب در میان آن دسته از پزشکان و رژیم دوستان و متخصصین مواد غذایی که از این نکته آگاهی نداشتند که اجداد ما گوشتخوار نبودند. بلکه میوه غذای اصلی شان بود صدا کرد.

یافته‌های دکتر (واکر) نویسنده این مقاله نشان میدهد که عمده غذای اجداد ما میوه - دانه‌های گیاهی - برگ گیاهان و علف بوده است.

دکتر (واکر) از طریق یک روش بسیار جالب توانست از روی آثار فرسایش روی دندانهای انسانهای نخستین به رژیم غذایی آنها دست یابد.

هر نوع غذایی ضمن مصرف اثر خاصی را روی دندانها می‌گذارد. وی در مطالعاتش روی دندانهای فسیل شده اعلام داشت که: بدون هیچ استثنا اثبات شده است که انسان نماهایی که بعدها تبدیل به انسان قادر به راه رفتن به طور ایستاده شدند میوه‌خوار بوده‌اند.

از آنجاکه میوه تنها غذایی است که بطور طبیعی با بدن ما سازگاری دارد. این بسیار اهمیت دارد که برآورد کنیم چقدر میوه میخوریم نه آنکه چقدر پروتئین در طول روز می‌خوریم.

ما هیچ کس را ندیده‌ایم که از کمبود پروتئین رنج برده باشد. البته به غیر از برخی از موارد نادر که تحت شرایط خاص عارض شده است ولی هزاران نفر را دیده‌ایم که با پروتئین مسموم شده‌اند ولی هیچکدام میوه نمی‌خورند.

زیاده‌روی در مصرف پروتئین‌ها باعث تسهیل بروز سرطان پستان، کبد و مثانه میشود و همچنین احتمال ابتلا به سرطان خون را نیز افزایش میدهد.

به گفته یکی از دانشمندان و محققین این رشته، گوشتخواری باعث شده است که $\frac{1}{3}$

سرطان‌های بدن را سرطان معده تشکیل دهد و این به علت رشد ۴۰۰ درصدی گوشتخواری طی ۱۰۰ سال گذشته است.

اگر غذاهای گوشتی به خوبی هضم نشوند تبدیل به سموم فعالی میشوند که به اندامهایی می‌روند که به پروتئین واقعی نیاز دارند.

مسمومیت با پروتئین محیط بدن را به شدت اسیدی میکند.

دکتر نواب می‌گوید:

با مصرف میوه‌جات شیرین، دیگر انسان هیچگونه نیازی به مصرف قند و شکر مصنوعی نداشته و عملاً کارخانجات متعدد جهان که مقادیر قابل توجهی از نیروی انسانی را آنهم به منظور تهیه مواد مضر و خطرناک به خود جذب میکرد تعطیل می‌گردد.

عسل، خرما، توت - انجیر - کشمش بخوبی می‌توانند جایگزین قند و شکر شده در مصارف خانگی وارد شوند.

و بجای کارگران فراوانی که در این کارخانجات کار می‌کنند در کارخانجات تهیه و بسته‌بندی میوه‌جات شیرین شرکت کرده آنها را سالم‌تر و بهداشتی‌تر تهیه و در اختیار همگان قرار دهند و این مواد اگر با حوصله بیشتر به طریق بهداشتی آماده شده بجای مصرف گوگرد و تیزاب از حرارت آفتاب استفاده شود مسلماً بدن‌بال مصرف خود عوارضی بیار نمی‌آورند و در حالیکه مصرف مواد شیمیائی و حرارت‌های مکرر برای تصفیه و تبخیر و متبلور کردن چغندر قند و نیشکر از ارزش این دو ماده مفید کاسته آنها را مضر و خطرناک می‌سازد و به ازاء مصرف این دو ماده مقادیر قابل توجه مواد سمی هم می‌بلعیم که در طول زمان عوارض به شکل مسمومیت مزمن و بیماری قند ظاهر خواهد شد.

با استفاده از گندم و جوانه آن بجای نان کمک ارزنده‌ای به اقتصاد جهان میشود زیرا

بی جهت در کارخانه‌های سفیدگری لایه زرد رنگ و قشر مغزی گندم را که حاوی $\frac{3}{4}$

مواد غذایی است دور نریخته و با تهیه مقداری کمی جوانه گندم انرژی فوق‌العاده در جهت تأمین مواد غذایی قندی و سفیده‌ای و املاح و ویتامین‌ها کسب می‌نمائیم. دیگر فقر گندم برای کلیه ساکنین کره خاک معنا نداشته با کمترین مقدار مصرف گندم حداکثر بهره‌گیری شده بی جهت کارگران اوقات گرانبه‌ای خود را در کارخانجات تهیه آرد مصرف نمی‌نمایند.

همچنین کارگران زیادی در نانوائی‌ها سرگرم تهیه ترکیبی به نام نان نمی‌شوند چون نه تنها ارزش غذایی ندارد و $\frac{3}{4}$ مواد اصیل و ارزنده خود را در آسیاب از دست داده بلکه آخرین رمق و حیات خود را با حرارت گازوئیل از دست می‌دهد و بصورت غذایی فاقد ارزش واقعی تحویل ما میشود.

یکاش باین هم اکتفا می‌شد زیرا متأسفانه دیگر از خمیرمایه‌های طبیعی برای رسیدگی و در آمدن خمیر استفاده نمی‌شود و از خمیرمایه‌های مصنوعی استفاده میشود که ارزش کیفی نان را خراب کرده است بطوریکه هیچگاه نمی‌توان نان بیات را استفاده کرد.

پس از چندین ساعتی که از تهیه نان بگذرد خشک و سخت گردیده قابل استفاده نبوده و باید آنرا بدور ریخت که با این عمل باز در مسئله مواد غذایی حیف و میل و اصراف و تبذیر میشود در صورتیکه از جوانه گندم همراه با خرما و عسل و گردو و کشمش و پاره دیگری از مواد گیاهی خوشمزه فارغ از اینهمه مشکلات چه نتایج گرانبه‌ایی برایمان به ارمغان می‌آورد و ما را از چه خطراتی حفظ می‌کند.
دکتر روزنفلد می‌گوید:

اگر هر روز دو حبه از یک سیر را بخورید خطر ابتلا به حمله قلبی را در خود به نصف کاهش خواهید داد.

اسفناج در درمان افسردگی معجزه می‌کند. کرفس فشار خون را به طور چشمگیری پائین می‌آورد.

(کاتو) سیاستمدار رومی (۳۰۰ سال قبل از میلاد) ادعا می‌کرد که رومیان فقط بر اثر خوردن انواع کلم‌ها توانستند مدت (۶۰۰ سال) از پزشک و دارو بی‌نیاز بمانند. خوب برگردیم به مسئله اصلی مان. همانطور که اشاره شد از جمله مهمترین مکانیسم‌های بدن انسان مکانیسم پاکسازی و دفع مواد زائد از بدن است و گفتیم که بهترین راه کمک به این مکانیسم مصرف غذای آبدار است. و میدانید که میوه‌ها بیشترین مقدار آب را دارا هستند.

۸۰ تا ۹۰ درصد محتوای میوه‌ها آب است که می‌تواند زندگی بخش و پاک کننده باشد. به علاوه تمامی ویتامین‌ها - املاح معدنی - مواد قندی - آمینواسیدها اسیدهای چرب مورد نیاز انسان در میوه‌ها وجود دارد.

نیروی زندگی که در میوه‌ها نهفته است با هیچ غذای دیگری قابل مقایسه نیست. هنگامی که میوه به روش صحیح مصرف شود دیگر هیچ غذایی به اندازه آن خاصیت نخواهد داشت. مصرف میوه این فرصت را به بدن می‌دهد تا مواد زائد را دفع کند و در این محیط پاک تمیز تمامی انرژی و نشاط زندگی به وجود آورد. بدن شما قادر است تا با حداکثر توان عمل کند و شما را به سلامتی برساند و به عنوان وسیله‌ای در کم کردن وزن مصرف صحیح میوه‌ها از نظر کارایی غیر قابل مقایسه است.

در اکتبر سال ۱۹۸۲ یکی از استادان دانشگاه (یل) مطالب و اطلاعات جالبی را در مورد چاقی در یک کنفرانس بین‌المللی ارائه کرد.

دکتر (جو دیت رادین) ضمن ارائه اطلاعات و یافته‌های خود به بررسی منافع قند میوه پرداخت و گفت:

«غذایی را که در یک وعده می‌خورید، بر غذا وعده بعدی تأثیر می‌کند.»
دکتر رادین طی تحقیقاتش به گروه مورد مطالعه‌اش آب شیرین شده با انواع قند داد. آن عده‌ای که مایع شیرین شده با قند میوه فروکتوز نوشیده بودند به مراتب کمتر از

بقیه غذا خوردند بقیه افراد گروه مورد آزمایش محلول آب شیرین شده با قند معمولی ساکاروز خورده بودند.

وی و دیگر همکارانش متذکر شدند که:

«افرادی که محلول قند فروکتوز نوشیدند ۴۷۹ کالری کمتر از دیگر افراد در وعده بعدی غذای خود خوردند».

دکتر (ویلیام کاستلی) مدیر بخش تحقیقات بیماریهای قلبی دانشگاه ماساچوست و عضو آکادمی دانشگاه پزشکی هاروارد میگوید که:

«ماده‌ای که در بسیاری از انواع میوه‌ها وجود دارد می‌تواند ما را از بیماریهای قلبی و سخته حفاظت کند». این ماده باعث میشود تا خون زیاد از حد غلیظ نشود و شریان‌ها مسدود نگردند. میوه باعث تمیز و رقیق شدن خون میشود نه آنکه رگها را مسدود کند. آنچه برای یک زندگی پر انرژی و فعال لازم است انرژی است.

ما میدانیم که عمل هضم به بیشترین انرژی نیاز دارد و در این حالت که میوه می‌تواند نقش بسیار مهمی را ایفا کند. هضم میوه نیاز به انرژی چندانی ندارد. شاید بتوان گفت این عمل به هیچ وجه نیاز به انرژی ندارد. و اما علت آن:

هر آنچه توسط بدن انسان مصرف میشود باید بلافاصله و کاملاً هضم شده و به گلوکز، فروکتوز، گلیسیرین، اسیدهای چرب تبدیل شود.

مغز تنها از گلوکز «قند» تغذیه می‌کند. میوه در بدن به گلوکز تبدیل می‌شود. هضم و جذب و مشابه سازی میوه‌ها تنها به اندازه یک لحظه از انرژی هضم سایر مواد غذایی استفاده می‌کند و به راحتی هضم میشود.

هر غذای دیگری یکساعت و نیم تا ۴ ساعت زمان می‌برد تا هضم شود (البته اگر ترکیب مواد غذایی خورده شده مناسب باشد).

هرچه غذا کمتر خشک بوده و ترکیب مناسب‌تری داشته باشد، زمان کمتری در معده صرف هضم آن خواهد شد. معده همان جایی است که انرژی را برای هضم

مصرف می‌کند.

میوه در معده هضم نمی‌شود حتی یک ذره میوه هم در معده هضم نمی‌شود. میوه‌ها از قبل هضم شده‌اند. تمامی میوه‌ها (بجز خرما - موز - میوه‌های خشک شده) تنها مدت کوتاهی در معده میمانند و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از معده خارج می‌شوند. مانند ماشینی که از یک تونل می‌گذرد.

میوه‌ها پس از ورود به روده ماده‌ی حیاتی خود را آزاد می‌کنند. مقدار انرژی که به علت هضم ساده‌ی میوه‌ها ذخیره می‌شود بسیار حائز اهمیت است.

این میزان انرژی ذخیره شده به کمک فرآیند پاکسازی بدن می‌رود و در نتیجه وزن اضافی ما زودتر از بین می‌رود. تمام این فرآیند زمانی حاصل می‌گردد که میوه‌ها را بطور مناسب مصرف کنیم.

اما مصرف میوه‌ها چگونه است؟

بسیار ساده است، با توجه به اینکه میوه‌ها به خودی خود مدت زمان زیادی را در معده نمی‌مانند نمی‌بایست میوه‌ها را بلافاصله بعد از مصرف سایر انواع مواد غذایی یا همراه آنها مصرف کرد. ضروری است که هنگام صرف میوه‌ها معده کاملاً خالی باشد. این قاعده یکی از قوانین عمده و ضروری تندرستی و شادابی با رژیم غذایی است. اگر بطور صحیح از میوه استفاده کنید از آنجا که میوه‌ها آب زیادی دارند و انرژی کمی برای هضم‌شان لازم است در دفع مواد زائد و سموم بدن شما کمک می‌کنند و با این انرژی ذخیره، سایر فعالیت‌های زندگی شما را تنظیم می‌کنند.

در این جا لازم است به نکته‌ای در مورد سلولز (فیبر) اشاره شود که:

طبیعت لازم دانسته که در همه غذاهای طبیعی مقداری سلولز قرار داده است. ما میدانیم که سلولز هضم نمی‌شود و از روده‌ها دفع می‌گردد. اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود روده‌ها خالی مانده بهم می‌چسبند ولی اگر در غذاها بمقدار کافی سلولز باشد روده‌ها بحرکت در می‌آیند و در تمام مدتی که سلولز از روده‌ها عبور

می‌کند غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده‌ها وارد خون می‌گردد. حال بینم وضعیت تغذیه پخته‌خوارها از چه قرار است. نان سفید و برنج سفید ابدأ سلولز ندارند. سلولز آنها در سبوس گندم و برنج مانده است. شکر هیچ سلولز ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است. همچنین کلیه خوردنیهای حیوانی از سلولز محرومند چون سلولز آنها در پوست و مو و استخوان و روده و اعضای بدن حیوان مانده است.

باین جهت پخته‌خوارها که بیشتر از این نوع مواد مصرف می‌کنند دو، سه روز و حتی هفته‌ای یک مرتبه نمی‌توانند روده‌های خود را خالی نمایند بنابراین علت یبوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا می‌باشد.

و شما حتماً تصدیق خواهید کرد که تشخیص این امر بسی اندازه ساده و آسان می‌باشد ولی خیال نمی‌کنم که تا بحال کسی این حرف را از دهان یک پزشک شنیده باشد.

آن مقدار کمی تفاله که از برنج و نان و گوشت باقی میماند مثل سنگ سفت میشود و در یک گوشه روده گیر می‌کند.

اگر شخصی از یک غذای «مقوی» (مقوی برای خرابکاری) زیاد بخورد قسمتی از این مواد در روده‌ها میماند، فاسدتر می‌گردد، روده‌ها را می‌خراشد و خون و بلغم بیرون می‌کشد.

در این مواقع اگر شخص کمی غذای طبیعی صرف نماید این غذا کلیه مواد زائدی را که در روده‌ها سرگرداند جمع نموده با خود بیرون می‌برد و روده‌ها را پاک می‌کند تا شخص را از ناراحتی نجات بدهد ولی مردم ساده بخیال آنکه غذای طبیعی برای او مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری می‌گذارند و مصرف غذای مرده را منع می‌کنند و دستور می‌دهند فوراً برنج بخورد، یعنی همین ماده‌ای که روده‌های او را به این حالت انداخته است اگر به همه این گفته‌ها اضافه کنیم که دیواره‌های روده‌ها بیشتر

از سلولهای تشکیلی شده‌اند که از برنج بوجود آمده و مانند سیمان مرده لا به لا پائین می‌ریزند جریان امر برای همه آشکارتر می‌گردد.

حضور فیبرها در لوله محرک هاضمه، تغییر و تبدیل چربی‌ها را اصلاح می‌کند مخصوصاً مشاهده شده است که پکتین با خوردن سیب به طور محسوس موجب پائین آمدن مقدار کلسترول میشود.

این حالت درباره تمام فیبرهایی که قابل حل شدن هستند صدق می‌کند مانند فیبرهایی که از پوست لوبیا گرفته میشود و یا صمغی که در خزه‌ها و جلبک‌ها وجود دارد.

پس اگر میوه‌ها را پس از انواع سایر غذاها بخورید مشکل زیادی پیدا خواهید کرد. فرض کنید که یک ساندویچ خورده‌اید پس از آن یک میوه می‌خورید مثلاً یک تکه طالبی و این تکه طالبی آمادگی دارد تا پس از اندک زمانی وارد روده شود ولی سایر مواد غذایی موجود در معده مانع این کار میشوند.

پس از مدتی تمامی مواد روده خورده شده به همراه یکدیگر فاسد میشوند و پس از تخمیر تبدیل به اسید میشوند آن میوه با سایر مواد غذایی مخلوط شده و همین سرنوشت را پیدا خواهد کرد.

تمامی مواد پروتئینی خورده شده فاسد میشوند، همچنین تمامی مواد قندی موجود در غذا تمام مواد خورده شده فاسد میشود و ما نیاز به دارو درمانی پیدا می‌کنیم زیرا دچار ناراحتی معده میشویم این مشکلی است که به راحتی می‌توانید مانع آن شوید. شاید شما هم تا بحال به آن مبتلا شده باشید.

حتماً با این حالت مواجه شده‌اید که پس از خوردن غذا وقتی میوه یا آبمیوه مصرف می‌کنید بلافاصله درد شدیدی بر معده عارض میشود و یا دچار سوء هاضمه و مالش رفتن شکم میشوید.

علت آن است که میوه‌ای خورده‌اید که باید بلافاصله پس از ورود به معده وارد

شود ولی به علت وجود سایر مواد غذایی هنوز در معده ماندگار است. در مورد دلایلی طبی و علمی بروز چنین واکنش اطلاعات کافی در دست نیست چرا که هنوز مکانیسم این واکنش توسط پزشکان به طور کامل روشن نشده است. اما با این همه دکتر (شلتون) که از صاحب نظران ترکیب مواد غذایی است تأکید می‌کند که تنها زمانی تمامی خواص میوه جذب بدن خواهد شد که میوه در زمان خالی بودن معده مصرف شود.

