

صاحب مزرعه می گوید: «کافی است آب را برگردان»
 اویار نیز به ابتدای مزرعه رفته دهانه جوی را که قبلا باز کرده
 بود می بندد و به این ترتیب زیره از يك آب پوچ سیراب می گردد.
 زارعین کرمان این پرده توخالی را برای زراعت لازم
 می دانند و معتقدند که چنانچه این وعده ها و بازیها انجام نشود
 زیره خشک می گردد ولی در سایر نقاط بدون این بازیها زیره
 را عمل می آورند و مزرعه آنها خشک نمی گردد.
 دانه زیره معطر و خوش بو می باشد و ضد عفونی کننده و
 قوی است و برای تصفیه معده نافع بوده، عفونتهای معدی را
 از بین می برد و دردهای معدی را تسکین می دهد.
 دانه و ریشه زیره بادشکن و قاعده آور بوده و ادرار را
 زیاد می کند و ضد تشنج می باشد. زیره را از خارج نیز برای
 تسکین درد پا استعمال می نمایند.

شاه تره

شاه تره یکی از سبزیهای معمولی است که عروق و شرائین
 را نرم و شلخص را جوان می نماید و تصلب شرائین را معالجه
 می کند. درمان عوارض کبدی بوده خون را تصفیه و شلخص را
 تقویت می نماید. شاه تره يك رنگ تلخ مطبوع دارد و برای رفع
 دل درد نافع است.

سماق

یکی از منابع و مخازن مهم ویتامین (ث) سماق است که
 دارای طعم ترش بوده و ویتامین خود را حفظ می نماید و دارای
 کلیه خواص مخصوص ویتامین (ث) است که تکرار آن مورد

ندارد و باید به بحث مخصوص این ویتامین مراجعه فرمایید.
سماق خون را قلیایی می‌کند و سموم بدن را خارج می‌سازد.

سماق را نمی‌توان به غذاها و مواد آهن‌دار زد زیرا رنگت غذا را سیاه و آهن را رسوب می‌دهد و این خاصیت مربوط به تانن مخصوصی است که به آن طعم گس می‌دهد.

خیار

خیار تازه و سبز بسیار مطبوع و گوارا است مخصوصاً اگر آنرا به مجرد کندن از بوته میل نمایند.
خیار ادرار را زیاد می‌کند و تبهای صفرایی و یرقان را درمان می‌نماید.

مخصوصاً آب خیار برای رفع یرقان بسیار مفید است و سابقاً که دستگامهای آبنگری نبود خیارهای رسیده و زرد شده را آب تراش کرده و برای رفع یرقان می‌خوردند. خیار دارای سلولز زیادی است و روی این اصل آب خیار ملین خوبی می‌باشد تا بتواند سلولز را دفع کند. اگر خیار را نجوید عیناً دفع می‌شود و مفید نیست بنابراین خیار را باید خوب جوید. جوشانده پوست خیار هم دافع یرقان می‌باشد.^۱

پوست خیار سبز دارای ویتامین (ث) می‌باشد. خیاری که از صبح تا عصر در روی بوته آفتاب خورده است چنانچه قبل از رد شدن آفتاب آنرا چیده و همانجا بخورند دارای ویتامین (د) بوده و برای نرمی استخوان و معالجه سل بسیار نافع است.
آب خیار بطور مابذنی رفع خارش می‌نماید. آب خیار

۱- تخم خیار بهترین معالجه مرض قند و امراض کبدی است.

پوست بدن را نرم می کند و برای اینکار بهتر آن است که خیار را ورقه ورقه کرده و ورقه های آنرا روی پوست صورت گذاشته يك ربع دراز کشیده استراحت کنند بعد آنها را بردارند.

خیار وحشی چون سلولز کمتر دارد دارای خاصیت مسهلی است. خیارهای آذربایجان مخصوصاً میانه دارای قند بیشتری بوده و خیار شور آن بهتر است.

دستور تهیه خیارشور

برای تهیه خیار شور باید خیارهایی را انتخاب کرد که شیرین باشند و در غیر این صورت برای اینکه تخمیر به خوبی انجام شود و خیارشور کمی ترشی پیدا کند باید به آن مختصری قند اضافه نمایند و بهترین قند در این مورد کمی شیره انگور می باشد.

آب نمکی که برای خیارشور به کار می رود باید جوشیده باشد و نسبت آن به آب دوازده تا چهارده درصد می باشد. برای اینکه تخمیرهای متفرقه وارد خیارشور نشود مقداری پوست پرتقال یا پوست لیمو به آن اضافه نمایند.

پوست لیمو ترش را که آب آنرا می گیرید می توانید برای اینکار مصرف نمایید.

برای معطر کردن خیارشور علاوه بر سبزیهای معطر مانند برگ مو، نعناع و غیره، مختصری زیره هم اضافه نمایید. درته ظرف و لابلای هر طبقه از خیار برگ مو قرار دهید تا بوی سیر را از بین برده و به آن طعم مطبوعی دهد.

ترشی خیار

برای اینکه ترشی خیار دارای رنگ سبز قشنگی باشد خیار را در سرکه سرریزید بلکه تفاله سرکه را در ظرفی ریخته و خیار را لابلای آن قرار دهید.

خیار ترشی که به این ترتیب به دست می آید بسیار خوش رنگ و مفید است و دیاستاز زیادی دارد. معمولا به ترشی خیار کات کبود اضافه می نمایند تا به آن رنگ سبز دهد.

عدهای این عمل را مضر می دانند ولی چنانکه قبلا تذکر داده ایم مس مسمومیت خفیفی دارد (کات کبود ترکیبی از مس است) و مقدار خیلی کم آن نه تنها مضر نیست بلکه کمی مفید و لازم است. بنابراین اگر مقدار کات کبود زیاد نباشد ضرر ندارد ولی مقدار زیاد آن زیان آور است.

یک گرم کات کبود در بیست لیتر سرکه کافی است و زیادتر از این مقدار خطرناک است.

خیار چنبر

می گویند خیار چنبر دارای اشعه رادیو آکتیو است و برای رشد آن اشعه رادیو آکتیو مفید است. چنانچه در شهرهای ژاپن که در اثر بمبهای اتمی منهدم گردید خیار چنبرهایی به عمل آمد که چندین متر طول داشت.

