

دکتر غیاث الدین حمزایری

# اسرار خوراکیہا



www.KetabFarsi.com

چاپ شانزدهم

خودشناسی

یا

اسرار خوراکیها

جلد دوم «اعجاز خوراکیها»

دکتر غیاث‌الدین جزایری

www.KetabFarsi.com



جزایری، دکتر غیاث‌الدین  
امیر (خوراکیها) (خودشناسی)

چاپ نهم، ۱۳۶۲

چاپ شانزدهم: ۱۳۶۶

چاپ و صحافی چاپخانه سپهر، تهران

حق چاپ محفوظ است.

تیراژ: ۲۳۰۰۰ نسخه

اول خودشناسی بعد خداشناسی  
مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Qui bien se connait bien so porte  
کسی که خود را بشناسد بهتر زندگی می کند.

www.KetabFarsi.com



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمه نویسنده

معمول است که هر نویسنده و مؤلفی در آغاز کتاب خود مقدمه‌ای می‌نویسد و با خوانندگان تعارف می‌کند. من امروز می‌خواهم از تعارف کم کرده، بر مبلغ بيفزایم و چند اندرز مفید از لابلای این کتاب خارج کرده، در اینجا بنویسم:

- جوانی پایدار به يك تغذیه خوب بستگی دارد.
- پیری، يك بیماری قابل علاج و قابل پیش‌گیری است.
- فقط غذاهای لذیذ می‌توانند عمر انسان را دراز نمایند.
- پرخوری چربی بدن را زیاد و طول عمر را کم می‌کند. عقل سالم در بدنهای جوان پیدا می‌شود.

□ عقربه زمان به عقب بر نمی‌گردد اما ساعتی که تند کار کند باید عقربه‌اش را برگرداند.

□ اگر سلامتی قابل خرید و فروش باشد محل فروش آن دکانهای سبزی و میوه‌فروشی است، نه جای دیگر.

□ پیشرفت و موفقیت در کارها اراده قوی می‌خواهد و اراده قوی وقتی پیدا می‌شود که شخص از يك روش صحیح در تغذیه استفاده کند.

□ من از بیمارانی که داروهای تلخ را به اجبار می‌خورند می‌پرسم: آیا بهتر نبود که غذاهای خوشمزه و لذیذ را به میل می‌خوردید و مریض نمی‌شدید؟

□ غذاهایی که به غلط مقوی معرفی شده‌اند دهنری جز تحریک موقتی و ضرر بعدی ندارند.



## اسرار خوراکیها

ایرانیان قدیم به اصول علمی غذاشناسی آشنا بوده‌اند روز به روز که علم غذاشناسی پیشرفت می‌کند صحیح بودن اصول غذایی ایرانیان قدیم و اجداد ما ثابت می‌شود. در حال حاضر طرز تغذیه ما ایرانیان از کشورهای اروپایی بهتر است و پیشرفتهای علمی این امر را بهتر ثابت می‌نماید چنانچه ما ایرانیان کمتر از خارجیان گوشت می‌خوریم ، خوردن صدفها و خرچنگها و حلزونها و رطیلهای دریایی بین ما معمول نیست .

خوردن سبزی و پیاز خام آنطور که نزد ما معمول است هنوز در اروپا معمول نشده است و فقط آنها با غذا معمولا یک سالاد می‌خورند که خوشبختانه اکنون در کشور ما هم معمول شده است. این روش غذایی را ما از اجداد خود به ارث برده‌ایم چنانچه یکی از مورخین بزرگ یونان در شرح حال داریوش کبیر می‌نویسد : شاهنشاه و لشکریان او غذایی ساده دارند و با هر لقمه از غذای خود کمی شاهی میل می‌نمایند و همگی سالم می‌باشند و جای بسی تعجب است که با این غذای ساده بسیار شجاع و قوی هستند.

اخیراً در اروپا در اثر توصیه غذا شناسان مردم به جای دسر کمی پنیر می‌خورند و این کاری است که از قدیم در ایران معمول بوده است و خوردن لقمه‌ی نان و پنیر بعد از غذا هنوز دیده می‌شود. یکی دیگر از مهم‌سن تغذیه‌ی ما ایرانیان ترشی زدن به غذا یا میوه‌های ترش بود. معمولاً به خورشهای خود آلو - آلوچه - گوجه - لیمو عمانی - سماق - انار ترش - نارदान - آبغوره - گردغوره و غیره می‌زدیم که متأسفانه اکنون روز به روز کمتر شده و جای خود را به جوهر لیمو - گرد لیموهای مصنوعی و سرکه داده است. اروپاییان لیمو عمانی را که يك محصول بسیار مفید است ندارند و سماق را نمی‌شناسند و نمی‌دانند که می‌توان از غوره و آبغوره در ترشی زدن به غذا استفاده کرد.