اگر تا بحال همیشه میوه را پس از غذا مصرف کرده‌اید و اتفاقی هم نیفتاده، این بدان معنی نیست که اصول تغذیه را زیر پا نگذاشته‌اید.

این مورد تنها نشانگر توانایی سازگاری بدن شماست. اگر مالیات ندهید و کسی هم سراغ شما نیاید این بدان معنی نیست که شما قانون شکی نکرده‌اید بالاخره گیر خواهید افتاد استفاده نامناسب از میوه‌ها برای مدت طولانی عواقب بدی را بدنبال خواهد داشت.

بسیاری از مردم، هندوانه و طالبی را بطور نامناسب مصرف می‌کنند و بعد از مضرات آن سخن می‌گویند و اظهار میدارند: «می‌دانید که نمی‌توانم هندوانه بخورم، هر وقت هندوانه می‌خورم تا آخر شب ترش می‌کنم.»

این عده بلافاصله پس از خوردن یک ساندویچ، هندوانه می‌خورند و به جای آن که این میوه را مستقیماً به روده راهی کنند آن را همراه سایر مواد غذایی در معده نگه‌میدارند آنوقت سوءهاضمه را گناه هندوانه میدانند در حالیکه این به واسطه استفاده غلط از این میوه است و تازه پس از ورود میوه فاسد شده به روده گرفتاریها چند برابر میشود.

از لحاظ فیزیولوژیک میوه به سرعت از مجاری گوارشی عبور می‌کند و به همین علت هضم این نوع ماده غذایی چندان انرژی مصرف نمی‌کند به همین علت می‌گوئیم بدون هیچ تأملی و بدون هیچ تردیدی میوه مهمترین و بهترین غذایی است که می‌توانید

بخورید.

این مطلب مربوط به تمامی انواع میوه‌هاست از جمله مرکبات، آناناس - گریپ فروت این میوه‌ها در ظاهر اسیدی هستند ولی البته اگر به طور صحیح خورده شوند در معده تبدیل به مواد قلیائی میشوند.

(میشل مونتیاک) می‌گوید:

میوه یک فیبر و نیز یک قند محسوب می‌شود زیرا محتوی ماده قندی به شکل فروکتوز است. فروکتوز نیازمند ترشح انسولین برای تغییر شکل به گلیکوژن (یعنی انرژی فوری موجود در بدن) نمی‌باشد.

از این رو فروکتوز باید مورد توجه خاصی قرار گیرد.

خوشبختانه مقدار قند موجود در میوه‌ها خیلی زیاد نیست و به علت وجود فیبرها به اندازه کمی آزاد میشود بنابراین مقدار انرژی حاصله جای نگرانی نخواهد داشت. همانطوریکه گفته شد در تمام حالات، این انرژی است که به مصرف نیاز فوری بدن می‌رسد.

قاعده مهم و حائز اهمیت در خوردن میوه‌ها این است که: میوه‌ها هیچگاه با چیزی دیگر ترکیب و ممزوج نمی‌شوند بنابراین هیچگاه نباید میوه را همراه با سایر قندها، چربی‌ها و یا پروتئین‌ها مصرف کرد.

رعایت این نکته منحصراً برای کم کردن وزن بدن نیست بلکه براساس قوانین شیمی در ارتباط با گوارش می‌باشد. اگر میوه با سایر غذاها خورده شود ایجاد اختلال در هضم غذاهای دیگری که جذب بدن شده‌اند می‌نماید و به علاوه در این حالت میوه اکثر خواص خود را از دست می‌دهد (مانند ویتامین‌ها و غیره ...).

به همین دلیل کسانی که در پایان صرف غذا مبادرت به خوردن میوه می‌کنند مرتکب اشتباه بزرگی میشوند. نشاسته برای هضم شدن باید اجباراً همراه آنزیمی به نام پتیلین که با آب دهان ترشح میشود باشد.

اکثر میوه‌ها دارای خواصی هستند که سبب از بین رفتن این ماده میشوند بنابراین چنین نتیجه‌گیری می‌توان کرد که نشاسته با خوردن میوه هضم نمی‌شود. پس غذای خورده شده در وضع رنج‌آوری در معده باقی می‌ماند و به علت حرارت و رطوبت موجود در معده تخمیر میشود، نفخ شکم - گاز معده و آشفته‌گی در گوارش نتیجه مستقیم این پدیده خواهد بود. به طور مسلم اکثراً با این نشاسته‌ها آشنایی دارند.

موقعی که میوه با غذاهایی که محتوی پروتئین و چربی هستند خورده شود مانند گوشت پنیر، مدت زمانی در معده باقی میماند و در آنجا با کمک تمام آنزیم‌ها مراحل مهم هضم خود را طی می‌کند.

پس میوه در معده حبس می‌شود و در آنجا در اثر حرارت و رطوبت تخمیر میشود و الکل حاصله سبب اختلال در امر گوارش میشود.

به علاوه در اینجاست که میوه‌ها تمام خواص خود (ویتامین‌ها) را از دست می‌دهند. ولی همانطوری که بدشانشی هیچوقت فقط در یک مورد نصیب انسان نمی‌شود بلکه یک بدشانشی، بدشانشی‌های دیگر را همراه می‌آورد، در این باره نیز سوخت و ساز چربی‌ها در همین وضع و حال آشفته و مختل میشود که نتیجه آن انبار شدن غیر طبیعی مقداری چربی ذخیره در بدن است.

پس میوه‌ها را باید به تنهایی خورد، رعایت این نکته را از دوره دبستان باید آموخت.

بار دیگر باید تکرار کرد که:

«خوردن میوه بعد از صرف غذا به منزله خوردن سم است»

نکته جالبی که وجود دارد این است که میوه‌ها و سبزیها می‌توانند اسید تولید شده در بدن را خنثی نمایند. ترکیب نامطلوب مواد غذایی و مصرف مقادیر نامناسب مواد غذایی آبدار، مواد حاصل از هضم اغلب مواد غذایی خشک، افزودنیهای مصنوعی خوراکی، آب و هوای آلوده، فشار عصبی تمام اینها باعث مسمومیت و اسیدی شدن

بدن میشوند.

یک بدن بیمار و مسموم را می‌توان با علائمی نظیر اضافه وزن - تورم و عفونت مزمن - موهای سفید شده زودتر از موعد - عصبانیت بیش از حد - حلقه سیاه زیر چشم‌ها و چین و چروک‌های زودرس در چهره تشخیص داد. اگر میوه‌ها را بطور صحیح مورد استفاده قرار دهیم می‌توانیم به خوبی با مواد اسیدی درون بدن مبارزه کنیم.

هنگامی که به خوبی اصول صحیح میوه‌ها را آموختید، توانسته‌اید به یکی از رازهای زیبایی - طول عمر - سلامت - انرژی - خوشحالی و وزن طبیعی دست یابید. میوه بیش از هر غذای دیگری تمامی مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و سلامت را در حد بالای آن به انسان ارزانی می‌دارد.

غیر از پاکسازی که به واسطه محتوای آب زیاد میوه به وجود می‌آید. میوه‌ها باقی‌مانده سمی در بدن از خود به جا نمی‌گذارند به همین علت جذب و هضم آنها با حداقل انرژی انجام میشود.

هم میوه و هم سبزیها از بافت‌های زنده تشکیل شده و در نتیجه تنفس می‌کنند و بعد از جدا شدن از گیاه باز به جذب اکسیژن و دفع گاز کربنیک ادامه می‌دهد. این عمل موجب کاهش مواد قندی آن میشود که این امر مخصوصاً در نخود و ذرت بیشتر قابل توجه است.

له کردن یا یخ زدن میوه و سبزی هر دو باعث متلاشی شدن سلولها و نسوج آن میشود در نتیجه ولو اینکه از فساد میکروبی مصون باشند به مرور از قابلیت هضم و جذب آن کم شده و بمانند غذای سالم و تازه برای هاضمه مطبوع و سهل‌الهضم نمی‌باشند و اغلب همین غذاهاست که باعث عکس‌العمل‌هایی مانند: جوش‌های جلدی - کهیر - ناسازگاری و مسمومیت‌های کبد و غیره میشود و در هر حال با صرف همان غذاها انواع بیماریها و عکس‌العمل‌های عصبی و هاضمه‌ای و پوستی پیدا

میشود.

بطوریکه بعضی از خوردن گوشت یا تخم مرغ - سیر - پیاز - تره - خردل و عده‌ای دیگر به گلها - عطر بوی حیوانات - گیاهان و حتی نسبت به هوای ساکن و اطاق دربسته یا زیرزمین‌های محبوس و مرطوب و غیره حساس هستند و همگی علامت وجود یک اختلال بیولوژیکی و یک زمینه از ابتلا ناشی از محیط زنده بدن است.

چنانکه در شهرهای پیشرفته که مصرف این نوع غذاهای مردم بیشتر است این اختلالات زیادتر از شهرهای کوچک دیده میشود و یا در روستاها - چادرنشین‌های صحراگرد و جنگل‌نشینان این قبیل حساسیت‌ها مطلقاً دیده نمی‌شود.

نتیجه اینکه مواد غذایی مصنوعی هرگز نمی‌تواند جانشین مواد غذایی طبیعی و زنده و تازه شوند حتی مواد غذای کهنه و مانده طبیعی هم از هر حیث ارزش بیشتری از غذای مصنوعی دارند.

پنج ماده حیاتی که می‌بایست در مواد غذایی وجود داشته باشد در میوه‌ها به حد اعلا وجود دارد.

گلوکز به عنوان سوخت بدن اسیدهای آمینه - مواد معدنی - اسیدهای چرب و ویتامین‌ها هستند. گلوکز بیش از هر خاصیتی به عنوان یک سوخت پر ارزش عمل می‌کند بدون این سوخت بدن نمی‌تواند ادامه حیات دهد. ارزش سوختن این میوه‌ها بیش از سایر خواص آنها باید مورد توجه قرار گیرد.

درصد اهمیت و نیاز بدن به هر کدام از این ۵ فاکتور عمده به شرح زیر است:

گلوکز ۹۰ درصد اسیدهای آمینه ۴ تا ۵ درصد مواد معدنی ۳ تا ۴ درصد

اسیدهای چرب ۱ درصد و ویتامین‌ها کمتر از ۱ درصد

مطالب بالا به خوبی نشان می‌دهد که بدن ما تا چه حد به چه موادی احتیاج دارد و تنها یک نوع ماده غذایی وجود دارد که این فرمول را کاملاً عملی می‌سازد

میوه!

این مطلب بر ادعای دکتر (واکر) در زمینه میوه خوار بودن انسانها در میلیونها سال پیش صحه می‌گذارد. ما انسانها به عنوان نوعی از موجودات زنده، قبل از آنکه تحت تأثیر عوامل خارجی واقع شویم به طور طبیعی میوه خوار بوده‌ایم و برای حفظ سلامت بهتر است باز هم همان راه را ادامه دهیم. برای فراگیری کامل روش مصرف میوه‌ها مطلب عمده را باید در نظر داشت که چه نوع میوه یا آبمیوه‌ای را باید بخوریم.

سیب پخته شده یا کمپوت هر نوع میوه و شیرینی جات میوه‌ای همه و همه برای بدن زیانبار هستند و نه بدن را تغذیه می‌کنند و نه عمل پاکسازی را انجام می‌دهند.

حتی مصرف چنین میوه‌هایی باعث مسمومیت و سوء هاضمه شده و برخی اندامهای داخلی بدن را دچار اختلال می‌کند گذشته از اینها انرژی بسیار زیادی صرف آن میشود که ضایعات و پس مانده‌های این مواد از بدن دفع شوند. حقیقت مطلب آن است که میوه‌ها طبیعت بسیار ظریفی دارند و پختن میوه‌ها تمامی خواص آن را از میان می‌برد.

مخالفان مصرف میوه بر این باورند که میوه را باید پخت و بعد خورد. واقعیت آن است که تمام میوه‌ها را می‌بایست تازه و پخته خورد و الا خواص آنها از میان خواهد رفت. اگر آبمیوه را آنچنان که مرسوم است پاستوریزه کنیم یا پودر آنها را تهیه کنیم (مثل پودر پرتقال) قبل از آنکه آن را مصرف کنید تماماً محتوای اسیدی خواهد داشت و نوشیدن یک مایع اسیدی بیش از آنکه مفید واقع شود بر عکس وزن را افزایش خواهد داد.

بعضی از مواد معطره در گیاهان خام می‌توانند باعث جلوگیری از (لکوسیتوز) دستگاه گوارشی (لکوسیتوز عبارت است از حرکت گلبولهای سفید و تجمع آنها در جدار روده است) بشوند که این کار در اثر خوردن غذاهای پخته حاصل می‌گردد. برعکس غذاهای خام از تشکیل آنها ممانعت کرده و گلبولهای سفید را آزاد

میگذارد که در بدن را در برابر عوامل مخرب حفظ کند.

از تحقیقات اخیر ژاپنها در دانشگاه «کیوشو» غذای گیاهی خام حتی از گرسنگی و کم‌خونی جلوگیری میکند و قدرت مقاومت خون را در مقابل مبارزه با عوامل بیماری زیاد می‌کند.

لاغر شدن معمولی را میشود با همین غذاهای خام گیاهی معالجه کرد به این ترتیب که غذاهای خام غده‌ها را مرمت می‌کند و عمل آنها را بحال طبیعی بر میگردداند و پوست‌های بی‌جان و پژمرده را زیبا و تر و تازه می‌نماید و در نتیجه گردش خون در بدن بهتر میشود.

در این خصوص مسأله جویدن غذا بواسطه مصرف مواد خام از قبیل خشکبار - غلات - بقولات - حبوبات - میوه‌جات و سبزیجات که دارای فیبر و سلولز بیشتری است از اهمیت خاصی برخوردار است و نیاز به جویدن آنها بیشتر احساس می‌گردد و بایستی برای جویدن از همه دندانهای خود استفاده نمائید. زیرا اگر به طور دائم با یک طرف دهان بجوید زیادی کار یک طرف و کم‌کاری طرف دیگر دهان ناراحتیهایی را در دراز مدت بوجود خواهد آورد.

بنابراین باید زیاد جویدن و به آهستگی جویدن و با دو طرف دهان جویدن را کم‌کم بصورت عادت در خود درآورند.

پروفسور گایتون در فیزیولوژی پزشکی می‌نویسد:

دندانهای قدامی عمل قطع‌کننده قوی و دندانها خلفی (دندانهای آسیا) دارای عمل خردکننده و یا آسیاکننده هستند در صورتیکه کلیه عضلات فک با یکدیگر عمل کنند می‌توانند دندانهای قدامی را با نیروئی برابر با ۲۵ کیلوگرم و دندانهای خلفی را با نیروئی برابر با ۹۰ کیلوگرم بر روی یکدیگر فشار دهند در صورتیکه چنین نیروئی بر روی یک جسم کوچک مانند دانه یک تخمه که در بین دندانهای آسیا قرار گرفته وارد شود نیروی واقعی وارد شده بر سانتیمتر مربع ممکن است بر صدها کیلوگرم برسد.

جویدن غذا برای هضم کلیه غذاها بویژه برای بیشتر میوه‌جات و سبزیجات خام اهمیت دارد زیرا این مواد دارای غشاهای سلولزی غیر قابل هضم در اطراف قسمت‌های مغذی خود هستند که می‌بایستی پاره شوند تا مواد غذایی بتوانند مورد استفاده قرار گیرند.

جویدن با دلیل ساده زیر به هضم غذا کمک می‌کند چون آنزیم‌های گوارشی فقط بر روی سطح ذرات غذایی عمل می‌کنند لذا سرعت هضم بستگی به مساحت کلی سطحی دارد که در معرض ترشحات روده قرار گیرد علاوه بر آن خرد کردن غذا به ذرات ریز از خراشیدگی جدار لوله گوارش جلوگیری می‌کند و سهولت تخلیه غذا از معده به داخل روده کوچک و از آنجا به داخل قسمت‌های بعدی روده را افزایش می‌دهد.

حال شاید پرسید چرا اصلاً آبمیوه بخوریم؟ آیا خود میوه بهتر نیست. بله کاملاً صحیح است یک غذای کامل در شکل طبیعی همیشه بهتر از صورت خرد شده آن است و میوه را باید به آب میوه ترجیح داد زیرا با خوردن میوه از فواید فیبرهای موجود در آن نیز استفاده خواهد شد چنانچه آب میوه از میوه‌های تازه تهیه و مورد استفاده قرار گیرد قابل قبول است.

متخصصین امور تغذیه آب میوه را یک نوشیدنی معمولی نمی‌دانند. میوه محتوی عالی‌ترین جوهر غذایی است که برای سلامتی انسان حائز اهمیت است. معمولاً در میوه از ویتامین‌ها و نمک‌های معدنی آن صحبت میشود.

با خوردن یک لیوان آب میوه خیلی غلیظ هرگز یک کمیت قابل توجهی از ویتامین‌ها جذب بدن نخواهد شد زیرا اکثر ویتامین‌ها در مرحله تهیه شدن آب میوه از بین خواهند رفت زیرا حیات ویتامین‌های میوه در خارج از محیط طبیعی آنها (خارج از میوه) به غایت کم دوام و موقتی است. از طرف دیگر مقدار زیادی از مواد حیاتی میوه که به اصطلاح در گوشت میوه باقی میماند پس از گرفتن آب میوه به دور انداخته

میشود.

بالاخره موقع گرفتن آب میوه مقدار ترشی میوه افزایش می‌یابد به حدی که برای شیرین کردن آب میوه، مقداری قند داخل آن می‌اندازند.

بنابراین حتی اگر آبمیوه توسط خودتان تهیه شود از خوردن آن خودداری نمایید زیرا خارج از واکنش آن روی سایر مواد غذایی و نیز صرف نظر از شکلی که یک میوه کامل در جریان یک غذا دارد وارد معده میشود.