معمولا خیار چنبرهایی خوب و نیکو می شوند که در نزدیکی آبهای معدنی کاشته شوند و حتی با آبهای معدنی مشروب گردند.

خیار چنبر به علت داشتن اشعه رادیو آکتیو باعث عود - کردن امراض نهائی می شود و از این رو عدهای آنرا موجب

تب و تب نوبه می‌دانند در صورتی که این میوه مفید دارای انگل نوبه نیست و فقط نوبه پنهانی را آشکار می‌سازد.
آب خیارچنبر صورت را نرم و لطیف و فوق‌العاده شفاف می‌نماید و برای ساختن ماسکهای زیبایی از خیار معمولی بهتر است.

گلابی

میوه گلابی ملین و آب آن مهل قوی است، ادرار را زیاد می‌کند و دارای ویتامینهای (ب) و (ث) و کمی (آ) می‌باشد. پوست گلابی دارای ویتامینهای بیشتری است و باید آنرا با پوست خورد تا هم از ویتامین (آ) و سایر ویتامینهای آن استفاده کرد و هم از دیاستازهای آن.

گلابی دارای مقداری منگنز است و دیاستازهای انسان را تقویت می‌نماید.

وقتی می‌خواهید از گلابی آب بگیرید آن را با پوست و مغز و دانه زیر فشار بگذارید تا مواد مفید بیشتری از آن گرفته شود.

گلابی رشت که به نام خوج نامیده می‌شود دارای سلولز بیشتریست و آب آن خاصیت مسهلی بیشتری دارد.

خوج بسیار سخت است ولی مر بای آن بسیار خوش طعم و گوارا و سهل‌الهضم بوده و مفیدتر است.

هلو

هلو با اینکسه شیرین است خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد.

هلو دارای ویتامینهای (ب) و (ث) می باشد و پوست آن دارای کاروتن یعنی مولد ویتامین (آ) می باشد. آب هلو خوشگوار و ملین است.

هلو دارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع می باشد و چهره را خوشرنگ می نماید و این خاصیت مربوط به برم آن می باشد. ماسک هلو چهره را گلگون و سرخ و سفید می کند.

تمشك

اگر میوه تمشك را فشرده آب آن را گرفته میل نماید بسیار گوارا و خوش طعم می باشد.

اگر سرخاب و روژلب را با تمشك تهیه کنید رنگ قرمز آن ثابت بوده و مدتی دوام دارد ولی زیاده روی در آن خوب نیست زیرا پوست را کمی سیاه می کند.

تمشك دارای اسید سالیسیلیك بسوده و برای تسکین درد رماتیسم بسیار نافع است.

تمشك خون را قلیایی می کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند بسیار مفید می باشد.

و نیز دارای ویتامینهای (ث) و (ك) بوده و برای اوره و فشار خون مفید می باشد. تمشك دارای خاصیت ضد عفونی است.

زنجبیل

زنجبیل اشتها را زیاد می کند، غدد عرق را تحریک کرده و سموم بدن را خارج می نماید و روی این اصل برای رماتیسم و پادرد مفید است. زنجبیل معده وروددها را ضد عفونی کرده بلغم را دفع می نماید.

دارچین

دم کرده دارچین اعصاب را تقویت می کند و قوه باه را زیاد می نماید. غدد عرق را تحریک و از ترشی خون بدن کم کرده و به ترشی پوست می افزاید، ضد تشنج و ضد خونریزی نیز می باشد، به هضم غذا کمک و ادرار را زیاد می کند. خوردن آن برای زنان باردار و مبتلایان زخم معده خوب نیست.

نان-گندم

گندم از سه قسمت متمایز تشکیل شده و قوت غالب ما می باشد.

قسمت اول آن نشاسته است که به آسانی تبدیل به قند شده سوخت بدن را تأمین می کند و از این رو نان جزو غذاهای نیروبخش قرار گرفته است.

قسمت دوم گلوتن است که مانند موم در عسل می باشد یعنی همانطور که موم خانه خانه تشکیل داده و عسل در آن خانه ها جا می گیرد این ماده هم که در آب غیر محلول است نشاسته را در خانه های خود قرار داده و با آب می توان این دو ماده را از هم جدا کرد.

این ماده جزو مواد ازت دار بیاض البیضی است و ماده ای به نام لیزین دارد که ترشی خون را بالا می برد.

قسمت سوم که روی گندم قرار دارد سبوس است که دارای فسفر و ویتامین (ب) می باشد ولی کلسیم ندارد.

در این قسمت ماده ای وجود دارد که کلسیم را رسوب می دهد.

یکی دیگر از اسرار طبیعت

بارها در این کتاب تذکر داده‌ایم که هیچ يك از اعمال طبیعت بدون منطق و دلیل نیست.

یکی از اسرار مهم طبیعت در همین ماده ضد کلسیم سبوس نان است. اگر به خاطر داشته باشید قبلاً گفتیم که کلسیم با اینکه قلبیایی است عملش در بدن ایجاد ترشی می‌باشد. لیزین و گلوتن هم ترشی خون را بالا می‌برند و اگر قرار بود در ایسن غذای مورد نیاز فقرا هم کلسیم و هم گلوتن و هم لیزین وجود داشت نان به قدری خون را ترش می‌کرد که خوردن آن خطرناک می‌گردید.

و این خلاف عدل طبیعت و نظم اجتماع بود، نان را باید با سبوس و نشاسته و گلوتن خورد تا درجه قلبیایی خون همواره ثابت باشد و زیاد تغییر نکند، نان دارای مواد معدنی و چربی و ویتامینهای (ب) می‌باشد ولی ویتامین (ث) ندارد.

خمیر ترش که به نان می‌زنند آنهم دارای مقدار ویتامینهای (ب) می‌باشد و از ویتامینهای دیگر هم سهمی دارد. نان دارای دیاستاز مخصوصی است که حامل مقداری منگنز می‌باشد.

جوانه گندم دارای ویتامین (آ) بوده و چنانکه گفتیم جهت نمو دستگاه تناسلی وجود این ویتامین لازم است.

اگر گندم را سبز نمایند نشاسته آن در اثر دیاستاز مخصوص تبدیل به قند شده شیرین می‌گردد و سابقاً از این موضوع استفاده کرده با آن سمنو و سوهان می‌پختند.

