

دارای این ویتامین باشند مخصوصاً خوردن جوانه گندم و سمنو را فراموش نفرمایید زیرا بسیار مفید می باشند و از طرفی در جوانه گندم ماده ای است که در حفظ این ویتامین اثر نیکو دارد.

دسته دوم کازئین نباتی

یکی از مواد شیر کازئین می باشد و چنانکه بارها گفتیم انسان قوه خلاقه ندارد و باید مواد مورد نیاز خود را از نباتات بگیرد. یکی از مواد مورد نیاز زن بچه شیرده کازئین است و باید گیاههایی که دارای کازئین نباتی می باشد بخورد.

کازئین نباتی در باقلا به مقدار زیاد و در سایر بنشها نیز دیده می شود بنابراین زنان شیرده باید از بنشها زیاد مصرف کنند مخصوصاً باقلا، نخود، لوبیا، ماش و غیره.

چای نیز دارای کازئین نباتی است و خوردن آن شیر را زیاد می کند. خرفه نیز دارای این مواد بوده و خوردن آن مفید است.

گل پنیرک و مخصوصاً نوعی از آن که خبازی نام دارد برای زیاد شدن شیر مفید است.

دسته سوم هورمونها

هورمونهای زنانه برای زیاد شدن شیر مفید می باشند. خوردن رازیانه و ماءالشعیر شیر را زیاد می کند و اخیراً در اروپا دامپروران به دامهای شیرده مقداری رازیانه می خوراند و به این وسیله شیر آنها را چندین برابر کرده اند. عده ای برای این عمل عواقب وخیمی پیش بینی می نمایند و می گویند شیرها که امروز به صورت شیر خشك و لبنیات مصرف می شود ممکن است سبب

عقیم شدن مردها گردد.

در هر صورت رازیانه شیر را به طور معجزه آسایی زیاد می کند و برای کودک اگر دختر باشد به هیچوجه ضرر ندارد ولی در مورد اطفال پسر نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن است بلوغ آنها را به تأخیر اندازد.

به طور کلی مقدار کم آن نه برای پسر و نه برای دختر ضرری ندارد.

شیر حیوانات نیز دارای کمی هورمون بوده و خوردن آن برای زنان بچه شیرده از این جهت نیز نافع است. کرفس و انیسون اثر زیادی در زیاد کردن شیر دارد و بعید نیست در این مواد نیز هورمونهای مناسبی جهت ازدیاد شیر یافت شود. جوشانده دانه هویج نیز شیر را زیاد می کند.

دسته چهارم مایعات

همه می دانند که شیر مقدار زیادی آب دارد و برای زیاد شدن شیر باید از مایعات زیاد نوشید.

میوه جات آبدار مخصوصاً هندوانه در زیاد کردن شیر اثر بسیار مفیدی دارد.

انواع خربزه مخصوصاً گرمک، طالبی و شهری بسیار مفیدند زیرا علاوه بر آب دارای هورمونهایی نیز می باشند.

روی هم رفته خوردن آب میوه از آب معمولی برای زیاد شدن شیر مفیدتر است زیرا آب میوه جات چنانکه قبلاً تذکره دادیم خاصیت حیاتی داشته و بهتر جذب غدد شیر می شود.

غیر از آب میوه، شربت های میوه، شربت گلهای، شربت بنفشه و شربت بهار نارنج در زیاد کردن شیر مادر تأثیر مطلوب

دارند.

دسته پنجم سایر مواد شیر

شیر غیر از آب و کازئین دارای مقادیر زیادی قند، لاکتوز و چربی است.

املاح مخصوصاً کلسیم و سایر فلزات نیز در شیر پیدا می‌شوند و برای اینکه شیر زیاد شود باید مواد قندی مخصوصاً توت و میوه‌های شیرین خورده شود. برای چربی نیز باید زن بچه شیرده هم‌روزه مقداری کره را در شیر حل کرده بخورد. خوردن انگور و شیرۀ آن برای زیاد شدن شیر مفیدترین غذاهاست، خوردن مواد چرب و میوه‌های روغن‌دار مثل نارگیل، زیتون، گردو، بادام و غیره بسیار مفید است. مواد کلسیم‌دار از قبیل گلابی، آبلیموی مرمری، سوپ استخوان و غیره نیز برای ترمیم کلسیم شیر لازم است.

مواد دیگر

کلیه مواد و فلزاتی که برای يك انسان بالغ لازم است مقدار کمترش مورد نیاز طفل است.

بنابراین يك بانوی بچه شیرده باید حتی المقدور غذای خود را متنوع کرده و از هرچمن گلی بچیند و به تمام خوراکیها ناخنک بزند.

در گذشته ما به مواد مورد نیاز انسان از قبیل قندها، چربیها، مواد بیاض البیضی، فلزات، ویتامینها، آنزیمها، دیاستازها و غیره اشاره کردیم و در اینجا نیز آنها را یادآور می‌شویم زیرا بچه

۱- در فصل زمستان که انگور پیدا نمی‌شود سرکه شیره میل نمایید.

برای ادامهٔ زندگی و مبارزه با امراض و رشد و نمو خود به تمام آنها احتیاج دارد و باید حتی المقدور آنها را از شیر مادر بگیرد. مادر باید خوب بخورد و خوب بیاشامد، غذاهای گوناگون و متنوع میل نماید تا شیر او دارای تمام مواد مورد نیاز طفل باشد. ضمناً باید زن سعی نماید که حتی المقدور شیر او مسموم نگردد.

موادی را که شما می‌خورید قسمتی از آن وارد شیر می‌شود چنانچه اگر مسهل سنا میل کنید شیر خاصیت مسهلی پیدا می‌نماید.

کسانی که سابقاً با شتر به مکه مشرف شده‌اند و بین راه از شیر گوسفند آن نقاط خورده‌اند می‌دانند که شیر گوسفندهای آن نواحی خاصیت مسهلی دارد و علتش هم آن است که این گوسفندها از علف سنا که در کوههای عربستان زیاد می‌روید تغذیه می‌نمایند.

اگر بترسید، اگر دچار هیجان شوید، اگر زیاد راه رفته و خسته شوید، شیر شما برای طفل مناسب نیست باید آنرا بدوشید و پس از دوشیدن پستان را به دهان طفل بگذارید.

شیر مادر دارای تمام ویتامینهاست به شرط آنکه مادر از آن ویتامینها بخورد و در اینصورت چون انسان قوهٔ خلاقه ندارد و نمی‌تواند ویتامین بسازد فاقد آن خواهد شد تنها ویتامینی که تاکنون در شیر دیده نشده ویتامین (د) می‌باشد که آن را هم باید از آفتاب گرفت.