معمولاً زشی غذای آنها آب لیمو یا سرکه است. با اندکی تأمل می‌توانیم بگوییم که سلامتی و موفقیت‌هایی که در ایران باستان اجداد ما داشته‌اند مرهون يك روش بسیار خوب تغذیه بوده است که هنوز هم آثار آن باقی است. تمام افتخارات تاریخی ما نتیجه داشتن سلامتی بود که از تغذیه صحیح به دست می‌آمد.

اگر در گذشته توانسته‌ایم شرق و غرب را تصرف کنیم و اگر نوابغ و دانشمندان در علوم و فنون داشته‌ایم همگی حکایت از این می‌کنند که خوب خورده و خوب زیسته‌ایم.

### از تقلید کور کورانه بر حذر باشید

متأسفانه تقلید کور کورانه از تمدن غرب روز به روز در بین ما بیشتر می‌شود و کسانی که چند روزی به اروپا رفته و بدون آشنایی با اصول تمدن غرب چند باری در رستورانها غذا خورده‌اند

می‌خواهند در اینجا همان دستوره‌های غلط معمول در رستورانها را ترویج نمایند .

خوردن کالباس - سوسیسون و سایر فرمه‌ها و کنسروها و همچنین خوردن مشروبات الکلی قبل و بعد از غذا سوقات خطرناکی است که چند نفر بیسواد و بی‌اطلاع به ایران ارمغان آورده‌اند .

### اشتباهات غذایی ما

حال که محاسن تغذیه خودمانی و اجداد خود را دانستیم بد نیست کمی هم از معایب آن صحبت کنیم و اشتباهات غذایی خود را تذکر دهیم .

### زیاد خوردن ترشی و سرکه

سابقاً که ما ایرانیان منافع بسیار آب‌لیمو را نمی‌دانستیم ، از ترشیهایی که با سرکه درست شده بود زیاد می‌خوردیم و همین امر باعث ضعف قوای ما می‌شد و دچار کمبود مواد معدنی می‌شدیم . خوشبختانه اکنون خیارشور و محصولات آب‌نمکی جای آنرا گرفته و زیاد شدن آب‌لیمو از مصرف زیاد سرکه جلوگیری کرده است و ما امیدواریم خوانندگان خود را در این کتاب با اصول علمی غذاشناسی آشنا کرده و از اینگونه اشتباهات جلوگیری نماییم .

### کم خوردن لبنیات

با اینکه ایرانیان قدیم منافع بسیار زیاد محصولات شیری

از قبیل ماست ، پنیر و كَشك را می دانستند و زیاد هم می خوردند معذلك اکنون مصرف ماست و پنیر و دوغ در بین ما زیاد معمول نیست و روزبه روز کمتر می شود . ما در این کتاب و کتاب اعجاز خوراکیها منافع آنها را نوشته ایم و امیدواریم مورد توجه واقع شود ولی اینجا ناگزیر بایستی اعتراف کنیم که در حال حاضر وضع لبنیات ما خوب نیست .

وقتی پنیر را در آب نمک می اندازیم بهترین عناصر مفید آنرا که کلسیم است در آب حل کرده و دور می ریزیم و چیزی می خوریم که خواص درمانی ندارد .

خوردن ماستهای قلبی و ترش شده هم مانند آب لیموهای قلبی خطرناک و زیان آور است.

خوردن سرشیر و شیر زیاد هم محصول تمدن امریکایی است که نه تنها مفید نیست بلکه ضررهای زیادی هم دارد .

سرشیر کلسترل خون را زیاد می کند و شیر کلیه ها را محکم کرده و تنبل می نماید . اخیراً امریکاییان متوجه شده اند که تلفات از این راه زیاد دارند.

### دور ریختن آب سبزیها

پختن سبزیها و حبوبات و دور ریختن آب آنها نیز از اشتباهات طباطبائی است که بایستی متروک شود.

### پر خوری و کم خوری

اگر بگوییم زیاد خوری و کم خوری وجود ندارد تصور می کنیم سخنی برخلاف عقیده عمومی گفته ایم و ممکن است مورد اعتراض واقع شویم . راستش را بخواهید پر خوری و کم خوری

وجود ندارد فقط يك موضوع هست که می توانیم بگوییم و آن اینکه عده ای، بعضی از غذاها را زیادتر از مقدار خوراکیشان می خورند و پاره ای از غذاها را اصلاً نمی خورند یا کمتر می خورند. الان که من این کتاب را می نویسم فصل زمستان است و شلغم به حد وفور در سبزی فروشها موجود است ولی بسیاری از اشخاص را می شناسم که هنوز از این ریشه مفید نخورده اند. در صورتی که شما در این کتاب خواهید خواند که شلغم دارای رویدم است و عاملی است که دارای اشعه رادیواکتیو می باشد مخصوصاً می توانیم به شما مژده دهیم که محصول ایران مخصوصاً آنهایی که در قم، یزد و خراسان به عمل می آید از این گوهر شب چراغ مقدار فراوانی دارد و ما بایستی حتماً در فصلش از آن استفاده کنیم و گاهگاهی مختصر از آن را بخوریم .