سوهان اصل را سابقاً با همین گندم سبز شده می‌ساختند و هیچگونه شکر و مواد شیرین به آن اضافه نمی‌نمودند و روی این اصل خوردن سوهان بسیار نافع بود. خوردن گندم بریان

یعنی گندم بو داده بسیار نافع است.

جو

جو دارای لیزین نیست و خون را کمتر ترش می کند و از این رو سبوس آن ماده ضد کلسیم ندارد.

سبوس جو سلولز بیشتری دارد از این رو نان گندم بر جو مزیت پیدا نموده است معذک بعضی از پیوستها با خوردن نان جو برطرف می شود ولی نباید در خوردن آن افراط کرد و حتی المقدور باید آنرا نرم نمود و سبوسهای درشت آنرا گرفت و الا تولید اسهال می نماید.

در جنگ دوم جهانی در یکی از نقاط سوق الجیشی گوشت پیدا نمی شد، طبیب دستور داد که نان سربازان را با سبوس تهیه نمایند تا جبران کمبود مواد از ته شود.

سربازان در اثر خوردن آن نان مبتلا به اسهال گردیدند. قبل از جنگ نیز در ایران هنگامی که راه آهن بین قم و کاشان را درست می کردند کارگران بین راه مبتلا به اسهال گردیدند که در نتیجه رسیدگی معلوم شد مربوط به سبوس جو می باشد.

ماسه و جو

سبوس جو دارای ویتامینهای (ب) به مقدار زیاد می باشد. خوردن آن نیز سبب می شود که میکروبهای مفیدی که در معده بوده و ویتامین (ب) می سازند رشد نموده مقدار زیادی ویتامین (ب) تحویل بدن انسان نمایند بنابراین خوردن نان جو با غذاهایی که ویتامین (ب) زیاد دارند جایز نیست و از اینرو خوردن ماسه را با نان جو صلاح نمی دانند.

نان جو و نان گندم کدام مفیدترند؟

نان گندم مقداری کلسیم بدن را رسوب می‌دهد ولی نان جو این خاصیت را ندارد و حتی دارای مقداری کلسیم می‌باشد. بنا بر این خوردن نان گندم به مقدار کم برای کسانی که غذاهای متنوع و کلسیم‌دار می‌خورند و از حرارت آفتاب استفاده می‌نمایند بسیار نافع است زیرا کلسیمهای کهنه در بدن آنها از بین رفته و جای خود را به کلسیم تازه می‌دهد.

کسانی که غذاهای متنوع نمی‌خورند و همچنین زندانیان و کسانی که در نقاط تاریک به سر برده و از حرارت آفتاب چنانچه باید و شاید استفاده نمی‌کنند نباید نان گندم سبوس‌دار میل نمایند زیرا دچار کمبود کلسیم و فسفر خواهند شد.

نان جو به علت داشتن ویتامین (ب) و همچنین اثر نیکویی که در پرورش میکروبهای امعاء و مولد ویتامین (ب) دارد بسیار نافع است، جوانی را حفظ می‌کند و از سفید شدن مو جلوگیری می‌نماید.

در خوردن نان نباید افراط کرد

فوایدی که برای نان جو و گندم شمردیم يك شرط اساسی دارد و آن عدم تجاوز از مقدار خوراك آنهاست زیرا نان گندم زیاد شخص را دچار کمبود کلسیم می‌کند.

نان جو زیاد نیز اسهال تولید می‌نماید و زیادی ویتامین (ب) شخص را مریض می‌کند. مقدار خوراك نان در شبانه روز دویست گرم است و حتی المقدور باید بکوشیم که زیادتر از این مقدار مصرف ننماییم، کارگران مقدار بیشتری لازم دارند.

مالت و سمنو

طرز تهیه مالت و سمنو تقریباً یکسان است. مالت را با جو سبز کرده و سمنو را هم با گندم سبز کرده تهیه می‌نمایند و دستور تهیه آنها بسیار آسان است

غله را در آب بخیسانید پس از سه روز آن را در ظرفی ریخته و در برابر آفتاب قرار دهید و یک پارچه نمدار روی آن بکشید و گاهگاهی آنرا آب دهید همینکه جوانه به اندازه غله گردید آن را برداشته بگذارید خشک شود.

روزی که می‌خواهید مالت یا سمنو بپزید آنرا کوبیده آرد آن را با چهار برابر آب مخلوط نمایید و با آتش ملایم حرارت دهید به طوری که به جوش نیاید.

بهتر آن است که دیگ سمنو را در روی دیگ آب‌جوشان بگذارید تا حرارت کمتر به آن برسد.

پس از آنکه یکساعت به این ترتیب حرارت دادید یک قاشق از آنرا برداشته یک قطره تتورید به آن اضافه کنید اگر رنگ آن آبی شد معلوم می‌شود که هنوز حرارت کافی نیست و باید آن را آنقدر حرارت دهید که با تتورید آبی نشود همینکه حرارت کافی شد و یک قاشق از محلول با یک قطره ید آبی نگردید آنرا با یک پارچه تمیز صاف نمایید و صاف شده آنرا مجدداً به همان ترتیب اول آنقدر حرارت دهید تا قوام آمده و هلی گردد. مالت و سمنو دارای ویتامینهای زیاد بوده و معدن املاح می‌باشند.

کدو

انواع کدو اعداد را زیاد می‌کنند و یرقان را برطرف

می سازند و تب بر می باشند. تخم کدو مخصوصاً پوست سبز رنگ آن ضد کرم کدو می باشد. و سابقاً تصور می کردند که خوردن تخم کدو ایجاد کننده این کرم است و این نام از این جهت به آن داده شده است ولی امروز می دانند که تخم کدو دارای تخم انگل نیست بلکه باعث اسقاط کرم می شود.

مقدار خوراک تخم کدو برای انداختن کرم در اشخاص بالغ ۷۵ تا صد گرم و در اطفال نصف این مقدار است. کدوی حلوایی سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می نماید.

اگر کدوی حلوایی را پخته و گرم گرم به صورت مالیده نیم ساعت استراحت نماید رنگ چهره را باز کرده صورت را براق و زیبا می نماید.

سیب زمینی

در استان آذربایجان سیب زمینیهای بزرگی به عمل می آید که دارای مقدار زیادی نشاسته است. در آنجا چندین کارخانه نشاسته گیری وجود دارد که علاوه بر نشاسته ماده ای به نام عسل مصنوعی می سازند. این ماده عبارت است از گلوکز مصنوعی که با نشاسته تهیه می نمایند.