فواید شیر ماک^۱

یکی از مواد خوراکی که برای ساختن يك انسان سالم و نیرومند لازم است شیر ماک می باشد.

در این شیر اسرار زیادی نهفته و فواید بیشماری برای تکمیل ساختمان بدن انسان دارا می باشد. یکی از این فواید مصونیت از بیماریهاست.

وقتی میکربی وارد بدن انسان می شود سر بازان مدافع بدن موادی از خود ترشح می نمایند که ضد آن میکرب است و برای همیشه یا مدتی آن شخص از ابتلای به آن مرض مصونیت پیدامی نماید. چنانچه شخصی یکبار سالک گرفت دیگر مبتلا به سالک نمی شود و همچنین کسی که مبتلا به آبله شد دیگر آبله نمی گیرد. کوپیدن آبله و تلقیح (ب.ث.ژ) و همچنین تلقیح دیفتری و امثال آنها روی همین اصل می باشد.

مقداری از این مواد ضد میکرب وارد شیر ماک شده و کودک را مدتی از ابتلای به آن مرض مصون و محفوظ نگاه می دارد. دوره این مصونیت سه تا ۴ ماه است و بعداً نیز وقتی طفل به آن مرض مبتلا شود بیماریش خفیف خواهد بود.

در خون مادر مواد مشابهی با ضد میکربها وجود دارد که ضد ترس، ضد پیری، ضد خستگی و ضد مواد خارجی و ضد چرک می باشند که به تدریج در بدن مادر ایجاد شده است، این مواد نیز وارد شیر ماک و بدن کودک می شوند.

در گذشته ثابت کردیم که چنانچه غذایی بیش از اندازه خورده شود برای بدن سم است.

در خون انسان مقادیر زیادی از این ضد سمها وجود دارند

۱- شور مادر از هنگام وضع حمل تا پنج هفته ماک محسوب می شود.

که آنها نیز وارد شیر ماک شده طفل را نسبت به سموم غذایی معتاد می‌سازند. پس لازم است که به هر کودک نوزادی شیر ماک بدهند. اگر مادری نخواهد به کودک خود شیر دهد بایستی او را مجبور کرد که شیر ماک که متعلق به طفل است از او دریغ ننماید و این موضوع بقدری اهمیت دارد که لازم است برای آن قوانین مخصوص تصویب شود و هر مادری موظف باشد شیر ماک را به فرزند خود بدهد.

اگر طفلی مادر نداشته و یا مادر او از شیر دادن ممنوع بود باید برای طفل حتی المقدور شیر ماک تهیه نمایند و این موضوع چندان مشکل نیست زیرا معمولاً در روزهای اول شیر هر مادر بیش از مقدار مورد نیاز کودک اوست و بانوان خیری که بخواهند کار خیری انجام دهند حاضرند زیادی شیر خود را که معمولاً دوشیده و دور می‌ریزند در شیشه‌ای تمیز جمع کرده به اطفال بی‌مادر دهند.

زنان قبل از زاییدن نباید پستان خود را بدوشند

برای آنکه شیر ماک کامل باشد زنان را باید منع کرد از اینکه قبل از زاییدن پستان خود را بدوشند و همچنین نباید قبل از زاییدن پستان خود را به دهان طفل دیگر بگذارند. بعضی از بانوان مخصوصاً در شکم اول که آرزوی مادر شدن دارند و می‌خواهند بدانند که پستان آنها شیر پیدا کرده است یا نه با پستان خود بازی کرده گاهی آنرا می‌دوشند. این عمل را قدغن نمایند و مضار این کار را برای آنها شرح دهید تا بدون جهت شیر فرزند خود را خراب ننمایند.

فواید شیر مادر برای طفل

شیر مادر یگانه غذایی است که طبیعت برای طفل ساخته و هیچ غذایی نمی‌تواند جانشین آن شود. پس حتی المقدور سعی نمایید که به کودک شیر مادر دهید و اگر مادری شیر ندارد باید بکوشد که این نقص بزرگ خود را با خوردن غذاهای گوناگون و شیر آور بر طرف نماید و اگر دستورهای ما را در ایام آبستنی و موقع شیر دادن رعایت نماید فردی سالم می‌شود. بدون شك تا موقعی که به طفل شیر می‌دهد قاعده و آبستن نخواهد شد و چنانچه در اثر سوء تغذیه یا بیماری دیگری شیرش خشک شد و یا اساساً طفلی مادر نداشت برای تغذیه او باید اول به فکر پیدا کردن دایه بود و چنانچه مبسر نشد به شیر دامها متوسل گردید.

چگونه دایه خوب پیدا کنیم

دایه باید سالم باشد، مخصوصاً باید آنرا به آزمایشگاه برد و مطمئن شد که امراضی از قبیل سیفیلیس، تب مالت و سل نداشته باشد.

دایه را نزد خود نگاهدارید

بعضیها طفل را به دایه می‌دهند که آنرا به منزل خود برده در مقابل دریافت مبلغی او را شیر دهد. این عمل ضررهای زیادی دارد از جمله آنکه ممکن است غذای دایه خوب و مکفی نباشد زیرا اغلب زنانی که دایه می‌شوند مردمانی بی بضاعت و فقیر می‌باشند و غذای مناسب و مکفی ندارند.

طفل چه مدت باید شیر بخورد

امریکاییها می گویند چون طفل نه ماه در شکم مادر است باید نه ماه هم شیر بخورد. اگر خانواده‌ای دستگاه تهیه آب میوه و سبزی داشته باشند و بتوانند بعد از نه ماه بچه را با آب میوه و سبزی غذا دهند شاید این نه ماه کافی باشد در غیر اینصورت نه ماه کافی نیست و حداقل سه برابر آن یعنی بیست و هفت ماه باید شیر بخورد.

این نکته را هم باید بدانید که شیر مادر با اینکه غذای کاملی است معذک نمی توان فقط به آن قناعت کرد و مخصوصاً پس از نه ماه دیگر به هیچ وجه شیر تنها کافی نیست و بچه باید کمی غذا و مقداری آب میوه و سبزی بخورد.

غذای بچه در ۲۴ ساعت اول

در بیست و چهار ساعت اول به طفل فقط باید آب جوشیده و با آب جوشیده‌ای که در آن پنج درصد لاکتوز حل شده باشد داده شود.

دستور شیر دادن کودک

به کودکی که وزن آن $3/5$ کیلو است هر سه ساعت یکبار شیر می دهند و بهتر آن است که قبلاً مقداری شیر پستان را بدوشند و بعد طفل را شیر دهند.