### نظریه خانم راندان

خانم راندان یگانه عضو زن آکادمی طبی کشور فرانسه بوده و بر کلیه مؤسسات علمی غذاشناسی آن کشور نظارت دارد. این بانوی فاضله اکنون رئیس انستیتوی علمی غذاشناسی و مدرسه عالی تغذیه بوده و مدیر مجله علمی زندگانی و غذا می باشد. سال گذشته در روز مخصوص مطالعات غذایی که در واقع جلسه سالانه غذاشناسان است هنگامی که خانم راندان می خواستند مؤلف این کتاب را به حضار معرفی نمایند ایشان را بزرگترین غذاشناس شرق خوانده و افزودند که «من زبان فارسی نمی دانم ولی کتاب اعجاز خوراکیها را دیده و ترجمه قسمتی از آنرا مطالعه کرده و دستور چاپ آنرا در مجله داده ام .

قبل از آنکه مجذوب مطالب و مباحث آن شوم نام این کتاب

مرا جذب کرد زیرا تصویر می کردم هنوز شرقیان پای بند خرافات بوده و معجزه را اعمال خارق العاده و غیر ممکن می دانند. از طرف دیگر با مطالعات وسیعی که امروز در خواص درمانی غذاها شده است ما غذاشناسان می توانیم درك کنیم که نام اعجاز خوراکیها چه قدر به جا و به مورد انتخاب شده است.

این زن دانشمند که اکنون یکی از شخصیت‌های بزرگ علمی است و چندین جلد کتاب علمی در رشته غذاشناسی دارد در مورد مؤلف این کتاب اینطور می نویسد:

«من به نوبه خود تصور می کنم که آقای دکتر جزایری موفق خواهند شد امور غذایی کشور باستانی ایران را مرتب کرده و مطالعات علمی خود را تکمیل نمایند.»

### غذاشناسی برای همه

عمومی کردن علم غذاشناسی و شناختن جیره غذایی انسان به نحوی که هر کس بداند چه باید بخورد و چه مقدار بخورد چندان مشکل نیست و می توان این علم را از لابلای امور فنی و زوایسای آزمایشگاه بیرون کشیده و در دسترس عموم طبقات قرارداد بدون آنکه اصطلاحات و قواعد علمی اشکالی برای درك آن ایجاد نماید. این روزها در کشورهای متمدنی به منظور عمومی کردن این دانش قدمهای بزرگی بر می دارند و علاوه بر کتب بزرگ علمی که همه ساله از طرف مقامات و سازمانهای علمی منتشر می شود، جزوات کوچکی هم که درخور فهم عموم باشد انتشار می دهند و از روی این اسرار مهم طبیعت پرده بر می دارند.

روزنامه‌ها و مجلات هر يك ستونی از نشریه خود را به این فن مفید اختصاص می دهند تا خوانندگان خود را به آخرین اکتشاف

و مطالعاتی که بر روی خوراکیها انجام می‌شود آگاه‌سازند. از طرف دولت مؤسسات علمی هم با کمک فیلم، مردم خصوصاً اطفال را به این فن آشنا می‌سازند.

### نقش رادیو و تلویزیون

نقش رادیو و تلویزیون بیش از سایر مؤسسات تبلیغاتی است زیرا این مؤسسات در کشورهای متمدن ملی بوده و به دست مؤسسات و شرکت‌های تجارتهای اداره می‌شوند و برای اینکه استفاده بیشتری نمایند مجبورند برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنند که بیشتر جلب توجه نماید و برای مردم مفیدتر باشد.

این مؤسسات تبلیغاتی به کلی از سیاست برکنار بوده و مجبور نیستند هر آن کارهای خوب یا بد هیئت حاکمه را به رخ مردم بکشند. از این جهت فرصت بیشتری برای انتشار مطالب عام‌المنفعه دارند و چون هیچ علمی مفیدتر از غذاشناسی نیست و هیچ فنی مانند آن مورد احتیاج عموم طبقات نمی‌باشد بیشتر برنامه‌های آنها به این موضوعات مهم که کلید سعادت و زندگانی مردم است اختصاص دارد.

### نقش مادر

بدون تردید هیچکس به اندازه پدر و مادر سلامتی و سعادت آینده و حال فرزندان خود را طالب نیست و از این جهت است که مادران فهمیده و دانشمند می‌کوشند در دامان پر مهر خود مطالب مفیدی به فرزندان‌شان بیاموزند و آنها را از کودکی به فن غذاشناسی آشنا سازند. به خاطر دارم که در اروپا خانواده‌های سویسی و فرانسوی زیاد مرا دعوت می‌کردند. و این درست برخلاف مطالبی بود که