طرز عمل آنها بسیار ساده است: مطبوخ نشاسته را با مختصری جوهر گوگرد می جوشانند و پس از آنکه تبدیل به قند شد آنرا با محلول سود خنثی کرده غلیظ می نمایند.

این سیب زمینیها چون در اثر پختن می ترکند برای تهیه خوراک مرغوب نیستند ولی نوعی دیگر که به نام فشندی معروف است و در اطراف تهران به عمل می آید دارای نشاسته کمتری

است و در موقع پختن نترکیده و خرد نمی‌شود.
سیب زمینی را باید در وسط خاک رس و جای خشک و تاریک نگاه‌داشت تا سبز نشود زیرا در سیب‌زمینی ماده‌ای وجود دارد به نام سولاتین. این ماده سمی است و هنگامی که سیب‌زمینی جوانه بزند مقدارش زیاد می‌شود و رنگ آنرا سبز کرده به آن طعم محرق می‌دهد که بیخ گلو را می‌سوزاند.

قسمتهای سبز سیب زمینی را نباید خورد زیرا سم است و ایجاد قی و اسهال می‌کند، مردمک چشم را گشاد می‌نماید، سردرد و سرگیجه می‌آورد، چهره را برافروخته کرده ایجاد تشنج و ضعف می‌نماید.

سیب زمینی دارای پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم می‌باشد و به علت داشتن پتاس برای قلب بسیار مفید است و به بیماران قلبی رژیم مخصوص زیر را تجویز می‌نمایند:

در شبانه روز ۵ تا شش مرتبه سیب‌زمینی تازه سبز نشده را بدون پوست کندن آب‌پز کرده و در حدود دویست گرم به بیمار درحالی که گرم است بدون نمک‌زدن می‌خورانند. هر دفعه دویست گرم آب یا آب میوه مخصوصاً میوه‌هایی که مانند سیب برای قلب مفید هستند به بیمار می‌دهند یعنی جمعاً در شبانه‌روز یک کیلو سیب‌زمینی و یک لیتر آب یا آب میوه می‌خورانند و غیر از این غذای دیگر به مریض نمی‌دهند. مدت این رژیم سه روز است و روز سوم ادرار فوق‌العاده زیاد می‌شود.

این رژیم برای بیمارانی که ورم قلب دارند بسیار نافع است.

سیب زمینی به علت داشتن فسفر مقوی باه و مغز می‌باشد.
سیب زمینی دارای مقدار زیادی ویتامین (ث) و ویتامین (ب)

می باشد.

سیب زمینی در اثر پختن مقداری ویتامین (ث) خود را از دست می دهد ولی تنوری آن ویتامین (ث) خود را حفظ می کند. سیب زمینی پوست کنده ویتامین (ث) خود را بیشتر از پوست نکنده هدر می دهد بنابراین بهتر آن است که سیب زمینی را با پوست بپزند و بعد پوست کنده میل نمایند.

سیب زمینی ترشی

خوردن سیب زمینی ترشی برای بیماران قند مفید است و همچنین فشار خون را پایین می آورد، کلسترل و اوره خون را کم می کند و بهترین درمان زیادی آنهاست.

بیماران قندی و فشار خون بهتر آنست که ترش نشده میل نمایند زیرا سرکه اثر آن را کم می نماید. سیب زمینی ترشی را در خراسان و بعضی از شهرهای ایران شلغم فرنگی می نامند.

شلغم

شلغم دارای يك ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینکه دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر میکروبهای هوا فاسد نمی شود و خوراکیهای سی را که با شلغم می پزند دیر فاسد می شوند. شلغم غذای بسیار مفیدی است که قوه بینایی را تقویت می کند و معده را ضد عفونی می نماید.

اخلاط را سهل و سرفه را آسان می کند و برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است. اگر سرماخوردگی درمانی داشته باشد همانا شلغم و اسانس آن می باشد.

شلغم: فسفر، کلسیم و آهن دارد و برای تقویت باه و

تقویت عمومی مفید می باشد.

شلغم دارای ویتامینهای (ب) و (ب) می باشد ولی وقتی آنرا می پزیم مقداری از ویتامینهای خود را از دست می دهد.

می گویند در بعضی از شهرهای ایران شلغمهای بزرگی به عمل می آید که چندین کیلو وزن دارد و به مصرف خوراک دواب می رسد.

شلغم دارای يك داروی آنتی بیوتیک قوی است ولی تا کنون کشف نشده است.

عدس

عدس یکی از خوراکیهای ضد کم خونی است و شیر را هم زیاد می کند.

عدس دارای ویتامینهای (آ) و (ب) و (ب) می باشد. وقتی عدس را می پزید باید آب آنرا نیز به غذا افزوده و میل نمایید تا از ویتامینها و مواد مفید آن استفاده کنید.

عدس دارای مقدار زیادی فسفر و آهن است، کلسیم نیز به حد کافی دارد و به علت داشتن جدار ضخیم، ویتامینهای آن دوام بیشتری دارند.

خرما

یکی از غذاهای مفیدی است که دارای املاح زیادی می باشد.

خرما خورک از خرماهای معمولی بیشتر املاح دارد.

خرما دارای گوگرد، فسفر، کلسیم، منیزیم و مقدار زیادی آهن است.

ویتامینهای (آ) و انواع ویتامین (ب) دارد مختصری هم

ویتامین (ث) در آن پیدا می‌شود. خوردن خرما با ماست بسیار مفید و مغذی است.

بادام

مانند گندم دارای لیزین بوده و ترشی خون را زیاد می‌کند. آهک نیز زیاد دارد و چنانکه گفتیم آهک با اینکه قلیایی است عملش در خون ایجاد ترشی می‌باشد. تلخی بادام و سایر هسته‌ها مربوط به سم مهلکی است به نام اسید سیانیدریک. برای اینکه این سم تأثیر نداشته باشد طبیعت در این هسته‌ها ضد سم آن را آفریده و قرارداده است. چنانکه قبلاً نیز شرح دادیم قندها با اسید سیانیدریک ترکیب شده و سمیت آنرا از بین می‌برد. هر قدر در بادام و هسته قند زیادتر باشد اسید سیانیدریک کمتر است.