به کودکی که وزنش از $3/5$ کیلو زیادتر است باید هر چهار ساعت یکبار شیر دهند، چنانچه بخواهند هر سه ساعت یکبار شیر دهند باید ابتدا شیر را به کودک دهند و بعد بقیه آنرا دوشیده دور بریزند. به کودکان هنگام شب نباید شیر داد.

يك ساعت و نیم بعد از شیردادن باید به كودك قدری آب جوشیده که در آن کمی لاکتوز حل شده باشد نوشانید.

آب میوه

از ماه سوم یعنی پس از دو ماه از روز تولد باید به كودك آب میوه داد.

بهترین آب میوه که باید به كودك داد عبارت از آب انگور، آب پرتقال، آب سیب، آب گوجه فرنگی، آب هویج و آب به است. آب سیب معده طفل را ضد عفونی کرده او را صبور می نماید و اسهال طفل را برطرف می سازد.

آب انگور استخوان كودك را محکم کرده از نرمی استخوان آن جلوگیری می نماید. سموم بدن طفل را خارج می کند و کبد او را به کار وادار می نماید.

آب پرتقال برای كودك نیرو بخش است و او را قوی و شاداب می سازد.

آب گوجه فرنگی برای رشد و نمو طفل کمک مؤثری می باشد.

آب هویج اشتهای طفل را تحریک می کند و گرمهای معده طفل را می کشد و معده را تصفیه می کند و اعصاب را قوی می سازد. آب به معده كودك زاپاک و رفیع اسهال می نماید و بعلاوه اعصاب او را قوی و به رشد او کمک می کند.

دستور غذا دادن طفل

از ماه ششم کم کم باید به كودك غذا داد. نخستین غذایی که معمولاً به طفل می دهند نان است ولی این نان باید کاملاً برشته

باشد. از نان بهتر نانهای تخم مرغی است، مانند بیسکویت و رشته فرنگی، زیرا این نانها در معده ایجاد تخمیر می نمایند و ضررهای نان و تخم مرغ را ندارند.

رشته فرنگی را می توان در سوپ رقیق جوشاند و بعد آنرا به طفل داد.

نان دوالکه نیز به طفل می دهند و دستور آن این است که آنرا کوبیده يك قاشق کوچک آنرا در چای ریخته بهم می زنند و بعد لعاب آنرا به کودک می دهند.

عیب این غذا فقط در وجود چای می باشد زیرا چای برای طفل خوب نیست مگر آنکه فوق العاده کم رنگ باشد.

علاوه بر نان سوپ سبزی و کره نیز می توان به کودک داد ماست شیرین و پنیر تازه برای کودک بسیار مفید است و این مواد را می توان حتی از ماه سوم به کودک داد. حلیم رقیق نیز می توان به کودک داد و بهتر آن است که مقداری گندم در آبگوشت بریزند بعد آب آنرا که دارای لعاب گندم است به کودک بخورانند.

روز اول که می خواهند به کودک غذای تازه دهند باید مقدار آن فوق العاده کم باشد و بعد از ۲۴ ساعت بچه مقدار بیشتری از آن غذا را می تواند تحمل نماید.

آش رقیق که در آن کمی بنشن ریخته باشند نیز می توان به کودک داد ولی باید فقط لعاب آش داده شود.

این دستور تماما نهم است و در این مدت باید روزی سه تا چهار بار به طفل آب قند داد. بدیهی است آب آن باید جوشیده باشد.

غذای طفل از نه ماه به بالا

باید کم کم طفل را از شیر گرفت و به مقدار غذا افزود. از ماه نهم می توان به طفل روزی يك عدد تخم مرغ داد مشروط بر اینکه تخم مرغ فوق العاده تازه باشد.

تخم مرغهای نطفه دار را نمی توان در تابستان بیش از يك روز نگاه داشت ولی در زمستان و در یخچال دوسه روز قابل دوام است و دیرتر خراب می شود.

اگر خواستید بچه را از شیر بگیرید به جای شیر مادر مقداری شیر گاو به او بدهید و مقدار آن تقریباً در روز تا يك لیتر می باشد. در موقع دادن شیر گاو دستوری را که بعداً برای دادن شیر حیوانات به جای شیر مادر می دهیم باید مراعات نمایید.

از نه ماه به بعد باید به طفل غذا بدهید یعنی از اقسام غذاهایی که می خورید قدری به او بچشانید و با غذای نرم او را سیر کنید. در این موقع نیز میوه و سبزی طفل باید به صورت آب میوه یا سوپ باشد.

هر مقدار بچه آب می خواهد به او بدهید ولی باید آب طفل جوشیده یا تصفیه شده باشد. و نیز کم کم می توانید آش را کامل به طفل بدهید و دیگر لعاب آش کافی نیست. گوشت پخته و له شده و همچنین سیب زمینی پخته را نیز می توانید به کودک بخورانید.

دستور تغذیه طفل بعد از يك سال

تا هجده ماهگی باز هم میوه و سبزی باید مستقیم داده نشود بلکه باید آب یا پخته و له کرده آنها باشد.

غذای بچه باید کامل باشد مخصوصاً حیوانات و بنشنها را می توان پس از پختن داد.

در تنوع غذای طفل باید منتهای کوشش شود زیرا در این موقع کودک به همه چیز احتیاج دارد.

تمام ویتامینها را می‌خواهد، تمام دیاستازها را لازم دارد، تمام ویروسهای مفید را می‌خواهد، تمام هورمونها مورد نیاز اوست، تمام آنزیمها برای اولازم است، فرمانهای مفید می‌خواهد، قند می‌خواهد، چربی می‌خواهد، مواد بیاض البیضی می‌خواهد و الکائیدهای گوناگون می‌خواهد.

سدیم، پتاسیم، آهن، منگنز، کربالت، منیزی، کلسیم و دهها فلز دیگر مورد احتیاج اوست. پس برای رشد و نمو و ادامه حیات و حفظ سلامتی و به کار افتادن نسوج و قسمتهای مختلفه بدن طفل باید به او غذای کامل بدهید، غذاهایی که همه چیز داشته باشد، غذایی که نقص نداشته باشد.

به طفل خود انواع و اقسام آشها و خورشتهها را به مقدار کم بدهید و سعی کنید کودک شما از همه چیز خوشش آید. نگذارید نسبت به غذایی زده شود، در دو وعده يك نوع غذا به او ندهید.

هر روز غذای تازه‌ای برای او درست کنید و به این ترتیب اشتهای او را تحریک نمایید و بگذارید همه چیز را به مقدار کم بخورد.