آب میوه مسیرهای گوارشی را به علت ترشی زیاد تحریک می‌کند و خود ترشی میوه سایر ویتامین را خراب کرده و از بین می‌برد (مانند سرکه).

ولی به هر حال مردم از نوشیدن هم به اندازه خوردن لذت می‌برند.

در این مورد هم بجای نوشیدن سمومی نظیر قهوه - الکل - انواع کولاها - شیر بهتر است آبمیوه بنوشید.

هرگز نباید آبمیوه را یک جا نوشید بلکه باید بتدریج و با مخلوط کردن آن با بزاق دهان آن را قورت داد.

میوه‌ها مواد غذایی هستند که گوئی در آنها تمامی مواد حیاتی و نشاط‌انگیز به صورت یکجا جمع گردیده است و اگر این نوع مواد هستی‌بخش را به طور صحیح مورد استفاده قرار دهیم به بهترین وجهی می‌توانیم به بدن خود کمک کنیم.

پاکسازی و کاهش وزنی که میوه باعث میشود و مقدار انرژی که با خوردن آنها ذخیره می‌گردد با هیچ غذای دیگری قابل مقایسه نیست.

مصرف نابجا یا بی‌موقع میوه دست کمی از ارتکاب یک جنایت نسبت به بدن خودمان ندارد.

آیا از دیدن تابلوی «مونالیزا» در حالی که روی آن کثافت گرفته است لذت می‌برید؟

آیا از گوش دادن به یک نوار موسیقی از آهنگساز معروف (موتزارت) که روی آن

یک خط بزرگ افتاده باشد لذت می‌برید؟

آیا از بوی گل سرخی که روی آن آشغال ریخته‌اند خوشتان می‌آید؟ اگر میوه را به طرز نادرست مصرف کنید خود را از بسیاری از منافع آن محروم کرده‌اید و گذاشته‌اید تا این ماده حیاتی در مجرای گوارشی تان فاسد گردد. اشخاصی را می‌شناسیم که (متأسفانه عده آنها نیز بسیار زیاد است) می‌گویند: (معه من ضعیف است، هیچ نمی‌توانم بخورم، همینکه قدری میوه یا سبزی بخورم مریض می‌شوم).

او نمی‌داند که همین میوه او را نه اینکه مریض نمی‌کند بلکه فوری عکس‌العمل شفا بخش را شروع می‌کند که معده و روده‌های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات می‌دهد.

این شخص همیشه بیمار است. او بیمار است برای اینکه میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی همیشه سوءهاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه‌بگاه اشتهای او را بند می‌آورد که معده او را از خوراکی‌های زهرآلود خالی کند و به او بفهماند که به این نوع خوراکی‌ها احتیاج ندارد.

ولی او معنی این را نمی‌فهمد همین که فرصت پیدا کرد دو برابر نوبت اول می‌خورد. اگر این شخص پیش همه دانشمندان، زیست‌شناسان و پزشکان پخته‌خوار برود و بگوید فلان میوه بمن ضرر می‌رساند چکار کنم؟ آنها همه با یک زبان جواب خواهد داد «اگر می‌بینید که ضرر دارد نخورید». یک نفر از اینها پیشنهاد نمی‌کند «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه میشود».

البته آنها هیچوقت این حرف را ترک نمی‌گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد ولی هیچوقت فکر نمی‌کنند که ممکن است گوشت و خوراکی‌های مرده باعث مرگ مردم بشود.

اگر این فرد که بنیادش ضعیف است و همیشه سوءهاضمه دارد و رنج میکشد

تصمیم بگیرد همین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس العمل شفابخش آنرا تحمل نماید او از بیماری خود بکلی نجات پیدا خواهد کرد. این عکس العمل ها تابع هیچ قانون خاصی نیستند. اینها بستگی به مقدار سموم انباشته شده و مکان آنها دارد. ممکن است این عکس العمل های شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک بیماری معمولی صورت بگیرد. چون سمومی که در مدت دهها سال تدریجاً جمع شده یکمرتبه حل می گردد شدت عکس العمل نشانی سنگینی بیماری و سرعت معالجه می باشد.

نزد جوانهای ۲۰-۲۵ ساله که هنوز زیاد سم و سلولهای زائد جمع ننموده اند ممکن است عکس العمل به پنهانی انجام گیرد ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد.

متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی کنند و بعد از ۵ روز یا یک ماه یا دو ماه از آغاز زنده خواری وقتی عکس العمل شروع میشود خیال می کنند غذای طبیعی به آنها ضرر رسانده می ترسند و به پزشک مراجعه می نمایند.

پزشک این علائم را که نشانه شروع بهبودی می باشد مضر تلقی نموده «مریض» را به پخته خواری برمیگرداند. گاه کار این کوتاه بینی بجائی می کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً ممنوع می نمایند با این عمل وحشتناک آنها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم مینمایند مخصوصاً آن کسانی که می ترسند میوه بخورند و تصور می کنند که میوه به آنها ضرر می رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند چون بیماری آنها به علت نخوردن میوه بوجود آمده است.

مطلب دیگری که در مورد خوردن میوه باید رعایت کنیم فاصله زمانی میان خوردن میوه و خوردن غذاست. تا زمانی که معده شما خالی است می توانید از تمامی میوه ها لذت ببرید و پس از گذشت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می توانید هر نوع غذای دیگری را

بخورید.

این مدت زمان اجازه می‌دهد تا میوه یا آبمیوه از معده تخلیه شود. این مدت زمان برای هضم تمامی انواع میوه‌ها کافی است موز - خرما - میوه‌های خشک شده نیاز به مدت زمانی معادل ۴۵ دقیقه تا یکساعت دارند تا کاملاً هضم شده و از معده به روده تخلیه گردند.

هرگاه هر چیز غیر از میوه بخورید باید دست کم ۳ ساعت تأمل کنید تا غذای مربوط هضم شده و از معده خارج شود و سپس به خوردن میوه پردازید. اگر غذای گوشتی خورده‌اید این فاصله زمانی باید ۴ ساعت باشد. البته تمامی موارد ذکر شده در صورتی است که ترکیب غذایی مناسبی مورد مصرف قرار گرفته باشد.

اگر ترکیب غذایی مصرف شده مناسب باشد این مواد غذایی به طور متوسط ۸ ساعت در معده شما خواهد ماند و در طی این مدت می‌بایست از مصرف هر گونه میوه یا نوشیدن آبمیوه جداً خودداری کنید.

درباره میوه‌ها این نکته مهم باید یادآوری شود تا جایی که امکان دارد میوه را با پوست بخورید زیرا پوست میوه‌ها محتوی فیبرهایی است که برای عبور غذا از روده‌ها مفید است. همچنین در پوست میوه‌ها بیشترین مقدار از فیبر و نیز گاهی ویتامین‌ها وجود دارند. خوردن میوه‌ها با پوست مقدار قندخون را محدود می‌کند.

میوه نقش بسیار مهمی در تناسب اندام برای یک زندگی بهتر ایفاء می‌کند. در این قسمت قصد بیان مطالب عجیب نیست که مثلاً آنزیم‌های برخی از میوه‌ها چربی را هضم می‌کند و به همین علت اجازه دارید هر چقدر دلتان می‌خواهد بخورید و بعد بخواید نازاد را با مقادیر متنابهی میوه از میان ببرید.

این عمل نه تنها عاقلانه نیست بلکه از لحاظ فیزیولوژیکی، نوعی آسیب رساندن به بدن است.

یکی دیگر از عملکردهای مفید میوه‌ها در تناسب اندام - استراحت دادن به مجاری گوارشی و در نتیجه گردآوری مقادیر زیادی انرژی برای کمک فرآیندهای پاکسازی، ترمیم و کم کردن وزن است.

سالاد یا سبزیهای خام نیاز به مدت زمانی معادل ۲ ساعت دارند تا کاملاً هضم شود

ترکیب مناسبی از انواع غذاهای بدون گوشت برای هضم نیاز به زمانی معادل ۳ ساعت دارد

ترکیب مناسبی از انواع غذاهای با گوشت برای هضم نیاز به زمانی معادل ۴ ساعت دارد.

هر نوع ترکیب نامناسب غذایی نیاز به مدت زمانی معادل ۸ ساعت دارند تا کاملاً هضم شوند.

واضح است که ترکیب مناسب مواد غذایی و مصرف صحیح میوه‌ها نه تنها چه باید بخوریم را روشن می‌کند بلکه چه موقع خوردن را نیز به ما گوشزد می‌کند.
اگر کسی از شما پرسد که چه موقع از روز برای غذا خوردن از همه بدتر است؟ چه خواهید گفت؟

«بدترین زمان غذا خوردن زمانی است که صبح تازه از خواب بیدار شده‌اید»
حتماً تعجب کرده‌اید میدانیم که از شدت ناباوری بهت‌زده شده‌اید ولی این همه داستان‌سرایی - پند و اندرز طبی که می‌گوئید باید هر روز صبح یک صبحانه کامل و پرانرژی خورد چه میشود؟

با خوردن این صبحانه سنگین بدن شما در همان ابتدای صبح که تازه آغاز کار است تمام انرژی ذخیره شده خود را صرف هضم غذای درون معده می‌کند و شما

خسته و کوفته تا زمان نهار کار خواهید کرد.

البته مسلم است که پذیرفتن این مطلب آن هم پس از این همه سال عادت به صبحانه خوردن چقدر مشکل است اکنون تنها برای یک لحظه تمام باورهای خود را در مورد خوردن صبحانه را فراموش کنید و حتی اگر می‌توانید برای لحظه‌ای نصایح متخصصان تغذیه و پزشکان و سایر متخصصان رژیم را فراموش کنید و به جای آن تنها برای یک لحظه به منطق و عقل خود تکیه کنید و به این سؤال پاسخ دهید که آیا واقعاً صبحانه خصوصاً روی وزن شما اثر مثبت دارد یا اثر منفی؟

به خاطر داشته باشید که انرژی اساس هستی است.

هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی در اوج انرژی هستید البته در صورتی که ترکیب غذایی نامناسبی برای شام مصرف نکرده یا آنکه نیمه‌شب چیزی نخورده باشید.

حال میخواهید این انرژی صبحگاهی را چگونه مصرف کنید؟ برای هضم یک صبحانه مفصل؟

همانطوریکه میدانید هضم غذا از هر کار دیگری در بدن بیشتر به انرژی نیاز دارد. خوردن یک صبحانه سنگین مانند سیلی است که به گوش اصول ترکیب صحیح مواد غذایی نواخته میشود و این کار نمی‌تواند به شما انرژی بدهد بلکه فقط انرژی شما را مصرف می‌کند. این صبحانه‌های سنتی ما از نان - پنیر - تخم‌مرغ - حلیم - شیر - سرشیر - کله و پاچه تشکیل شده است که همه آنها از انواع ترکیب نامناسب غذایی هستند و بدن را بر آن می‌دارند که ساعت‌ها کار کند و انرژی مصرف نماید حتی اگر یک ترکیب مناسب نیز مصرف شده باشد باز هم ۳ ساعت طول می‌کشد تا معده آن را هضم کند.

تا زمانی که غذایی جذب نشود انرژی تولید نمی‌شود و این عمل باید از روده انجام شود. از دیدگاه حفظ و تولید انرژی، آیا عاقلانه است چنین صبحانه‌ای بخوریم؟

اگر چنین صبحانه‌ای نخورید، نه تنها از گرسنگی از حال نخواهید رفت (زیرا بدن شما هنوز از غذاهای روز قبل انرژی دارد) بلکه بهتر از پیش و با انرژی‌تر و سبک‌تر از همیشه خواهید بود.

کلمه «صبحانه» به معنی خوردن غذا پس از چند ساعت ناشتا بودن است. البته ناشتا بودن زمانی معنی دار می‌شود که مدت طولانی غذا نخوریم و در صورت غذا خوردن پس از این مدت مسئله‌ای برایمان عارض نخواهد شد. اما این ناشتا بودن شبانه تنها چند ساعت است.

یکی از نکات مهم تناسب اندام آن است که: صبح که از خواب بیدار میشوید تا ظهر نباید چیزی جز میوه تازه بخورید در این فاصله تا دلتان می‌خواهد بخورید و بیاشامید، البته فقط میوه.

ولی با همه اینها مراقب نیاز بدن خود هم باشید، زیاده از حد پُرخوری نکنید، اگر فقط میوه بخورید نه تنها انرژی مصرف نکرده‌اید بلکه هر لحظه بر ذخیره انرژی خود افزوده‌اید.

میوه عملاً نیازی به انرژی جهت هضم ندارد زیرا همانطور که گفتیم میوه در معده هضم نمی‌شود و اگر خوب جویده شده باشد نیازی به هضم نخواهد داشت.

روده جایی است که تمامی مواد غذایی جذب بدن میشود از آنجا که میوه در اندک زمانی پس از خوردن وارد معده میشود مواد غذایی آن فوراً جذب بدن میشود و مورد استفاده قرار می‌گیرد. با خوردن میوه تمام روز را پُرانرژی به فعالیت می‌پردازید زیرا به جای مصرف انرژی دائماً بر مقدار آن افزوده‌اید.

هنوز نمی‌توانید معنای آن را خوب درک کنید که چقدر میوه خوردن می‌تواند در سلامت و تناسب اندام شما مؤثر باشد پس از تجربه این روش شگفت‌زده خواهید بود که چرا تا به حال این قدر غذاهای سنگین می‌خورده‌اید. خوردن یک صبحانه سنگین یعنی آغاز یک روز کسالت‌آور. خوردن یک صبحانه سبک یعنی آغاز یک روز شاد و پُر

انرژی.

صبحها تا دلتان می خواهد می توانید میوه بخورید و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می توانید مقداری غذا نیز میل کنید حال آنکه اگر هر غذای دیگری بخورید باید ۳ ساعت صبر کنید تا هضم شود. البته حداقل ۳ ساعت و شاید هم بیشتر. همیشه به نیازهای بدنتان توجه کنید. وقتی که معده خالی است می توانید بیشتر از سایر مواقع میوه بخورید. برخی از مردم فکر میکنند که میوه خوردن زیاد باعث چاقی میشود.

تنها زمانی یک میوه می تواند اثر سوء پیدا کند که پخته شود و یا آنکه به طور نامناسبی با سایر مواد غذایی ترکیب شود هنگامی که میوه را با معده خالی میخورید این میوه تنها می تواند یک اثر مثبت داشته باشد و آن اینکه روند کاهش وزن را تسریع کند.

هنگامی که به عده ای می گوئیم که می توانند بیش از پیش میوه بخورید می گویند که میزان کالری که وارد بدن مان میشود زیاد میشود. ولی در جواب باید گفت که: زمانی کالری اضافی در دسر ایجاد میکند که از طریق غذاهای مصنوعی یا چربی دار وارد بدن شده باشد.

کالری های با کیفیت بالا که تنها در مواد غذایی آبدار وجود دارد باعث افزایش وزن شما نخواهد شد. بلکه برعکس انرژی تولید شده را به مصرف لاغر شدن و رفع وزن اضافی شما خواهد رساند.

واقعاً کار خسته کننده و کسالت آوری است که دائماً محاسبه کنیم چه باید بخوریم.

مردم باید به جای محاسبه کالری از غذاهای با کیفیت بالا استفاده کنند. محاسبه کالری مصرفی یکی از بدترین و غیر مؤثرترین راههای کنترل وزن است. شاید این اصل هم مانند نظریه گالیله در مورد چرخش زمین به دور خورشید فعلاً

چندان طرفداری نداشته باشد. به همین علت است که می بینیم بسیاری از کسانی که از طریق مراقب وزن خود هستند در کاهش وزن موفقیتی به دست نمی آورند. در سوره مریم برای ایجاد انرژی و داشتن نیرو و قدرت کافی برای زایمان خداوند تبارک و تعالی باین زن که دور از همه مردم و دور از وسایل مدرن پزشکی امروز قرار گرفته است ساده ترین و مؤثرترین روش غذایی را نشان می دهد و می فرماید:

درخت خرما را تکان بده تا رطبی تازه بروی تو افتاده آنرا بخور و از آب روانی که در کنار درخت است بیاشام تا قوت و قوه ای کامل برای این امر مهم در تو بوجود آید. و مجدداً در سوره ق می فرماید:

درختان بلند خرما روزی و رزقی برای بندگان محسوب میشود. در حالیکه درباره گوشت صحبت نشده است و اگر هم صوری چند درباره گوشت مطرح گردیده دستور اکید بر خوردن آن داده نشده و انگهی اغلب به مسائلی که در بهشت موعود مطرح گردیده اشاره شده است.

و میدانیم که بقول معروف،

هَيَانُ هَاهُ مِنْ تَاهَا غَرْدُونَ تَفَاوُتُ لَزْهَيْنِ تَا آسْمَانِ اسْت

و مسئله غذاهای بهشتی و مائده های آسمانی با تقلب مواد غذایی - دخل و تصرف مواد خوردنی اصولاً قیاسی غیر قابل توجیه می باشد. باید مسئله تغذیه بهشتی را امری جداگانه و کاملاً متمایز از مسائل دنیوی تصور نمود. زیرا انسان اکثر غذاهای خود را پخته میل می کند.

این درست است که موقعی که غذا پخته میشود کلیه مواد حیاتی خود را از دست می دهد و تقریباً تفاله ای از مواد بصورت غذا مصرف می کند بهمین جهت غذای پخته هیچگونه مزه ای ندارد و مزه اصلی خود را با پختن از دست می دهد. هویج پخته و خام را با یکدیگر مقایسه نمائید آنگاه متوجه خواهید شد که حقیقتاً همینطور بوده و بی جهت نیست که انواع و اقسام سس ها - فلفل - نمک - شیرینی - ترشی - شوری

لازم است تا طعم از بین رفته غذاهای پخته را دوباره بازگرداند تا در پناه طعم مصنوعی بتوانیم غذای پخته را تناول کرده و به ذائقه منحرف خود آنها را خوشایند سازیم.