برنج

برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده: قسمت خارجی چلتوک نام دارد و قسمت داخلی مواد نشاسته‌ای می‌باشد. قسمت خارجی دارای ویتامین (ب) به مقدار زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین (ب) ندارد بلکه ماده‌ایست که ویتامین (ب) را رسوب می‌دهد و از این جهت کسانی که برنج سفید کسرده می‌خورند مبتلا به مرض مخصوصی می‌گردند که بری‌بری نام دارد.

چینیها که برنج را با پوست می‌خورند دیر پیر می‌شوند و موی سرشان هیچوقت سفید نمی‌شود و مبتلا به ریزش مو

نمی‌شوند. و چون شرح مفصل این موضوع را در قسمت‌های دیگر داده‌ایم تکرار نمی‌نماییم.

کته بهتر است یا چلو؟

این سؤالی است که اغلب می‌نمایند، عده‌ای کته را قوی‌تر و مفیدتر می‌دانند و معتقدند که در چلو ویتامین‌های برنج در آب حل شده و خارج می‌شود.

عده‌ای به عکس کته را غذایی سنگین و دیر هضم می‌دانند. البته خاصیت ضد ویتامین (ب) که در قسمت داخلی برنج وجود دارد در کته بیشتر محسوس است و در چلوهای صاف شده کمتر می‌باشد و از اینرو کته را حتماً بایستی با ماست و پیاز خورد ولی چنانچه برنج را با چلتوک بپزند این ضرر وجود دارد.

اگر برنج را بی‌چلتوک پخته و صاف نمایند ویتامین‌های (ب) و (ث) و همچنین ویتامین (پ پ) آن در آب حل شده و دور ریخته می‌شود و ممکن است شخص را مبتلا به برص و بیماری بری‌بری نماید.

در هر حال برنج سفید کرده چون ویتامین ندارد چلو آن بهتر از کته می‌باشد زیرا وقتی ویتامین‌ها را دور ریختیم بهتر آن است که ضد ویتامین را هم دور بریزیم ولی اگر برنج با چلتوک بود آنرا کته نمایید و نگذارید ویتامین‌های شما دور ریخته شود.

چرا غذا می‌خوریم؟

حالا دیگر همه می‌دانیم چرا غذا می‌خوریم. خوردن غذا برای پر کردن شکم نیست، غذای خوریم برای اینکه سیر شویم بلکه غذا می‌خوریم که حرارت بدن ما تأمین شود غذا می‌خوریم که حرارت بدنمان از ۳۷ درجه بالا نرود. غذا می‌خوریم تا مبتلا به

برص نشویم ، غذا می‌خوریم که سرطان نگیریم. غذا می‌خوریم که قند خونمان زیاد نشود ، غذا می‌خوریم که قند خونمان کم نگردد . غذا می‌خوریم که زیاد چاق نشویم ، غذا می‌خوریم برای اینکه لاغر نگردیم . غذا می‌خوریم که ارتباط بدنمان با غذاها محفوظ بماند ، غذا می‌خوریم که قدمان کوتاه نشود ، غذا می‌خوریم که زیاد دراز نشویم ، غذا می‌خوریم برای اینکه قند دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه چربی دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه مواد بیاض البیضی دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه املاح و فلزات مفید دارد و از همه مهمتر غذا می‌خوریم برای اینکه هورمون دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه دیاستاز دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه آنزیم دارد. خلاصه غذا می‌خوریم برای اینکه برق دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه بار الکتریک دارد ، غذا می‌خوریم برای اینکه خاصیت رادیو آکتیویته دارد.

چه موقع باید غذا بخوریم؟

می‌گویند انسان از گهواره تا گور باید غذا بخورد، این گفته کامل نیست و انسان از آن موقع که به صورت نطفه در صلب پدر است باید تغذیه نماید.

اگر می‌خواهید خوب زندگانی کنید باید در تمام مراحل خوب تغذیه نمایید.

جنین باید در رحم خوب تغذیه کند، نوزاد باید در موقع شیرخوارگی خوب تغذیه نماید. وقتی غذا خور شد باید خوب غذا بخورد، در جوانی، در پیری، خلاصه در تمام مراحل باید خوب تغذیه کند. خوب تغذیه کردن با پر خوردن فرق دارد.

ممکن است يك نفر پرخور باشد و مقدار زیادی غذا بخورد اما این غذاها رفع احتیاج او را ننماید ولی دیگری غذا به اندازه بخورد و رفع احتیاج نماید.

خلاصه از موقعی که نطفه در صلب پسر است در تلاش معاش می باشد. وقتی يك قطره آب نطفه را در زیر میکروسکپ مشاهده نمایم صدها نطفه را در حرکت می بینیم.

این حرکت دلیل سلامتی آنهاست اگر بی حرکت باشند، اگر حرکتشان خفیف باشد مسلماً مریض می باشند.

از صدها نطفه که در نتیجه آمیزش به دهانه رحم ریخته می شود نطفه ای موفق به لقاح می شود که زرنگتر بوده و حرکتش از سایرین زیادتر باشد.

این حرکتها هم در تلاش معاش می باشند و نطفه ای که سوخت بدنش کافی نباشد یعنی خوب غذا نخورده باشد قادر به حرکت نیست.

وقتی لقاح انجام گرفت و جنین به وجود آمد وظیفه مادر شروع می شود. حال باید بدانید وظیفه پدر چیست.

وظیفه پدر

همانطور که مادر در نه ماه و چند روز که جنین مهمان اوست باید میزبان خوبی باشد و از مهمان عزیز پذیرایی کامل کرده و فرزندی صحیح و سالم به وجود آورد، پدر نیز باید از نطفه ای که در صلب اوست پذیرایی کامل نموده و نطفه ای بی عیب و نقص تحویل رحم نماید. چنانچه مایلید فرزندان پسر شود پدر باید در چند روزی که نطفه مهمان اوست خرما بخورد و به او غذاهای مغزدار بدهد.

محصولات اول ژانویه

یکی از پزشکان عالِمقام اروپا آمار جامعی از نطفه‌هایی که در اول سال مسیحی منعقد می‌شوند برداشته و منتشر کرده است .

به طور کلی هشتاد درصد اشخاص ناقص الخلقه معلول محصول شب اول ژانویه می‌باشند. زیرا در این شب که مسیحیان عید بزرگی دارند به عیش و نوش پرداخته و غالباً بقدری می‌خورند و در عیاشی مبالغه می‌نمایند که مریض می‌شوند.