تمام میوه‌ها و تمام سبزیها را به او بخورانید و او را به طعم گوارای آنها آشنا سازید.

هیچ چیز برای بچه بدن نیست و آنچه زیان آور است نخوردن و زیاد خوردن است.

فراموش نفرمایید که بارها گفته‌ایم سمها هم برای انسان ضرر ندارند آنها را هم می‌شود به مقدار خیلی کم خورد، آنچه سم

است زیاد خوردن است. هر چیزی را زیادتر از مقدار خوراکش بخورید زهر است و هر زهری را کمتر از مقدار خوراکش بخورید مفید است، پس در تغذیه طفل نیز کیفیت را به کمیت ترجیح دهید و کاری کنید که کودک شما قوی و دارای عمر طولانی شود.

دستور دادن شیر حیوانات به اطفال

گفتیم که بهترین غذا و بهترین شیر برای کودک شیر مادر است. اما چنانکه می‌دانیم این کار بعضی از اوقات مقدور نیست و اطفالی از داشتن شیر مادر محروم می‌باشند.

اگر مادران هنگام حاملگی و مواقع شیر دادن خوب تغذیه نمایند و اصل تنوع را فراموش نکنند و همه خوراکیها را به مقدار کم بخورند و از هیچ غذایی روی گردان نباشند و غذای آنها مانده و فاسد نباشد و هیچ غذایی را بیش از مقدار خوراکش نخورند، میوه‌ها و سبزیها را زنده و تازه میل نمایند، بدون شك شیر آنها زیاد و برای تغذیه اطفال آنها بسیار مفید خواهد بود. مخصوصاً اگر غذاهایی را که برای زیاد شدن شیر مفید می‌باشد مرتباً به مقدار کم میل نمایند.

در هر حال ممکن است طفلی شیر نسداشته باشد و دایه هم فراهم نگردد پس بهترین راه برای تغذیه طفل شیر حیوانات است.

آنچه باعث ناسازگاری است

معدة اطفال برای هضم شیر مادر مجهز است و شیر حیوانات در معدة اطفال به آسانی هضم نمی‌شود زیرا دارای ماده‌ای است به نام کازئین که نوع آن در هر شیر تغییر می‌کند و متناسب با معدة‌ای است که برای هضم آن آفریده شده است.

معدۀ گوساله کازئین شیر گاو را بهتر می‌پذیرد و معدۀ بره کازئین شیر گوسفند را، کودک انسان هم کازئین شیر مادر را بهتر از سایر کازئینها می‌پذیرد.

معدۀ بعضی از اطفال در این مورد حساستر است و هر شیری را قبول نمی‌کند.

دستور برای اینکه شیر به طفل بسازد

حالا که فهمیدیم ناسازگاری شیر فقط به علت تغییر شکل کازئین است می‌توانیم آنرا از بین ببریم یا معدۀ را نسبت به او موافق سازیم.

از بین بردن کازئین کار آسانی است و با یکی دو قطره آب آهک رسوب نموده در ته ظرف جمع می‌شود و بقیۀ شیر سهل الهضم بوده و هر کودکی آنرا تحمل می‌نماید.

راه دیگر برای سازگار ساختن شیر عادت دادن معدۀ طفل نسبت به آن است.

فرض کنیم می‌خواهید به کودک خود شیر بز یا شیر خشک جدیدی بدهید و نمی‌دانید این شیر به او می‌سازد یا خیر در این مواقع باید قبلاً معدۀ کودک را نسبت به آن عادت دهید و این کار هم مانند دستور قبلی بسیار ساده و آسان است.

شیر را که می‌خواهید به کودک دهید آنرا تبدیل به ماست کنید و ابتدا ماست آنرا به کودک بخورانید و بعد از چند روز که معدۀ طفل به کازئین آن عادت کرد شیر را به او بدهید کاملاً سازگار می‌باشد. همواره می‌توانید ماست را به جای شیر به کودک بدهید.

دستور تهیه ماست

تهیه ماست بسیار آسان است، ابتدا شیر را بجوشانید و بعد بگذارید کمی سرد شود. وقتی حرارت آن مختصری پایین آمد کمی ماست به آن اضافه کنید و بگذارید بماند پس از دو ساعت تبدیل به ماست می گردد.

اگر به طفل می خواهید شیر خشک دهید آنرا نیز به مقدار کافی در آب حل کنید و حرارت دهید همین که گرم شد به آن کمی ماست بزنید و پس از دو ساعت به کودک بخورانید.

دستور آماده ساختن شیر گاو

چربی شیر گاو زیادتر و قند آن کمتر از شیر مادر است. برای آنکه این نقیصه را برطرف سازید شیر گاو را پس از جوشاندن با هم وزن آن آب مخلوط کنید و باز کمی بجوشانید و بعد کمی قند به آن بیفزایید. این نکته را هم باید مراعات نمایید که جوشاندن شیر گاو برای اینست که بعضی از گاوها مسلول می باشند و خوردن شیر آنها طفل را مبتلا به سل می کند و از طرفی باید بدانید که میکرب سل به مجرد جوشیدن شیر از بین نمی رود بلکه باید ده دقیقه شیر را جوشانند و کمتر از ده دقیقه فایده ندارد.

در روزهای اول که می خواهید به کودک شیر گاو یا شیر خشک دهید سعی کنید حتی المقدور مقدار آن کم و رقیق باشد. ولی بعداً که به آن عادت کرد کم کم آنرا می توانید غلیظ نمایید بطوری که پس از چندی که طفل بزرگ شد می توان به او شیر گاو را بدون آب داد.

دستور غذای طفل

گفتیم طفل به غذاهای گوناگون و متنوع احتیاج دارد و باید پس از آنکه او را از شیر گرفتید همهٔ خوراکیها را به صورت پخته و نپخته به او بخورانید.

هر قدر طفل بزرگتر شود احتیاجش به غذا زیادتر می شود و باید تنوع را بیش از هر چیز رعایت نمایید.

چربی و مواد بیاض البیضی که اثر نیکویی در رشد دارند برای رشد اطفال و جوانان لازم اند. مخصوصاً کرهٔ تازه و میوه های روغن دار، ولی پس از ۲۵ سال که رشد کامل شد باید از مقدار آنها کم کرد و نگذاشت زیاد چاق شوند.

دستور برای جلوگیری از سل

بهترین دستور برای جلوگیری از سل خوردن غذاهای تازه و زنده است.