پختن برخلاف طبیعت است. هیچیک از موجودات غیر از انسان غذا را نمی‌پزد و چون ذائقه‌اش بر اثر این قبیل اشتباهات منحرف شده لذا انسان اغلب به انحرافات نظیر الکل - سیگار و تریاک تمایل پیدا می‌کند. بطوریکه انسان اکثر خوراکی‌ها را از حال طبیعی تغییر داده سپس بعنوان غذا مصرف می‌کند.

غذا را پخته و فاسد کرده و سپس به عنوان ماده حیات بخش و نیروزا مصرف می‌کند. انگور را بصورت الکل و شراب درآورده آنگاه آنرا بعنوان نوشیدنی گوارا مینوشد.

مواد غذایی را با مواد رنگین و سمی مخلوط کرده بدون توجه مصرف مینماید. میوه‌های گرانبها را پخته بصورت کمپوت درآورده مصرف مینماید. امروزه گیاهخواری - تغذیه سالم و خام گیاهخواری مورد تمسخر و ریشخند بوده و حقیقت تغذیه اصولاً طرفداری ندارد و در کلیه مجالس و محافل این قبیل مسائل با استهزاء روبرو میشود و همانطوریکه ما به نیاکان ساده دل خود خندیدیم مسلماً روزی هم آیندگان به خرافات پوچ و بی اساس امروز ما خواهند خندید. ژاپنی‌ها که اغلب از غذاهای گیاهی چون هندیان استفاده می‌کنند افرادی آرام و صبور می‌باشند ولی متأسفانه افراد کوتاه‌بین گمان می‌کنند که تغذیه طبیعی و مواد خام گیاهی انسان را سست و لاابالی بار می‌آورد، از جدیت و فعالیت او می‌کاهد. در حالیکه اگر منظور از جدیت و فعالیت در زندگی درنده‌خوئی است که انسان در تعقیب اغذیه پخته و حیوانی بدست می‌آورد، چه بهتر که این خصلت در میان آدمیزادگان حتی برای زمانی کوتاه ورافتد و افراد جامعه لااقل لحظه‌ای در کنار هم به رأفت و مهربانی زندگی کنند.

با توجه به اصول بهداشت طبیعی کالری حاصل از یک غذای مصنوعی و غیر طبیعی با کالری حاصل از یک غذای سالم و طبیعی کاملاً متفاوت است.

اتومبیل هم اتومبیل است اما بجای خریدن یک ماشین از کار افتاده ترجیح می دهیم یک ماشین نو و زیبا بخریم. هر چند که هر دو یک عملکرد دارند یکی از اتومبیل ها به شما اطمینان خاطر و امنیت میدهد و دیگری خطر. کالریهای غذاهای مختلف هم همین طور هستند.

یک نوع کالری به شما سلامت و کاهش وزن میدهد و دیگری برعکس بیماری چاقی.

مقدار کالری غذا چندان اهمیتی ندارد بلکه نوع و کیفیت این کالری بسیار حائز اهمیت است.

کسانی که عقیده دارند که شمردن و محاسبه کالری غذاها می تواند مؤثر باشد، متأسفانه مسیر غلطی را در پیش گرفته اند. به طور خلاصه این مصرف کالری کم نیست که باعث سلامت و تناسب اندام میشود بلکه نوع غذایی که کالری بدن را تأمین می کند بسیار اهمیت دارد.

نظر ما مبنی بر مصرف مقدار زیادی میوه به جای صبحانه بر این اصل استوار است که مکانیسم های بدن آن را می پذیرند و به بهترین وجه از آن استفاده می کنند. از آنجا که در طی فرآیند کاهش وزن ما معتقد به سهولت انجام چرخه پاکسازی و دفع مواد زائد هستیم بد نیست نگاهی دوباره به این چرخه ها داشته باشیم.

چرخه اول:

پاکسازی (از ساعت ۴ صبح تا ظهر)

آموختید که یک غذای مناسب کمتر از هضم یک غذای معمولی و همیشگی، انرژی مصرف می کند و همچنین آموختید که هضم میوه ها کمترین انرژی را لازم دارد.

پس بهتر است که در مدت زمان فعالیت چرخه پاکسازی فقط میوه مصرف کرد تا هم انرژی بدن تأمین شود و هم چرخه پاکسازی مختل نشود. مصرف هر نوع ماده غذایی دیگر باعث اختلال روند این چرخه میشود و مواد زائد غذای خورده شده، اضافه باری بر مواد دفعی از قبل مانده می شود. به همین علت تنها راه اجرای موفق این روش، خوردن میوه و آبمیوه است. کم کردن موفقیت آمیز اضافه وزن، به نحوه کارکرد چرخه پاکسازی بستگی دارد. با برهم زدن کار این چرخه سلامت خود را برهم زده اید. مهم ترین اصل سلامت مصرف مقادیر زیاد میوه در فاصله صبح تا ظهر است.

چرخه دوم:

آهاده سازی (از ظهر تا ۸ شب)

بعد از ساعت ۱۲ ظهر وارد زمان مصرف مواد غذایی روزانه میشویم. اگر گرسنه هستید در این ساعات می توانید غذا بخورید ولی مقرراتی نیز در این مورد وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

به خاطر داشته باشید که عمل هضم غذا نیازمند مقدار زیادی انرژی است. باید غذایی بخورید که نیاز به انرژی زیادی برای هضم نداشته باشد. این بدان معنی است که می بایست ترکیب صحیح مواد غذایی را رعایت کرده و برای غذای خورده شده از حداقل انرژی لازم استفاده کنید.

چرخه سوم:

هشابه سازی (۸ شب تا ۴ صبح)

حالا غذا خورده اید اکنون باید به بدن خود این فرصت را بدهید که آن را هضم،

جذب و مصرف نماید. تا زمانی که غذا وارد روده نشود هیچگونه عمل جذبی صورت نمی‌گیرد.

یک ترکیب غذایی مناسب پس از حدود ۳ ساعت وارد روده میشود و آماده جذب و استفاده می‌گردد.

یک ترکیب غذایی نامطلوب بیش از ۸ ساعت در معده میماند و سپس در روده نیز جذب نمی‌شود. زمانی غذا بخورید که بدن فرصت هضم آن را داشته باشد.

استراحت شبانه کامل (بهتر است زمان خواب قبل از نیمه باشد) به بدن شما این اجازه را می‌دهد که چرخه مشابه سازی را به طور کامل انجام داده و برای آغاز چرخه پاکسازی در ساعت ۴ صبح کاملاً آماده باشد.

در پایان این بخش لازم است در خصوص فرآورده‌های گیاهی که امروزه با آلوده ساختن آنها به انواع مواد شیمیائی دچار دستخوش شده است نظری بیان‌داریم. دکتر (ویلیام آلبرخت) معتقد است که اصول کشاورزی غلط و پشت سر گذاشتن راه طبیعی در تهیه و پرورش مواد کشاورزی باعث گرفتاریهای عدیده بشر شده و جز بر پایه تغذیه صحیح راه دیگری در تسکین آلام بشری نمی‌شناسد.

زیرا او معتقد است که بشر از زمینی که تغذیه می‌کند همانند انگلی که مرتباً زیاد میشود تا میزبانش را از پای درآورد در زمین مرتباً کنکاش و تجسس می‌نماید و دائماً سطح ذخائر ارزنده زمین را به باد غارت داده زندگی خود را به بازیچه می‌گیرد. انسان با اینهمه اطلاعات دقیق باز هم متأسفانه کر و کور و دنباله‌رو کسانی است که از کودهای شیمیائی استفاده میکنند غافل از آنکه سرانجام سرنوشتی تلخ در انتظارش می‌باشد.

متأسفانه بشر همواره به فکر آسایش خود بوده و به عواقب کار و پایان حاصل دسترنج خود کاری ندارد و میخواهد به مصداق شعر سعدی که می‌گوید:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست (خواهد گذشت)

در میان این و آن فرصت شمار امروز را
ما نمی خواهیم عواقب کار را بسنجیم و فقط می خواهیم کار امروزمان انجام شود و
یک امروز را به عیش و نوش بگذرانیم تا فردا چه پیش آید.

به همین دلیل علاوه بر استفاده از کودهای شیمیائی و تغییرات اساسی در
فرآورده های گیاهی به مواد شیمیائی دیگری متوسل میشوند تا باز هم در این تغییرات و
در طبیعت محصولات کشاورزی دگرگونی های غیر عادی بوجود آورند.

امروزه با شاداب و زنده جلوه دادن فرآورده ها و مواد خوراکی مواد شیمیائی
گوناگونی به برگ های درختان و بوته ها می پاشند جذب این مواد از راه برگ به ساقه و
ریشه گیاه، از تقسیم سلولی جلوگیری کرده رشد گیاه و نبات را تا مدتی متوقف ساخته
و فرآورده های نباتی را تا مدتی شاداب نگه میدارد.

اغلب کشاورزان هنگام رسیدن محصول را شناخته و آن هنگام که نبات به حداکثر
طعم و مزه خود رسید آنرا چیده در معرض فروش قرار میدهند. در حالیکه در روش
اخیر زودتر از حد معمول نبات را چیده و در محل های مناسبی ذخیره کرده و در
فصولی که دیگر از آن محصول وجود ندارد به بازار عرضه می نمایند.

مثلاً (هیدرازیدمالیک) ماده ای است که از جوانه زدن سیب زمینی و پیاز جلوگیری
می کند و امروزه ۴۰ ماده شیمیائی برای این منظور تهیه شده و هنوز هم مواد دیگری در
دست تهیه می باشند.

جوانه زدن و گل کردن پیاز و سیب زمینی قسمتی از مراحل مختلف سن این دو ماده
غذایی را به ما نشان می دهد و از این راه به تازگی و کهنگی مواد پی می بریم.

ولی با مصرف مواد شیمیائی تمام مواد فروشگاهها در همه حال و در هر شرایطی
تازه به نظر می رسند و حال آنکه واقعیت چنین نیست.

اما باید دقت کرد موادی نظیر هیدرازیدمالیک که رشد گیاه را در مراحل مختلف به

عقب می‌اندازد آیا قادر نیست که در انسان هم چنین کاری دست زند؟ و چون هنوز نتیجه آن معلوم نگردیده است حداقل کار عاقلانه تحریم مصرف این قبیل مواد در محصولات کشاورزی و یا عدم استعمال این نوع از فرآورده‌های خوراکی است.

مسئله دیگری که امروزه در محصولات کشاورزی مورد استعمال زیاد دارد بزرگ جلوه دادن فرآورده‌های نباتی است و حتی برای کسانی که هندوانه - خیار - سیب - توت‌فرنگی و سایر خوراکی‌های نباتی حجیم و بزرگی را به معرض نمایش درآورند جایزه‌ای ارزنده در نظر می‌گیرند و در حقیقت با تشویق کشاورزان در مصرف هورمون‌ها و به بازیچه گرفتن زراعت همه‌چیز طبیعت را فدای ظواهر کرده‌اند غافل از آنکه با دستکاری در سرشت طبیعت و خلقت عادی مواد، همه اصالت‌ها را بر باد می‌دهند.

بطور مثال در کالیفرنیا با مصرف هورمون در درخت انگور، خوشه‌های بسیار زیبای انگور با دانه‌های کشیده بدون دم چسبیده به ساقه اصلی به وجود آورده‌اند که هر بیننده‌ای در وهله اول از تماشای آن لذت می‌برد.

بزرگی و جلوه بیش از حد خوشه انگور، انسان را بسوی خودش جلب می‌کند ولی بهنگام امتحان سیه روی شود زیرا نه طعم و نه عطر و نه مزه داشته حتی آب فراوان هم ندارد. به نحوی که افراد خبره با یک بار خرید برای ابد از مصرف آن خودداری می‌کنند.

با آغاز استفاده از کودهای شیمیایی از سال ۱۹۰۰ تا بحال که از آلمان شروع و به ممالک متحد آمریکا گسترش پیدا کرد و با وجود مصرف ۴۵ میلیون تن کود مصنوعی در سال ۱۹۷۳ در آمریکا عملاً به این نتیجه رسیدند که متأسفانه مصرف کودهای شیمیایی نتیجه برعکس داشته و عواید حاصله از آن مایوس کننده بوده است.

از یک طرف بی مصرف ساختن زمین از جهت رشد طبیعی گیاه و نباتات و

پروراندن واقعی آن و تغییرات اساسی در ترکیب مواد غذایی از جهت دیگر پیدایش بیماریهای روزافزون انسان. در نتیجه تغذیه با مواد موجود فعلی که حاصل مصرف کود شیمیائی است و از جهت دیگر مسموم ساختن آنهاست.

با عدم مصرف کودهای حیوانی و نباتی و برعکس ریزش آنها بدرون آبراهها و افزودن کودهای شیمیائی که به ناگهان میزان حاوی پتاسیم - فسفر و ازت را در آب افزایش میدهد و مانع از آن میشود که اکسیژن موجود در آب بتواند فعل و انفعالات عادی خود را انجام داده تا در حیطه استطاعت خود بتواند آب را از آلودگی پاک سازد. زیرا ریختن کودهای شیمیائی بیای درختان و آبیاری بعدی باغات با بارانهای معمولی و مصنوعی همواره مقداری از مواد شیمیائی از قبیل ازت - فسفر و پتاس را به سوی آبراهها و رودخانهها سرازیر میسازد و ریختن زبالهها و آشغال و کودهای حیوانی هم در فاضلابها به کثافت و آلودگی آب کمک کرده و بجای مصرف کودهای حیوانی در باغات از دو منبع نیرومند آب مصرفی مردم آن منطقه آلوده میگردد.

که متأسفانه اکسیژن محلول در آب به عوض پاکسازی آب بمصرف تجزیه مواد شیمیائی که نه تنها قادر نیست وسعت آلودگی را ترمیم نماید بلکه حیات موجودات درون آب که بستگی به وجود اکسیژن دارند در خطر اندازد و باین ترتیب مصرف کود شیمیائی دفاع عادی طبیعت را مختل و مغلوب خویش میسازد زیرا بر حسب مطالعات محیط شناسان همواره عبور و جریان مواد عناصر از راه زمین و هوا به سوی رودخانهها و دریاهاست و محیط و طبیعت موجودات در آن هزاران هزار سال در کنار یکدیگر بطور تعادل زندگی کردهاند.

در این میان انسان بیکباره بر خلاف اصول طبیعی رفتار کرد و بدست خود آلودگی بیش از حد و مسمومیت واقعی آب را فراهم ساخت.

در حالیکه استفاده از کود طبیعی و ریختن آنها به پای درختان و در زمینهای کشاورزی به عوض ریختن در فاضلابها به علت دارا بودن ارزش (هموسی) و به علت

کند عمل کردن کودهای طبیعی بدنبال باران‌های فصلی و مناسب تدریجاً کودها با عناصر زنده خود بدرون زمین فرو رفته در اختیار نبات قرار می‌گیرند.

بدین ترتیب هم محیط از شر فضولات حیوانی و طبیعی پاک میشود هم زنجیره ازت در طبیعت حفظ شده و هم آلودگی بیش از حد در آب و فاضلاب بوجود نیامده، دفاع طبیعی طبیعت مختل نگشته و هم ارزش کیفی محصولات به حال طبیعی برگشته همان عطر و طعم اولیه خود را باز می‌یابند.

نگاهی بسیار ساده به عطر و طعم برنج آستانه و دم‌سیاه خودمان با برنج آمریکائی انداخته با مقایسه این دو تفاوت ارزش کود طبیعی و کود شیمیائی کاملاً آشکار میشود. طعم و عطر خیار سبز قلمی اصفهان را با خیارهای بزرگ و بی‌مزه حاصل دسترنج کودهای شیمیائی، در کنار یکدیگر گذاشته، ارزش واقعی آن‌دو را با یکدیگر مقایسه نمائید.

خلاصه اینکه طبیعت برای همه موجودات زنده روی زمین مطابق احتیاجات بدن آنها غذای گیاهی با سلولهای زنده ببار آورده است.

هیچ موجود زنده به غیر از انسان آشپزخانه ندارد..

آنها همگی غذای زنده می‌خورند به عبارت دیگر آنها زنده‌خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش می‌گذارند و سلولهای آنرا می‌کشند و می‌خورند در حقیقت غذا نمی‌خورند بلکه خاکستر غذا را می‌خورند، سلولهای مرده می‌خورند، جسد سلولها را می‌خورند. از این رو ما آنها را مرده‌خوار می‌نامیم.

این کلمه هر چقدر هم زننده باشد عین حقیقت است. حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند.

هیچکس نمی‌تواند انکار کند مع این گوشت‌ها که در مغازه قصابی پهلوی هم آویزانند جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند.

عجیب این است که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دو مرتبه فاسد می‌کنند و

بعد می خورند.

آنها سلولهای گندم و سیب و گوجه فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه‌های خود میکشند و به اجساد تبدیل مینمایند.

متأسفانه رسانه‌های گروهی این حسابهای غلط و گمراه کننده را مثل طوطی آنقدر تکرار می‌کنند و گوشهای مردم را پُر می‌نمایند که هر با سواد و بیسواد روز و شب فقط از ویتامین و از پروتئین و کلسیم و کالری صحبت می‌کنند.

هیچکس عقیده طبیعت را نمی‌پرسد، هیچکس فکر نمی‌کند که اگر وضع از اینقرار باشد چهارپایان باید حداقل روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامین‌ها و غیره تأمین نمایند.

ولی بطوریکه با چشم خود می‌بینید بیشتر حیوانات فقط بیک یا دو نوع غذا قناعت می‌کنند.

زیست شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی‌توانند همه نوع ویتامین‌ها و مواد معدنی و مانند آنها که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند ولی چون همین ده هزار مواد اولیه یعنی اتمهای لازمه در این گیاهان موجود است حیوان می‌تواند با جابجا کردن این اتم‌ها هر نوع ترکیبات غذایی که احتیاج دارد از آنها در بدن خود بسازد به عبارت دیگر حیوان قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و برعکس.