در این شب دستورانها و بارها مشتری بیشتری دارند و نمی‌توانند مانند شبهای دیگر غذای سالم به مشتریان خود بدهند.

اکثر دستورانها گوشت و سبزیجات خود را از چند روز پیش تهیه کرده ذخیره می‌نمایند.

اشخاص نیز پیش از سایر شبها می‌خورند و می‌آشامند و نطفه‌ای که محصول مستی و پرخوری آنها غذاهای مانده و فاسد باشد بدون شك خوب از آب در نمی‌آید.

نطفهٔ علیل

اگر هنگام تولید مثل نطفهٔ پدر مسموم باشد تمام سلولهای بدن او مسموم بوده و بالتیحه علیل خواهد بود و از این نطفهٔ مسموم و علیل جنینی ناقص و علیل به وجود می‌آید. این مسمومیت ممکن است در اثر غذای فاسد، خوردن مشروب، کشیدن تریاک، کشیدن چرس و بنگ و غیره باشد. پس در مواقع مسمومیت مخصوصاً مستی بایستی از تولید مثل خودداری کرد.

غذا نخوردن و غذای کامل نخوردن و همچنین زیاده‌تر از مقدار خوراک غذایی خوردن نطفه را ضعیف می‌کند و از نطفه ضعیف مولودی نحیف به عمل می‌آید.

قدما نیز لقمه حلال و حرام را در نطفه مؤثر می‌دانستند و افراد ظالم و جنایتکار را محصول لقمه حرام می‌دانستند.

اگر می‌خواهید فرزندان شما معیوب و ناقص‌الخلقه نباشند، اگر می‌خواهید اولادی دیوانه و مبهوت نداشته باشید، اگر از داشتن فرزندی علیل و رنجور بیزارید، به اندرزه‌های این کتاب توجه فرمایید و در موقع مسمومیت و کسالت و موقعی که غذای ناجور خورده‌اید و وقتی که سرگرم بی‌حد می‌باشید از ساختن اولاد صرف‌نظر کرده و از تولید مثل جلوگیری کنید.

نقشه ساختن اولاد

يك پدر و مادر مآل اندیش که بخواهند فرزندان قوی‌البنیه و سالم داشته باشند بایستی چگونگی ساختن جنین را بدانند و همان‌طور که برای ساختن يك خانه محکم و بادوام یعنی محل سکونتی زیبا و قشنگ و خلاصه منزلی که از باد و باران گزند نیند قبلاً نقشه می‌کشند و در خرید مصالح دقت می‌نمایند، برای ساختن اولاد هم باید نقشه‌کشی نمایند و مصالحی بی‌عیب و نقص تهیه کنند زیرا با آجر پوسیده خانه محکم ساخته نمی‌شود، با تیرموریانه خورده سقف بادوام نمی‌گردد، با سیمان تقلبی پایه قابل اعتماد به دست نمی‌آید.

بنای ناشی دیوار را راست به سقف نمی‌رساند، معمار

بی اطلاع نمی‌تواند کاخی مجلل تحویل دهد.
گاه و گل خوب تهیه کنید تا سقف عمارت شما چکه نکند،

پایه را روی زمین سست نگذارید تا نشست نکند.

خلاصه زمین خوب، خاک خوب، گچ خوب، سیمان خوب،
چوب خوب، آهن خوب، نقشه خوب، بنای خوب، نجار خوب،
معمار خوب، نقاش خوب، سنگتراش خوب و گچ‌کار خوب لازم
است تا خانه‌ای دلخواه و مورد پسند، بساب سلیقه و مطمئن و
بادوام ساخته شود. برای ساختن يك نوزاد صحیح و سالم نیز همه
اینها لازم است. این کتاب نقشه ساختن چنین خوب را به شما
می‌دهد، اصول آدمسازی را شرح می‌دهد و مصالح خوب را به
شما معرفی خواهد کرد.

اولین مرحله آدمسازی

اولین مرحله آدمسازی نطفه است. قبل از ازدواج باید خون
خود را مورد آزمایش قرار دهید اگر مبتلا به سیفیلیس هستید آن را
معالجه کنید مخصوصاً بدانید که این روزها سیفیلیس مرض غیر-
قابل علاج نیست و به قدری ساده و آسان معالجه می‌شود که
حتی با تزریق يك آمپول می‌توان کاملاً سالم
شد.

در شبی که می‌خواهید تولید مثل نمایید باید غذای شما
کامل باشد. مخصوصاً باید دارای ویتامین (آ) باشد که شرح
آنها قبلاً داده‌ایم.

خوردن مواد فسفردار نیز لازم است ولی نباید زیاده‌روی
کرد زیرا ممکن است نوزاد شما پسر شود و شما دختر خواسته
باشید.

اگر قبلاً جوانه گندم میل فرمایید بسیار به جاو به موقع است، زیرا جوانه گندم علاوه برداشتن ویتامین (آ) مقداری املاح روی و منگنز هم دارد و این مواد در سلامتی طفل مؤثر می باشد.

خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا در چگونگی و صحت و سلامتی طفل مؤثر است مخصوصاً اگر می خواهید بچه شما قشنگ و زیبا شود حتماً چند ساعت قبل از آمیزش يك قاشق چایخوری آب دریا بنوشید.

در شب زفاف و شبهایی که مرد قصد ساختن اولاد دارد نباید ماء الشعیر بنوشد زیرا چنانکه گفتیم ماء الشعیر و رازیانه دارای هورمون زنانه می باشند و مرد را موقتاً عقیم و نطفه را ضعیف می نماید و بر عکس خوردن رازیانه به مقدار کم برای زنان مفید است.

خوردن گنه گنه و مواد کافوری برای مرد در این ایام خوب نیست و چنانچه به علل ابتلا به امراض ناگزیر به خوردن آنها است باید از آمیزش خودداری نماید. افراط در روابط جنسی نیز نطفه را علیل می کند و کسانی که می خواهند تولید مثل نمایند باید در امور آمیزش حد اعتدال را رعایت کنند.

خوردن جگر سیاه و دل و قلوه برای مردان در ایام تولید مثل مفید است.