سربازان بدن انسان برای مبارزه با میکرب سل به کلسیم و ویتامین (د) احتیاج مبرم دارند و تا زمانی که ویتامین (د) در بدن شما به مقدار کافی باشد محال است به این مرض مبتلا شوید. ویتامین (د) در میوه جات و سبزیجاتی که در آفتاب هستند موجود است اما همینکه به سایه رسیدند مقدارش کم و از بین می رود ولی اگر شما سبزی و میوه را که از صبح تا عصر آفتاب خورده است بچینید و همانجا بخورید مقدار کافی ویتامین (د) خورده اید و سربازان مدافع بدن به وسیلهٔ آن و کلسمی که در غذاها وجود دارد می توانند با میکرب سل مبارزه کنند.

با این دستور می توان سل را معالجه کرد و همچنین از ابتلاء به آن جلوگیری نمود. بدیهی است تلقیح (ب.ث.ژ) نیز کمک

مؤثری خواهد بود.

دستور چاق شدن و لاغر شدن

اگر شما غذا را خوب و متناسب بخورید، اگر غذا را متنوع و کامل میل نمایید، اگر همه چیز بخورید و هیچ خوراکی را از مقدار خوراکش زیادتر نخورید، اگر زیاد چاق هستید کمی لاغر و متناسب می شوید و اگر زیاد لاغر می باشید چاق و فربه خواهید شد.

دستور تنوع غذا

فرض کنیم شما با بیست لقمه سیر می شوید اگر غذای شما از بیست ماده ترکیب شود يك غذای کاملاً متنوع خورده اید. تهیه بیست ماده و تهیه يك غذای متنوع زیاد مشکل نیست ما هزاران نوع خوراکی و غذا داریم. انتخاب بیست ماده خیلی آسان است

سه چهارم غذای شما را باید میوه جات و سبزیجات تشکیل دهند بنابراین از بیست لقمه غذای شما پانزده لقمه باید نباتی و پنج لقمه دیگر حیوانی باشد.

برای نمونه يك غذای کامل را برای ۲۴ ساعت می نویسیم:
 نان ۲۰۰ گرم، نخود ۳۰۰ گرم، لوبیا ۳۰۰ گرم، گوشت صد گرم، ماست ۱۰۰ گرم، پنیر ۴۰۰ گرم، سبزی خوردن ۷۵ گرم (که خام خورده می شود)، سبزی پخته ۷۵ گرم، سبزی سالاد ۵۰ گرم، سیب زمینی ۱۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، روغن ۴۰ گرم و میوه چهار نوع از هر نوع پنجاه گرم (جمع ۲۰۰ گرم) قند مصرفی ۲۴ ساعت ۵۰ گرم، نمک ۲۰ گرم، ادویه ۳ گرم، تخم مرغ دو عدد، عسل ۳۰ گرم، نقلات

از قبیل آجیل و میوه‌های خشک و غیره پنجاه گرم وزن مواد فوق یک کیلو و دو بیست گرم می‌باشد و برای ۲۴ ساعت کاملاً مکفی است زیرا مواد آنها متنوع و در حدود سی جنس مختلف است. روز دیگر می‌توانید اجناس فوق را با غذاهای مشابه عوض نمایید مثلاً به جای لوبیا عدس، به جای نخود باقلا، به جای گوشت گوسفند گوشت ماهی، به جای سبزیهای پختنی بادمجان یا کدو، به جای تنقلات لوبو و شلغم و هویج و امثال اینها. یک روز هم می‌توانید به جای گوشت قارچ میل فرمایید. سالاد خود را می‌توانید به مقتضای فصل از کلم، کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی و غیره تشکیل دهید...

خلاصه باید کاری کنید که به مقتضای فصل از تمام اجناس خوداکی که به بازار می‌آید استفاده کنید و این نکته را به خاطر داشته باشید که غذا برای پرشدن شکم و سیر شدن نیست بلکه برای زنده ماندن و رشد و نمو و حفظ سلامتی است.

ممکن است شما شکم خود را با دوسه ماده مانند گوشت و مواد چربی پر نمایید ولی این نوع غذا خوردن نتیجه‌اش گرفتن نفرس، بیماریهای کبد، خشک شدن پوست بدن، لکه‌های پوستی، کم شدن دید چشم، سوء هاضمه، ریختن مو، ورم کردن پشت پا و گرفتن امراض گوناگون است.

نکاتی که باید در تغذیه رعایت کرد

این نکته را بدانید که علم غذاشناسی مشکلترین علوم است. دلیل این امر را می‌توانید از مطالبی که تا کنون گفته‌ایم دریابید. گفتیم هر غذا تازه‌اش یک خاصیت دارد و کالش خاصیت دیگری و خشک شده‌اش به درد دیگر می‌خورد. یک مثال کوچک

برای شما می‌زنیم:

شما وقتی بلال می‌خورید می‌بینید کسه طعمش با ذرت بوداده فرق دارد، این فرق ظاهری دلیل تغییرات باطنی است.

ذرت وقتی روی هم در روی چوب بلال نشسته است دارای قند می‌باشد و طعمش کمی شیرین است. ولی وقتی رسید مقداری از قندش کم می‌شود وقتی آنرا دانه دانه نمایید قندش به کلی از بین می‌رود و مبدل به ترکیباتی می‌شود که به قند شباهت ندارد. شما وقتی چندجنس خوراکی را در دیگ می‌ریزید و باهم می‌پزید نمی‌دانید تأثیرات شیمیایی اینها روی هم چیست.

این ندانستن عیب نیست ما هم که ادعای کارشناسی در امور غذایی داریم و اثرات مختلفه مواد شیمیایی را روی هم می‌دانیم در مورد مواد غذایی هنوز اطلاعاتمان کامل نیست.

همینقدر می‌دانیم که خیلی از نکات تاریک در غذا وجود دارد که تاکنون آنها را پیدا نکرده‌اند و اساساً آنقدر که علوم مختلفه ترقی کرده است غذا شناسی پیشرفت نکرده است.

علت این امر این است که بشر هنوز چنانچه شاید و باید به اهمیت غذایی پی نبرده است و هنوز نمی‌داند که غذا تنها رفع خستگی نیست.

اگر شما خوانندگان گرامی کسانی پیدا نمایید و نزدیک پزشک مطلع و با انصاف بروید و او به جای نوشتن یک نسخه بالا بلند گران قیمت بی‌استفاده دستور غذا به شما بدهد بدون شک از این عمل تعجب خواهید کرد. در صورتی که بیماری شما باغذای لذیذ و گوارا بهتر معالجه می‌شود تا با داروهای بی‌طعم و بی‌خاصیت. در هر صورت شما چه بخواهید چه نخواهید، پزشکان خواه خوششان بیاید خواه نیاید، داروساز موافق باشد یا نباشد

غذا جای دوا را خواهد گرفت و این داروخانه‌های عریض و طویل جای خود را به دکاکین اغذیه فروشی و میوه فروشی و سبزی فروشی خواهند داد. وزارت بهداشت هم نامش تغییر می‌کند و جای خود را به وزارت خواروبار و بهداشت مواد غذایی می‌دهد. در هر صورت علم غذا شناسی بسیار مهم و بسیار مشکل بوده و هر کس باید مقداری از آنرا بداند. اکنون خواص عمده غذاها را بطور اختصار برای شما شرح می‌دهیم و در جلد‌های بعد مطالب بیشتری را بطور تفصیل خواهیم نوشت.