نباید فراموش کرد که فقط از غذاهای زنده می‌توان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنیهای مرده بدن انسان هیچ چیز نمی‌تواند بسازد.

این است که به عقیده پزشکان حیوان می‌تواند در بدن خود همه‌گونه ویتامین بسازد ولی انسان قادر نیست این کار را انجام بدهد.

آرامش فکر

دستگاه عصبی ما از دو قسمت تشکیل شده است.

۱- دستگاه مغزی - نخاعی که مسئول کلیه حرکات و اعمال ارادی مانند راه رفتن - لمس کردن - صحبت کردن و غیره است و تحت کنترل مستقیم مغز قرار دارد.

۲- دستگاه مستقل یا غیر ارادی که کنترل کارهای غیر ارادی مانند کار قلب - معده و سایر اعمال حیاتی کلی و عمومی را بر عهده دارد.

این دو دستگاه با یکدیگر مربوط و متصل اند و با هم به وسیله نیروئی که آن را نیروی عصبی می نامیم تمام بدن را به تحریک و تحرک وامی دارند.

به جرأت می توان گفت هنوز کسی از چگونگی و طبیعت نیروی عصبی اطلاعی ندارد و مبداء و منشاء آن تاکنون در بوته اسرار مانده است.

همان اسرار و رموزی که درباره خود حیات نیز وجود دارد.

لیکن آنچه ما میدانیم آن است که نیروی عصبی یک اصل بنیادی و حیاتی است چیزی است که مستقیماً با جوهر حیات یا موجودیت مربوط و مستقیماً به آن منتسب است.

به همین جهت است که چنین به نظر می رسد بعضی از افراد نسبت به عده دیگر از نیروی عصبی بیشتری برخوردارند و این موضوع به معنای آن است که طبیعت در بدو تولد سهم بیشتری از نیروی حیاتی به آنها بخشیده است.

اینکه گفته میشود ما نیروی حیاتی را بوسیله غذایی که میخوریم بدست می آوریم از گفته‌های حرفه پزشکی است که به این امر جنبه کاملاً مادی داده و این مسئله را بکلی به سوء تفاهم کشانیده است.

اگر نیروی حیاتی به غذا بستگی داشت (مانند سوختی که در کوره می سوزد) لازم می آمد کسی که بیشتر میخورد دارای نیروی حیاتی بیشتری باشد. و لیکن همه ما میدانیم کسانی که غذای بیشتری مصرف می کنند رفتار و کردار و حرکات و سکناشان کندتر و ضعیف تر از دیگران است.

نیروی عصبی چیزی نیست که بتوان برای خود ایجاد کرد بلکه نیروی حیاتی و محرکه‌ای است که در ما خلق و ایجاد شده است و این بدان معنی نیست که بگوئیم ما برای ادامه زندگی و معاش خود و یا جهت ترمیم بافت‌ها و نگاهداری سلامت جسمانی به غذا احتیاج نداریم بلکه مقصود آن است که ما نمی توانیم با این غذا در خود نیرویی خلق کنیم.

حال که در سایه مراحم طبیعت صاحب قدرت و توانایی تولید نیرو و یا انرژی شده ایم بر ماست که آن را بموقع و بطور صحیح مصرف کنیم و از اسراف و تبذیر آن پرهیزیم. لیکن وقتی آن را مصرف و تلف کردیم برای بدست آوردن مجددش باید فقط از استراحت و خواب کمک بگیریم و از هیچ راه دیگری نمی توان نیروی عصبی را ترمیم کرد و در حقیقت این تنها دلیل خوابیدن است زیرا به وسیله خواب و استراحت مجدداً از منبع اسرار آمیز وجودمان نیروی جدیدی در ما ایجاد و قوای ما تجدید میشود و در سایه همین تجدید قواست که همه روزه می توانیم به فعالیت پردازیم و وجود خود را هر روز بسازیم.

به عبارت دیگر نیروی عصبی مانند جریان برقی است که همواره مصرف میشود و بوسیله قدرت محرکه تجدید نیروی طبیعت دوباره ترمیم میگردد و این عمل طی خواب و استراحت صورت می گیرد.

در ورای نیروی عصبی معینی که روزانه مصرف می‌کنیم و به وسیله خواب مجدداً آن را ترمیم می‌کنیم هر یک از ما مقداری نیروی عصبی ذخیره داریم، بعضی بیشتر و برخی کمتر که در مواقع ضروری میتوانیم آن را بکار ببریم.

حال آنهایی که نیروی خود را بیهوده به هدر می‌دهند و در مواقع غیر ضروری آن را مصرف می‌کنند و به طبیعت فرصت و مهلت ترمیم نمی‌دهند بیشتر از نیروی ذخیره خود استفاده می‌کنند و در این موقع است که «درهم شکستگی عصبی» پیش می‌آید. به عبارت دیگر در نتیجه مصرف زیاده از حد انرژی دچار ورشکستگی نیروی عصبی میشوند و دیگر نمی‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند.

لزومی ندارد کلمه «درهم شکستگی» نیروی عصبی را بر هر بیماری و اختلال عصبی اطلاق کنیم.

با این حال خستگی‌های عصبی اغلب با درجاتی کم و بیش با این حالت همراه‌اند. علت آن هم این است که حرفه پزشکی به جای آنکه درصدد پیدا کردن علت بیماری باشد همواره در جستجوی آن است که کمبود و فقدان نیروی عصبی را بوسیله آنچه که «مقوی اعصاب» و (محرک اعصاب) یا (غذای اعصاب) نامیده میشوند و منشاء شیمیائی دارند جبران کند.

در سالهای اخیر بیماریهای عصبی در ردیف اول بیماریهای شایع روز قرار گرفته‌اند و این امر به علت عدم قابلیت حرفه پزشکی و کارهای نادرست آن است.

برای کسی که زندگی جدید امروزی را مورد مطالعه قرار دهد جای تردیدی باقی نمی‌ماند که مصنوعی بودن زندگی - دیر جنبیدن - عجله در کار - سر و صدا - مشغولیات و لذا یدگوناگون زندگی هر یک در ایجاد این عوارض مقصر و مسئول‌اند.

چرا عجله؟ دلهره برای چه؟ عصبانیت به خاطر چه چیز؟ نگرانی برای فرداهای دور و نزدیک به چه دلیل؟ آیا هرگز به این فکر افتاده‌اید از خود پرسید: چرا همیشه در کارها عجله می‌کنید، کم حوصله‌اید و یک نگرانی مبهم اما دائمی روحتان را

می فرساید؟

آیا هرگز اندیشیده‌اید که یک روان دائماً مضطرب، نیرومندترین بدن‌ها را نیز بیمار می‌کند و از یک انسان سالم موجودی رنجور، کم‌طاقت و شکننده می‌سازد. در این صورت باید بدانید شایع‌ترین بیماری قرن ما «استرس» است که عده مبتلایان به آن حتی از تعداد کسانی که در هر سال دچار سرماخوردگی میشوند بیشترند.

استرس واژه‌ای عام است که میتواند معرف انواع مختلفی از ناهنجاریهای روحی باشد. ناهنجاریهایی که بعداً و در صورت استمرار استرس به انواعی از عوارض وخیم جسمانی نیز منجر می‌شود.

کسانی که با این واژه آشنایی دارند می‌پندارند یک سلسله عوامل ناخوشایند زندگی می‌تواند موجب ایجاد استرس شود عواملی نظیر:

سرسام - عدم احساس اطمینان - بدهکاری - ترافیک - نگرانی برای آینده - در خطر بودن موقعیت شغلی و این قبیل امور.

اما لازم است بدانید جنبه‌های مثبت زندگی نیز می‌تواند منشاء بروز «استرس» باشد مثلاً ورزشکاری که برای کسب یک رکورد جدید بی‌جهت تسلیم هیجان شدید میشود، افراد خانواده‌ای که یک جشن عروسی در پیش دارند و برای نحوه برگزاری آن بیش از حد لازم «وسواس» به خرج می‌دهند و یا پدر و مادری که منتظر تولد فرزند هستند اما به اصطلاح «حرص و جوش» زیادی می‌خورند نیز در معرض ابتلا به «استرس» قرار دارند.

نکته مهم در مورد استرس این واقعیت تلخ است که فرد مبتلا به این ناهنجاری فقط از لحاظ روحی آسیب پذیر نمی‌شود بلکه در معرض ابتلا با انواع مختلفی از بیماریهای جسمی قرار می‌گیرد که «زخم معده» و «اثنی عشر» شناخته شده‌ترین آنهاست.

تا اوایل قرن اخیر دنیای پزشکی «استرس» را فقط یک نابسامانی روحی می‌پنداشت و گمان عموم متخصصان بر این بود که اثرات آن فقط به روان شخص مبتلا آسیب وارد میکند اما در دهه دوم قرن حاضر یک پزشک معروف به نام «هانس سلیه» در صدد برآمد اثرات فیزیکی «استرس» را مورد مطالعه قرار دهد.

او چند موش را در معرض استرسورها (عواملی که ایجاد استرس می‌کنند) قرار داد و بعد از کالبد شکافی موش‌ها دریافت که «استرس» بر قسمت‌های مختلف بدن آنها تأثیرات مخربی بر جای گذاشته است وی از جمله مشاهده کرد که بخش قشری غده فوق کلیوی بزرگ شده، تیموس و طحال چروک خورده و در دیواره معده زخم‌هایی توأم با خونریزی ایجاد شده است.

با تعمیم این قبیل آزمایشات بر روی حیوانات دیگر و سرانجام انسان، پزشکان به تحقیق دریافتند حوزه اثرات تخریبی «استرس» به روان آدمی محدود نیست بلکه قسمت‌های مختلف بدن نیز به طور غیر مستقیم در معرض ناهنجاری و بیماری قرار می‌گیرد.

دانشمندان هم چنین در این عقیده متفق‌القولند که اثرات ناشی از عوامل ایجاد کننده (استرس) باعث تحریک غده هیپوتالاموس میشود و کار غدد فوق کلیوی و هیپوفیز و تیموس را مختل می‌سازد.

این مسئله البته تابع شرایط سنی خاصی نیست و عوارض آن حتی گریبانگیر کودکان و نوجوانان نیز میشود. نوجوانی که به خاطر سخت‌گیری افراط آمیز والدینش در زمینه درسی همواره نگران نمرات امتحانی خود می‌باشد و کودک خردسالی که نظاره‌گر مشاجره مکرر پدر و مادر خویش است به یک نسبت در معرض ابتلا به ناهنجاریهای روحی و جسمی ناشی از «استرس» قرار دارند.

کودکان و نوجوانانی که در حد افراط به بازی کامپیوتری می‌پردازند و یا به تماشای فیلم‌های حادثه‌ای اغراق آمیز و پر هیجان می‌نشینند و اعصابشان فراتر از ظرفیت

جسمی و روانی شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد از جمله افرادی هستند که در نهایت به عوارض ناخوشایند «استرس» گرفتار خواهند شد.

کمترین اثر «استرس» بر کودکان و نوجوانان ایجاد روحیه پرخاش جوئی و انزوا طلبی در آنهاست.

زندگی یک مبارزه دائمی چه از جهت فیزیکی چه روانی می‌باشد. انسان طبیعتاً برای بقای زندگی خود در حال کشمکش است باید با دیگران در ارتباط باشد و همواره چیزهای جدید بیاموزد.

این فکر که زندگی بدون استرس و هرگونه فشار روحی امکان دارد و یا شادی فقط در آرامش و آسایش یافته میشود تفکرات غلطی است که در بعضی از روش‌های کاهش استرس وجود دارد.

آنچه که ما احتیاج داریم این است که هم سرحال و فعال باشیم و هم آرامش اعصاب خود را حفظ کنیم.

این مسئله کاملاً شخصی است و بسیاری از مردم نمی‌توانند تمام فشار روحی را که در طی روز متحمل شده‌اند از خود برهانند اینها افراد تحریک پذیر هستند که فقط آرامش خود را با خواب طولانی و یا به کمک آرامبخش‌ها بدست می‌آورند.

زندگی ماشینی امروز در شهرها همواره با سر و صدا، شلوغی و عجله همراه است و این محیط همواره انسانها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رقابت و بیماری عجله قسمتی از وجود ما انسانها شده است.

بیماری عجله واژه‌ای که توسط دکتر (فریدمن و رُزنمن) آورده شده است.

آنها در کتابی که به نام رفتار شما و قلب شما نوشته‌اند به اثرات شدید تعجیلی در

کارها و فشار روانی زیاد بر روی انسانها که موجب بروز حملات و بیماریهای قلبی و

بسیاری دیگر از بیماریهای قرن حاضر میشوند اشاره می‌کنند. البته نمی‌توان گفت که

تمامی بیماریهای قلبی - سرطان - حساسیت‌ها و زخم‌ها ناشی از استرس بیش از حد

در قرن حاضر است.

زیرا در این بیماریها عوامل ژنتیک، محیطی و نوع زندگی هم مؤثر می‌باشند ولی نمی‌توان اذعان نمود که اکثر بیماریها با فشار روحی زیاد و طولانی مثل سرو صدا، هول و هراس، فعالیت‌های زیاد و خسته‌کننده - ترس - خشم و غیره تشدید می‌شوند. از طرف دیگر افراد بیماری که بتوانند از تنش‌های روحی اضافی خلاص شوند زودتر بهبودی می‌یابند و درد و ناتوانی کمتری خواهند داشت.

مطالعات بر روی خصوصیات نشان داده که استرس و یا ترس سیستم دفاعی بدن را تضعیف میکند و بدن نسبت به بیماریهای عفونی و سرطان حساس‌تر میشود.

در این قسمت ما عواملی را که میتوانیم در زندگی روزمره خود تغییر دهیم و در نتیجه کشش عصبی و روانی خود را کاهش داده و سیستم عصبی را در وضعیت متعادل‌تری نگهداریم بررسی میکنیم.

بسیاری از مردم در زندگی روزانه خود مدام تحت تأثیر امواج صوتی و صدا قرار دارند که خود باعث فشار عصبی - خستگی و افزایش فشار خون میشود. شاید نتوان در مورد سر و صدای محل کار و یا محیط‌های شهری دخل و تصرف کرد ولی می‌توان صدا را در منزل کاهش داد.

هر کسی که احساس می‌کند بیش از حد تحت فشار عصبی قرار دارد باید صدای رادیو - تلویزیون - موسیقی را در منزل کم کرده و سعی نماید در سکوت بیشتری زندگی نماید.

حتی سکوت بمدت کوتاه در روز می‌تواند سبب برگشت تعادل سیستم عصبی ما شود.

بسیاری از مردم در طول روز مرتباً چای - قهوه و یا کولاهای مختلف می‌نوشند و بدین ترتیب مقادیر قابل ملاحظه‌ای کافئین وارد بدن خود می‌کنند که این ماده سبب تحریک غدد فوق کلیوی و سیستم عصبی مرکزی میشود در نتیجه نمی‌توانند تحت

تأثیر این مواد محرک آرامش عصبی بدست آورند.

تنهایی و کناره‌گیری از اجتماع هم می‌تواند سبب بروز استرس در انسان گردد در حالیکه عده‌ای از مردم برای استراحت کردن و یا تزکیه نفس احتیاج به تنهایی دارند. ولی اغلب مردم از ارتباط با دوستان و افراد فامیل خود لذت می‌برند. کار مداوم، سخت و طولانی، رقابت‌های شدید و یا نقل مکانهای متعدد و پشت سر هم سبب می‌شود که شخص نتواند دوستان نزدیک داشته باشد. تحقیقات نشان داده است، مردمانی که ارتباط نزدیک با فامیل و یا دوستان و یا گروه‌های مذهبی و اجتماعی دارند کمتر از افراد گوشه‌گیر منزوی بیمار شده و یا می‌میرند.

شاید یکی از علل طول عمر بیشتر زنان از مردان هماهنگی و ارتباط بیشتر آنان به اجتماع و افراد فامیل باشد. زنان و مردانی که زمینه شخصیتی خاصی دارند یعنی افرادی عجول و سخت‌کوش، بی‌حوصله و ستیزه‌جو هستند چون نمی‌توانند ارتباطات اجتماعی خوبی با دیگران برقرار کنند بیشتر در معرض سکتة قلبی قرار دارند.

کار بیش از حد یکی دیگر از علل شایع فشار عصبی است. البته کار زیاد برای بقای زندگی بخصوص در وضعیت اقتصادی مشکل امروز لازم است ولی باید هر شخصی بررسی کند که آیا این تلاش موجب فشار روحی و عدم آسایش او میشود یا نه.

ترس، نگرانی، غم و اندوه، خشم، سرزنش کردن خود، خود کم بینی و غیره همگی ایجاد احساس خوشایندی در ما می‌کنند و موجب استرس و فشار روحی میشوند.

بیماریهایی نیز مانند (نوراستینا)، قبل از عصر ماشین بکلی ناشناخته بود. این نوع بیماریها تاوان گرانی است که بشر قرن بیستم برای «کارایی» و «پیشرفت»هایی که بوسیله ماشینها - تونلها - تلفنها - بیسیمها - ازدحام و شتاب و سرو صداها بطور کلی نصیب او شده است، می‌پردازد.

عامل دیگری که در ایجاد اختلالات عصبی در درجه اول اهمیت قرار دارد سوء تغذیه یا بد غذایی است.

تغییراتی که در نوع تغذیه بشر متمدن امروزی پدیدار گردیده و مواد غذایی را به شکل تصفیه شده یا بصورت کنسرو و نگاهداری و مصرف می‌کند اثرات ناگواری عموماً بر سلامت بدنش و خصوصاً بر اعصابش می‌گذارد.

غذاهایی که بدین طریق از حالت طبیعی خارج گردیده‌اند املاح و مواد لازم و ویتامین‌های خود را از دست داده‌اند و بدین ترتیب اعصاب به کمبود مواد مزبور دچار میشوند بویژه اگر قربانی بیچاره سعی کند در محیط سراسر فشار به زندگی خود ادامه دهد.