جنین کی درست می شود؟

مابع مرد همیشه دارای نطفه است و برای تولید مثل آماده می باشد. ولی زن همیشه آماده نیست و فقط ماهی يك بار آماده می شود اگر این موقع را بدانید و در آن روز خود را برای ساختن اولاد صحیح و سالم آماده کنید بدون شك دارای فرزند،

می‌شوید که سعادتمند و خوشبخت خواهد بود. فرزندی که برای شما باقیات‌الصالحات باشد. فرزندی که کمتر مریض شود، اولادی که سالم باشد و عقل سالم داشته باشد.

دانستن این موقع هم زیاد مشکل نیست با کمی تفحص می‌توانید آنرا پیدا کنید.

یکی از علائم آمادگی زن تنظیم دوران قاعدگی است که معمولاً ۲۷ روز یکبار می‌باشد.

این مدت ممکن است تغییر کند ولی باید مساوی باشد و اگر سی‌روز طول می‌کشد مرتباً سی‌روز باشد. شهوترانی زیاد که رحم را خسته می‌کند یکی از جهاتی است که سبب می‌شود قاعدگی نامرتب گردد. معمولاً پانزده روز قبل از شروع قاعدگی سلول ماده از تخمدان خارج می‌شود.

حرارت بدن در این ایام کمی پایین می‌آید و بعد بالایی رود. قبل از خروج سلول ماده، زن کمی ناراحت است. پستانهای او مانند قبل از قاعدگی کمی سفت می‌شود و تیر می‌کشد و ترشح سفیدی از زهدان خارج می‌کند.

اگر در این موقع آمیزش انجام گیرد لقاح صورت می‌گیرد، معمولاً نطفه‌تر ۲۴ ساعت در رحم به انتظار سلول ماده توقف می‌کند و سلول ماده نیز ۴۸ ساعت باقی می‌ماند که جمعیاً هفتاد و دو ساعت خواهد بود. اگر در این مدت که سه‌شنبه‌روز است آمیزش صورت گیرد نطفه منعقد خواهد شد و الا به ماههای بعد موکول می‌گردد.

پس برای تولید مثل افراط لازم نیست و کسانی که می‌خواهند اولاددار شوند باید بکوشند که در این ایام فقط یکبار آمیزش نمایند. در مللی که در پانزده روز اول آمیزش را حرام

می‌دانند تکثیر نفوس دیده می‌شود.

غذای زنان آبستن

پس از آمیزش و تشکیل جنین وظیفهٔ مادر شروع می‌شود. خوردن غذاهایی که دارای ویتامین هستند اولین موردی است که زن حامله باید متوجه آنها شده و سعی نماید که حتماً به مقدار کافی از این ویتامین میل نماید. از بهترین غذاهایی که می‌توانند در اینموقع جنین را حفظ نمایند جوانهٔ گندم است که طرز تهیهٔ آن را اکنون برای شما شرح می‌دهیم:

دستور تهیهٔ جوانهٔ گندم

برای اینکار گندم تازه تهیه نمایید زیرا گندمهای کهنه دیرتر رشد می‌نمایند. خوب آنرا پاک کنید مخصوصاً دقت نمایید که تلخه نداشته باشد سپس آنرا خوب بشوید و بعد دو برابر وزن آن آب مخلوط نمایید و در محل خنکی بگذارید سه روز بماند. در اینمدت گندم نرم می‌شود، بعد آنرا درظرف پهن ریخته روی آن يك پارچهٔ نازك و مرطوب انداخته درمقابل نور بگذارید و همهٔ روزه آن را آب دهید تا جسوانهٔ آن بقدر خود گندم شود در این موقع آن را بردارید و بگذارید در آفتاب خشک شود. بانوان آبستن بهتر است جوانهٔ گندم خام میل فرمایند چون بسیار مؤثر است.

جوانهٔ گندم را باید کم میل کرد زیرا خیلی مقوی است. خوردن سمنو در صورتی که زیاد حرارت ندیده باشد بسیار مفید است.

سابقاً سوهان را با جوانهٔ گندم درست می‌کردند و بسیار

مفید و خوش طعم بود ولی متأسفانه فعلاً سوهان اصل ساخته نمی‌شود و آنچه درست می‌نمایند با شکر و جوهرهای زیان‌آور است.

هنگام آبستنی باید خوب غذا میل نمایید

سابقاً به پرورش جنین در رحم معتقد نبودند و این طور تصور می‌کردند که هرچه جنین ضعیف‌تر و لاغرتر باشد آسان‌تر به دنیا می‌آید.

این فکر ناصحیح بود و امروز عکس آن ثابت و مسلم شده است، همان‌طور که میوه رسیده و سالم و بزرگ آسان‌تر چیده می‌شود، چون پرورش طفل در رحم با پرورش مادر بستگی دارد مادر سالم برای بیرون کردن طفل نیروی زیادتری لازم دارد و از طرفی هر قدر نسوج مادر خاصیت ارتجاعی بیشتر داشته باشد زایمان راحت‌تر است و کسی دارای نسوج ارتجاعی است که خوب غذا خورده باشد و مواد بیاض البیضی بدنش کافی باشد. هر قدر يك زن بخواهد كودك خود را ضعیف‌تر کند خودش نحیف‌تر می‌شود و آدم ضعیف همان‌طور که نمی‌تواند خوب راه برود نمی‌تواند خوب وضع حمل نماید.

زائیدن کار آسانی نیست. قوه و نیرو می‌خواهد و آسان به دست نمی‌آید مگر آنکه در زمان آبستنی خوب بخورد، متنوع بخورد، همه چیز بخورد، قسوا و نیروی خود را با غذا تقویت نماید.

اثر غذا در جنین

سلامتی جنین و مادرش بستگی کامل با غذایی که مادر در

زمان حمل می خورد دارد.

جنسیت نوزاد یعنی پسر یا دختر شدن آن با غذایی که مادر در ماههای اول می خورد ارتباط دارد.

کم مو بودن و پر مو شدن کودک نتیجه غذای مصرفی مادر است. رنگت چهره، رنگت مو، سرخی، سفیدی، سبزه نمکی، مشکلی شدن موی سر، بدور شدن آن، داشتن چشم میشی یا زاغ و داشتن چشم مشکلی همه اینها بستگی به غذای مادر دارد.

حالا شما به من بگویید چه جور طفل می خواهید تا من به شما بگویم چه میل فرمایید.