در قسمت مهمان‌نوازی شرقیها و خشکی غربیها شنیده بودم ولی بعداً سر این مطالب بر من روشن شد و دانستم که آنها از این جهت مرا دعوت می‌کنند که فرزندان آنها به اصول تغذیه صحیح و غذا خوردن سلامت بخش آشنا شوند. مثلاً اروپاییان عادت به خوردن پیاز خام ندارند و از طرفی امروز به منافع آن پی برده می‌خواهند کودکان خود را به خوردن پیاز و سایر سبزیهای خام عادت دهند و به آنها نشان دهند که می‌توان پیاز خام را مثل نقل و نبات خورد و حتی خودشان سعی می‌کردند با هر زحمتی که شده است به خوردن پیاز خام عادت کنند. مشاهده این وضعیت مرا به یاد پاره‌ای از پدران و ماداران ایرانی انداخت که خودشان از روغن زیتون خوششان نمی‌آید و وقتی می‌بینند کسی مقداری از این روغن بسیار مفید را روی غذای خود می‌ریزد آنقدر آه و اوه راه می‌اندازند و اظهار تنفر و انزجار می‌نمایند که حدی بر آن متصور نیست و به جای آنکه کودکان خود را از بیچگی به خوردن آن عادت دهند آنها را از دست زدن به آنچه خودشان خوششان نمی‌آید منع می‌کنند. و حال آنکه امروز همه کس حتی آن مادران دان می‌داند که روغن زیتون دوست باوفای کبد است و برای داشتن سلامتی خوردن آن ضرورت دارد و همچنین خوردن بعضی از میوه‌ها و سبزیهای خام دیگر چنانچه رشتیها باقلای تازه را خام می‌خورند. (و ما می‌توانیم کودکان خود را از بیچگی به خوردن آن عادت دهیم تا آنها هم در بزرگی بتوانند بدون زحمت و بارغبت آنرا بخورند.)

در اینجا می‌خواهم توصیه دیگری نمایم اما می‌ترسم که آنرا شوخی فرض نماید و حتی دستاویزی برای لودگی و مسخرگی قرار دهید و آن خوردن پنجه تازه است.

بدیهی است بنده و شما به هیچوجه حاضر نیستیم به این گیاه



مفید لب بز نیم ولی چه بسیارند اشخاصی که آنرا مانند سایر سبزیها می‌خورند و از خواص معجز آسای آن بهره‌مند می‌شوند و اگر شما هم مادر دلسوزی هستید بد نیست که کودکان خود را از بچگی به خوردن آن عادت دهید.

### نقش مدرسه

پس از خانه نوبت مدرسه می‌رسد و در اینجا است که اطفال بایستی آنچه را که در خانه نیاموخته‌اند یاد بگیرند. در کشورهای متمدن به دانش آموزان اصول غذا خوردن و غذا پختن را باروش جدید می‌آموزند و منافع و خواص میوه‌ها و سبزیها را درس می‌دهند و حتی پسران را به اصول طب‌اخ‌ی جدید آشنا می‌سازند و ضرر و زیان سوء تغذیه را آموزگار با بیان سلیس برای کودکان شرح می‌دهد.

### زندگی غیر از آنست که ما تا کنون تصور می‌کردیم

در ایران علم غذاشناسی چنانکه شاید و باید عمومی نشده و عموم طبقات پی به اهمیت آن نبرده‌اند معذک پیشرفت این علم در کشورهای متمدن دروضع ما بی‌تأثیر نبوده است. مطالعات علمی به کمک بهداشت جهانی بر روی میوه‌ها و سبزیهای ایران شروع شده و موفقیت‌های زیادی در این مورد نصیب ما شده است. تا امروز توانسته‌ایم خواص تره بومی ایران را که بسیار مفید است تعیین کنیم و لیموی شیرین را که در کشورهای دیگر نیست مورد مطالعه قرار داده و نتایج بسیاری به دست آوریم. همچنین هویج ایرانی و هویج فرنگی را باهم مقایسه کرده اختلاف آنها را به دست آوریم. در مورد سایر سبزیها و میوه‌ها نیز

مطالعات ما شروع شده و ادامه دارد، معذک این مطالعات به هیچوجه کافی نیست و برای کشور پهناوری چون ایران که شمال و جنوبش فاصله زیادی دارد بسیار ناچیز است.

لیموی جنوب بالیموی شمال نه تنها از نظر خواص طبی یکی نیست بلکه خواص ظاهری آنها نیز متفاوت است.

هویج اصفهان با هویج تهران یکی نیست - شلغم خراسان با شلغم یزد اختلاف فاحش دارد.

انواع خربزه در هر یک از نقاط ایران با نقطه دیگر فرق کلی دارد.

این اختلاف ظاهری که دلیل تفاوت داخلی آنهاست در تمام سبزیها و میوهجات وجود دارد و همانطور که ترجمه و مطالعه خواص میوهها و سبزیهای خارجی برای ما کافی و مفید نیست و آنچه که در کتب خارجی میخوانیم در اینجا صدق نمی کند، خواص میوهها و سبزیهای تهران هم با سایر شهرهای ایران یکسان نبوده و تازمانی که در ایران مطالعه دامنه دار و وسیعی نشود نتیجه ای عاید ملت ایران نخواهد شد.