ترشی و قلیایی شدن خون

در فصل غذاهای زنان آبتن آنجا که صحبت از پسر شدن یا دختر شدن جنین بود مختصری به این موضوع اشاره نمودیم.

درجه (په‌هاش) خون

درجه حداکثر ترشی ۱۴ که حداکثر قلیایی است، و عدد هفت حد فاصل و خنثی می‌باشد.

درجه (په‌هاش) خون انسان $7/35$ است یعنی کمی قلیایی است و در نتیجه غذا تغییر می‌نماید و کم شدن آن ایجاد امراضی می‌نماید که بطور اختصار شرح می‌دهیم.

زیادی ترشی خون چنانکه قبلاً گفتیم به وسیله عرق خارج و برای انسان غلافی از ترشی درست می‌نماید و این غلاف حافظ پوست بوده او را در مقابل امراض جلدی مخصوصاً آگزما حفظ می‌نماید.

اگر سر خود را زیاد با صابون بشوید و ترشی آنرا از بین

ببرید سر شما شوره خواهد گذاشت مخصوصاً اگر آثار صابون را از بین نبرید.

اگر دست خود را صابون بزنید و آن صابون را خوب نشویید پوست شما قلیایی و به آگزما دچار خواهید شد.

اکثر امراض جلدی از قبیل آگزما، آکله و غیره نتیجه قلیایی شدن پوست بدن است.

ترش شدن خون سبب امراضی از قبیل نقرس و غیره می شود. وقتی خون ترش شود ادرار قلیایی می گردد و فسفر بدن زیاد دفع

می شود و ایجاد سنگ مثانه می نماید. وقتی درجه قلیایی خون بالا رود فسفر دفع نمی شود و ایجاد سرطان می نماید زیرا چنانکه

قبلاً شرح دادیم فسفر با تولید مثل ارتباط زیاد دارد.

پستانداران که فسفر بدنشان کم است زیاد توالت و تناسل نمی کنند.

موشهایی که فسفر بدنشان بیشتر است بیشتر تولید مثل می نمایند. هر موش ماده در سال ۱۶ تا ۱۹ بار بچه می آورد. هر

بچه موش پس از دو ماه و پانزده روز بالغ می شود و پس از ۲۴ روز می زاید و پس از یکماه مجدداً آبستن می گردد.

بدین ترتیب از یک موش ماده در ظرف یکسال ۸۶۲۵ موش به عمل می آید.

ماهیها فسفرشان از موشها زیادتر است و تولید مثلشان هم بیشتر می باشد. یک ماهی در سال سیصد تا چهارصد هزار تخم می ریزد.

ملخها فسفرشان از ماهیها هم زیادتر است و تولید مثلشان سریع تر است. سلولهای سرطانی هم چون فسفر زیاد دارند تولید

مثلشان زیاد است، ادرار مبتلایان به سرطان درجه ترشی اش زیاد است. پس هر وقت (پ-هاس) ادرار پایین آمد یعنی ترشی اش

زیاد شد و مقدار فسفرش کم گردید می توان ابتلاء به سرطان را پیش بینی کرد.

اگر به خاطر خوانندگان گرامی باشد در مورد تغییر جنسیت گفتیم که زیادی فسفر جنین را پسر و کمی آنرا دختر می نماید. مرد فسفرش زیادتر از زن می باشد و روی این اصل تولید مثل مرد بیشتر از زن است، هر زن در ماه پیش از يك سلول ماده از خود خارج نمی کند در صورتی که در هر آمیزش چندین هزار نطفه از مرد خارج می گردد.

با اینکه (پ-هاش) خون مبتلایان به سرطان در حدود $7/6$ می باشد یعنی قلبیبت آن از خون معمولی زیادتر است معذلك هنوز بطور قطع معلوم نیست که ترش شدن خون ایجاد سرطان می کند یا قلبیابی شدن آن. در این مورد سه حدس زده می شود: حدس اول اینکه وقتی خون ترش شد برای اینکه (پ-هاش) خون ثابت بماند مقداری فسفر رسوب می کند و چنانچه به سلولی ریخته شود آن سلول ممکن است سرطانی شود.

حدس دوم این است که وقتی خون قلبیابی شد چون فسفر دفع نمی گردد مقدار آن بالا رفته و در گوشه ای ایجاد سرطان می کند.

حدس سوم که بیشتر طرفدار دارد این است که ترش شدن یا قلبیابی بودن خون ایجاد سرطان نمی کند بلکه وقتی در گوشه ای از بدن سرطان ایجاد شد خون قلبیابی می شود و فسفر دیگر با ادرار دفع نشده و به سلول سرطانی ریخته و آنرا بزرگ می کند.

پس می توان گفت قلبیابی شدن خون اگر موجد سرطان نباشد در پیشرفت آن مؤثر بوده و ترش نگاه داشتن آن از پیشرفت مرض جلوگیری می نماید.

بیماری قند

در بیماری قند ترشی خون بالامی رود و گاهی در اثر زیادی ترشی خون است که مریض به حال اغما می افتد و تا زمانی که ترشی خونس کم نشود به هوش نمی آید.

(په‌هاش) خون چرا ثابت است؟

با اینکه غذاها غالباً ترش یا قلیایی هستند معذلك درجه (په‌هاش) در حالت عادی همیشه ثابت و در حدود $۷/۳۵$ می باشد. موادی که در ثابت نگاه داشتن (په‌هاش) خون کمک می نمایند مواد بیاض البیضی و املاح هستند.

ترشی از کجا پیدا می شود؟

با اینکه چرندگان همیشه علف می خورند و علفهای تازه قلیایی هستند لذا ترشی خون این حیوانات همواره برقرار بوده و کم نمی شود.

علتش این است که ترشی خون نتیجه احتراق مواد غذایی است، زیرا در اثر این احتراق گاز زغال ایجاد می شود و این گاز را در شیمی اسید کربنیک می نامند. این اسید کربنیک است که خون را ترش می کند.