طرز زندگی جدید و اشتباهاتی که در تهیه انواع مواد غذایی رُخ داده است دو عامل فیزیکی و عمده‌ای هستند که بایستی آنها را مسبب ایجاد بیماریهای عصبی بشمار آورد و ضمناً باید توجه داشته باشیم که در ۵۰ سال اخیر روز به روز بر تعداد این عوارض افزوده شده است.

لیکن اعصاب در زندگی انسان دو نقش بازی می‌کند. یعنی واسطه بین دو دنیای جسمانی و روانی بدن است. بنابراین بیماریهای دستگاه عصبی ممکن است علت روانی یا جسمانی و یا هر دو داشته باشد.

این موضوعی است که هیچگاه نباید از آن غافل بمانیم.

اضطراب - پُرکاری - ترس - نگرانی - تشویش و افکار مخرب و غیره موجب فرسودگی نیروی عصبی می‌گردند و بر روی دستگاههای عصبی اثر نامطلوب می‌گذارند و در نتیجه قدرت کار مؤثر دستگاهها را کاهش میدهند.

و هرگاه این وضع ادامه یابد و با دو عامل فیزیکی که قبلاً گفته شد توأم شود ۹۹ درصد علت ایجاد بیماریهای عصبی را که امروز زیاد شایع‌اند تشکیل می‌دهد.

هرگاه افراط در اعمال جنسی - بی‌بند و باری - افراط در نوشیدن مشروبات الکلی

و نیز استعمال دخانیات و زندگی پر تجمل به علل فوق اضافه شوند، شخص در برابر اختلالات عصبی شدیدتر و جدی‌تری قرار می‌گیرد و «درهم شکستگی عصبی» که امروزه نوعی از بیماری زندگی جدید است بسرعت به شخص روی می‌آورد.

دکتر روزنفلد در جواب سؤال یکی از بیمارانش در خصوص خنده و آیا اینکه خنده برای سلامتی لازم است می‌گوید:

خنده واقعی خنده‌ای است که از ته دل برآید نه خنده مصنوعی که این روزها برای فریب دادن رایج است. بله خنده واقعی برای سلامتی جسم و روح لازم است.

هنگامی که یک فرد واقعاً می‌خندد مغز او مقدار بیشتری Dopamine که یک مسکن طبیعی درد و آرامبخش است تولید می‌کند.

البته اشک ریختن هم سموم شیمیائی را از مغز پاک می‌کند.

هرگز با کوچکترین احساس درد و ناراحتی، سراغ قرص مسکن نروید. این یک عادت بد است.

سلامتی سه جزء دارد: جسم، مغز، روان.

شما نمی‌توانید با درمان یکی مشکلات دو جزء دیگر را برطرف کنید. خنده یک دارو است. داروئی که در پی آن احساس خوب به آدمی دست می‌دهد ولی اگر روان رنجور باشد جسم دچار بسیاری از بیماریها از جمله:

سردرد - درد عضله و زخم معده و روده بزرگ و میشود.

کلید نجات از رنج روانی و اضطراب در دست خود فرد است و این کلید، لهید است.

در روانشناسی هر مشکلی ضد خودش را هم دارد. من به بیمارانی که از زندگی دلخور هستند و طبعاً درمان آنها به درازا می‌کشد توصیه می‌کنم به کتابخانه بروند و کتاب تاریخ و خاطرات تاریخی بخوانند و ببینند که چه مشکلاتی در گذشته وجود داشته که یک هزارم آن هم در حال حاضر وجود ندارد و خودشان را راحت کنند.

آنتونی رابینز می‌گوید:

اگر دوست دارید از مشکلات وسایل زندگی خود دور شوید فقط کافی است آن را از ذهن خود دور کنید زیرا رفتار ما ناشی از تصورات ذهنی ما است. آیا می‌دانید چرا بعضی افراد همیشه غمگین هستند؟ برای آنکه تجربیات مثبت زندگی خود را از ذهن خود دور می‌کنند.

و اما در مورد درمان بیماریهایی که در اثر درهم شکستگی‌های عصبی پدید می‌آید علم پزشکی به جای آنکه به معالجه این بیماریها بپردازد با تجویز داروهای مقوی و محرک و مسکن آنها را بدتر می‌کند.

پس از آنکه علت ضمنی بیماری عصبی را دانستیم، بیهودگی تلاش به منظور بهبود بخشیدن بیماری به وسیلهٔ اینگونه داروهای خطرناک بخوبی آشکار میگردد. زیرا تنها با تجدید حیات دستگاه عصبی و ترک کلیه آداب و عادات مضر و تغییر دادن طرز تفکر و راه زندگی است که می‌توان در درجه اول اختلالات را از بین برد و معالجهٔ واقعی را امکان پذیر ساخت. برای اینکار راه دیگری بخصوص به وسیلهٔ مواد داروئی وجود ندارد.

علمای پزشکی دریافته‌اند که بعضی داروها بر روی **دستگاههای عصبی** از راههای مختلف اثر می‌کنند.

بدین معنی که بعضی از آنها اعصاب را تحریک و فعالیت آنها را تقویت می‌کنند (بدین جهت آنها را مقوی و محرک می‌نامند) و بعضی دیگر اعصاب را تخدیر و فلج می‌سازند (بدین سبب آنها را مسکن و آرام‌بخش یا دردکش می‌نامند) لیکن مصرف و استعمال هر یک از این داروها مستوجب سرزنش است زیرا اعصاب را موقتاً تحریک می‌کند و طبق قوانین طبیعت که پزشکان آن را نادیده می‌گیرند اعصاب پس از مدتی مجدداً به حال اولیه باز می‌گردند و یا آنکه اعصاب را تخدیر و عمل آن را متوقف می‌سازد و برای همیشه مکانیسم عصبی شخص مورد معالجه را خراب و معلول نگاه

میدارد.

دکتر (ج لیپمن) پزشک روانشناس درباره «اهمیت آرامش خاطر و رضایت روح» می نویسد:

هنگامی که جوان بودم خوشی های زندگی را که همه خواهان آنند عبارت از تندرستی - عشق - استعداد - نفوذ - ثروت و شهرت می دانستم و از این نعمت های دنیوی بدین ترتیب روی یک ورقه کاغذ فهرست برداشته بودم. روزی آن ورقه را با غرور کسی که رمز زندگی را کشف کرده است به سالخورده حکیمی نشان دادم.

پیر جهان دیده نگاهی بر آن نوشته نمود و گفت فهرست بدیعی از خوشی های زندگی برداشته ای و راستی که نعمت های دنیوی به همین ترتیب است که ذکر کرده ای. اما به نظر من از یادآوری یکی از عوامل فهم حیات غافل مانده ای در صورتیکه فهرست تو بی آن مفهومی نخواهد داشت آنگاه حکیم سالخورده خطی بر آن فهرست خوشیهای جهان کشید و بجای آن فقط این دو کلمه را نوشت «آرامش خاطر».

یکی از مصائب زندگی امروز و علل ناراحتی های عصبی سخت کار کردن است. باید بیاموزیم در انجام کاری که در دست داریم آرامش و صبر و حوصله را از کف ندهیم. اگر نوشته هایی را که یک ماشین نویس باید ظرف یکسال ماشین کند روی هم انباشته کنند و ستونی از نامه جلوی او بسازند وی بدون شک از مشاهده آن چنان دیوانه خواهد شد که بی میل نیست خود را از پنجره بخارج پرت کند.

اما موقعی که این کار عظیم را بتدریج انجام دهد، برایش تحمل پذیر خواهد شد و این بار عظیم را به آسانی بمقصد خواهد رسانید.

از (ویلیام راجرز) پرسیدند اگر بداند که ۵ روز دیگر از زندگی او باقی مانده است چه خواهد کرد؟ جواب داد که هر روز را مثل روزهای دیگر عمر خواهد گذرانید. بهتر است بیاموزیم که هر روز بخاطر همان روز زندگی کنیم و برای اشتباهات

گذشته اندوه نخوریم و غم فردا را نیز بخاطر راه ندهیم.
 هر کس چنین باشد در کارش موفق خواهد شد. باید کاری را که دوست داریم با پشتکار و متانت و صبر و حوصله انجام دهیم و اجازه ندهیم که مانند شلاق به اعصاب ما ضربه بزند.

زندگی هر چه ساده تر باشد اوضاع به وجود آورنده استرس کمتر بوده و در نتیجه آرامش روانی بیشتر و پیدایش تنش به همان نسبت کمتر است.
 (احساس به هم خوردن تعادل اوضاع بدن و آمادگی تغییر رفتار به منظور مقابله با عامل تهدید کننده احتمالی را تنش و عکس العمل در برابر آن را استرس می نامند و تنش عموماً در تمام مدت استرس باقی میماند).

مقایسه زندگی مردم یک روستا، شهرک، شهر بخوبی مؤید این مطلب است.
 وقتی زندگی ۶۰ سال پیش شهرها را با زندگی امروزی مقایسه می کنیم در آن ایام زندگی راحت عبارت بود از داشتن خانه ای برای سکونت، فرش، رختخواب، وسایل خوراک، کاری با درآمد مناسب برای تهیه خوراک و پوشاک و دیگر نیازهای زندگی و همین.

اما اکنون با ماشینی شدن جامعه، وسیله نقلیه برای رفتن به سرکار و بازگشت، تفریح و غیره از واجبات شده است.
 برای کسانی که درآمد بالایی دارند ماشین سواری از واجبات است و برای آنان که کم درآمد ترند وسیله نقلیه عمومی بسیار لازم است.

امروزه استرس های داشتن اتومبیل شخصی شامل ترافیک - پیدا کردن جای پارک - لزوم قفل کردن پدال ترمز یا کلاج یا فرمان برای ربنده نشدن ماشین - خرابی بی موقع ماشین - بی توجهی تعمیرکاران - تهیه وسایل یدکی ماشین و نظایر آن.

استرس های وسیله نقلیه عمومی شامل: انتظار در صف اتوبوس - سرپا ایستادن تا مقصد - انتظار تاکسی - رفتار بعضی از تاکسیرانان.

وسائل نقلیه مردم را چنان تنبل بار آورده که حتی برای چند قدم پیاده رفتن احساس ناراحتی می‌کنند و برای چند پله بالا رفتن به جستجوی آسانسورند. یخچال و فریزر از واجبات زندگی شده است زیرا همه چیز همه وقت وجود ندارد. بنابراین مسئله استرس خاموشی‌ها نیز وجود دارد که علاوه بر مختل کردن زندگی عادی بلای جان وسایل برقی است.

استرس ناشیگری‌های متخصصان که هیچکدام یکدیگر را قبول ندارند. از اول صبح استرس‌های صف نانوائی - صف گوشت و مرغ - تهیه خوار و بار با کوپن و دفترچه و اساساً استرس گرفتن کوپن.

استرس زیانبار و اجتناب‌ناپذیر دیگر که صورت جهانی دارد اختلافات میان زن و شوهر که به مشاجره و گاهی بالاتر می‌کشد و در این میان هر یک خود را بکلی بی‌گناه و دیگری را گناهکار می‌شمارد.

(امتحان) استرسی است جهانی و مافوق دیگر استرس‌ها برای دانش‌آموزان و دانشجویان. تذکر اینکه فلان قدر دقیقه از وقت باقیمانده است استرسی است که تسلط بر ذهن را از دست انسان خارج می‌سازد.

از استرس‌های دیگر می‌توان وجود بیماری مبتلا به بیماری صعب‌العلاج در خانه - ناراحتی حاصل از همسایه‌ها - بی‌اعتنایی‌های بیشتر کارمندان دولت در برخورد با مراجعان - صداهای ناهنجار موتوسیکلت‌ها و بعضی از بلندگوها و به طور کلی غم‌گرانی روزافزون زندگی و کمی درآمد و بسیار چیزهای دیگر را نام برد.

مسئله مهم، کوچک بودن غالب استرس‌هاست که وقتی پشت سر هم باشند آثارشان بر هم افزوده میشوند و به بدن فرصت رجعت به حالت آرامش متعارف نمی‌دهند.

قطره‌ای که پیوسته از ارتفاعی روی سنگی بچکد پس از مدتی سنگ را سوراخ می‌کند حال آنکه اگر مجموع قطره‌های یکسال را روی آن سنگ بریزند در آن اثر

نمی‌کند.

استرس‌های کوچک زندگی اجتماعی امروز همان حال قطره آب مثال بالا را دارند. اجداد غار نشین ما در شبانه‌روز یک یا دو بار استرس شدید مقابله با حیوانات وحشی یا تعقیب شکار و صید آن را داشتند و در بقیه ساعات بدنشان فرصت کسب آرامش را داشته و تمامی آثار آن استرس‌ها را از بین می‌برد.

حال ببینیم که موقع استرس چه بر سر بدن می‌آید؟

از وقتی که عامل «استرس‌زا» درک میشود بدن برای مقابله با آن بسیج میگردد.

- ضربان قلب سرعت می‌یابد.

- خون از پوست جمع‌آوری و به اعضای مهم مثل عضلات (برای جنگ یا فرار) و مغز (برای اتخاذ تصمیم مناسب) می‌رود.

- آدرنالین خون که به هورمون هیجان موسوم است بالا میرود و فعالیت قلب را زیادتر می‌کند.

- مواد منعقدکننده خون به مقدار بیشتر از اعضای سازنده وارد خون میگردد تا در صورت زخمی شدن هنگام جنگ یا فرار با سرعت بیشتری منعقد شود.

بر تعداد گلبولهای قرمز جریان خون افزوده میشود تا وسیله انتقال اکسیژن کافی فراهم باشد.

دستگاه گوارش تقریباً تعطیل میشود زیرا هضم فوریت ندارد و نباید به خاطر آن انرژی به هدر رود و به همین جهت است که در غالب استرس‌ها دهان خشک میشود.

تکرار استرس‌ها به همه افراد در برابر موقعیت‌های استرس‌زا یک نوع آسیب بدنی وارد نمی‌کند بلکه در هر کس سیستمی از دیگر سیستم‌های او حساس‌تر است و این به عوامل ژنتیکی و ساختار آنها و بسیاری از عوامل دیگر وابسته است.

مثلاً یکی که سیستم عضلانی‌اش حساس‌تر باشد به سر درد تنش‌ی و نیز دیگر انواع سر دردها مبتلا میشود.

یکی که سیستم گوارشی اش حساس تر باشد به زخم معده و اثنی عشر، گرفتگی روده بزرگ مبتلا میشود.

یکی که دستگاه قلبی عروقی اش حساس تر باشد به فشار خون - میگرن - نبض تند - حمله قلبی و سکتة دچار میشود.

اما بیش از همه چون استرس های کوچک پشت سر هم فشار خون را بالا نگه میدارد و فرصت کافی به بازگشت نمی دهند فشار خون از عوارض شایع تر استرس است.

عمومی ترین علائم استرس عبارتند از: احساس مبهم ترس - اضطراب و نگرانی - بی قراری مغزی و جسمی - عدم توانایی برای تمرکز قوای فکری روی یک موضوع - بی نظمی در خواب - خوابهای بد دیدن - حساس و زود رنج شدن - آمادگی پیدا کردن برای عصبی شدن - احساس شکست و عدم موفقیت - چنین افرادی همواره مشکلات جهاز هاضمه - دردهای ماهیچه ای و درد پشت - شانه و گردن خواهند داشت.

بی تصمیمی یکی دیگر از علل عصبانی شدن است.

اگر اشخاصی عصبی بتوانند سریعاً تصمیم بگیرند و آن را عملی سازند از تلف شدن مقدار فراوانی از نیروهای خود جلوگیری خواهند کرد.

همانطوریکه گفته شد زندگی نوین امروز ما پر از عوامل استرس زا است که نمی توان از آن اجتناب کرد.

شهر در روزگار ما یک منبع استرس است.

سر و صدای فراوان و آلودگی هوا در کنار سرعت گرفتن فعالیت های زندگی، جمعیت بیش از اندازه و ارتکاب جرم و جنایت و رفتارهای ناخوشایند جملگی استرس زا هستند.

بررسی های صورت گرفته درباره صدا و آلودگی نشان می دهند که این دو عامل اختلال برانگیز آثار مخرب فراوانی بر جای میگذارند.

اختلالات ذهنی اشخاصی که نزدیک فرودگاهها زندگی میکنند بسیار زیادتر است. کودکانی که در نزدیکی فرودگاه زندگی می‌کنند در مقایسه با کودکان دیگر با فشار خون بیشتری روبرو هستند.

طرز برخورد ما با حادثه استرس‌زا، شدت استرس آمیز بودن آن را مشخص می‌کند.

عوامل استرس‌زای بیرونی در اصل حکم ماشه‌ای هستند که چکیده میشوند. اگر این ماشه را احساس نکنید استرسی در کار نخواهد بود.

همانطوریکه میدانیم اعصاب کلیه حرکات و فعالیت‌های بدن را کنترل می‌کند لذا چگونگی آن، اثر کلی در تندرستی دارد.

تا هنگامی که رمقی از حیات باقی است اعصاب ولو بسیار ضعیف گشته باشد از فعالیت باز نمی‌ایستند.

مرگ اعصاب یعنی مرگ تن، از اینجا می‌توان به اهمیت اعصاب پی برد. اشخاصی که اعصابشان ضعیف است دائماً گرفتار خستگی و رنج و اندوه هستند. زندگی برای آنان تحمل ناپذیر میگردد و برای درمان نخست باید علت آنرا پیدا کرد. اگر علت جمع شدن سموم در بدن است با امساک و تغییر رژیم غذایی، خود را معالجه کرد.

اگر علت فقدان غذای مورد نیاز بدن است باید در صدد برآمدن غذاهای مورد نیاز را بحد اعتدال خورد.