### نقش مطبوعات ایران

مطبوعات ایران در راه ترویج علم غذاشناسی قدمهای بزرگی برداشته اند.

در حدود ده، دوازده سال قبل برای اولین بار که دوره کتابهای «چه می دانم» به فارسی ترجمه شد کتاب «ویتامین»ها هم ترجمه گردید و مورد استقبال عموم واقع شد بطوری که پس از چندی به کلی نایاب گردید.

سپس روزنامه اطلاعات به وسیله مترجم دانشمند آقای مهدی

نراقی چند کتاب غذایی مفید به نام «سبزیها و میوه‌های شفا بخش» و «گذرنامه برای يك زندگانی نوین» و «چه باید خورد و چگونه باید پخت» و «رمز شادی و تندرستی» را چاپ و بعداً به صورت کتاب در آمد (که حقیقتاً می‌توان گفت گرانبها ترین کتابهایی است که در این چند سال چاپ و نشر یافته) و مردم را متوجه علم غذاشناسی نموده است.

سایر روزنامه‌ها و مجلات هم در این راه سعی کافی مبذول داشته‌اند و گاهی مطالب مفیدی ترجمه و درج نمودند. دیگران نیز چند کتاب مفید در این مورد ترجمه و منتشر ساختند که اگر از چند اشتباه که در ترجمه فارسی بعضی از گیاهان رخ داده است صرف نظر کنیم می‌توان گفت کتب بسیار مفیدی می‌باشند و خوب هم ترجمه شده‌اند. این تألیفات و مقالات هر يك به سهم خود مفید بوده و شایسته تمجید و تعریف می‌باشند و بایستی بیش از اینها مورد استقبال واقع شوند زیرا در کشوری که فقط تصنیفها و رمانهای مبتذل خریدار دارد انتشار این گونه کتب اجتماعی خدمت بزرگی است. باید اذعان کرد که ترجمه کار بسیار دشوار است زیرا میوه‌ها و سبزیهای ایران نه تنها از نظر خواص طبی بلکه از نظر شکل ظاهری هم با آنچه در خارج می‌روید اختلاف فاحش دارند و پیدا کردن نام فارسی آنها بسیار مشکل است.

### بولاغ اونی

مثلاً در اروپا يك نوع سبزی وجود دارد که آنرا به زبان فرانسه کرسن می‌نامند که مانند شاهی و تره تیزک است ولی برگش درشت و شاداب تر است. این سبزی در ایران کاشته نمی‌شود ولی بطور خودرود در کنار چشمه‌ها و مردابها می‌روید و به نام بولاغ اونی

معروف است و مترجمین در ترجمه آن به مشکلاتی برخورد می نمایند.

### کاسنی زرد

يك سبزی دیگر که در اروپا خوردن آن زیاد معمول است و در ایران اصلاً نیست گیاهی است به نام پیسانلی ولی علف دیگری در ایران مخصوصاً اطراف تهران به طور خودرو می روید که اسم اصلی آن دندان شیر است و عوام به آن جاش خر می گویند .  
 عده زیادی از لغت نویسان این دوسبزی را با هم اشتباه کرده و پیسانلی را جاش خر ترجمه کرده اند.

### غازیاغی

در بین سبزیهای صحرایی گیاهی است به نام غازیاغی که در کتب علمی آنرا رجل الغراب ( پنجه کلاغ ) نامند، این گیاه نیز در اروپا به مقدار زیاد کاشته شده و فروخته می شود . کمی به جعفری شبیه است و بعضی از مترجمین آنرا جعفری که با آن زمین تا آسمان فرق دارد ترجمه کرده اند.

### شود (شبت)

در عوض در ایران شود زیاد است و در اروپا نیست حال اگر شما چند برگ از این سبزی نشان يك اروپایی بدهید و پرسید این گیاه را به زبان شما چه می گویند جواب صحیحی به شما نخواهد داد در صورتی که این گیاه را در کتب علمی آنت و در اصطلاح عوام رازیانه معطر می نامند ولی اروپاییها کمتر آنرا می شناسند.

## پیازهای کوچک

يك روز در اروپا برای خرید به دكان سبزی فروشی رفتم و تقاضای مقداری پیاز کردم. گفت: پیازمان تمام شده است. درحالی که يك سبد پر از پیاز ریز داشت. ناچار گفتم: از اینها بده. او داد و من فهمیدم که آنها فقط به پیازهای درشت کبابی پیازمی گویند و برای انواع پیاز اسامی مختلفی قائل هستند در صورتی که ما به همه آنها پیاز می گوئیم.

در مورد سیب هم همینطور است و هر نوع سیب اسم مخصوصی دارد و برعکس لغتی مخصوص برای آلبالو ندارند و آنرا گیلاس ترش می نامند.

## انواع خربزه

يك روز یکی از ایرانیان يك خربزه گرگاب همراه خود به پاریس آورد، هر کس آنرا می دید تعجب می کرد و می پرسید: نامش چیست؟ وقتی مامی گفتیم ملون. یعنی همان لغتی که در کتب برای ترجمه خربزه خوانده بودیم تعجب می کردند و می گفتند این محال است خربزه باشد.