کلسیم یا آهک حیاتی

کلسیم با اینکه جزو فلزات قلیایی است معذلك اثرش در خون ایجاد ترشی است

علت این امر اینست که کلسیم در نتیجه ترکیب با اسید کربنیک تولید کربنات دو کلسیم می نماید که مانند سنگهای آهکی

بوده و غیر محلول است.

برای اینکه این ملح ایجاد شده محلول شود اسید کربنیک بیشتری لازم است تا به صورت بی کربنات دو کلسیم درآید و در حقیقت به جای یک مولکول اسید دو مولکول لازم است و همین زیادی اسید است که خون را ترش می کند.

ترشی میوه‌ها خون را قلیایی می کند

لیموی ترش اسیدی دارد که اسید سیتریک نامیده می شود. وقتی این اسید وارد بدن شود بی کربنات دو کلسیم تجزیه شده تولید سترات دو کلسیم می نماید.

و در نتیجه دو مولکول اسید کربنیک از بین می رود و ملخی به وجود می آید که قلیایی است و روی این اصل مقدار زیادی از ترشی خون از بین می رود.

پس ترشی لیمو نه تنها خون را ترش نمی کند بلکه آن را قلیایی می نماید. سایر ترشیهای موجود در میوه‌ها همین خاصیت را دارند.

میوه‌ها علاوه برداشتن ترشی دارای املاح قلیایی هستند که آنها نیز در قلیایی کردن خون و از بین بردن ترشی آن اثر نیکویی دارند.

انگور و نوب فرنگی بیش از سایر میوه‌ها خاصیت قلیایی کردن خون را دارند.

مواد بیاض البیضی در ترش کردن خون اثر بیشتری دارند و تعادل اسید و قلیایی آنرا حفظ می کنند لذا در درجه اول گوشت و تخم مرغ و در درجه دوم پنیر و ماست و کله پاچه و تودلیها خون

را ترش می کند.

قندق، پسته، گندم، جو، لوبیا، باقلا، عدس، ژلاتین و سفیده تخم مرغ دارای مواد بیاض الیضی بوده و در ترش کردن خون مقام سوم را دارند. قارچها نیز خون را ترش می نمایند.

ترشی خون باید ثابت شود

برنامه غذایی ما باید طوری تنظیم شود که ترشی خون ثابت باشد زیرا هم زیادی و هم کمی (په‌هاش) برای ما خطرناک است لذا باید هم مواد قلیایی و هم مواد ترش کننده بخوریم تا از این جهت زیانی متوجه ما نشود. تغییر (په‌هاش) خون، شخص را زود پیر می کند و چنانچه شدید باشد سکنه می آورد. تغییر (په‌هاش) خون، دشمن زیبایی و شادایی است. پس همیشه سعی نمایید درجه (په‌هاش) خون کم نشود و این کار وقتی میسر است که شما غذاهای متنوع بخورید، از همه چیز بخورید و هیچ غذایی را بیش از مقدار خوراکش نخورید.

دستور برای بلند شدن قد

عده‌ای معتقدند که پایه قد در رحم گذاشته می شود. این موضوع تا اندازه‌ای صحت دارد زیرا اگر زنانی را که اولاد متعدد دارند در نظر بگیریم خواهیم دید که اطفالی را که اختلاف سنشان با مادر بین ۲۵ تا سی سال است قدشان از سایر بچه‌ها بلندتر است. دلیل این امر آن است که رشد زن در ۲۵ سالگی به کلی متوقف می شود و نیرویی که قد را بلند می کند به مصرف رشد طفل می رسد. البته این امر کلی نیست زیرا ممکن است مادری در این سنین از عمر مریض و بدون نیرو باشد.

غذاهایی که در بلند شدن قد تأثیر دارند عبارتند از غذاهای نیروبخش مانند قندها و چربیها، غذاهای پلاستیک مانند کله پاچه و ژلاتین، غذاهایی که کلسیم و آهن زیاد دارند و غذاهایی که میانجی هستند مانند دیاستازها و آنزیمها، املاح ید، روی، منگنز و ویتامینها.

برای اینکه طفل شما بلند قد شود مادر باید از غذاهای فوق‌الذکر هنگام آبستنی به طور اعتدال استفاده نماید. برای اینکه جوانی بلند قد شود باید هنگام بلوغ تا ۲۵ سالگی از این غذاها به طور اعتدال استفاده کند.

معالجه امراض قلبی

بیماران قلبی باید از سوخت زیاد، آب زیاد و نمک زیاد حذر نمایند. در معالجه امراض قلبی نباید اثر معجزه‌آسای املاح پتاسیم را فراموش کرد و حتی المقدور باید غذایی خورد که دارای املاح پتاسیم باشد.

دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب به جای چای بسیار نافع است.

آب میوه مخصوصاً آب سیب و آب انگور برای امراض قلبی مفید است و زیادی آب میوه ضرر ندارد.

درمان فشار خون

از افراط در غذا، خوردن غذاهای ادویه‌دار، افراط در الکل و قهوه و چای پرهیز نمایید.

غذاهای گوشتی نخورید و در عوض میوه و سبزی میل نمایید. غذاهای مفید در موقع فشار خون عبارتند از سبزیجات،

برنج، میوه‌های خام، کره، قند و ترشی. غذاهای ممنوع عبارتند از ماهی، گوشت، تخم مرغ، پنیر و سبزیهای خشک. در بین ویتامینها ویتامین (آ) در معالجه فشار خون نقش اساسی دارد.

بیماری اوره نتیجه ترش شدن خون است و بنا بر این قلبیایی کردن در معالجه اوره بسیار نافع است و برای کسانی که فشار خون دارند قلبیایی کردن خون بسیار مفید می باشد. سیر و برگ زیتون نیز در معالجه و پایین آوردن فشار خون بسیار مفید است.

مبارزه با پیری

راجع به پیری زودرس و معالجه آن زیاد صحبت کرده ایم اکنون بار دیگر به اصول آن اشاره می کنیم. پیری چنانکه قبلا گفتیم يك بیماری است که معمولا در سنین زیاد به سراغ انسان می آید ولی نه لازمه سن زیاد است و نه علامت آن.

بسا اشخاص که در شباب زندگی پیر می شوند و بسا اشخاص مسن که جوان و شاداب می باشند. پیری يك بیماری قابل علاج و قابل پیشگیری است و می توان آن را از بین برد. و نیز می توان کاری کرد که شخص پیر نشود و اگر شده است معالجه و درمان گردد. مطلب مهم دیگر این است که انسان يك مرتبه پیر نمی شود، بلکه به تدریج به این بیماری مبتلا می شود و اعضاء و جوارح بدن انسان نیز با هم پیر نمی شود بلکه به تدریج یکی یکی مبتلا می شوند. ممکن است هنگام تولد یکی از قسمت های بدن شخص پیر باشد.