اگر علت عواطف منفی است. باید بوسیله عواطف مثبت با آن مبارزه کرد و اگر علت خستگی فوق‌العاده است پیداست از فعالیت فوق‌العاده خودداری نمود.

اشخاصی که مبتلا به ضعف اعصاب هستند غالباً به بیخوابی هم مبتلا هستند لذا باید با بیخوابی مبارزه کنند تا بتوانند اعصاب خود را از ضعف نجات دهند.

برای اشخاصی که به ضعف اعصاب مبتلا هستند ورزشهای سنگین فوق‌العاده

مضر است زیرا بیش از پیش موجب تحریک اعصابشان می‌گردد ولی ورزش سبک ضروری است زیرا بوسیله چنین ورزشهایی می‌توان وضعیت عمومی بدن و در نتیجه اعصاب را تقویت کرد.

گردش در هوای آزاد و شنا و تفریح برای مبتلایان به ضعف اعصاب فوق‌العاده نافع است.

کسی که به ضعف اعصاب مبتلا است باید حتماً ورزش کند. نهایت آنکه باید این ورزش با بنیه او متناسب باشد.

ماساژ - پرتو ملایم خورشید - گردش در فضای آزاد و شنا برای تقویت اعصاب مفید است.

برای کسانی که می‌توانند حمام آب سرد را تحمل کنند، شنا در آب سرد فوق‌العاده برای اعصاب مفید است ولی این شنا باید به سرعت و در عرض چند دقیقه انجام گیرد و شناگر باید فوراً پس از آب تنی بخود ماساژ بدهد.

عواطف منفی رل مهمی در اعصاب بازی می‌کند. فعالیت فوق‌العاده که منجر به خستگی می‌گردد نیز مضر است.

غالباً خود کار نیست که شخص را خسته می‌کند بلکه بیزاری از کار و اندوه و نگرانی موجب تولید خستگی می‌گردد.

اکتشافات اخیر نشان داده است که سلولهای عصبی می‌توانند منبسط و منقبض گردند و گفته‌اند خواب نتیجه انقباض این سلولهاست و آب بزرگترین عامل در انقباض و انبساط این سلولهاست بهمین جهت شنا برای تقویت اعصاب مفید است به شرط آنکه در آن افراط نشود.

کوکائین و تریاک و سایر سموم نیز سلول عصبی را منقبض می‌گردانند بهمین جهت این سموم مخدر و مسکن هستند.

همانطوریکه گفته شد یکی از رایج‌ترین مشکلاتی که همه ما را در سنین متفاوت

مورد حمله قرار میدهد (استرس) و فشار روانی است.

تقریباً اکثر مردم تصور می‌کنند که میدانند استرس چیست در حالیکه عده معدودی درک صحیحی از اثرات آن در بدن آگاه بوده و می‌دانند چگونه باید آن را کنترل کرد و با آن کنار آمد و حتی از آن به نفع خود استفاده کرد.

به عبارت بسیار ساده آن چیزی که باعث فشار میشود عامل فشارزا یا (استرسور) گویند و هر چیزی را که تعادل روانی و جسمانی فرد را به هم بزند استرس گویند.

در محیط زندگی فرد فشارهای فراوانی وجود دارد و مقاومت افراد در برابر این استرس‌ها متفاوت است.

بعضی از افراد در برابر استرس‌ها مقاومت کرده و دوام می‌آورند و برخی دیگر در مقابل کوچکترین استرس سریع از هم پاشیده میشوند و تعادل خود را از دست میدهند.

بنابراین نوع تربیت و نیرومندی شخصیت در مقاومت انسان در مقابل استرس دخالت دارند.

استرس به عنوان استرس طبیعی می‌تواند به انسان کمک کند یعنی احساس خطر کنیم و مواظب خودمان باشیم.

اگر مقداری استرس طبیعی وجود داشته باشد انسان را وادار به تکاپو می‌کند.

مثلاً دانشجویی که در مورد درس کمی استرس و اضطراب دارد این استرس باعث درس خواندن او میشود و آنجاست که می‌گوییم استرس دوست انسان است.

اما اگر از تحمل فرد خارج شود این استرس غیر طبیعی فرد را دچار مشکلات می‌کند و آنجاست که می‌گوئیم استرس دشمن فرد است.

استرس در دوران بلوغ ناشی از مشکلات هورمونی در بدن می‌باشد که از درون به دسترس وارد می‌کند.

تظاهرات بیرونی آن به این صورت نمایان میشود که نوجوان و جوان عصبانی و

کلافه است و درگیری ایجاد می‌کند و در ارتباط آنها با دیگران مشکل بوجود می‌آید و استرس در دوران جوانی به علت ناتوانی در ایجاد تطبیق است که می‌بایستی جوان با محیط و جامعه ایجاد کند.

(سلید) روان پزشک اتریشی خیلی روی استرس کار کرده و مقاله‌ها و تئوریهای فراوانی درباره پدیده استرس نوشته و بیان کرده است و همچنین راه‌های زیادی در جهت پیشگیری از ایجاد استرس و اینکه چگونه در برابر استرس مقاوم‌تر باشیم ارائه داده است. به هر حال راههای عمده پیشگیری از استرس به نظر او عبارتند از:

۱- اهداف آنی: تفریحات سالم و ورزش مقاومت فرد را زیاد می‌کند و باعث میشود فرد در مقابل استرس تحمل زیادی داشته باشد.

۲- اهداف کوتاه مدت: نقشه و طرح بریزیم که چکار کنیم البته این اهداف نباید دراز مدت باشد مثلاً برای ۱۰ یا ۲۰ سال نمی‌توان برنامه ریخت زیرا چنانچه بوقوع بپیوندد دچار ناکامی می‌شود.

۳- اهداف دراز مدت: خواسته‌هایمان را تحقق ببخشیم تا به اهداف عالی و بسیار متعالی برسیم.

این سه موضوع در پیشگیری مهم هستند. فردی که هدف ندارد ناامید و بدبین میشود و برای سلامت روانی او مشکل ایجاد خواهد شد باید پیامد استرس را روی افراد مطالعه کرد تا راه درمان مشخص شود.

گاهی اوقات استرس باعث افسردگی و وسواس میشود و گاهی اوقات مشکلات جسمانی بیار می‌آورد.

همان اندازه که غذای بد و ناسالم برای بهداشت عمومی بدن مضر می‌باشند، عواطف و احساسات ناپسند هم برای بهداشت روح بد است. بلکه می‌توان گفت که عواطف ناسالم خطرناک‌تر است.

زیرا غذای ناسالم بوجهی من‌الوجه از تن خارج می‌گردد ولی عواطف ناسالم

مانند طوفان محبوس است که دائماً در بدن می پیچد و از درون به خرابکاری می پردازد تنها راه دفع این طوفان مخرب، ایجاد عواطف سالم و دفع غم و غصه است. چه وجود همین عواطف ناسالم در بیمار است که گاهی ساده ترین بیماریها نه بوسیله امساک و رژیم و نه دارو هیچکدام معالجه نمی شوند.

لازم به تذکر نیست که قربانیان عواطف ناسالم اکثراً کسانی هستند که در امری با شکست فوق العاده مواجه شده اند شکست در عشق - شکست در کار و شکست در وصول به هدف.

اینها همه عقده هایی در دل ایجاد می کنند که از هر میکروبی خطرناکتر و کشنده تر است.

فریاد نخستین کسی بود که کاملاً تشریح کرد چطور درون وجود ما یک «من» دیگری هست که زندگی خاص و مهمی دارد و این «من» بطور ناخودآگاه بر تمام اعمال ما تأثیر و نفوذ می کند.

این «من» ناخودآگاه که موريس مترلینگ آن را «میزبان ناشناس» خوانده است. گاهی بصورت قوه خلاقه فوق العاده ای درآمده و به انسان توانایی میدهد آثار بزرگ هنری بوجود آورد و گاهی هم به قوه مخرب هولناکی مبدل شده تمام وجود و شخصیت انسان را زیر ضربات سنگین خود، خرد و متلاشی می کند.

در این موقع است که گاهی جنون و فراموشی به نجات شخص می آید و او را از پریشانی فوق العاده نجات و بدینوسیله او را از چنگال مرگ و تباهی رهایی میدهد.

شکست و موفقیت هم در شعور خودآگاه و شعور ناخودآگاه ما تأثیر دارد ولی تأثیرش در شعور ناخودآگاه عمیق تر و پایدارتر است. مخصوصاً اگر شعور خودآگاه در خواب باشد اثرات مخرب شکست فوق العاده شدید خواهد بود.

افرادی که دچار مصائب بزرگ شده اند و این مصائب در شعور ناخودآگاهشان عمیقاً اثر کرده است چنان خود رعب و وحشت دارند که اسرار هولناک درونی خود را

با شدت هر چه تمام‌تر پنهان می‌کنند و با این عمل چندین برابر بیشتر بر دردهای خود می‌افزایند.

این میل پنهان کردن دردهای خود، نه تنها در اعمال بلکه حتی صحبت‌هایشان آشکار میشود.

بی سبب نیست که (سر ویلهلم اوسلر) گفته است:

«آنچه بلا سر مسلول می‌آید بیشتر بستگی به افکاری دارد که مسلول در سر می‌پروراند تا میکروبی که در سینه خود جایی دارد».

امنیت درون نه تنها برای معالجه سل بلکه برای معالجه اغلب بیماریها لازم است ولی اطباء غالباً به این نکته مهم توجه نمی‌کنند. آنها فقط به عوارض جسمی نگاه می‌کنند و حتی گاهی خود بیمار را از نظر دور داشته سعی می‌کنند با کشتن میکروبها، مرض را چون روحی خبیث از تن بیرون کنند.

در نتیجه این گروه بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و روحی بیمار فلان آمپول‌ها را بر طبق فرمول معین و میزان مشخص و معلوم در بدن بیماران تزریق میکنند و ابدأ متوجه عکس‌العمل‌های آتی این آمپول‌ها نیستند.

فقط وقتی متوجه زیانهای آن میگردند که بیمار دچار عوارض وخیم و شدید میشود حتی بعضی پزشکان گستاخی آنها دارند که بجای اینکه تحقیقات کامل از خود بیمار کنند درباره سیر بیماری خود به حدسیاتی پرداخته بر طبق این حدسیات دوائی، آزمایشی برای یک بیمار خیالی بدهند.

بهمین ترتیب هم جراحی می‌کنند. چه بسا جراحی‌های غیر لازمی که تنها در اثر تحقیق غیر کامل و معاینه غلط انجام گرفته و چه بسا بیمارانی که در اثر عدم تشخیص بیماری نابهنگام جان سپرده‌اند.

حاصل کلام آنکه استرس بر همه بدن بخصوص به سیستم معینی فشار وارد می‌آورد. از عمده‌ترین بیماریهای ناشی از استرس که از علل عمده مرگ و میر در

جهان‌اند می‌توان اینها را نام برد.

انفارکتوس میوکارد (عارضه ماهیچه قلب) و سکتة مغزی

که هر دو با استرس رابطه نزدیک دارند و در قرن بیستم به سه برابر افزایش یافته‌اند. ناگفته نماند استرس تنها عامل نیست بلکه عوارض ژنتیکی - غذا - عدم تحرک از عوامل زمینه‌ساز یا تشدید کننده‌اند.

علت عمده فشار خون استرس است.

رابطه احتمالی این بیماری با حملات قلبی و سکتة مغزی بخوبی نمایانگر آن است که چرا این دو عارضه در قرن ما به سه برابر افزایش یافته است.

نکته هشدار دهنده این است که میانگین سن افرادی که دچار حمله قلبی میشوند پیوسته کم میشود سردرد میگرنی شخصی را از کار باز میدارد.

گرچه میگرن در بعضی خانواده بیشتر است اما استرس سر رسیدن آن را سرعت می‌بخشد بیماریهایی نظیر بیخوابی - بقراری - آسم نیز ناشی از استرس است.

اضطراب و افسردگی با استرس رابطه دارند.

پزشکی امروز تاکنون نتوانسته است میگرن - اختلالات قلبی - اضطراب - بیخوابی یا تمامی عوارض ناشی از استرس را درمان کند.

بلکه فقط داروهایی برای تخفیف یا دفع علامات مرضی تجویز مینماید بطوریکه با قطع مصرف دارو علامات مرضی باز میگرددند و میدانیم وقتی دارویی به مدتی دراز مصرف شود دیر یا زود باید بر مقدار آن افزود تا مؤثر باشد. مقدار زیاد همواره خطر اعتیاد فیزیولوژیک یا روانی به بار می‌آورد بنابراین دور باطلی بوجود می‌آورد که هزینه آن رفته‌رفته بالاتر میرود.

مثلاً فشار خون که وابستگی بسیار به استرس دارد نیازمند خوردن مرتب داروست و اگر شخص در میانسالی دچار آن شده باشد حساب کنید چه مبلغی باید تا پایان عمر برای آن بپردازد تازه تهیه دارو در کشور ما خودش استرس‌زا است.

با این کشف که ۵۰ تا ۸۰ درصد بیماریها ناشی از استرس است یا دست کم بوسیله آن تشدید میشود قبول کرد که بسیاری از داروها فقط برای رهایی از آثار استرس یا علامات مرضی ناشی از آن مصرف میشود.

کاهش فشار خون - کمک به رفع حمله قلبی - رهایی از درد میگرن و زخم معده یا اثنی عشر - آرام کردن حالات عصبی برای داشتن خوابی راحت.

روشهایی وجود دارد که اثر تنش و استرس را در بدن خنثی میکند و به آن فرصت آرامش می دهد اگر چه این تمرین ها به نظر بسیاری غیر عملی و غیر مؤثر جلوه میکنند ولی تنها راههایی هستند که میتوان به وسیله آنها کسب آرامش کرد.

انتخاب با شماست یا همچنان گرفتار و گرفتارتر باشید و رنج ببرید یا با مختصر زحمتی که به خودتان می دهید از استرس ها رهایی می یابید و به قول آنتونی رابینز رمز موفقیت در برخورداری از هوش و ذکاوت یا شانس و اقبال نیست بلکه در توانایی و مهارت در عمل است.

از آنجا که ترس، نگرانی و تشویش دائمی از عوامل مهم «استرس» به شمار می آیند رهایی افراد از قید چنین نگرانی هائی در واقع بیمه کردن سلامت و تندرستی انسان در مقابل ناهنجاریهای جسمی و روانی است.

مشکلات و دشواریهای گوناگون گر چه در زندگی افراد مختلف متفاوت است اما به هر حال بر روان انسان تأثیر می گذارد.

شدت و میزان همین تأثیر پذیری است که تعیین می کند کدام یک از ما در معرض عوارض مستقیم و غیر مستقیم «استرس» قرار داریم.

یک عده از مردم مشکلات روزمره زندگی را با شکیبائی تحمل می نمایند و با تدبیر و دوراندیشی برای معضلات خویش چاره جوئی میکنند. چنین افرادی بالطبع کمتر از دیگران اسیر «استرس» و عوارض آن میشوند. متقابلاً عده دیگری از مردم در مقابل ساده ترین و عادی ترین مسائل و مشکلات زندگی به اصطلاح معروف خود را می بازند

و با کمترین مقاومتی تسلیم حوادث و تشویش میشوند. اینگونه افراد از جمله قربانیان «استرس» به شمار می آیند. اگر فقط همین یک اصل مهم را در نظر بگیریم که «خودخوری» هیچگاه مشکل‌گشا نخواهد بود خویشتن خویش را نه فقط از خطر «استرس» و عوارض بعدی آن می‌رهانیم بلکه زمینه مطلوبی را رای داشتن یک زندگی آرام و نسبتاً موفقیت‌آمیز فراهم می‌سازیم.

برای دست‌یابی به چنین اصلی باید همواره به خاطر داشته باشیم که این تنها ما نیستیم که با فلان مشکل و مسأله دست به‌گریبانیم بلکه دیگران هم یا همین مشکل را دارند و یا با مسائل و مشکلات دیگری در زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند.

مثلاً اگر مقروضیم یا از بیماری فرزندمان رنج می‌بریم و یا شغلمان را از دست داده‌ایم باید خود را با یادآوری این نکات تسکین دهیم که:

این تنها من نیستم که بدهکارم - این فقط فرزند من نیست که مریض است و سرانجام من آخرین نفری نیستم که بیکار شده‌ام بلکه هزاران شخص دیگر بی‌تردید در وضعیتی مشابه وضعیت فعلی من قرار دارند.

اگر به این تسکین برسیم روانمان را به وضعیتی که «آزادسازی روح» خوانده میشود سوق داده‌ایم و نشاط و تندرستی را از زندگی خویش دور نساخته‌ایم.

در نهایت اگر می‌بینید کم‌حوصله‌اید، از صدای بوق اتومبیل ناراحت میشوید، تحمل سر و صدای بچه را ندارید و میل دارید بیشتر در خود فرو روید بدانید که در آستانه ابتلا به «استرس» قرار دارید و باید بیشتر از گذشته احتیاط کنید و مراقب خودتان باشید.

اغلب ما با واکنش‌های جسم نسبت به تنش‌های روانی و عاطفی آشنا هستیم. هر بار که از لحاظ عاطفی و هیجانی آشفتگی و بی‌قرار و از لحاظ جسمی دچار تنش می‌شویم، دستگاه اعصابمان نسبت به آنها عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی خاصی نشان می‌دهد

که از ترشح آدرنالین در خون شروع میشود تا به بالا رفتن تنفس و افزایش ضربان نبض می‌رسد و یا به خونی که از ناحیه شکم به طرف عضلات اسکلت روانه میگردد و بالاخره فشار خون که افزایش می‌یابد و گلوکز اضافی در خون ریخته میشود و غیره... تمام این پدیده‌ها بدن را آماده می‌سازد تا به فوریت و به شدت در برابر تهدید خارجی و یا استرسی که بر شخص هجوم آورده به مقابله برخیزد.