ملون در نظر فرنگیها يك نوع طالبی است که در اروپا زیاد است و ما انواع خربزه و گرمک و شهری و شخته و امثال آنها را در اروپا پیدا نکردیم و همه آنها را به زبان فرانسه ملون ترجمه می نماییم.

باری مقصود من از این مقدمه این بود که ترجمه کتب علمی به فارسی زیاد هم آسان نیست و بیش از ترجمه دوستان زحمت دارد و ما باید بیش از این قدر زحمات آنها را بدانیم.

## کتاب و انتشارات من

مدتها بود که در نظر داشتم مطالعات علمی خود را در رشته  
غذاشناسی منتشر نمایم .

در اول سال ۱۳۳۴ چاپ اول کتاب اعجاز خوراکیها  
منتشر شد و به قدری مورد استقبال عموم قرار گرفت که پس از دو  
ماه به کلی نایاب شد و مجبور شدیم دوباره آنرا چاپ نمایم . و  
در نظر داشتیم جلد دوم آنرا هم بلافاصله چاپ نمایم ولی هنوز  
آن کتاب منتشر نشده بود که دعوت سازمان جهانی بهداشت رسید  
و من آنرا قبول کرده به سوی اروپا عزیمت نمودم . یکسال در فرانسه  
و سه ماه در سوئیس و مختصری در کشورهای دیگر مشغول مطالعه  
بودم و همینکه به ایران مراجعت کردم دوستان و آشنایان من پیشنهاد  
انتشار جلد دوم را دادند و مجبور شدم با عجله این کتاب را نوشته  
و به ملت حقیقتاًس ایران تقدیم کنم . اما چنانچه قبلاً اشاره شد  
اکنون نقشه وسیعی برای مطالعه داریم و هر روز مطالب تازه تری  
مربوط به میوه‌ها و سبزیهای ایران پیدا می‌کنیم .

مختصری از مطالب مادر روزنامه کیهان تحت عنوان «درباره  
خوراکیها چه می‌دانیم» منتشر شده است و در نظر داریم نشریه ماهانه  
مرتبی در مورد خوراکیهای ایران ترتیب دهیم و حتی از تشکیل  
مؤسسه تغذیه هم صحبت در میان هست و من شخصاً آرزو دارم بتوانم  
از این راه خدمات بزرگی به هم‌میهنان عزیز خود نمایم .

## اول خود شناسی؛ بعد خداشناسی

اگر می‌خواهید در دنیا و آخرت سعادت‌مند و از نعمت سلامت بهره‌مند باشید باید قبل از هر چیز خود را بشناسید: من عرف نفسه فقد عرف ربه. کسی که خود را شناخت خدای خود را شناخته است.

در جلد اول کتاب اعجاز خوراکیها گفتیم اعمال انسان از صفات حمیده و خصال پسندیده تارذایل و عادات نکوهیده با خوراک بستگی دارد و نیز در مقدمه آن کتاب گفتیم غذا است که شخص را جنایتکار می‌کند. غذا است که یکی را عادل و دیگری را ظالم می‌نماید. مواد خوراکی است که یکی را نابغه و دیگری را کودن بار می‌آورد. اگر شاعری قریحه و ذوق روان دارد، اگر نقاشی سلیقه‌ای زیبا و اگر موسیقیدانی ذوق سرشار دارد و برعکس اگر جنایتکاری لذت را در آدمکشی می‌داند، اگر شیادی در مکر و حيله سعی وافی مبذول می‌دارد، اگر زنی فحش‌ارا دوست دارد، اگر مردی به اعمال شنیع و منافی عفت علاقه‌مند است همه این اختلافات چه مکارم و چه مفاسد بستگی به نوع تغذیه دارد.

این مطالب را در جلد اول بیان داشتیم و اکنون می‌خواهیم

در این کتاب به کمک علم خودشناسی از روی این اسرار مبهم که با زندگانی روزانه ما بستگی دارد پرده برداریم و مطالب را بازبانی ساده که درخور فهم عموم باشد بیان داریم.

### غذا چیست؟

بیست سال پیش دانشمندان ارزش غذا را منحصر به حرارتی که در موقع سوختن ایجاد می کند می دانستند و معتقد بودند که می توان مواد مورد لزوم بدن انسان را خلاصه کرد و در يك حجم كوچك جمع نمود و اینطور پیش بینی می کردند که در اواخر قرن حاضر غذای انسان به صورت حب و قرص درمی آید و تمام آشپزخانه ها تعطیل شده و خانمها از زحمت غذاپزی آسوده خواهند شد.

در موقع ساختن خانه مهندسین مجبور نخواهند شد محلی را برای مطبخ و گوشه ای را برای مستراح در نظر گیرند و آنچه به صورت حب و قرص خورده می شود تماماً جذب بدن شده و فضولاتی باقی نمی گذارد، دیگک و سه پایه و سایر لوازم خوراک پزی از اثاث خانه حذف خواهد شد و سرویسهای غذاخوری و کارد و چنگال در موزه آثار عتیقه قرار خواهند گرفت.