چنانکه بارها دیده اید اطفالی از هنگام تولد موی بدنشان سفید یعنی پیر است. همین اشخاص چشمشان از کودکی ضعیف و در حقیقت پیر است. ابتلا به بیماری پیری دلایل زیاد دارد یعنی

هر عضو انسان به ماده‌ای احتیاج دارد که اگر به آن نرسد یا کم برسد ضعیف می‌گردد و کم کم مبتلا به پیری می‌شود. چنانچه ویتامین (ب) به مو نرسد رنگ آن سفید می‌شود و مو پیر می‌گردد. موی سر زودتر از موی ریش و موی ریش زودتر از موی سیبیل سفید می‌شود. موهای سر و صورت و سیبیل و سایر قسمت‌های بدن هم همه با هم سفید و پیر نمی‌شوند بلکه به تدریج و دانه دانه پیر و سفید می‌گردند. چه بسا ممکن است شخصی موی سرش از هجده سالگی شروع به سفید شدن نماید و در هشتاد سالگی همه آنها سفید نشده باشد. در حقیقت به هر یک از پيازهای مو ویتامین (ب) نرسد سفید می‌شود.

سایر قسمت‌های بدن نیز مانند مو می‌باشد یعنی به چیزی از مواد خوراکی نیاز دارد که اگر به آن نرسد ضعیف می‌شود و پیر می‌گردد و کم کم از بین می‌رود. چنانکه لوزالمعده به انسولینهای گیاهی احتیاج دارد و همانطور که کراراً گفتیم این ماده در بعضی از خوراکیها که یکی از آنها هویج است وجود دارد.

لوزالمعده انسولین گیاهی را گرفته تبدیل به انسولین انسانی کرده و با آن قند خون را تنظیم می‌نماید حالا اگر این انسولین گیاهی به لوزالمعده نرسد لوزالمعده پیر می‌شود و از کار می‌افتد و شخص مبتلا به بیماری قند می‌شود.

بیضتین و تخمدانها نیز به هورمونهای جنسی موافق احتیاج دارند و چنانکه کراراً گفته‌ایم این هورمونها در خوراکیها موجود است و در نتیجه خوردن آنها این غدد خوب کار می‌کند و جوان می‌ماند و همینکه در اثر سوء تغذیه یا افراط در هورمون جنس مخالف یا موافق خراب شوند و یا اینکه در اعمال شهوانی افراط

و تفریط شود این غدد پیر می‌شوند و ضعیف می‌گردند.
 بین غدد آمیزشی و طول عمر رابطه‌ای وجود دارد و کسانی
 که آمیزش مرتب دارند دیر پیر می‌شوند و زیاد عمر می‌کنند و
 برعکس اشخاص مجرد و همچنین کسانی که دارای زوجات متعدد
 بوده و آمیزش زیاد می‌نمایند زودتر پیر می‌شوند.
 زنان بیوه نیز زیاد عمر می‌کنند و دلیل آن این است که
 ترشح خارجی تخمدانها از بین می‌رود و ترشح داخلی آنها زیاد
 می‌شود و این ترشح چنانکه قبلاً گفتیم در طول عمر و حفظ جوانی
 اثر نیکویی دارد.

عمل ویتامین (ث) در حفظ جوانی چنانکه به تفصیل قبلاً
 شرح داده‌ایم بسیار با اهمیت است زیرا این ویتامین عامل سوزاندن
 سلولهاست و چنانچه به قسمتی از بدن نرسد و سلولهای آن را به
 موقع سوزاندن در جای خود مرده آهکی می‌شوند و همین سلولهای
 مرده و آهکی هستند که قوه ارتجاعی عضلات را از بین برده و
 به قیافه آنها نمای کربه و پیری می‌دهند.

یکی دیگر از علل پیری کم شدن نیروی الکتریکی خون
 است و چون این نیرو در معلق نگاه داشتن مواد کلوئیدی خون
 نقش مهمی دارد باید با مواد خوراکی آنها زیاد کرد تا این
 اجسام رسوب ننمایند و سبب تصلب شرایین و عروق نشوند و
 چنانکه قبلاً گفتیم شیر و ماست و همچنین مرکبات شیرین نیروی
 الکتریکی زیادی دارند و خوردن آنها سبب جوانی پایدار
 می‌گردد. ویتامین (پ) نیز دارای خاصیت ضد پیری است زیرا
 قابلیت نفوذ عروق شریه را زیاد می‌کند. این ماده نیز در خوراکیها
 وجود دارد و چون اولین بار در لیمو کشف شده است نام آن را
 سبترین گذاشته‌اند.

پس خوردن مرکبات مخصوصاً آبلیمو در حفظ جوانی بسیار مؤثر است زیرا ویتامین (ث) و ویتامین (ب) و نیروی الکتریکی زیاد دارد و هر سه برای حفظ جوانی مؤثر می‌باشند. کسانی که هم‌روزه مقدار کمی آبلیمو می‌خورند دارای شرایط نرم و خون جوان و عضلات ارتجاعی می‌باشند.

ویتامینهای (ف) و اسید پانتونیک که در گوجه فرنگی وجود داشته و جزو گروه ویتامینهای (ث) می‌باشند در حفظ جوانی اثر نیکویی دارند.

هویج کلسترل خون را کم می‌کند و با این ماده که دشمن جوانی است سخت مبارزه می‌نماید. برای حفظ جوانی همه چیز بخورید و غذاها و مواد خوراکی متنوع میل نمایید و در خوردن هیچ غذا یا دارویی افراط ننمایید.

مشروبات الکلی

مضار مشروبات الکلی را به تفصیل در موارد مختلف شرح داده‌ایم و اینک بطور خلاصه می‌گوییم که الکل هیچگونه خاصیت غذایی ندارد. زیادش بسیار مضر است و چون یکی از مختصات الکل زیاده‌طلبی است و کسی که کمی از آنرا خورد میل به خوردن مقدار بیشتری می‌نماید از این رو مشروبات الکلی را چون سمی مهلک می‌انگارند.

مقدار کم الکل جریان خون را سریع می‌کند و در کلیه اعمال حیاتی مؤثر بوده آنها را تحریک می‌نماید و همینکه در خوردن آن افراط شود کلیه اعمال حیاتی ضعیف و از کار می‌افتد. ویتامینهای بدن را می‌سوزاند و دستگاه‌های تنظیم‌کننده ویتامینها را از کار می‌اندازد.