این واکنشها در انسان بدوی یا از هنگامی که در غارها و صحراها و جنگل‌ها زندگی میکرد و در معرض حمله حیوانات وحشی قرار میگرفت و یا دچار سانحه و تصادفی می‌شد تا به امروز ادامه داشته است لیکن همین تهدیدها بود که به وی امکان میداد تا راه گریزی در پیش بگیرد و از مخمصه بگریزد و یا بایستد و بجنگد و یا با کسب قوای بیشتر با حریف روبرو شود و دست و پنجه نرم کند.

ولی در زندگی کنونی ما، مخاطرات و تهدیدها بیشتر جنبه روحی و عاطفی دارد تا جسمانی و فیزیکی.

در واقع اینها را می‌توان تهدیدهایی برای نفسانیات و شخصیت برشمرد که به نمونه‌هایی از آنها می‌پردازیم.

اگر خلقاً موجودی هستیم عصبی و مضطرب و افسرده باید مطمئن باشیم که در این صورت هورمون آدرنالین را که از غدد فوق‌کلیوی ما ترشح میشود، مداوماً وارد جریان خون خود می‌سازیم و اگر نتوانیم با روشها و تمرین‌های مناسب آن را اکسیده و نابود کنیم. سرانجام حالتی در خود به وجود خواهیم آورد که منجر به اختلال بیوشیمیکی در ما خواهد شد که بصورت مزمن در خواهد آمد.

در واقع آدرنالینی که توسط غدد فوق‌کلیوی ترشح میشود در صورت محرک عمل می‌کند اما اگر این ماده به طور طبیعی مورد استفاده قرار نگیرد طبعاً در خون و در سلولها به شکل یک ماده مسموم کننده در خواهد آمد و رسوب خواهد کرد.

در صورتیکه فردی دائماً بد خلق و خشمگین و عصبانی باشد و کاری جز این

نداشته باشد که به این و آن پپرد و در پی آزردها و رنجاندن دیگران باشد و با خود و دنیا سر جنگ و دعوا در پیش گیرد یقیناً ترشحات آدرنالین در خون وی رو به تزاید خواهد نهاد و قند خونس و همچنین فشار خون بالا خواهد رفت.

اگر آمار بیماران دیابتی و دستگاه گوارش و پوست و حتی جنسی و قلب و غیره را مورد بررسی قرار دهیم. در خواهیم یافت که هر تنش مزمن جسمی معلول هیجانان و احساسات منفی و تند و خشن بوده که در قرن ما این نسبت همچنان قوس صعودی پیموده است.

در گذشته یعنی در زمانی که فرهنگ ساده‌ای بر زندگی شهر و شبانی حاکم بود و حتی رویارویی و جنگها به صورت کنونی نبود یعنی تن به تن بود و میدانهای نبرد عرصه زورآزمایی به خاک انداختن حریف بود به همین نسبت ارضاء نیازهای انسان‌های آن دوران نیز بسیار ساده‌تر می‌نمود.

هر کس به گروه و قبیله خاص خود تعلق داشت و همه از بدو تولد تا مرگ یکدیگر را می‌شناختند و با هم دمساز و محشور بودند، فرد نیازی نداشت با ترفندهایی بر چهره خود ماسک اجتماعی بودن بزند بلکه زندگی راحت‌تر و آرام‌تری را سپری میکرد و با دغدغه و اضطراب آشنایی چندان نداشت ولی امروز وضع به کلی تفاوت کرده مقررات و قواعد و آداب اجتماعی اقتصادی دیگری دارد.

انسان امروزی در جوامع بشری همواره دچار تشویق و استرس و نگرانی است و پیوسته در هراس بسر می‌برد.

هراس از دست دادن شغل و موقعیت و ثروت و مقام و خانه زندگی و همچنین افکار و دلهره‌هاست که او را پریشان و مضطرب می‌سازد و به همین علت است که در اجتماع کنونی کمتر به آدمهایی برمیخوریم که باطناً آرام و بی‌خیال و فاقد بخل و حسادت و ستیزه‌جویی و عصبیت باشند.

روشهایی که اثر تنش و استرس را در بدن خنثی می‌کند بشرح زیر است:

۱- تهرین احساس رهایی از تنش:

اگر این تمرین را در محلی خلوت و دور از عوامل ناراحت کننده اجرا کنید سودمند خواهد بود. بهترین موقع اقدام به آن صبح زود به محض بیدار شدن پس از ترک رختخواب است.

- راحت بنشینید، چشم‌ها را ببندید یک نفس عمیق بکشید آن را تا ۴ شماره در سینه حبس کنید و بعد آهسته بیرون بدهید سپس چندین نفس عادی با چشم‌های بسته بکشید.

سپس تمام توجه خود را به نقاطی از بدن ببرید که در آنجا فشردگی یا تنش احساس می‌کنید. بعد متوجه نقاطی باشید که احساس آرامش می‌کنید.

- دستهایتان را روی زانوها قرار دهید یا آویزان کنید. مشت‌ها را محکم ببندید و به مدت ۵ ثانیه در آن حال بگذارید متوجه باشید چه احساسی به شما دست می‌دهد (تنش). بعد مشت‌ها را آهسته باز کنید و به چگونگی رفع آن احساس توجه نمائید.

مسئله مهم توجه به تفاوت دو حالت و تغییر تدریجی احساس بین آنهاست. یعنی احساس تنش و رهایی از آن.

- چشم‌ها را محکم به مدت ۵ ثانیه ببندید و آهسته باز کنید و به دو حالت فوق توجه داشته باشید این کار را تکرار کنید ولی قسمتی از باز کردن چشم‌ها، کره چشم را در دایره وسیعی در دو جهت بچرخانید و متوجه احساس دو حالت فوق باشید.

- عضله پیشانی را به مدت ۵ ثانیه سخت منقبض کنید و سپس رها نمائید.

- آرواره پائین را به مدت ۵ ثانیه به آرواره بالا فشار دهید.

- سر را به عقب خم کنید ۵ ثانیه نگهدارید و رها کنید.

همین کارها را با کج کردن سر به راست و چپ و خم کردن به جلو و چرخاندن به راست و چپ تکرار کنید تمامی این حرکات بیش از ۱۰ دقیقه طول نخواهد کشید.

پس از اتمام حرکات یک نفس عمیق بکشید به مدت ۴ شماره آن را حبس کنید و

بعد هوا را آهسته بیرون بدهید بار دیگر به نقاطی توجه کنید که تنش احساس می‌کنید و بعداً نقاطی که آرامش احساس می‌کنید.

تکرار این عمل به مدتی دراز به شما راه بیرون آمدن از تنش را می‌آموزد.

۲- تمرین تلقین به خود:

چشم‌ها را ببندید یک نفس عمیق و چهار شماره آن را حبس کنید بعداً هوا را بیرون بدهید.

بعد با صدایی که به وضوح بشنوید ۴ بار بگوئید من احساس آرامش کامل

می‌کنم

۴ بار بگوئید پاهایم گرم و سنگین شده‌اند

۴ بار بگوئید دستهایم گرم و سنگین شده‌اند

مردم معمولاً اثر تلقین را باور ندارند و با بی‌اعتقادی به آن می‌اندیشند ولی اگر

دوستی به شما بگوید امروز کاملاً سر حالید یا از کمکی که به من کرده‌اید متشکرم، شما

خوشحال نمی‌شوید؟

این دو جمله خوشایند باعث انبساط خاطر شما نمی‌شود؟

اگر با صدای بلند چیزی را به خودتان تلقین کنید پس از مدتی تکرار در شما تغییر

حالت به وجود خواهد آورد زیرا مکانیسم فیزیولوژیک هر دو یکی است. میماند

تفاوت ادراکتان از این دو گفته.

مسئله مهم این است که سعی کنید آنچه را تلقین می‌کنید احساس کنید.

باور کردنی نیست ولی مؤثر است. تمرین‌هایی از تنش مقدمه تمرین تلقین به

خود است.

البته نباید انتظار داشت با یکی دوبار تمرین مؤثر واقع شود (دارو نیست که در

چند ساعت اثر کند).

تمرین و زمان می‌خواهد تا نتیجه بدهد، درست مثل زبان آموزی است باید تکرار

کرد تا در ذهن خوب جا بگیرد مسئله دیگر داشتن اعتقاد به عملی بودن است یا اقلاباً به این فکر بودن که امکان دارد درست باشد.

اعتقاد داشتن بدن را برای اجرای امری آماده تر می سازد زیرا کنش های بدن همواره تحت تأثیر مغز می گیرند.

چرا دارو نما (ماده بی اثری است که به بیمار می دهند ولی بیمار گمان می کند داروست) بعضی کسان را درمان می کند؟

آیا جز این است که بیمار اعتماد و اعتقاد به آن دارد؟

روانشناسی یعنی همه چیز، مردم به امید زنده اند وقتی امید را از کسی بگیرند فنا میشود. تلقین هم جزئی از اجزای روانشناسی است.

تقویت روحیه بیمار در معالجه او تأثیری شگرف دارد، بارها تجربه شده که بیمارانی که باور دارند خوب میشوند و بیمارشان مهم نیست زودتر بهبود یافته اند تا آنهایی که مأیوس بوده اند.

همیشه آرزو کنید و امید داشته باشید و مأیوس نشوید، یأس اگر مزمن بشود یعنی پایان همه چیز.

۳- تجسم:

به روش های قبلی و با چشم های بسته نفس را تا ۴ شماره حبس و بعد آزاد کنید. سپس با بسته بودن چشم سعی کنید مجسم نمائید کسی دارد پیشانی شما را مالش میدهد یا مثلاً پشتتان

را می مالد یا مشت و مالتان می دهد با قیافه توأم با لبخند دوستی صمیمی یا باغی با صفا و پر گل یا جنگل را به تصور آورید خلاصه در حافظه خود به جستجوی رویدادی نشاط انگیز باشید.

همه ما با رؤیای بیداری (خیالبافی) آشنا هستیم.

بسا اتفاق می افتد افکاری که در عالم بیداری به ما دست میدهد ما را از توجه به

محیط باز میدارد و از این گذشته ما را چنان در حالت عاطفی قرار میدهد که اگر نشاط انگیز باشد در قیافه ما منعکس میشود و اگر به عکس باشد اخمهایمان را درهم می‌کشیم.

خیالبافی بیشتر در سفر دست میدهد مثلاً مسافرت با اتوبوس (که کار دیگری نمی‌توان کرد) بنابراین وقتی یک محرک ذهنی بتواند شما را چنان با محیط بیگانه کند که در خودتان فرو روید. و با تجسم و خیالبافی لبخند در گوشه لبانتان ظاهر شود. فکر نمی‌کنید با اراده بتوانید این کار را انجام دهید؟

هر دو فیزیولوژی یکسان دارند.

وقتی لطیفه‌ای برایتان تعریف می‌کنند شما از تجسم رویداد خنده‌آور به خنده می‌رفتید پس یاد بگیرید خودتان رویدادهای خوشایند تجسم کنید.

۴- تمرین تنفس آرامش دهنده:

اثر تنفس آرامش دهنده در رفع استرس بسیار زیاد است.

چشمه‌ایتان را ببندید و حواستان را متوجه ورود هوا به سوراخ‌های بینی و سرد شدن لبه‌های آن و خروج هوا از آنها و گرم شدن‌شان کنید.

مسئله مهم در این تمرین این است که هر وقت حواستان خواست متوجه چیز

دیگری شود فوراً آن را متوجه احساس‌های موقع ورود هوا و خروج آن کنید و بس.

این کار را به مدت ۳۰ ثانیه چند بار انجام دهید. بهترین وقت برای تمرین، صبح

بلافاصله بعد از بیداری و قبل از ترک رختخواب است.

۵- تمرین انتظار یا استفاده از لوقات مرده:

غالباً بهانه این است که وقتی برای اجرای اینگونه اعمال نداریم.

این درست ولی هرکس در روز مقداری «وقت مرده» دارد که در آن باید نشسته و

ایستاده با قدم زنان به انتظار بگذرانند و بدون آنکه بتواند کاری انجام دهد.

انتظار در صف‌های گوناگون - انتظار برای سبز شدن چراغ راهنما - انتظار در

مطب دکتر برای رسیدن نوبت - انتظار در بانک برای گرفتن و یا پرداختن پول - انتظار رسیدن اتوبوس یا تاکسی و دهها دقایق انتظار برای چیزهای دیگر. این دقایق عموماً «اوقات مرده‌اند».

مرده از آن جهت که به هدر می‌روند و شخص در آن دقایق جز خودخوری - دلواپسی - نگرانی و حالات عاطفی توأم با تنش و استرس چیزی عایدش نمی‌شود!! در این دقایق است که هر کس می‌تواند به «تمرین کوتاه مدت» بپردازد. وقتی متوجه شدید تا حدودی دچار تنش مختصر هستید می‌توانید به راحتی جلو آن را بگیرید تا تشدید نشود. حال اگر کاری از دست شما ساخته نیست از آنچه دارد پیش می‌آید و استرس زاست جلوگیری کنید.

چرا خودتان را دچار استرس سازید؟

مثلاً منتظر رسیدن تاکسی یا اتوبوس هستید اگر به دیگران نگاه کنید خواهید دید که مرتباً با بی‌حوصلگی سرک می‌کشند و دور را نگاه می‌کنند که تاکسی یا اتوبوس می‌آید یا نه؟

شما هم بدون آنکه متوجه باشید همان کار را می‌کنید! این کار شما که تاکسی را زودتر نمی‌آورد پس چرا در خود تنش و استرس ایجاد می‌کنید.

یا اگر پشت چراغ قرمز گیر کردید هر چه حرص و جوش بخورید فایده‌ای ندارد. بیائید در این دقایق به نفع خودتان کار انجام دهید. شانه‌ها را پائین بیاورید. یک نفس عمیق بکشید، چشم‌هایتان را لحظه‌ای ببندید، دقیقه‌ای به خودتان آرامش بدهید.

با اجرای این اعمال تعجب خواهید کرد که نه تنها براستی آرامش کسب می‌کنید بلکه روزتان بدون استرس بیجا سپری میشود.

تکرار کسب آرامش به شما یاد میدهد رفته رفته بدون کوچکترین تنش ایام را به پایان برسانید و در این کار مهارت کامل پیدا کنید.

۶- بیوفیدپک:

بیوفیدبک که می‌توان آن را تسلط بر اعمال زیستی نامید مشکل بدست می‌آید و هرکس نیست در این روش شخص باید دستگاههای خودکار بدن را در اختیار رده خود بگیرد.

مثلاً ضربان قلب یا فشار خون یا ترشح ادرار یا دمای پوست یا احساس گرسنگی را تغییر دهد.

اگر کسی بتواند به این روش دست یابد خواهد توانست غم و غصه را بکلی از خود دور کند. از اعمال خودکار بدن تنها دم زدن را می‌توان تغییر داد که استفاده از آن در روشهای بالا شرح داده شد.

بیوفیدبک به آینه‌ای شباهت دارد که شرایط عملکرد بدن شما را به نمایش می‌گذارد و به شما امکان می‌دهد که روی آن تأثیر بگذارید. برای مثال اگر کسی به شما بگوید که اگر گوشتان را تکان بدهید ۱۰۰/۰۰۰ تومان می‌دهد. احتمالاً در همان مرتبه اول که سعی می‌کنید نمی‌توانید گوشتان را تکان دهید. این در حالی است که هم عضلات این کار و هم اعصابش را در اختیار دارید اما نمی‌دانید که چگونه به آنها علامت بدهید اما اگر به شدت به ۱۰۰/۰۰۰ تومان احتیاج داشته باشید می‌توانید روبه‌روی آینه‌ای بایستید و با تکان دادن عضلات بدن و چهره بالاخره گوشتان را حرکت بدهید بعد از چند روز تمرین این کار برایتان راحت و طبیعی می‌شود.

منابع و مؤاخذ

درمان طبیعی	هادی بنجامین
کتاب شفا	دکتر رجحان
زندگی سالم	آنتونی رابینز
آخرین اطلاعات جهان پزشکی	ایسادور روزنفلد
تندرستی و شادابی با برنامه غذایی	هاروی و مریلین دیاموند
خام یا پخته یا خام گیاهخواری	علی اکبر رادپویا
تغذیه سالم	دکتر عبدالحسین نواب
تغذیه و رژیم های غذایی	دکتر مهدی نوری
طب الکبیر	محمد سرورالدین
اسرار خوراکیها	دکتر غیاث الدین جزایری
اعجاز خوراکیها	دکتر غیاث الدین جزایری
خواب خوراک تنفس	دکتر غیاث الدین جزایری
خام گیاهخواری هم غذا و هم درمان	علی اکبر رادپویا
کاهش وزن و افزایش عمر	دکتر لئونارد مروین
غذای نجات زندگی	دکتر دیوید روبن
خوب بخورید و جوان بمانید	ریمون باربو
رژیم انگور- پرتقال- لیمو	پروفسور کاپو
لاغر شوید	دکتر صفدر صانعی
خام گیاهخواری شناخت رابطه غذا و محیط انسان	دکتر عبدالحسین نواب

سکته‌ها و سرطانها بیماری نیستند، بلکه عوارض تغذیه نامناسبند.

در این کتاب می‌خوانید:

- تغذیه نامناسب و ناقص سبب عصبانیتها و یا محرک تشویشهای روانی است.
- تغذیه خوب بر پایه مواد غذایی خام خوب قرار گرفته است.
- یبوست و اختلالات گوارشی، بیماری خاص دوران ما به علت تغذیه نادرست است.
- مطمئن‌ترین راه برای افزایش طول عمر تعادل در جیره غذایی است.
- روزه بهترین راه مبارزه با بیماریهای مزمن است.
- گوشتخواری یا گیاه خواری؟ کدامیک؟
- تفاوت پروتئینهای حیوانی و گیاهی
- تغذیه انسان در قرآن کریم و دهها مطالب خواندنی و آموزنده دیگر برای یک زندگی سبز.



قیمت: ۲۲۵۰ تومان