هر کس روزانه چند قرص كوچك که محتوی حرارت لازم و کافی برای اعمال زندگانی اوست می خورد و تا روز بعد به غذای دیگر احتیاج نخواهد داشت.

در آن صورت روده ها و معده و کبد و طحال نیز اعضای زایدی هستند و خود به خود از بین می روند و انسان قرن بیست و یکم جز به يك قلب و دودیه در درون سینه و شکم، به عضو دیگری احتیاج ندارد. متأسفانه حساب این دانشمندان صحیح در نیامد و به زودی ثابت شد که دو جسم که دارای يك مقدار حرارت هستند دارای يك



خاصیت مساوی نیستند.

اساس این فرضیه که بعداً غلط درآمد روی این بود که غذای انسان مانند بنزین ماشین است و هر غذایی يك مقدار حرارت ایجاد می کند و ماشین بدن انسان به يك مقدار معین حرارت احتیاج دارد و با وزن کردن بدن می توان میزان حرارت و نیروی لازم را برای کشتش و اعمال حیاتی او حساب کرد و به هر کس جبره لازم از غذاهایی که زیاد حرارت تولید می کند داد.

پوچ و واهی بودن این فرضیات به زودی علنی شد و ثابت گردید که در غذا علاوه بر نیروی حرارتی نیروهای دیگر هم وجود دارد که بایستی حساب شود و نمی توان غذای انسان را به صورت حب و قرص در آورد. تجربیات و مطالعات سودمند غذاشناسان نتایج نیکویی به بار آورد و بسیاری از نکات مجهول روشن گردید. به این ترتیب ورشکستگی شرکتها و بانکها و کنسرسیومهایی که می خواستند در اواخر قرن حاضر خوراک انسان را به صورت کپسول عرضه دارند اعلام شد.

غذاشناسی علم کوچکی نیست. اساس زندگانی و سلامتی می باشد و به قدری پیچیده و درهم است که علوم جدید هنوز يك هزارم بلکه يك صدهزارم از زوایای تاریک آنرا روشن نکرده است و تنها سیره و غرایز طبیعی است که می تواند راهنمای انسان در روش غذاشناسی شود و با تمام این مشکلات لازم است این علم که مورد احتیاج عموم است ملنی شده و در اختیار عموم درآید و برای این منظور قبل از هر چیز لازم است که انسان خود را بشناسد و به اعمال حیاتی بدن خود آگاه باشد زیرا يك راننده خوب کسی است که ساختمان ماشین را به خوبی بداند و به چگونگی کار آن بصیر باشد. باید بداند که چگونه سوختی مناسب آن است و چه

روغنی لازم دارد و چگولنه آبی باید در آن بریزد و ظرفیت آن چه اندازه است.

### فواید خودشناسی

خودشناسی منافع و فواید زیاد 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 می توان گفت مرض وجود خارجی ندارد این کسالتها و ناخوشیها چیزی جز کمبودی عوامل غذایی نیستند و تنها تغذیه حیاتی است که می تواند این کمبودها را پر نماید و آینده ای خوش و سلامتی فوق العاده به ما هدیه کند.

### عوامل غذایی

در تغذیه حیاتی صدها عوامل مادی و معنوی - شیمیایی - فیزیکی و مکانیکی دخالت دارند و تنها موضوع سوخت و حرارت نیست بلکه به موازات مواد سوختی مواد سفیده ای ازت دار - فلزات معدنی - ویتامینها - دیاستازها - هورمونها - آنزیمها و غیره وجود دارند که مقدار فوق العاده کم آنها اثر بسیار بزرگی دارد.

### میکربها بدون جهت متهم شده اند

به طور صریح می توان گفت میکربها عوامل اصلی تولید و سرایت امراض نیستند بلکه فقدان یکی از عوامل غذایی است که تولید مرض می کند و محیط را برای رشد میکرب مستعد می سازد. در حال عادی نه تنها میکربها موجودات بی آزاری هستند بلکه غالباً مفید هم بوده و برای زندگانی انسان لازم می باشند و از

این رو کشف میکربها و مطالعات میکرب شناسان در پیدایش علم خودشناسی و غذاشناسی اثر بزرگی داشته است.

### استعداد بیماری یعنی چه؟

پس از ظهور پاستور و کشف میکربها سروصدای عجیبی در دنیای علم بلند شد و همه تصور می کردند در آینده نزدیکی خواهند توانست تمام بیماریها را از دنیا ریشه کن سازند. اکنون پس از پنجاه سال با نهایت تأسف مشاهده می شود که نه تنها هیچیک از بیماریها از بین نرفته اند بلکه روز به روز امراض زیادتر و وحشتناک تر شده اند. از همان روزهای اول کشف میکرب، دانشمندان متوجه شده اند که تمام بیماریها میکرب ندارند. چنانچه برای بعضی از امراض عفونی که سرطان یکی از آنهاست هنوز هم میکربی پیدا نشده است. از طرف دیگر میکرب شناسان به زودی دریافتند که برای ابتلا به يك مرض تنها میکرب 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 می توان گفت اشخاصی که دچار کمبودی می شوند اول مریض می گردند و بعد میکرب به سراغ آنها می رود و حتی ممکن است مریض باشند و میکربی در بدن آنها نباشد.