به من بگویید در سه ماهه اول آبستنی چه جور غذا خوردید تا بگویم فرزند شما پسر است یا دختر.

به من بگویید مادرتان در زمان آبستنی چه خورده است تا بگویم بیماریتان چیست.

سلامتی جنین و مادر بر همه چیز مقدم است

قبل از آنکه به فکر رنگت و روغن درو دیوار باشیم باید کاری کنیم که عمارت ما محکم و مطابق اصول بهداشت بوده و وسایل آسایش در آن مرتب باشد.

اگر اساس عمارت مستحکم بوده و سالهای متمادی دوام داشته باشد هر چند سال یکبار ممکن است رنگت و روغن آنرا عوض کرد و آنرا به شکل دلخواه در آورد.

حالا شما هم قبل از آنکه به فکر سرخ و سفیدی چهره بچه باشید باید کاری کنید که نوزاد و مادرش سالم باشند و به راحتی وضع حمل صورت گیرد.

سلامتی چگونه تأمین می‌شود

نخستین موضوعی که پس از مسلم شدن آبستنی باید مورد توجه قرار گیرد جلوگیری از دل بهم خوردگی است که ما آنرا وبار می‌نامیم.

قبل از هر چیز باید بگوییم آبستنی يك امر طبیعی است نه يك بیماری، زن آبستن علاوه بر آنکه باید با خوردن غذا ماشین زندگانی خود را بگرداند باید سوخت زندگانی جنین و مصالح ساختمان و رشد او را هم مرتباً برساند و غذای زن حامله بایستی از حیث کیفیت بهتر از موقع عادی باشد.

هنگامی که زنی آبستن می‌شود ترشح غدد او زیاد می‌شود و از روی این ترشحات است که در آزمایشگاهها می‌توانند آبستنی را از تجزیه مو یا بزاق یا ادرار تشخیص دهند.

غذاهایی که افراط در خوردن آنها ممنوع است

برای زن آبستن افراط در خوردن کلبه خوراکیها ممنوع است و نباید هیچ غذایی را خارج از اندازه بخورد. تنوع بهترین روشی است که زن آبستن به کار بسته و از تمام خوراکیها استفاده نماید ولی در خوردن مواد زیر احتیاط کرده حتی المقدور به مقدار کم مصرف نماید:

زعفران، جعفری، غوره، آبغوره، مارچوبه، انیسون، انغوزه، افسنتین، اکلیل الجبل، اسفند، زیره، سیاه‌دانه، دارچین، سنا، گنه گنه و املاح آن، ابهل و سداب.

غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی برای زن آبستن بدترین سمهاست زیرا گوشت در اثر مانده شدن سمی از خود ترشح می‌کند که برای زن حامله خطرناک است و بعلاوه چنانکه

گفتیم در گوشت مانده و کنسروها ماده‌ای پیدا می‌شود که ویتامین (ث) را فاسد می‌نماید و چون زن آبستن هنگام بارداری به این ویتامین احتیاج بیشتری دارد خوردن موادی مثل کالباس، سوسیسون، ژامبون، ساردین و سایر کنسروها بکلی ممنوع می‌باشد. خوردن ماهی خام و همچنین ماهی مانده نیز بکلی ممنوع است زیرا چنانکه قبلاً گفتیم ماهی خام ویتامینهای بدن را منهدم می‌سازد و به مادر و جنین صدمه می‌زند.

جلوگیری از ویار

ویار علاوه بر آنکه زن حامله را از غذا خوردن باز می‌دارد تحریکات دل به هم خوردگی آن ممکن است برای رحم و جنین خطرناک باشد بنابراین قبل از آن که به این بیماری دچار شوید به فکر جلوگیری از آن بیفتید و به قول معروف علاج واقعه را قبل از وقوع بنمایید.

قیهای صبحانه و دل بهم خوردگی زمان آبستنی نتیجه کمی ویتامینهای (ب) و مخصوصاً (ب ۱ و ب ۲) می‌باشد و علت آن اینست که در اثر بزرگ شدن رحم در معده اختلالاتی پیدا می‌شود و موجودات مفیدی که در معده تولید ویتامینهای (ب) می‌نمایند از عمل باز می‌مانند.

بنابراین خوردن این ویتامینها مانع این عوارض می‌گردد و هر زن حامله باید همه روزه در صدد خوردن آنها باشد و از این غذاها همه روزه در برنامه غذایی خود وارد سازد.

تودلیها

سیراب ، شیردان ، خوش گوشت ، دل ، قلوه و جگر سیاه

بهترین منابع ویتامینهای (ب) می باشند. مخصوصاً سیرابی و شیردان برای جلوگیری از ویسار اثر معجزه آسا دارند زیرا علاوه برداشتن مقادیر زیاد ویتامینهای (ب) موادی دارند که برای معده و جلوگیری از بهم خوردگی آن مفیدند.

لبنیات

ماست و پنیر به علت داشتن ویتامین و مخمرهای مخصوص برای جلوگیری از ویسار مفید می باشد ولی خوردن ماست ترش برای زن آبستن مفید نیست و پنیر مانده هم لطفی ندارد.

خوردن يك لیوان شیر همه روزه بطور صبحانه برای زن حامله تقریباً ضروریست و بهتر آن است که چند قطره آب آهک به آن بیفزاید تا بقدر کافی کلسیم داشته باشد و هم کالژین آن را که دیر هضم است رسوب دهد.

مخمر آبجو و جوانه گندم نیز مفید می باشد. در هر صورت خوردن ویتامینهای (ب) مخصوصاً (ب۱ و ب۶) باید مورد توجه باشد و چون صورت کامل غذاهایی را که از این ویتامینها دارند قبلاً به طور تفصیل نوشته ایم از تکرار آنها خودداری می نمایم. فقط لازم می دانیم مجدداً متذکر شویم که برنج سفید پوست کنده دارای ماده ایست که ویتامینهای (ب) را فاسد می نماید و انسان را دچار کمبود آن می کند. بنابراین به زنان حامله توصیه می شود که در خوردن برنج پوست کنده افراط ننمایند و هر موقع برنج میل می نمایند حتماً پیاز خام با آن مصرف کنند تا به این وسیله خود را از کمبود این ویتامینها نجات دهند و سلامتی خود و جنین را بدون جهت به خطر نیندازند.