### بیماری سل

برای اثبات این ادعا می توانیم مرض خائمانسوز سل را مثال بزنیم :

میکرب سل در گرد و غبار هوا موجود است. در بدن ما بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است، معذک ما مسلول نیستیم

ولی چه بسیارند اشخاصی که میکرب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند علایم سل در آنها مشاهده می شود و دیر یا زود مسلول بودن آنها ظاهر می گردد .

سل مرض « کمبودی » است و میکرب سل ابدأ در ایجاد این مرض دخالت ندارد، فقط وقتی در اثر کمبودی شخص دچار این مرض شد بدنش مستعد برای ورود میکرب سل می گردد و همچنین است سایر بیماریها. ما در این موارد باز هم صحبت خواهیم کرد و علت اساسی عدهای از امراض را نشان خواهیم داد.

### تغذیه سلامت بخش

این روزها از روش تغذیه انسانی انتقادات زیادی می نمایند که عمده آنها بر اساس کمبودی است .

یعنی کمبودی ویتامینها - انزیمها - دیاستازها - هورمونها و عوامل ذره ای معدنی. یعنی فلزاتی که در میوه ها وجود دارند و مقدار بسیار کمشان تأثیر بسیار بزرگ دارد.

عدهای هم از شهرها فرار کرده به نقاط کوهستانی و دهات دور دست می روند تا غذای زنده و عاری از تقلب پیدا نمایند.

عدهای هم مشروبات الکلی را که این روزها متمدن نماها غالباً با غذا می خورند منشاء فساد تغذیه می دانند.

تمام این عقاید و نظریات جزئی از حقایق می باشند، ولی در حقیقت عیب اساسی روش تغذیه انسانی استعمال غذاهای ضد حیاتی و تجاوز از مقدار خوراک خوراکیهاست.

غذاهای ضد حیاتی از محرکین طبیعی سلولهای مجاری هاضمه و اعضای بدن ما تشکیل شده اند و یگانه عملی که شما را به این اسرار واقف می سازد و روش تغذیه سلامت بخش را به شما می آموزد

علم خودشناسی است که به زبان ساده نوشته می‌شود و برای عموم طبقات قابل فهم است.

### خودشناسی توأم با غذاشناسی

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

### میوه‌ها و سبزیها

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 دکان 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 و تبرید همیشه برای از بین بردن سمهای کهنه بدن که مانع رشد و سلامتی اعضای بدن می‌شوند به کار رفته و توصیه و تجویز شده است. شکم پرستان وقتی از طعم لذیذ و گوارای میوه‌ها 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.

### ارتباط ما با غذا

وقتی از خویشتن صحبت می‌کنیم ناگزیریم از غذا هم صحبت کنیم زیرا از غذا به عمل آمده‌ایم و با غذا سروکار داریم و آنچه

خوبی و بدی به مایه می رسد از این غذاهاست که اگر با اصول صحیح عمل شود سلامتی و سعادت ما تأمین می شود و اگر بد به کار رود ما را علیل و رنجور می کند و بدبختی را به خانه ما می آورد. باید دانست که میوه ها بهتر از داروها درمان می کنند زیرا میوه ها و سبزیها اکسیر برای سلامتی هستند.

### میوه ها و سبزیهای معجزه دار

در ایران از معجزه سقاخانه و قندیل زیاد صحبت می کنند اما از معجزه میوه ها و سبزیها حرفی نمی زنند. می گویند شهر تبریز تبریز است و هر کس سابقاً وارد این شهر می شد تبش قطع می گردید. اما حالا مثل اینکه این خاصیت را از دست داده است. سابقاً مثل امروز، مردم به خرافاتی مانند پرهیز عقیده نداشتند و بیماران را از خوردن بهترین مائده های بهشتی یعنی میوه ها و سبزیها منع نمی کردند و هر کس وارد تبریز می شد از میوه ها و سبزیهای خداداد آن سرزمین استفاده می کرد و در نتیجه تسب او می ریخت.

### خوراک اصلی انسان چیست ؟

بزرگترین مسأله ای که در غذاشناسی با آن مواجه هستیم خوراک اصلی و حقیقی ماست زیرا بشر امروز همه چیز می خورد بدون آنکه توجه داشته باشد ساختمان بدن او با چه نوع غذایی تناسب دارد. انسان امروز گوشتخوار است حتی عده ای از سنگ و گربه هم که اساساً گوشتخوار آفریده شده اند بیشتر گوشت می خورند. در اروپا عده ای هم خاک خوارند و همه روزه مقداری خاک رس می خورند.